



Bedienungsanleitung für die Hölle 2024

Version vom 22.7.24

Bitte vor Wettkampf über Website über mögliche Aktualisierungen informieren!

Hallo Hölle von Q!

Die Hölle von Q ist erneut ausverkauft. Rund 650 Sportler haben sich angemeldet – so viele wie noch nie. Danke, dass ihr alle dabei seid. Wir freuen uns zudem, in diesem Jahr erneut die Mitteldeutsche Meisterschaft auszurichten.

Wir geben uns viel Mühe, die Hölle für euch so angenehm wie möglich zu machen. Das heißt natürlich: alles drum herum so angenehm wie möglich zu machen. Die Hölle selbst ist und bleibt eine **Q**älerei. Dieses Jahr durch die Laufstrecke über den Münzenberg UND den Schlossberg noch mit ein paar Höhenmetern auf der Laufstrecke mehr als bisher. Als Ausgleich für diese zusätzlichen Strapazen wird es in diesem Jahr erstmals eine Pasta Party geben. Mehr dazu weiter unten.

Mit dieser Bedienungsanleitung wollen wir die Vorbereitung und Durchführung der Hölle von Q für euch erleichtern. Auf den folgenden Seiten findet ihr alles, was ihr dafür wissen müsst. Wenn nicht, schickt eure noch offenen Fragen an info@hoelle-von-q.de. Bitte schaut in den Tagen vor dem Wettkampf noch einmal auf www.hoelle-von-q.de für aktuelle Änderungen.

Ergänzend finden sich wesentliche Informationen zu euren Rechten & Pflichten (z. B. Haftungsfragen, Versicherungen) rund um die Hölle von Q in den AGBs und Wettkampfbedingungen hier: <https://www.hoelle-von-q.de/agb-wettkampfordnung/>. Mit der Teilnahme an der Hölle von Q erkennt ihr dieses AGBs/Wettkampfbedingungen an.

Zum Zwecke der besseren Lesbarkeit wird im folgenden Text in den meisten Fällen auf gendern verzichtet. Wer die Hölle kennt, weiß, dass alle gleichermaßen willkommen sind.

Bis bald!

Mark + das Orga-Team

Die Regeln/Abläufe der Hölle von Q am 31.8. (Vorbereitung) und am 1.9.2024 (Wettkampf)

Irrtümer vorbehalten.

Bei der Hölle von Q hat es bisher noch keine schweren Unfälle gegeben. Bitte helft uns dabei, dass es so bleibt! Dazu eine Frage und zwei Bitten:

- Seid ihr gesundheitlich fit und ausreichend trainiert für eine Halbdistanz mit 1600 Höhenmetern?
- Bereitet euch ausreichend auf die Besonderheiten der Hölle von Q vor!
- Lasst es uns wissen, wenn euch in Punkto Sicherheit bei uns Verbesserungspotential auffällt.

Die Frage könnt ihr euch nur selbst beantworten, ggf. in Absprache mit einem Arzt. Wenn ihr nicht starten könnt ist das sehr schade. Neben allem anderen ist es auch ein finanzieller Verlust, wenn sich nicht rechtzeitig ein Nachrücker findet (s.u.). Als kleine Veranstaltung sind wir sonst nicht in der Lage, euer Startgeld zu erstatten. Doch Gesundheit geht vor!

Zur Vorbereitung: Besonders unsere Radstrecke hat es in sich. Große Teile finden im regulierten Straßenverkehr statt. Die langen, knackigen Anstiege und rasanten + kurvigen Abfahrten sind zwar für den Verkehr gesperrt, verlangen aber ausreichend Fahrsicherheit. Macht euch bitte vor dem Rennen mit der Strecke vertraut, zumindest mittels einer Befahrung mit dem Auto.

Eure Daten/eventuelle Ummeldungen:

Bitte prüft eure angegebenen Daten unter www.hoelle-von-q.de/starterliste/

Wir sind seit Anfang Juni ausverkauft. Freiwerdende Startplätze werden nur noch bis zum 15.8.24 über die Warteliste an Nachrücker vergeben. Eine Erstattung im Falle einer Absage ist nur möglich, wenn sich bis zum 15.8.24 ein Nachrücker findet. Der Nachrücker muss den aktuellen Preis für den Startplatz entrichten, bei der Erstattung wird eine Bearbeitungsgebühr von 25 € abgezogen. Nicht angetretene Plätze verfallen ersatzlos. Eine Übertragung des Startplatzes nach 2025 ff ist nicht möglich. Wir empfehlen generell eine Startgeldversicherung.

Staffeln können veränderte Zusammensetzungen noch bis zum 27.8. online oder am 31.8. bei der Unterlagenabholung melden. Bearbeitungsgebühr bei einfachem Namenwechsel: 15 €, sonst 25 €. Ab dem 27.8. werden jedoch keine Aktualisierungen der Startnummern mehr vorgenommen. Euch fehlt kurzfristig jemand in der Staffel? Beachtet bei Bedarf unsere Staffelförse www.hoelle-von-q.de/staffelboerse/

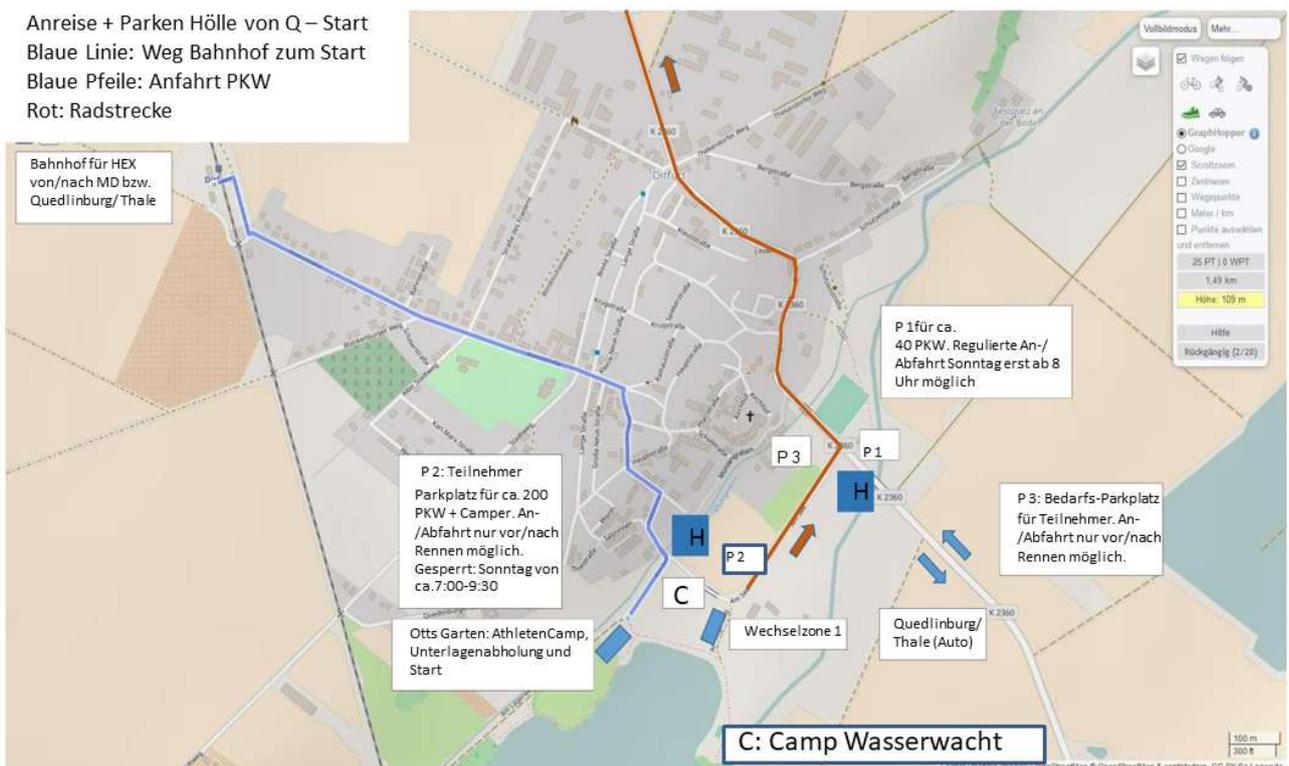
Übernachtungen im AthletenCamp

Mit eurer Anmeldung könntet ihr auch angeben, ob ihr im AthletenCamp (Kein Wasser, kein Strom, einfache Sanitäreinrichtungen, zwei Münzduschen) direkt am Start für 10/€ pro Person und Nacht übernachten wollt. Eure Angaben findet ihr unter www.hoelle-von-q.de/starterliste/. Wenn ihr noch nachträglich ins Camp möchtet: bitte bis zum 26.8. per Email an info@hoelle-von-q.de eine formlose Anfrage schicken. Bezahlt wird bei der Unterlagenausgabe, nach dem Einparken. Nur Barzahlung möglich! In Dittfurt keine Bankautomaten!

Camper, die bereits ab Freitag, den 30.8. auf dem Veranstaltungsgelände übernachten wollen, werden gebeten, dieses bis zum 26.8. noch einmal per Email zu bestätigen – sonst kann eine Zufahrt zum Gelände nicht gesichert werden.

Anfahrt/Parken/Campen

In Dittfurt sind ausreichend ausgewiesene Parkplätze vorhanden. Achtung: einige Parkbereiche sind kostenpflichtig. Bitte unbedingt Halte-/ Parkverbote beachten, vor allem in der unmittelbaren Zufahrt zum Wettkampfgelände (auch wenn diese ggf. schlecht erkennbar sind!). Im Veranstaltungsbereich wird ggf. kostenpflichtig abgeschleppt.



Teilnehmer können ab Freitagnachmittag (auf Voranmeldung!) und am Samstag/Sonntag kostenfrei den Großparkplatz (P2) nahe AthletenCamp und WZ 1 nutzen. Auf diesem Parkplatz können auch angemeldete Zelte und Camper stehen/übernachten, dafür sind pro übernachtende Person und Nacht 10 € bei der Unterlagenausgabe zu entrichten. In Otts Garten kann nicht gezeltet werden. Neu: an Otts Garten stehen Münz-Duschen zur Verfügung. Bitte bringt genug Euromünzen mit bei Bedarf.

Fahrer großer Campingwagen: bitte frühzeitig anfahren, da die Zufahrt sehr eng werden kann – am besten ihr parkt auf Bedarfsparkplatz P3 (keine Zu-/Abfahrt während des Rennens am 1.9. von 7-8 Uhr!)

Am Sonntag früh ist Parkplatz P2 nur bis 6:30 Uhr und nur von Startern mit einem deutlich sichtbar im Auto hinterlegten Hölle-Parkausweis (einer pro Startnummer in den Unterlagen) zu erreichen!

Die Parkplätze P2 + P3 können während des Renngeschehens nicht mit dem Auto erreicht oder verlassen werden (1.9. 6:30-8:15 Uhr). In den letzten Jahren sind immer wieder Begleiter vorzeitig durch das Feld der Radfahrer abgefahren. Das ist unfair und gefährlich und wird ggf. durch uns zur Anzeige gebracht.

Mit P1 befindet sich ein alternativer, ebenfalls kostenfreier PKW Parkplatz am östlichen Ortseingang von Ditfurt. Dies ist auch der Parkplatz für Begleiter/Fans. Nur dort kann auch während des Wettkampfes an- und abgefahren werden – allerdings nur in Richtung Osten (Richtung Quedlinburg und weiter nach Thale)!

Ditfurt hat einen Bahnhof mit Verbindung nach Halberstadt/Magdeburg bzw. Quedlinburg/Thale (je 1 x die Stunde). Weitere Infos/Fahrpläne im Internet.

Samstag, der 31.8.: Unterlagenabholung

Die Startunterlagen können nur am 31.8.2024 im AthletenCamp, Otts Garten, Ditfurt (s. Karte oben) abgeholt werden. Ein Versand der Unterlagen erfolgt nicht, auch nicht in Ausnahmefällen. Die Abholung durch Dritte ist bei Abgabe der selbst ausgefüllten Vorlage (als Download im Teilnehmerbereich auf der Website) auf eigene Verantwortung möglich. Der Abholer muss sich dann ausweisen.

Keine ausreichenden Unterlagen → keine Teilnahme/keine Entschädigung!

Abholzeiten am Samstag, den 2.9.

<u>14:00 – 14:30 Uhr</u>	<u>Einzel Männer Startnummern 1 – 80</u>
<u>14:30 – 15:00 Uhr</u>	<u>Einzel Männer Startnummern 81 - 160</u>
<u>15:00 – 15:30 Uhr</u>	<u>Einzel Männer Startnummern 161 - 240</u>
<u>15:30 – 16:00 Uhr</u>	<u>Einzel Frauen Startnummern 301 - 345</u>
<u>16:00 – 16:30 Uhr</u>	<u>500er Staffeln (Männerstaffeln)</u>
<u>16:30 – 17:00 Uhr</u>	<u>600er (Gemischte-) und 700er (Frauen-) Staffeln</u> <u>(+ Zuspätkommer für 5€ extra in die Kaffeekasse)</u>

Haltet euch an die Zeiten! Eine Ausgabe der Startunterlagen am Sonntag ist ausdrücklich nicht möglich – ggf. verfällt euer Startplatz!

Einzel: Vorhandene DTU Starterausweise sind mitzubringen und vorzuzeigen!

Tageslizenzen: Wer als Einzelteilnehmer keinen DTU Starterausweis vorzeigen kann, braucht eine Tageslizenz. Diese kostet 25 € und beinhaltet Verbandsabgabe und Versicherung. Es wird einen der Unterlagenausgabe vorgelagerten Tisch geben, an dem ihr ein Formular zum selber Ausfüllen erhaltet. Das ausgefüllte Formular ist dann an der Ausgabe abzugeben und die 25 € bar und möglichst passend in Scheinen zu bezahlen. Keine EC Zahlung! Kein Bankautomat in Ditfurt!



Mitteldeutsche Meisterschaften: Für Einzelstarter und -Starterinnen mit einem DTU Starterausweis aus Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen ist die Hölle von Q auch Mitteldeutsche Meisterschaft Mitteldistanz 2024. Um in die Wertung zu kommen müsst ihr euren Ausweis an einem gekennzeichneten Anmeldetisch vorzeigen! Nur so ist die Wertungsteilnahme möglich!

Starterbeutel: Mit den Unterlagen erhaltet ihr eine Hölle-Tragetasche und in dieser

- ein Klettarmband und den dazugehörigen **Zeitmesschip** der Fa. runtiming
- eine **Startnummer** für Einzel und zwei Startnummern für Staffel (Radfahrer und Läufer).
- Zur allgemeinen Teilnehmererkennung ein **nummeriertes Armbändchen** – Staffeln erhalten ein nummeriertes Armband für den Schwimmer und zwei nicht nummerierte für Radler bzw. Läufer.
- **Aufkleber** mit eurer Startnummer für Helm, Rad, Boxen (s.u.) etc. Die Aufkleber sind am Helm vorne und an der Seite anzubringen.
- Einen Parkschein, der sichtbar hinter der Windschutzscheibe anzubringen ist
- Wettkampfbroschüre mit wichtigen Infos für euch und eure Begleiter.
- Einen Gutschein für eine Portion Essen + alkoholfreies Getränk bei unserer Pasta-Party

Ebenfalls in den Startunterlagen enthalten: Pro Startnummer eine Hölle-Feinkost Reich Badekappe, die beim Schwimmen sichtbar zu tragen ist. Andere Badekappen sind nicht erlaubt.

Achtung: Badekappen-Recycling! Ihr habt noch eine Hölle Badekappe mit Feinkost-Reich Aufdruck? Bitte mitbringen! Für jede mitgebrachte Reich/Hölle Badekappe aus den Vorjahren spenden Feinkost Reich und der Veranstalter zusammen einen Euro an den Kreissportbund Harz e.V. Bitte bei der Unterlagenausgabe angeben, dass ihr keine neue Kappe braucht.

Zeitmesschip und Armbändchen sind von euch während des Wettkampfes am Sonntag zu tragen. Die Startnummern sind während des Radfahrens auf dem Rücken und während des Laufes vorne zu tragen. Achtung: Startnummernbänder bzw. Sicherheitsnadeln zur Fixierung sind selbst mitzubringen. Die Radhelme sind vorn und an der Seite mit Aufklebern eurer Startnummer zu versehen.

Am Ziel warten die Hexen mit den Finisher-Plaketten auf euch (auch für alle Staffelteilnehmer) und weiteren Aufmerksamkeiten auf euch!



Achtung: der runtiming Zeitmesschip ist am Ziel abzugeben. Der Teilnehmer verpflichtet sich mit der Abholung im Fall des **Verlusts des Transponders € 60,00 und für das Klettband € 1,10 zu erstatten. Und: ihr erhaltet den Chip am Samstag und braucht ihn am Sonntag. Vergesst ihn nicht im Hotel/zu Hause – sonst seid ihr nicht dabei!**

Runtiming bietet am Ziel und online einen Zeit- und Urkundenservice. Näheres zu Euren Ergebnissen baldmöglichst nach dem Ziel auf <https://portal.run-timing.de/782/results> sowie über die Veranstaltungswebsite www.hoelle-von-q.de

Nach dem Rennen: Abholung aller Kisten, Räder etc. in Thale WZ 2 Kurpark **ab 12:30 und bis spätestens 16:30 Uhr**, gerne früher.

Vorbereitung Wechselzonen

Einzelteilnehmer bekommen in der Nähe der Unterlagenabholung zwei REWE Klappboxen mit der jeweiligen Startnummer. Eine Box für WZ 1 (inkl. Regenschutz) und eine für WZ 2. Box 1 mit den Radsachen wird dann von euch selbst zum Bike-Check-in mitgenommen und direkt am mit eurer Startnummer markierten Radständer abgestellt – wenn ihr euch am Rad umziehen wollt. Wenn ihr euch im Umkleidekabinen umziehen wollt müssen die Kisten dort abgestellt werden! Die Kisten dürfen von euch nicht vom Veranstaltungsgelände entfernt werden.

Box 2 wird Samstag von euch bis 17:30 Uhr nahe AthletenCamp an einem markierten LKW abgegeben und von uns zur WZ 2 gefahren. Diese Box findet sich dann am Sonntag direkt beim nummerierten Radständer. Eine eigene Abgabe der Box 2 an WZ 2 in Thale ist nicht möglich. Selbstverständlich könnt

ihr euch am Samstag noch die WZ 2 in Thale (Kur- bzw. Friedenspark, nahe Bahnhof) ansehen, um euch einen Überblick zu verschaffen.

Unmittelbar nach dem Schwimmen bringen wir für Einzelteilnehmer Box 1 inkl. der abgelegten Schwimmsachen für euch nach Thale in die WZ2, die dann ab 12:30 Uhr zum Check-Out wird (s.u.).

Staffelteilnehmer bringen/nehmen ihre Schwimm- bzw. Radsachen gleich mit und bekommen daher keine Boxen. 2er Staffeln melden sich bitte bei der Unterlagenabgabe, falls sie eine Box benötigen (wenn ein Teilnehmer zwei Disziplinen hintereinander absolviert).

Bis unmittelbar vor dem Schwimmstart könnt ihr in einem markierten Bereich im/am AthletenCamp einen mit einem Startnummernaufkleber versehenen Beutel mit **Wechselsachen fürs Ziel** ablegen. Diesen findet ihr dann im „AthletenChill am REWE-Grill“ Bereich (Hofeinfahrt im Grünhagenhaus), den ihr nach dem Finish schnell erreicht. Hier wartet neben dem Grill- und Getränkestand auch ein Massagebereich auf euch. Duschen sind auch nicht weit (weiteres dazu: siehe unten).

Bike-Check-In

Der Bike-Check-in ist nur Samstag ab 14 bis 17:30 Uhr in der der Unterlagenabgabe benachbarten WZ 1 am Check-In Schalter möglich. Zuvor müsst ihr eure Startunterlagen haben und euer Rad und euren Helm (vorne und beide Seiten) mit den darin befindlichen Startnummer-Aufklebern versehen. Bitte erledigt das Check-In unmittelbar nach der Unterlagenabholung, damit ihr euch entsprechend über den Nachmittag verteilt.

Der Check-In wird durch Schiedsrichter des TVSA vorgenommen. Das Rad muss den Vorgaben der DTU entsprechen. Insbesondere müssen die Lenkerrohre mit Verschlüssen versehen sein. Helme müssen am Rad befestigt werden. Aerolenker sind erlaubt – aber ihr müsst damit auch auf steilen und kurvigen Abfahrten umgehen können!

In WZ 1 gibt es Stangen zum Einhängen der Räder. Die Plätze sind mit eurer Startnummer markiert. Eine Skizze der WZ 1 findet sich weiter unten.

Einmal abgestellte Räder können nur in Ausnahmefällen und nur in Absprache mit den Schiedsrichtern noch mal aus der WZ entnommen werden. **In der Zeit von Samstag 18 Uhr bis Sonntag 5:45 Uhr habt ihr keinen Zugang zur WZ 1.** Zwischen 5:45 und 6:30 könnt ihr nochmal an die Räder. Es dürfen in dieser Zeit jedoch keine Räder oder andere Ausrüstungsgegenstände aus der Wechselzone entfernt werden. Tipp: um diese frühe Uhrzeit macht es Sinn, Taschenlampen oder besser Stirnlampen einzusetzen. **Um 6:30 ist die Wechselzone wieder zu verlassen – sonst verpasst ihr den Start.** Der Bikepark ist über Nacht ausgeleuchtet und wird durch Sicherheitspersonal überwacht. Wenn ihr eure Räder vor Regen schützen wollt, sind eigene Hüllen o.ä. dafür mitzubringen. Zur Versicherung der Räder siehe AGB §6 auf der Website, insbesondere Punkt 8 a-d. Wir empfehlen eine eigene Versicherung.

Solltet ihr euch aus welchen Gründen auch immer entscheiden, kurzfristig nicht zu starten ist dies unbedingt einem anwesenden Schiedsrichter oder der Wettkampfleitung unter 0151 55 86 16 10 mitzuteilen. Wenn nach dem letzten Schwimmer noch Räder in der Wechselzone stehen, wird das sonst als Hinweis auf vermisste Schwimmer gewertet und löst evtl. einen Rettungseinsatz aus!

Wettkampfbesprechung

Pflichtveranstaltung: die gemeinsame **Wettkampfeinweisung am Samstag um 18:30 Uhr! Diese findet erstmals im Rahmen der Pasta-Party im Kletz-Sportpark, Lindenstraße Quedlinburg statt (s.u.).** Am Sonntag unmittelbar vor dem Schwimmstart wird es ggf. kurze Anmerkungen zu aktuellen Verhältnissen und Neoerlaubnis-/Verbot geben.

Über ein eventuelles Neoprenverbot wird eine Stunde vor dem Wettkampf vor Ort durch das Schiedsgericht entschieden. Seid auf Schwimmen mit und ohne Neo vorbereitet (wenngleich: bisher war Neo immer erlaubt)!

Bitte beachtet am Samstag auch unsere kleine Aussteller-Expo in Otts Garten. U.a. warten Hoka Laufschuhe, mys Swimshop.de mit breitem Angebot inkl. Neo-Test und Verleih, Sportkamerad und Honeypower - offizieller Energiegellieferant der Hölle auf euch – hier könnt ihr euch ein kostenfreies Gel abholen!

Pasta Party

Erstmals wird es am Samstag, den 31. August eine Hölle-Pasta-Party geben! Gemeinsam mit den Stadtwerken Quedlinburg laden wir alle Teilnehmer, Helfer und Freunde der Hölle herzlich dazu ein.

Ort: Gelände Kliezt Sportpark, Lindenstraße Quedlinburg (www.klietzsportpark.de)

Programm:

- 18:30 – 19:00 Uhr: Teilnehmerbriefing (**Pflicht für alle Teilnehmer!**)
Danach:
- Pasta sowie ggf. andere Snacks und Getränke (alkoholfreie und ggf. Bier, Wein)
 - Die Stadtwerke laden alle Teilnehmer und Helfer ein zu einer Portion Pasta +
1. alkoholfreies Getränk
 - Gäste können ebenfalls Speisen/Getränke erwerben
- Musik (DJ)
- Triathlon Film „Das Limit bin nur ich“ und Hölle-Spots auf großer Videoleinwand der Stadtwerke – Eintritt frei!
- Gemütlicher Austausch rund um die Hölle - bis maximal ca. 21:30 Uhr. Wir müssen alle am nächsten Morgen früh raus.

Der Kliezt Sportpark ist mit dem Rad (wenn ihr ein zweites dabei habt, denn das Wettkampfrad ist dann bereits eingeeckelt!) oder Auto in ca. 15 Minuten von der Unterlagenausgabe bzw. dem Check-In Gelände in Ditfurt zu erreichen.

In Zusammenarbeit mit unserem Sponsoren Taxi Bettermann/H&M Autoservice bieten wir einen Shuttle Service von Ditfurt zur Party und zurück für kleines Geld.

Teilnehmer erhalten weitere Infos über in einen Newsletter im August sowie über die Website. Darin bitten wir dann auch um eine Anmeldung zur Party, um die Pasta-Portionen entsprechend einplanen zu können.

Wettkampftag

Es gelten die Wettkampfregeln der DTU. Ihr findet sie u.a. über einen Link auf unserer Website. Besonders wichtig: Kein Windschattenfahren!

Denkt an: ZeitmessChip und, wenn ihr mit dem Auto Sonntag früh nahe am Start parken wollt, den Parkausweis (s.o.).

Es bestehen folgende Möglichkeiten, am Sonntag früh zum Start anzureisen: Mit dem eigenen Auto, mit dem Zug (nur eine frühe Verbindung!), über Mitfahrgelegenheiten (bei Anmeldung umhören)

oder mit dem Taxi. Aktuell (22.7.) arbeiten wir noch gemeinsam mit unserem Partner Taxi-Bettermann an einer Shuttle Lösung von Quedlinburg zum Start. Bitte informiert euch ab Mitte August über unsere Website über das entsprechende Angebot.

Generelle Sicherheit und Versorgung unterwegs

Insgesamt sind über 30 Polizisten und ca. 75 Einsatzkräfte von Rettungsdiensten (DRK/ASB) und Wasserwacht sowie Notärzte für euch vor Ort.

Rad- und Laufstrecke werden von über 200 Streckenposten abgesichert, zusätzlich sind an einigen Stellen Gitter und Hinweisschilder aufgestellt, um Orientierung zu geben. Insgesamt sind rund 350 Helfer für euch im Einsatz. Bei dieser Gelegenheit: bitte seid nett und respektvoll zu den Helfern – ohne Unterstützer läuft, schwimmt und fährt nichts. Bei besonders unpassendem Benehmen kann auch nachträglich eine Disqualifikation ausgesprochen werden.

Auf der Radstrecke wird es nur einen Versorgungspunkt in der Wendeschleife Friedrichsbrunn geben, dieser wird zweimal angefahren (s.u.). Eine weitere Versorgungsstelle ist in WZ 2. Auf der Laufstrecke warten 7 (in Worten: sieben) Versorgungsstellen auf euch (s.u.). Hier gibt es jeweils stilles Wasser, Iso-Getränke (mit Kohlensäure) und an einigen Punkten auch Cola von der Blankenburger Mineralquelle in Bechern sowie Obst. Leere Behälter sind in den dafür aufgestellten Behältnissen zu entsorgen. An zwei Verpflegungsstellen (zu Beginn bzw. gegen Ende der Laufstrecke) wird es zudem HoneyPower Gele geben! Bitte deckt euch bei zusätzlichem Bedarf selber ein.

Im Ziel gibt es im REWE-Athletenbereich Wasser, Iso, Cola, Apfelschorle, Krombacher 0,0 Alkoholfrei sowie Obst und einen REWE Grillstand mit Würstchen und fleischfreien Angeboten – alles für Teilnehmer kostenfrei.

Zusätzlich wird es vermutlich vor dem Rathaus für Teilnehmer und Besucher einen Getränkestand (mit „echtem“ Bier) geben – ansonsten finden sich viele Cafés am Platz.

Standorte der Toiletten:

- Unterlagenabholung, Camp, Schwimmstart: Toilettenwagen bei Otts Garten sowie weitere Dixis.
- WZ1 und WZ 2 je ein Dixi
- Verpflegungspunkt Warnstedter Mühle: Dixi
- Verpflegungspunkt Marienhof: Toilette der Evangelischen Stiftung auf Nachfrage im Gebäude
- Ziel: im Athletenbereich sowie öffentliche Toiletten nahe Rathaus

Aus hygienischen Gründen wird es unterwegs keine Wassereimer mit Schwämmchen geben.

Für die Versorgungsstelle an der Radstrecke bieten wir wieder Möglichkeit zur Abgabe von **Eigenversorgung**. Dafür werden am Samstag in der Nähe der Unterlagenausgabe Kisten aufgestellt, in denen Ihr z.B. Getränkeflaschen abstellt. Diese werden bei der Verpflegungsstelle Friedrichsbrunn auf einem eigenen Tisch aufgestellt. Für die gute Wiedererkennbarkeit eurer Eigenversorgung seid ihr selbst verantwortlich.

ACHTUNG: Die Anreicherung von Getränken, Gels etc. durch Dritte ist nur im Bereich unserer Versorgungspunkte erlaubt. Die Aufnahme an anderen Stellen ist verboten und kann zur Disqualifikation führen.

Sonntag: Schwimmstart

Das Einschwimmen ist nur bis 6:25 Uhr möglich. Danach muss sich für den Start aufgestellt werden. Die Aufstellung erfolgt in Otts Garten. Der Schwimmstart erfolgt am Sonntag, den 1.9. ca. zwischen 6:40 und 6:50 Uhr.

Der Start wird erneut eine Mischung aus Startwellen und 4er Einzelstarts. Ihr könnt euch selber entscheiden, wie ihr startet!

Das bedeutet: zunächst wird es einen 1. Wellenstart für alle Einzelschwimmer, dann ca. 2 Minuten später eine 2. Welle für alle Staffelschwimmer geben, die dies wollen. Wir erwarten, dass neben den Favoriten vor allem die schnellen Schwimmer hier an den Start gehen. Dies hat den Vorteil, dass die ersten am Ziel auch wirklich die schnellsten sind.

Unmittelbar anschließend werden alle übrigen Schwimmer in vier parallelen Reihen zum Start antreten und diese 4er Gruppen in ca. 10 Sekunden Abstand gestartet. Dies hat einen Vorteil für alle, die nicht in das Gedränge (die „Waschküche“) aus vielen Schwimmern geraten wollen. In Otts Garten werden wir mit Schildern verschiedene Startblöcke nach den zu erwartenden Zeiten kennzeichnen. Besonders langsame Schwimmer werden gebeten, als letzte ins Wasser zu gehen. Dieses kombinierte Startsystem verlangt eure Mitarbeit. Bitte reiht euch rechtzeitig dort ein, wo ihr starten wollt

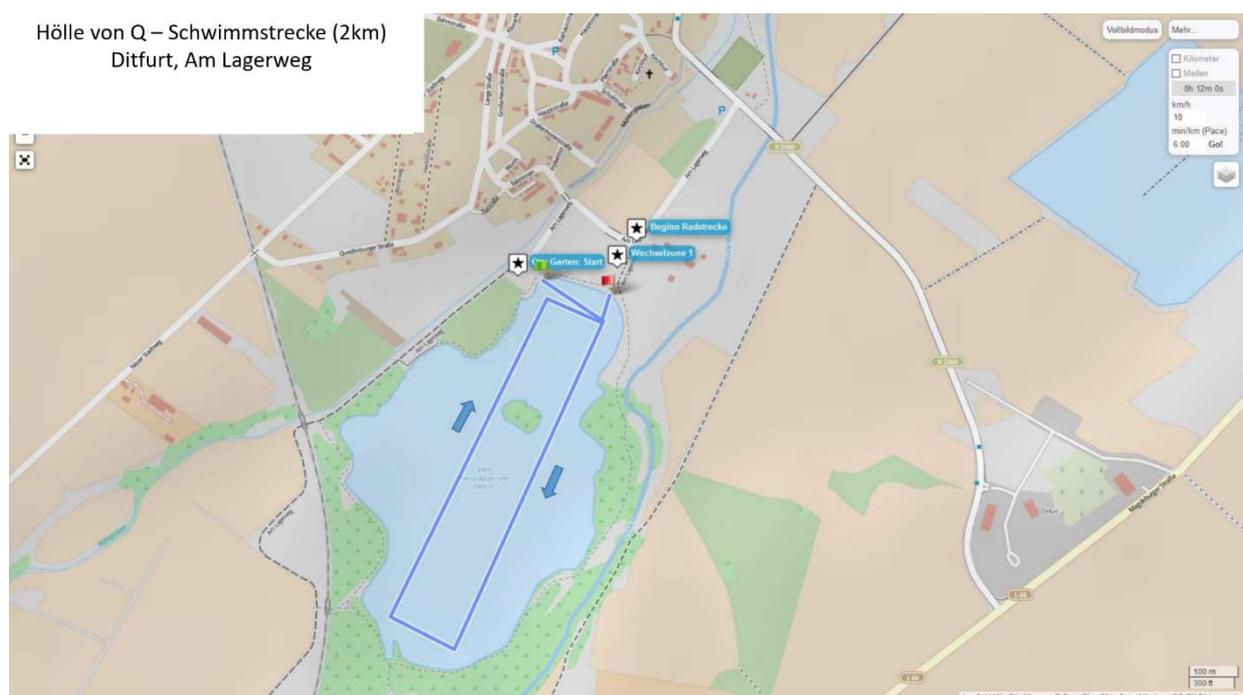
Für jeden Starter wird die individuelle Zeit gemessen! Beachtet bitte die **Cut-off Zeit fürs Schwimmen: Ihr müsst nach 65 Minuten Schwimmzeit in WZ 1 sein.**

Schwimmstrecke (ca. 2km)

Die Schwimmstrecke ist durch Bojen deutlich gekennzeichnet. Wir haben dafür 16 große Bojen mit zusätzlichen Blinklichtern angeschafft.

Wir werden wie in den Vorjahren eine große Schleife schwimmen. Der Startort entspricht nicht dem Ziel! **Der kurze Abschnitt bis zum ersten Bojen-Tor wird zweimal geschwommen. Bitte achtet besonders auf der letzten Geraden vor dem Ausstieg auf das vorgeschriebene Umschwimmen der Bojen - es drohen Zeitstrafen oder gar Disqualifikation bei nichtbeachten!**

Der Ausstieg ist durch große Beachflags und im Wasser durch schlauchförmige Bojen gekennzeichnet.



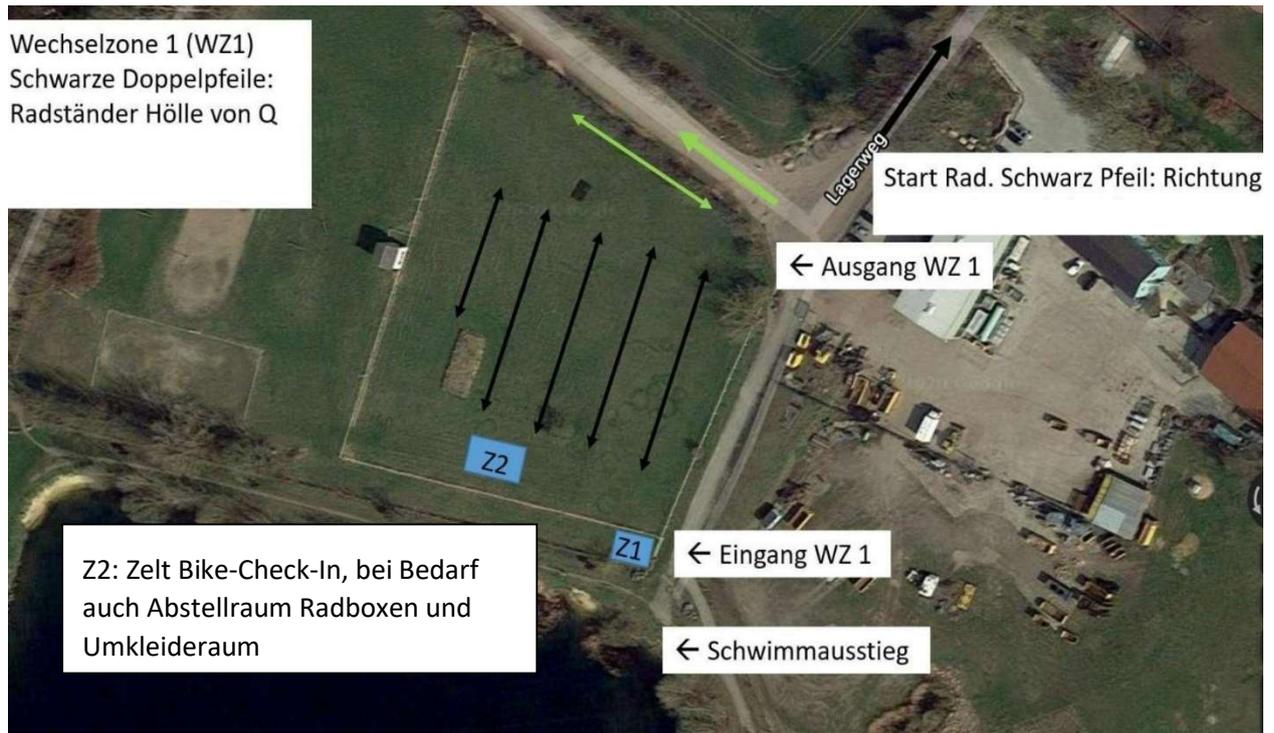
WZ 1 / Staffelübergabe

Die WZ 1 beginnt ca. 20 Meter vom Seeausstieg. Einzelstarter: es wird sich direkt an den Rädern umgezogen. Alternativ werden zentrale Sichtschutzbereiche zum Umziehen vorhanden sein (beachtet das bei der Ablage eurer Boxen (s.o.!)).

Staffeln: Das Armband mit Chip ist der Staffelstab. Es wird an den am Radständer wartenden Staffelfradler übergeben (sprecht euch als Team darüber ab!).

An WZ 1 wird es ein Dixi Toilettenhäuschen geben. Eine komfortablere Veranstaltungstoilette ist nahe des Schwimmstarts bei Otts Garten aufgestellt.

Die WZ 1 ist im Einbahnstraßensystem aufgebaut. Bis zur vorgegebenen Markierung (Im Bild im Bereich des Schriftzuges „Lagerweg“, dort steht ein Schiedsrichter) muss das Rad zwingend geschoben werden.



Radstrecke (ca. 83 km, ca. 1400 Höhenmeter)

Die Radstrecke der Hölle von Q hat es in sich, nicht nur wegen der 1400 Höhenmeter. Wer sie nicht schon befahren hat, ist dringend angehalten, sich zumindest mental mit den Schwierigkeiten der Strecke auseinanderzusetzen bzw. sie zumindest mit dem Auto abzufahren! GPS Daten/Karte finden sich auf www.hoelle-von-q.de/strecken

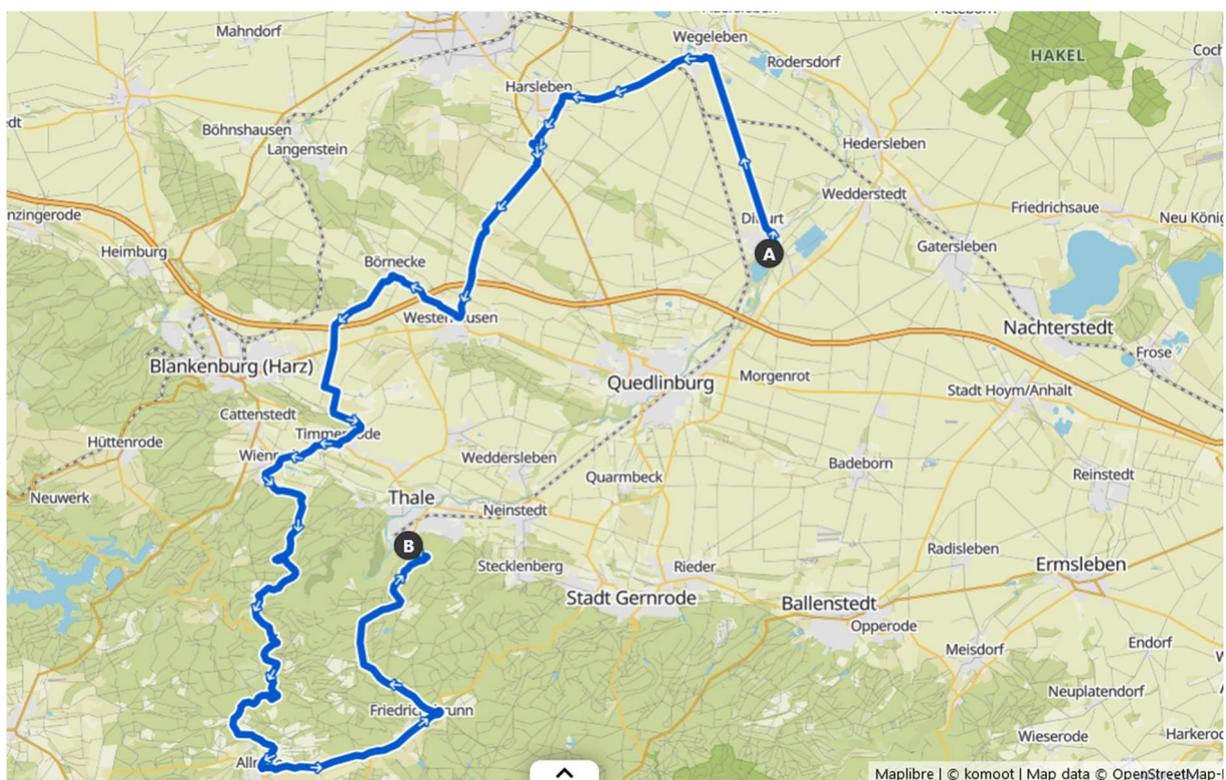
Nur die Abschnitte der L93 von Abzweig Roßtrappe/Thale über Treseburg bis Allrode Einmündung L95 sowie der L240 zwischen Thale und Friedrichsbrunn sind während des Rennens für den Autoverkehr gesperrt. Der Rest des Radrennens findet im fließenden, wengleich reguliertem Verkehr statt. Polizeisperren sorgen dafür, dass ihr überall Vorfahrt/freie Fahrt habt. ABER: Die STVO ist überall zu beachten!

Die Wendeschleife Friedrichsbrunn muss um 12:00 Uhr und die WZ 2 muss um 12:30 Uhr erreicht sein! Radfahrer die diesen Cut nicht erreichen bzw. absehbar nicht erreichen können werden aus dem Rennen genommen. Eine Weiterfahrt außerhalb der Wertung ist nur auf gänzlich eigene Gefahr im normalen Verkehr möglich. Eine Nutzung der Wechselzone wird nicht mehr gestattet.



Weitere Infos zur Radstrecke:

Zwischen Dittfurt und Wegeleben befindet sich eine Schranke, die gg. 7:53 Uhr für ca. 30-40 Sekunden geschlossen ist.



Nach Wienrode folgt der erste lange Anstieg und dann die schöne, aber anspruchsvolle, da sehr kurvenreiche und teils steile Abfahrt nach Treseburg. Von dort in einem langen Anstieg nach Allrode. Wie schon erwähnt: zwischen Abfahrt Rosstrappe und Allrode ist die Strecke für KfZ gesperrt. Ab Allrode bis Friedrichsbrunn müsst ihr wieder mit Straßenverkehr rechnen.

Eine besondere Verkehrsführung gibt es dann am Ortseingang von Friedrichsbrunn: Hier werden die Autofahrer zeitweise von der Radstrecke abgeleitet, damit ihr bei einer Bergabfahrt im Ort nicht

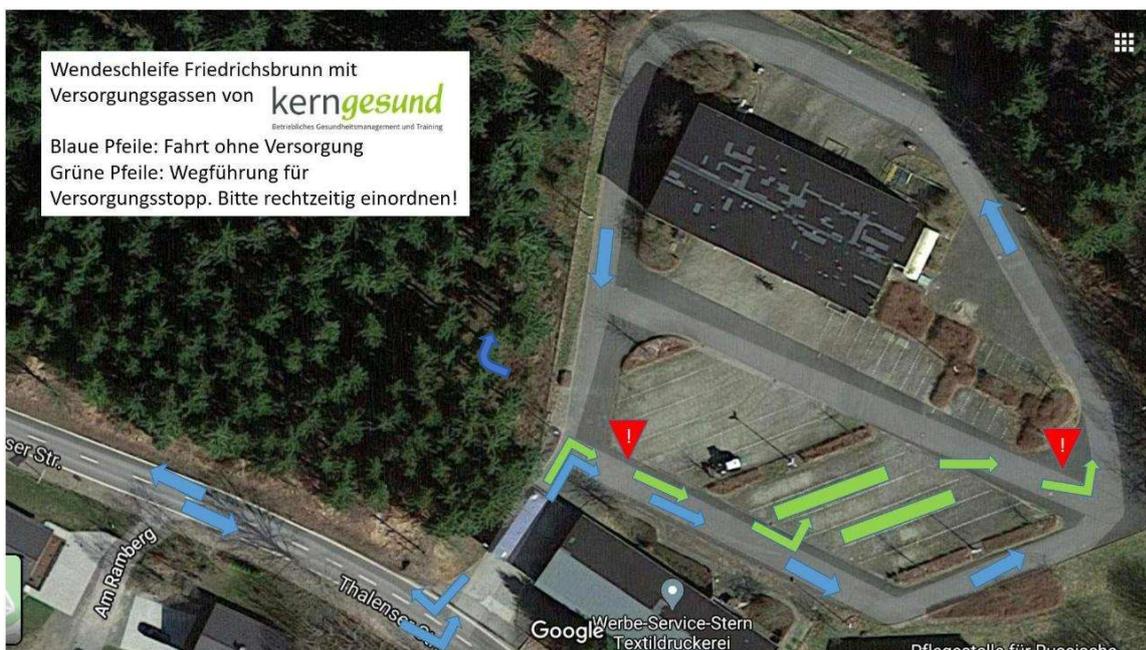
behindert werdet. Trotz aller Maßnahmen kann es hier unter Umständen zu Behinderungen kommen. Bitte achtet auf die Hinweise der Polizei und Streckenposten.

Vom Ortsausgang Friedrichsbrunn bis nach Thale zur Wendeschleife (1. Runde) bzw. zur Wechselzone (2. Runde) ist dann wieder für Kfz gesperrt.

Am Ortsausgang Friedrichsbrunn werdet ihr zunächst über die Wendeschleife Friedrichsbrunn geführt. **Hier befindet sich die einzige Verpflegungsstelle auf der Radstrecke.** Diese fahrt ihr zweimal an.

Dort könnt ihr jeder insgesamt eine REWE/Hölle Rad-Flasche Getränk aufnehmen, zur Wahl stehen Iso und Wasser. Um das Getränk aufzunehmen, müsst ihr eine Art Boxengasse anfahren, dafür fahrt ihr durch das Tor, dann zunächst rechts und sofort wieder links (siehe Skizze). Daher müsst ihr euch bei Bedarf schon rechtzeitig links einordnen. Je nach Situation ist es möglich, dass ihr dort kurz anhalten müsst, um die Flasche selbst aufzunehmen. Hier stehen auch Teller mit Obst bereit. Wenn ihr Selbstversorgung abgegeben hat steht sie hier auf einem eigenen Tisch bereit.

Wenn ihr ohne Verpflegung durchfahren wollt, müsst ihr euch rechts halten.



Die zweimal zu fahrende Abfahrt von Friedrichsbrunn (578 m über NN) nach Thale ist durch steile Kurven und entgegenkommende Radfahrer sehr anspruchsvoll. Unbedingt **rechtsfahren!** Passt eure Geschwindigkeit an!

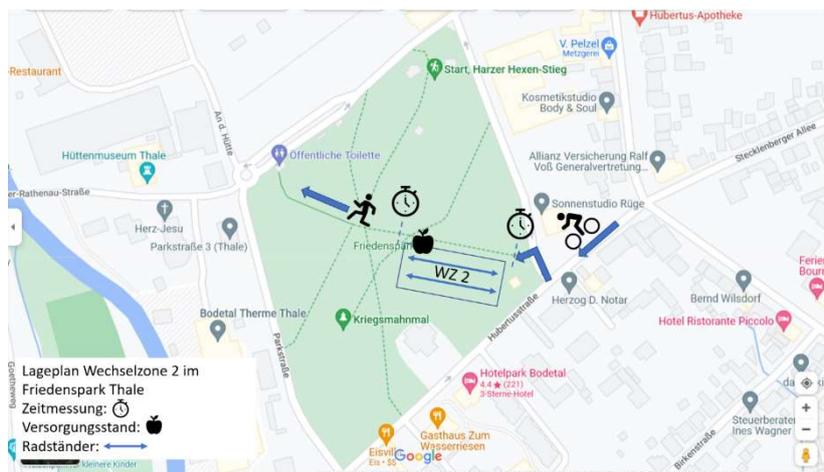


Wendeschleife Thale: Bei der ersten Abfahrt nach Thale haltet euch am Ende der Wendeschleife links. Dann geht es zurück nach Friedrichsbrunn. Nach der zweiten Abfahrt müsst ihr euch rechts halten, um zur WZ 2 zu kommen (siehe Skizze). Streckenposten und Markierungen machen euch den Weg gut erkennbar.



WZ 2 (Thale Friedenspark)

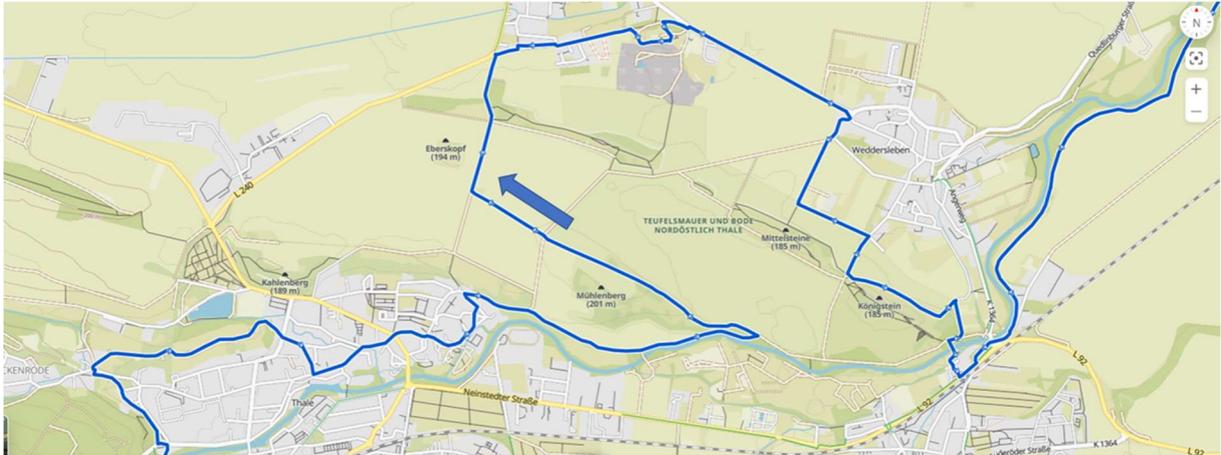
Die WZ 2 befindet sich im Friedenspark (Kurpark) in Thale. Sie liegt kurz nach der Wendeschleife. Ihr müsst vor der durch einen Ordner kontrollierten Abstiegslinie vom Rad absteigen. Die Räder müssen von den Einzelteilnehmern in den deutlich sichtbar mit euren Startnummern gekennzeichneten Hängeständern (Einzel) abgestellt werden. Einzelteilnehmer finden dort auch Box 2 mit den Laufsachen. Die WZ 2 ist eine Einbahnstraße.



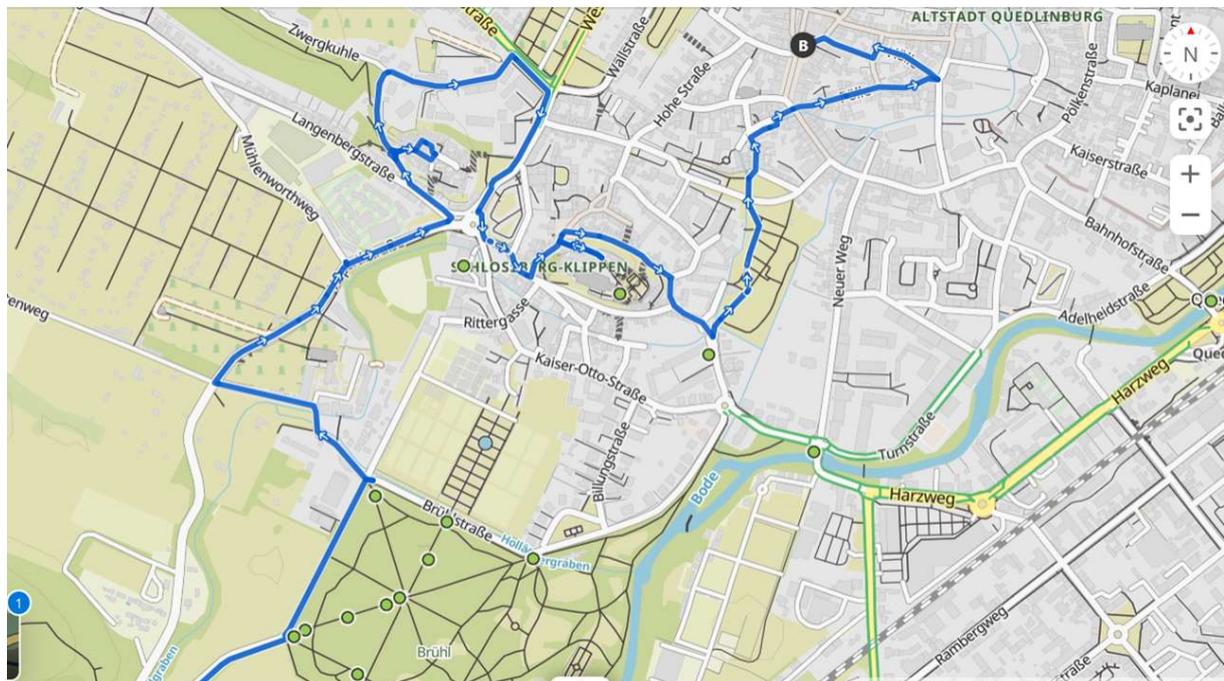
Staffeln haben einen eigenen Korridor, die Übergabe des Transponderbandes erfolgt dort über eine Trennlinie hinweg. Staffelfradfahrer sollten ihre Räder unmittelbar mitnehmen, dabei aber andere Teilnehmer nicht stören oder gefährden. Die Abholung der Räder der Einzelteilnehmer ist erst nach 12:30 Uhr und bis spätestens 16:30 Uhr möglich. Eine Ausgabe an Befugte ist dann auch mit schriftlicher Vollmacht (Download auf www.hoelle-von-q.de/teilnehmerinfos) und Ausweis möglich. Versorgungsstand und Toiletten vorhanden.

Laufstrecke (ca. 21,1 km, 200 Höhenmeter)

Die Laufstrecke führt seit 2022 über den Hügelkamm „Kirchberg“ mit kurzen anspruchsvollen Trailpassagen. Auch zwischen Thale und Warnstedt wurden Anpassungen vorgenommen, um die ungefähre Streckenlänge eines Halbmarathon zu erreichen. (Letzte Aktualisierung nach dem Probelauf 2024: zwischen Mühlberg und Eberskopf geht es nun geradeaus, siehe Pfeil)



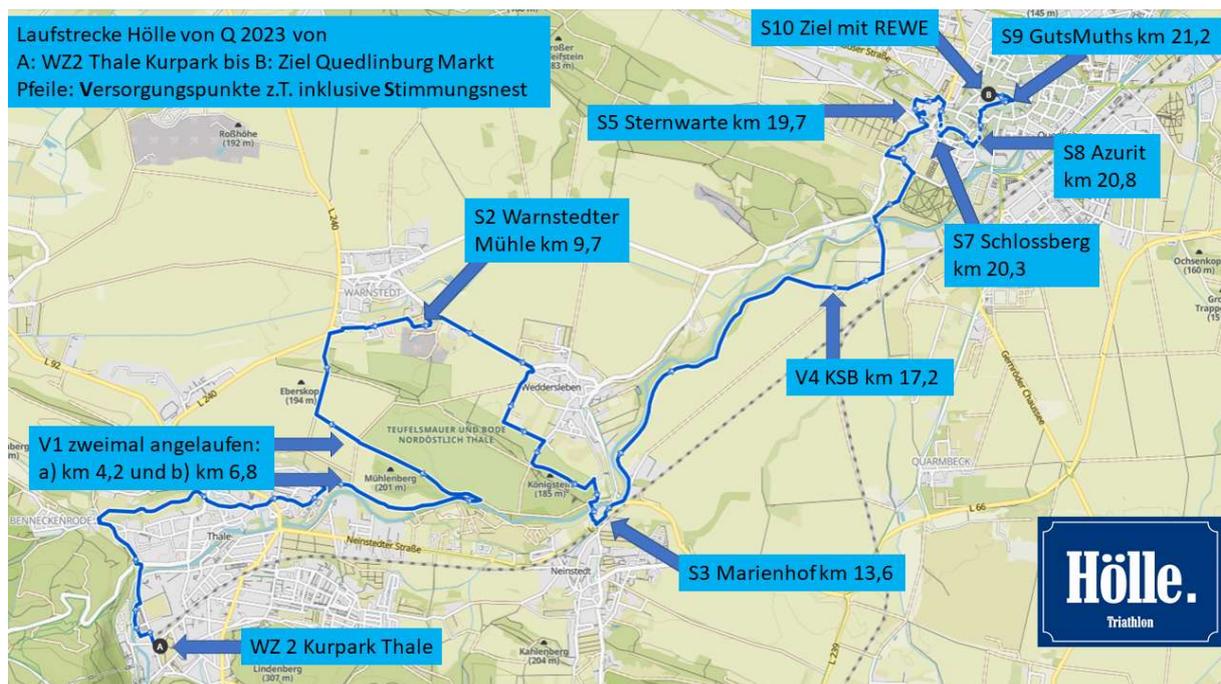
In diesem Jahr werden erstmals der Münzenberg **UND** die Rampe hoch zur Stiftskirche zur „letzten Prüfung der Hölle“ in Quedlinburg gelaufen.



An der Laufstrecke wird es die auf der Karte unten angegebenen Versorgungspunkte geben. V: Versorgungspunkt, S: Stimmungsnetz inkl. Versorgung. Dort werden Becher (wahlweise Wasser oder Iso, ggf. Cola) auf Tischen angeboten. Bechersind nur in dafür aufgestellte Säcke abzuwerfen! S9 (GutsMuths Platz) ist gleichzeitig der Sammelpunkt für Staffeln, die gemeinsam ins Ziel laufen wollen.

Auf der Laufstrecke sind alle 2 km Schilder aufgestellt, die die zurückgelegte Strecke anzeigen. Eine Dixi Toilette findet sich beim Verpflegungspunkt Warnstedter Mühle (km. 9,7). Der Marienhof

Verpflegungspunkt hat ebenfalls Toiletten, die aber nicht direkt an der Strecke liegen. Am Ziel sind öffentliche Toiletten. Achtung: die km Angaben ohne Gewähr!



Ziel (Hölle und Rathaus Quedlinburg)

Staffelschwimmer und -radfahrer haben die Möglichkeit, am Stimmungsnest GutsMuths Denkmal ca. 150 Meter vor dem Ziel auf den Läufer zu warten und mit diesem durch die Straße Hölle ins Ziel zu laufen.

Unmittelbar nach der Ziellinie findet ihr einen größeren abgesperrten Bereich vor, damit ihr in Ruhe durchatmen könnt. Hier erhalten alle Läufer (ggf. auch für ihre Staffelpartner) die Finisher-Plakette und auf Wunsch auch gleich die Urkunden. **Hier sind die ZeitmessChips inkl. Armbänder abzugeben.** Auf einer Videowand werden Ergebnisse eingeblendet. Unsere Zeitmessfirma Runtiming bietet am Ziel und online einen Zeit- und Urkundenservice. Euren Ergebnissen findet ihr baldmöglichst nach dem Ziel **auf <https://portal.run-timing.de/782/results>** sowie über www.hoelle-von-q.de

Unmittelbar am Zielbereich (mit Blick aufs Rathaus rechts) befindet sich der Hof des Grünhagen-Hauses. Hier findet ihr eure Wechselsachen (wenn ihr sie vor dem Start abgegeben habt), sowie Getränke- und Grillstände. Essen und Trinken ist hier für die Teilnehmer kostenfrei! Dies wird ermöglicht durch die freundliche Unterstützung von REWE, Blankenburger und Krombacher. Hier finden sich auch Toiletten. Bei den Toiletten findet sich auch der Durchgang zu den Massagen, die hier kostenfrei (aber gern gegen Spende) vom Physiotherapie-Team Berufsbildenden Schule J.P.C. Mette angeboten werden. Auf der Rathhaustreppe finden dann die Siegerehrungen statt. Auf dem Marktplatz gibt es auch weitere Versorgungsstände und Musik.

- ➔ Zielschluss ist um 15:00 Uhr. Später ankommende Läufer werden nicht mehr in die Wertung aufgenommen.
- ➔ Alle Teilnehmer, die unterwegs abrechen sind verpflichtet unverzüglich die Rennleitung zu informieren.

Siegerehrungen

Es gibt feste Zeiten für die Siegerehrungen gesamt nach Kategorien. Diese finden auf der Bühne statt. Die vermutlichen Zeiten für die Gesamtsieger:

- Einzel Männer gg.11:40 Uhr.
- Staffel Männer: gg.11:50 Uhr
- Staffel Gemischt: gg.12:00 Uhr
- Einzel Frauen gg.12:10 Uhr
- Staffel Frauen gg.12:20 Uhr
- Schnellste Spezialisten und Spezialistinnen gg. 12:30 Uhr
Schwimmen Einzel/Staffel H+M, Rad Bergwertung Einzel/Staffel Honeypower, Lauf Einzel/Staffel Jerx
- Siegerehrung Mitteldeutsche Meisterschaften Einzel Männer/Frauen gg. 12:40 Uhr

- Schlussfoto aller Gesamt-Sieger vor Rathaus gg. 12:50 Uhr



Die Siegerehrungen für die Altersklassen finden in zwei Blöcken auf der Bühne statt. Dabei sind evtl. nicht alle Platzierten einer AK gemeinsam auf der Bühne. Der Grund: In einigen Altersklassen kann ein sehr großer Zeitabstand zwischen den ersten und dritten liegen. In der Vergangenheit war der/die Erste teilweise schon abgereist, wenn die Siegerehrung hätte beginnen können. Das war für Teilnehmer, Veranstalter und Besucher frustrierend.

- Altersklassenehrung I 13:00 Uhr (Gemischt für alle AK m/w, die dann fertig und erreichbar sind)
- Altersklassenehrung II 13:45 Uhr (Gemischt für alle AK m/w, die dann fertig und erreichbar sind und nicht schon vorher geehrt wurden)

Preisgelder, Prämien und Titel bei der Hölle von Q 2022

Dank der Unterstützung unserer Sponsoren loben wir in diesem Jahr erstmals folgende Prämien aus:

Wertung	3. Platz	2. Platz	1. Platz
Gesamtwertung Einzel (Je Männer und Frauen)	Kleiner Pfoschten + 50 € + Freistart 25	Mittlerer Pfoschten + 100 € + Freistart 25	Großer Pfoschten + 150 € + Freistart 25
Gesamtwertung Staffeln (Je Männer, Frauen, Gemischt)	Kleiner Pfoschten	Mittlerer Pfoschten	Großer Pfoschten + Freistart 2025
Mitteldeutsche Meisterschaft Einzel (Je Männer und Frauen)	Kleiner Pfoschten	Mittlerer Pfoschten	Großer Pfoschten + Freistart 2025
Schwimmen: H&M Wertung Schnellste Schwimmer Einzel (Je m/w)	-	-	100 €
Schwimmen: H&M Wertung Schnellste Schwimmer Staffel (Je m/w)	-	-	50 €
Rad: Honey Power Bergwertung Friedrichsbrunn/Thale/ Friedrichsbrunn Einzel Schnellster Radfahrer (Je m/w)	-	-	100 € + 50 € HoneyPower Paket
Honey Power Bergwertung Staffel (Je m/w)	-	-	50 € + 25 € HoneyPower Paket
Jerx Historische Baustoffe Läuferwertung Einzel (Je m/w)	-	-	100 € Warengutschein
Jerx Historische Baustoffe Läuferwertung Staffel (Je m/w)	-	-	50 € Warengutschein
Streckenrekord „Großer Preis der Sponsoren“ Einzel (Je m/w)			500 € Frauen: 4:49:06 (2022 – Livia Egger) Männer: 4:06:55 (2020 - Patrick Dirksmeier)

- Bergwertung: gewertet wird die Zeit zwischen 1. und 2. Überführung der Zeitmessung Wendeschleife Friedrichsbrunn.
- Schwimmer-/Läuferwertung: gewertet wird die schnellste Zeit für die komplette Teildisziplin (ohne Wechselzone).
- „Pfoschten“: Pokal aus 300 Jahre altem Fachwerkh Holz und einem Emaille Hölle Schild.
- Die Prämien-Freistarts sind nicht übertragbar.

Insgesamt warten Prämien im Wert von über 4.000 € am Ziel in der Welterbestadt Quedlinburg. Die unbezahlbaren Pfoschten nicht mit einberechnet...

After-Work

Zum Duschen steht uns die Schwimmhalle der Stadtwerke, Gutmuthsstraße 6, zur Verfügung. Dafür geht ihr durch den Hinterausgang des Grünhagen-Hauses und weiter wie auf der Karte unten beschrieben. Ein Stück lang geht ihr auf der Laufstrecke, achtet also auf die anderen Teilnehmer.



Transfers nach dem Rennen

Zurück vom Ziel zum Start nach Dittfurt: Vom Ziel bieten wir zwischen 12 und 15 Uhr für einen kleinen Unkostenbeitrag (näheres folgt, bitte Geld bei Abfahrt dabeihaben) feste Transfers mit mehrsitzigen Transportern an. Diese fahren vermutlich alle ca. 30 Minuten nach Dittfurt (Fahrzeit ca. 15 Minuten). Alternativ fährt stündlich ein Zug von Quedlinburg nach Dittfurt. Aktuelle Abfahrzeiten/Kosten bitte selbst recherchieren. Bis zum Bahnhof Qlb braucht ihr ca. 15 Minuten, vom Bahnhof Dittfurt ca. 10 Minuten. In der Vergangenheit haben sich auch immer spontane Mitfahrgelegenheiten mit anderen Teilnehmern gefunden.

Nach Thale: Zum Check-Out nach Thale (s.u.) fährt stündlich ein Zug von Quedlinburg. Aktuelle Abfahrzeiten/Kosten bitte selbst recherchieren. Bis zum Bahnhof Qlb braucht ihr ca. 15 Minuten, vom Bahnhof Thale zur Wechselzone sind es 2 Minuten.

Check-Out.

Die Abholung der Räder/Radsachen und Schwimmsachen erfolgt nur Sonntag, 1.9. zwischen 12:30 und SPÄTESTENS 16.30 Uhr in der WZ 2 in Thale (Friedenspark). Dafür ist eure Startnummer vorzulegen. Abholung durch Dritte nur bei Vorlage einer Vollmacht (Download unter www.hoelle-von-q.de/teilnehmerinfos) + Ausweis.

In der vorgegebenen Zeit nicht abgeholte Räder/anderes werden gegen eine Gebühr von 20 € sichergestellt. Dabei am Rad und anderen Sachen möglicherweise entstehende Schäden gehen zu Lasten des Teilnehmers.

Die von REWE bereitgestellten Boxen dürfen nicht mitgenommen werden. Bringt euch also bitte ggf. Taschen mit.

Und dann noch? Wir gratulieren. Ihr habt es geschafft und seid (hoffentlich) heile durch die Hölle von Q gekommen. Ruht euch aus. Seid stolz auf euch. Und

wenn ihr wieder denken könnt: Nach der Hölle ist Vorhölle. Wir starten immer am ersten Sonntag im September. Wann die Anmeldung eröffnet erfahrt ihr rechtzeitig auf unserer Website

Bis bald!

Die Hölle von Q bedankt sich:



Vielen Dank an unsere Hauptsponsoren

Die Sponsoren:



und den Partnern:





Unser herzlicher Dank geht auch an die zahlreichen Helfer und das Schiedsrichter-Team des TVSA!

