



Special Triathlon HARZ

Triathlon für Menschen mit einer

- geistigen Behinderung
- ab 16 Jahren.

Menschen ohne geistige Behinderung können in einer Staffel und als Partner mitmachen.

Veranstalter:

Special Olympics Sachsen-Anhalt



Partner:

Evangelische Stiftung Neinstedt



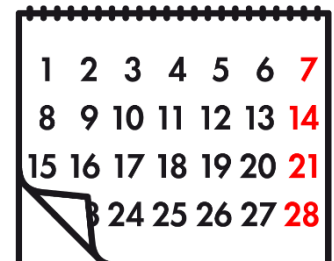
Wann?

Freitag 05. Juni bis Sonntag 07. Juli:

Begegnungs-camp

Samstag 06. Juli: Schnuppertag

Sonntag 07. Juli: Special Triathlon Harz



Wo?

Das Begegnungs-camp ist in Neinstedt.

Werkstatt für behinderte Menschen WfbM

Am Rumberg 38, 06502 Neinstedt

Der Schnupper-tag und der Triathlon sind in Thale.

Sommerbad Thale

Blankenburger Straße 26, 06502 Thale

Was ist ein Triathlon?

Beim Triathlon müssen Sie:

- **Schwimmen**

Sie schwimmen 150 Meter für die Kurz-strecke und 350 Meter für die Lang-strecke im Sommer-bad Thale.



Sie brauchen Bade-kleidung.

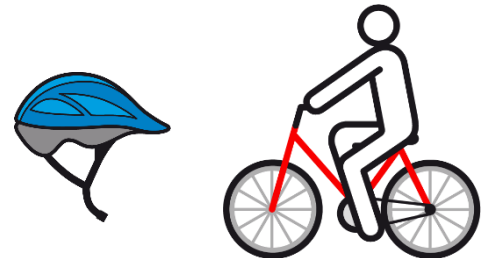
Rettungs-schwimmer passen auf.

- **Radfahren**

Sie fahren 10 Kilometer mit dem Rad.

Es geht bergauf.

Sie müssen einen Helm aufsetzen.

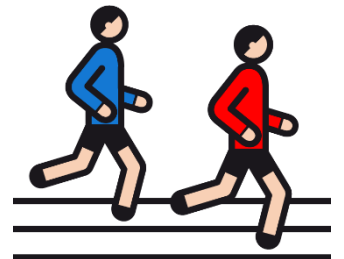


- **Laufen**

Sie laufen 2,5 Kilometer durch Thale.

Die Strecke ist gerade.

Die Straßen sind gesichert.



Sie können alle 3 Sport-arten alleine machen.

Dann sind Sie Einzel-starter.

Sie können alle 3 Sport-arten mit einem Partner machen.

Der Partner hat keine geistige Behinderung.

Dann sind Sie Tandem-starter.

Sie können auch in einer Staffel starten.

In einer Staffel sind 3 Sportler.

Jeder Sportler macht dann eine Sport-art.

Menschen ohne geistige Behinderung können in einer Staffel oder Partner sein.

Die Sportler machen in Leistungs-gruppen mit.
So haben alle beste Möglichkeiten.
Alle Sportler bekommen eine Auszeichnung.



Was kostet das?

Sie müssen ein Startgeld bezahlen.
Eine Staffel bezahlt 30 Euro.
Wer alles macht, bezahlt 20 Euro.



Es gibt einen Schnuppertag.
Dort können Sie ein Training für den Triathlon machen.
Und Sie bekommen Tipps für das Training.
Das kostet 5 Euro.

Es gibt ein Begegnungs-camp.

Dort können Sie:

- andere Sportler treffen
- Sport treiben
- viel erleben
- essen und im Zelt schlafen

Das kostet 45 Euro.



Anmeldung

Sie müssen sich bis zum **17. Mai 2024** anmelden.

Das müssen Sie im Internet machen.

www.special-triathlon-harz.de

Dort stehen alle Infos.

Ablauf

Freitag 05. Juli 2024 Beginn Begegnungs-camp

- 15:00 Uhr Anreise und Aufbau der Zelte
- 17:00 Uhr Eröffnung und Abend-programm
- 23:00 Uhr Ende

Sie können auch nur beim Triathlon mitmachen.

Sie können auch nur beim Schnuppertag mitmachen.



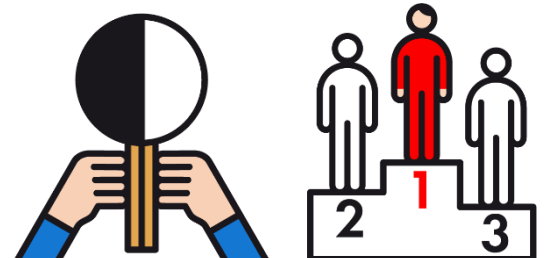
Samstag 06. Juli 2024 Schnuppertag

- 7:00 Uhr bis 9:00 Uhr Frühstück
- 12:00 Uhr bis 16:00 Uhr
Training im Sommerbad Thale
- 16:00 Uhr bis 16:30 Uhr
Ausgabe der Start-unterlagen
- 16:30 Uhr bis 17:30 Uhr
Kontrolle und Abgabe der Fahrräder
- 17:30 Uhr bis 18:00 Uhr
Der Triathlon wird erklärt.
Alle müssen ab 16:00 Uhr da sein.
- 18:00 Uhr Grillen

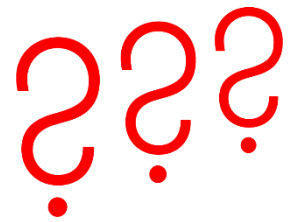


Sonntag 07. Juli 2024 Special Triathlon Harz

- 6:00 Uhr bis 8:00 Uhr Frühstück
- 8:45 Uhr Eröffnung
- 9:30 Uhr Start Schwimmen
- ab 13:30 Uhr Sieger-ehrung und Ende
- bis 16:00 Abbau der Zelte und Abreise



Haben Sie Fragen?



Fragen zu Special Olympics und zum Triathlon:

Susann Albrecht



03 45 - 77 40 70 77



susann.albrecht@sachsen-anhalt.specialolympics.de

Fragen zum Begegnungscamp:

Winfried Knorr



039 47 - 99 367



winfried.knorr@neinstedt.de

Machen Sie mit.

Das ist wichtig.

Wir machen fairen Sport.

