



1. SEPTEMBER 2024

WETTKAMPF BESUCHERINFOS ⁺

+ STRECKENKARTE

TRIATHLON

DITFURT // THALE // QUEDLINBURG

2 km schwimmen, 83 km radfahren, 21,1 km laufen. 1600 Höhenmeter.

Hallo Hölle

DOPPELSPITZE. PASTA PARTY.

Die Vorbereitung dieser 8. Hölle von Q war vergleichsweise entspannt. Es gab keine überraschenden Baustellen, welche eine Streckenänderung nötig gemacht hätten. Corona mit den nötigen Vorschriften für Veranstaltungen ist schon fast vergessen. Helfer* und Stimmungsnester stehen wieder bereit, und unsere großartigen Sponsoren haben ebenfalls frühzeitig ihre Unterstützung verlängert (Danke an alle!). Und vor allem die, für die wir das alle machen, sind wieder zahlreich dabei: die Sportler*. Die Startplätze waren frühzeitig ausverkauft – obwohl es erneut ein paar mehr gab als im Vorjahr. Es haben sich auch wieder einige richtig gute Athleten angemeldet, dazu später mehr.

So gab es genug Zeit für neue Ideen. Zwei davon werden schon dieses Jahr umgesetzt. **ERSTE NEUERUNG:** Mit der bemerkenswerten Unterstützung der Stadtwerke Quedlinburg feiern wir 2024 erstmals eine „Pasta-Party“. Im neuen Klietz Sportpark in der Lindenstraße gibt es am Vorabend der Hölle Speisen und Getränke für alle Sportler und Helfer – Gäste sind willkommen. Angeboten werden Musik, gute Laune und sogar ein Triathlon-Film soll auf der Leinwand gezeigt werden. Wenn diese Broschüre gelesen wird, wissen wir, ob es geklappt hat.

NEUERUNG NUMMER ZWEI: die Doppelspitze! Die Laufstrecke der Hölle von Q führt dieses Jahr erstmals sowohl über den bei Sportlern und Zuschauern zurecht beliebten Münzenberg als auch wieder hoch zur Stiftskirche. Nach 2 km Schwimmen im Dittfurter See. 83 km Rad durch den bergigen Harz also für die Sportler doppelte Freude zum Schluss des Halbmarathons von Thale zum Ziel vor dem Quedlinburger Rathaus. Beide Orte – und viele weitere interessante Punkte an der Strecke – werden bei unseren Zuschauertipps in diesem Heft vorgestellt.

Andere Ideen heben wir uns für die kommenden Jahre auf. Hölle ist weiterhin immer am ersten Sonntag im September. Am 6.9.26 – gar nicht mehr so lange hin – ist dann schon 10jähriges ...

BIS BALD!

MARK + DAS ORGA-TEAM DER HÖLLE VON Q

*Zum Zwecke der besseren Lesbarkeit wird in dieser Broschüre zumeist auf Gendern verzichtet. Wer die Hölle kennt, weiß, dass alle gleichermaßen willkommen sind.



Lasst uns gemeinsam die Hölle von Q wieder besonders herzlich-herzlich machen!

Mark und das Team der Hölle



Wer fährt zur Hölle?

Über 200 Männer gehen am 1.9. im Einzel an den Start. In diesem Jahr wird leider keiner der bisherigen Sieger im Männereinzeln dabei sein. Titelverteidiger Silas Köhn (Bildmitte) tritt in einer Staffel an.

Mit dem Vorjahreszweiten, **Philipp Mock** (Startnummer 3, links im Bild), und dem Zweiten von 2022 sowie Dritten von 2023, **Timo Pippart** (Nr. 2, rechts im Bild), gehen allerdings zwei Hölle-erfahrene Athleten um vordere Plätze ins Rennen.

Stärkster Konkurrent ist sicher der mehrfache und amtierende Altersklassen-Weltmeister **Christian Haupt** von Hannover 96, der sein Debüt bei der Hölle geben wird – und sich bei uns auf die Titelverteidigung beim legendären Ironman auf Hawaii im Oktober vorbereiten will. Er bekommt nicht nur Vorschusslorbeeren sondern auch die Startnummer 1.



Wer geht sonst noch durch die Hölle mit Chancen auf einen vorderen Platz?

Philipp Widmann (Nr. 4) war mit 8:33 h letztes Jahr unter den Top 40 in Roth. Mit einem 5. Platz beim Inferno Triathlon 2023 und einem 4. Platz beim sehr harten Alpsman Xtreme Triathlon 2024 in den Alpen hat er zudem bewiesen, dass er Höhenmeter kann. Mitteldistanzspezialist **Felix Berger** (Nr. 5) wurde 2023 beim IM 70.3 Duisburg 7. und beim 70.3 IM Erkner 3. Er hat bei seiner ersten Hölle sicher auch schon seinen Start bei der 70.3 WM im Dezember in Neuseeland vor Augen.



Im Ziel warten Teufel und Hexen



Tom Holzmann (Nr. 6) wurde 2020 bei seinem bisher einzigen Start bei uns starker 4. – im bisher wohl besten Feld. Sehr knapp hinter Europameister und Hölle-Streckenrekordhalter **Patrick Dirksmeier** und den Hawaii-Top-20 Profis **Marc Dülsen** und **Christian Kramer**. Besonders bemerkenswert: er lag dabei u.a. vor unserem Gewinner von 2021 und 2022, **Nico Markgraf**, und dem Gewinner von 2023, **Silas Köhn**.

Ob es bei **Florian Harbig** (Nr. 7) und **Franz Schlewer** (Nr. 9) für das Podium reicht? Auf jeden Fall werden beide ein ernstes Wort beim Kampf um den besten Radsplit und die Honey Power Bergwertung mitreden. Florian ist Ex-Radprofi, ehemaliger Mannschaftskollege von **Jan Degenkolb** und konnte als Triathlet u.a. schon erfolgreich an der 70.3 WM in Lathi teilnehmen. Für den Tour de Berlin Sieger und mehrfachen Deutschen- und zweifachen Europameister im Bahnrad, **Franz Schlewer**, ist die Hölle hingegen die erste Mitteldistanz. Der Wolfsburger **Mirko Fuhrmann** (Nr. 8) aus der 2. Triathlon BL Nord kann an einem guten Tag vielleicht auch vorne mitmischen.



Mit **Dennis Morgenstern** (Bild oben vorne, Nr. 10) und den **Knape-Zwillingen Karsten** (Nr. 11) und **Martin** (Nr. 12 – einer von beiden im Bild hinten) sind drei Athleten vom Triathlon Nordhausen e.V. dabei, die die Hölle aus zahlreichen Auftritten kennen und immer unter die Top 20 gekommen sind. Gleiches gilt für **Cornelius Weremann** (Nr. 15) von TriSport Schwerin. **Lars Heppner** (rechtes Bild unten, Nr. 13) aus der 2. Triathlon BL Süd kam bei der diesjährigen Langdistanz in Roth in guten 08:26:36 als 45. ins Ziel – und damit nur wenige Sekunden und zwei Plätze hinter dem eingangs genannten **Timo Pippart**. Neugierig kann man auch auf **Julius Pilatus** (mittleres Bild unten, Nr. 14) sein. Er kennt die Hölle von seinem Start 2020. Da belegte er zwar „nur“ Platz 37. Seitdem scheint er sich aber verbessert zu haben. Bei der WM in Nizza 2023 war er in seiner AK gut unterwegs.



Frauen in die Hölle oder nach Hawaii. Oder beides?

Im mit knapp 40 gemeldeten Starterinnen erneut deutlich kleineren Frauenstartfeld sind Favoritinnen schwieriger auszumachen. Mag sein, dass es an der Weltmeisterschaft liegt, die in wenigen Wochen in Nizza stattfindet. Die Schweizerin Livia Egger – sie gewann 2022 und 2023 die Hölle – kommt aus beruflichen Gründen nicht. Sie hat allerdings angekündigt, im kommenden Jahr wieder anzutreten. Dann als Vorbereitung für die im Oktober auf Hawaii ausgetragene Weltmeisterschaft. Qualifiziert ist sie bereits. Mit der Kombination Hölle + Hawaii hatte sie 2022 gute Erfahrungen gemacht!

Favoritin ist damit unsere Vorjahresdritte **Marie Schöppy** (Bild rechts, Nr. 301) von Hannover 96 Triathlon. Sie trifft u.a. auf **Theresa Koch** (Nr. 302) aus Fritztal. Die WM-Teilnehmerin auf der 70.3 Distanz 2022 wurde kürzlich bei der stark besetzten Premiere des Triathlons am Steinhuder Meer Dritte. Startnummer 303 trägt die WM Teilnehmerin **Conny Blumert** aus Leipzig. Conny hat in diesem Jahr die Olympische Distanz bei den Sportsfreunden in Ferropolis gewonnen.



Als einzige bisherige Hölle-Siegerin dabei: **Christine Wisniewski** (Nr. 304). Sie siegte mit dem Nachnamen Urbansky bei der ersten Hölle von Q 2017. Dass sie in Form ist, zeigte sie mit dem 1. Platz beim Indoor-Triathlon in Aschersleben in diesem Frühjahr.

Eine interessante Triathlonkarriere hat auch **Sarah Zaborowski** (Nr. 305) aus Cottbus: 2008 Duathlon-Europameisterin der Juniorinnen, 2009 Deutsche Triathlon-Vizemeisterin U23. Dann wurde

sie 2015 unter dem Nachnamen Heßlich bei der WM Hawaii 15. ihrer AK in 10:45 Stunden. Zurzeit startet sie in der Regionalliga Ost.

Wer gibt unserem Teufel Konrad Sutor statt Livia Egger in diesem Jahr das Siegerinnen-Interview?



Im Feld zudem: **Nicole Hoffmann** (Nr. 326) – sie nahm mehrfach in Roth mit guten Zeiten teil, hatte aber zuletzt eine Pause eingelegt und ihr Start ist auch wegen einer Verletzung unsicher. **Andrea Kinberger** (Nr. 327) startet in der Bayernliga. Und **Maike Overbeck** (Nr. 336) ist als Langstreckenradlerin auch auf dem Radar.

Bemerkenswert ist **Catharina Garbers** (Foto rechts, Nr. 320). Die alleinerziehende Mutter aus Buchholz wog vor knapp drei Jahren 115 Kilogramm und fühlte sich unwohl in ihrer Haut. Sie fing an zu trainieren. Im Juni absolvierte Catharina in Hamburg ihren ersten Langdistanz Triathlon – in bemerkenswerten 12:20:40 Stunden. Mit ihrer Geschichte will sie Mut machen. Ihr nächstes Ziel: Qualifikation für Hawaii. Wir drücken ihr wie allen anderen die Daumen – sei es für die Hölle oder für Hawaii.



Hölle 2024 erneut Mitteldeutsche Meisterschaft

Nach 2019 und 2022 wird in diesem Jahr die Mitteldeutsche Meisterschaft auf der Mitteldistanz im Einzel zum dritten Mal bei der Hölle von Q ausgetragen. Für diese Wertung startberechtigt sind alle Sportlerinnen und Sportler mit einem in Sachsen, Sachsen-Anhalt oder Thüringen ausgestellten Startpass der DTU für 2024.



Staffeln

Ja, ich (Mark Hörstermann) gebe es zu. Als Veranstalter eines harten, bodenständigen Triathlons fremde ich manchmal immer noch mit den Staffeln. Immer wieder stelle ich mir die Frage: ist man ein Triathlet, wenn man in der Staffel „nur“ schwimmt, „nur“ radelt oder „nur“ läuft?

Ebenso werde ich bei der Hölle immer wieder überzeugt: die Teams liefern ab und bringen dazu noch jede Menge Freude mit. Viele „echte“ Triathleten starten gerne in Staffeln – wie in diesem Jahr Silas Köhn oder im Vorjahr Ex-Profi Christian Kramer. Viele Triathlon-Einsteiger probieren sich und die Hölle erst einmal in einer Staffel aus, oft mit dem Ziel, bald einmal „das ganze Ding“ zu machen.

Dank der Staffeln bekommen wir immer mal wieder Top-Spezialisten und Spezialistinnen zu sehen wie im letzten Jahr die WM-Schwimmerin **Elea Linka** (Bild rechts und Titelseite), die mit ihren 0:23:54 über 2 km bis auf einen auch alle Männer hinter sich ließ.





Unter den 130 gemeldeten Triathlon-Teams sind sämtliche große Namen der letzten acht Jahre dabei. **Sport-Kammerad** ist mit je einer Staffel bei Männern (Nr. 549), Frauen (Nr. 711) und Mix (Nr. 632) am Start und will zumindest den Titel bei den Frauen und Männern verteidigen. Der Gesamt-Streckenrekordhalter und 2024 Sieger bei den Mix-Staffeln, **Stertz-Performance**, hat dieses Jahr eine Männer Staffel (Nr. 550) angekündigt.

Wir freuen uns auf immer stärker werdende Sponsorenstaffeln von **H&M Autoservice** (527, 528, 616, 617, 618), **Q-Druck, Jerx** (555, 639), **Aktivita** (503, 602), **fachwerk – DIE WOHNAGENTUR** (NN), **Praxis für Sportmedizin** (714, 715), **michel ingenieure** (556, 557), **Buchmann-Bau** (551), **Feinkost Reich** (526), **ÖSA** (543), **CMS Quedlinburg** (510), **Kanuverleih Dittfurt** (623), **Hörmeisterei Weist** (707) sowie **Stadtwerke Quedlinburg** (633).



Wir sind sehr neugierig auf „**Silas und die Baeckes**“ (Nr. 630). Silas Köhn, der Vorjahressieger im Herreneinzel hatte sich ursprünglich vorgenommen, seinen Titel zu verteidigen. Berufliche und private Veränderung kamen dazwischen – dennoch wollte er die Hölle nicht missen! Seine Idee: verlosen wir ihn samt Freistart für eine Staffel. Über Social Media fanden sich Mutter und Sohn Baecke (Bild links) als Verstärkung. Doreen gehörte in der Staffel zu den ersten Siegern der Hölle. Auch im Einzel ist sie schon durch die Hölle gegangen. 2020 wurde sie Elfte, 2021 Vierte und Landesmeisterin. Sohn Robin will beim Triathlon „in ihre Fußstapfen treten“ – als Läufer bei der Hölle-Staffel sogar buchstäblich. Der Nachwuchssportler wird dieses Jahr 18 und hat bereits einige Sprintdistanzen absolviert. Jetzt soll es mit einer Staffel erst einmal zur Probe durch die knackige Hölle gehen.



Wir schmunzeln über die originellsten Staffelnamen. **Schon viel Schönes dabei** (547). **„Speck & Spargel“** (548). **„Die Gestiefelten Muskelkater“** (514). **„Falkensteins letzter Versuch“** (520). Oder **„Überholen verboten 4.0“** (717, Foto).



Wir freuen uns besonders über die inklusiven Staffeln von der **Lebenshilfe Harzkreis Quedlinburg** (554, Foto) und das erneut startende **„Team Holz“** der Diakonie Halberstadt (553).



Wir begrüßen herzlich unsere seit 2017 in fast identischer Besetzung startenden Teams wie **„Apfelstrudel“** (603) und **„Team Regenbogen“** (558) und vor allem:

Die besondere Startnummer ist in diesem Jahr die 777. Sie geht an die Staffel **„NIX tun kann JEDER“**. Sie starten seit 2018 – also jetzt zum siebten Mal – ununterbrochen in der gleichen Besetzung: Renè Meier, Roland Jahn und Andrea Max. Roland ist zudem ein besonderer Freund der Hölle geworden, bedankt sich jedes Jahr mit kleinen Geschenken in allen (!) Helferbeutel für die gute Betreuung. Möge ihnen die „Engelszahl“ 777 höllisch Glück bringen und uns noch viele Starts von „NIX tun kann JEDER“.



Die „Besondere Startnummer“ gibt es seit 2020: Dominic Fehse bekam die 8848, weil er zuvor erfolgreich an der Everest Challenge teilgenommen hatte. 2021 war es die „30.08.21“ für die Staffel Ifzeflitzr, bestehend aus dem Ehepaar Ziehe – welches eine Woche vor der Hölle heiratete. 2022, dem magischen 6. Jahr der Hölle, wurden alle Einzelstarter geehrt, die bei allen 6 Höllen dabei waren. Sie alle hatten eine 6 in der Startnummer. Im letzten Jahr ging die 75 an Reinhard Sippel, den mit 75 Jahren ältesten Einzelteilnehmer.



Preisgelder und Prämien

Wer am schnellsten durch die Hölle geht soll belohnt werden. Dank der Unterstützung unserer sportbegeisterten Sponsoren können wir in diesem Jahr folgende Prämien ausloben:

Wertung	3. Platz	2. Platz	1. Platz
Gesamtwertung Einzel (Je Männer und Frauen)	Kleiner Pfoschten + 50 € + Freistart 25 + 25 € GS Therme	Mittlerer Pfoschten + 100 € + Freistart 25 + 35 € GS Therme	Großer Pfoschten + 150 € + Freistart 25 + 50 € GS Therme
Gesamtwertung Staffeln (Je Männer, Frauen, Gemischt)	Kleiner Pfoschten + 15 € GS Therme	Mittlerer Pfoschten + 30 € GS Therme	Großer Pfoschten + Freistart 25 + 45 € GS Therme
Streckenrekord „GROSSER PREIS DER SPONSOREN“ Einzel (Je Männer und Frauen)	Frauen: 4:49:06 / 2022 Livia Egglar	Männer: 4:06:55 / 2020 Patrick Dirksmeier	500 €
Schwimmen: H&M Wertung Schnellste Schwimmer Einzel (Je Männer und Frauen)			100 €
Schwimmen: H&M Wertung Schnellste Schwimmer Staffel (Je Männer, Frauen, Gemischt)			50 €
Rad: Honey Power Bergwertung / Friedrichsbrunn/Thale/ Friedrichsbrunn Schnellste Radfahrer Einzel (Je Männer und Frauen)			100 € + 50 € HoneyPower Paket
Rad: Honey Power Bergwertung / Friedrichsbrunn/Thale/ Friedrichsbrunn Schnellste Radfahrer Staffel (Je Männer, Frauen, Gemischt)			50 € + 25 € HoneyPower Paket
Laufen: Jerx Wertung Schnellste Läufer Einzel (Je Männer und Frauen)			100 € Warengutschein
Laufen: Jerx Wertung Schnellste Läufer Staffel (Je Männer, Frauen, Gemischt)			50 € Warengutschein

Bergwertung: gewertet wird die Zeit zwischen 1. und 2. Überfahung der Zeitmessung Wendeschleife Friedrichsbrunn.
Schwimmer-/Läuferwertung: gewertet wird die schnellste Zeit für die komplette Teildisziplin (ohne Wechselzone).

„Pfoschten“: Pokal aus 300 Jahre altem Fachwerkholz und einem Emaille Hölle Schild
Insgesamt warten Prämien im Wert von über 4.000 € am Ziel in der Welterbestadt Quedlinburg.
Die unbezahlbaren Pfoschten nicht mit einberechnet ...

GS Therme = Gutschein der Bodetal Therme Thale

Hölle von Q. 1. SEPTEMBER 2024

START: KIESSEE DITFURT Am Lagerweg **P** am Ortseingang

• **SCHWIMMSTART:** Start = 6:40 – 6:50 »Otts Garten« mit Moderation

2 km Schwimmen
Ausstieg 7:00 – 8:00

• **1. WECHSELZONE:** 7:00 – 8:00 mit Moderation



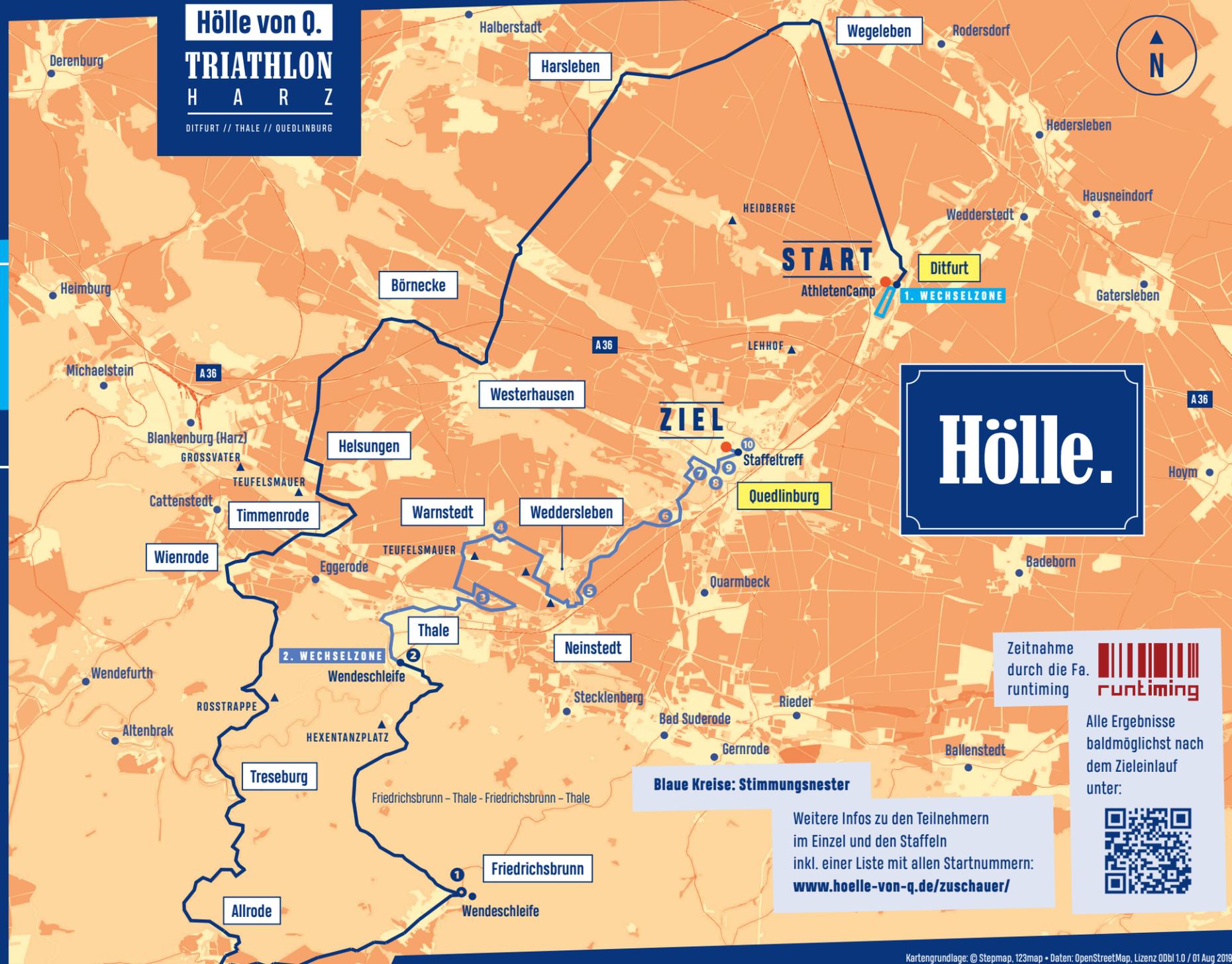
83 km Radfahren – 1.460 Höhenmeter

Ditfurt – Wegeleben	7:07 – 8:05
Wegeleben – Harsleben	7:15 – 8:25
Harsleben – Abfahrt A 36	7:25 – 8:35
Abfahrt A 36 – Westerhausen	7:25 – 8:45
Westerhausen – Börnecke	7:30 – 8:55
Börnecke – Helsingun	7:40 – 9:05
Helsingun – Timmenrode	7:45 – 9:15
Timmenrode – Wienrode	7:50 – 9:30
Wienrode – Abzweig Bodetal	8:00 – 9:50
Abzweig Bodetal – Treseburg	8:10 – 10:05
Treseburg – Friedrichsbrunn	8:25 – 10:45

- 1 Versorgungspunkt Wendeschleife Friedrichsbrunn
- Friedrichsbrunn – Thale (1. Abfahrt) 8:40 – 11:00
- Thale – Friedrichsbrunn (1. Aufstieg) 9:15 – 11:45
- Friedrichsbrunn – Thale (2. Abfahrt) 9:30 – 12:10
- 2 Stimmungsneest Hörmeistereei Weist nahe Klubhaus Thale mit DJ und Moderation

Hölle von Q. TRIATHLON HARZ

DITFURT // THALE // QUEDLINBURG



Hölle.

Zeitnahme durch die Fa. **run timing**

Alle Ergebnisse baldmöglichst nach dem Zieleinlauf unter:



Blaue Kreise: Stimmungsneest
Weitere Infos zu den Teilnehmern im Einzel und den Staffeln inkl. einer Liste mit allen Startnummern: www.hoelle-von-q.de/zuschauer/

• **2. WECHSELZONE:** 9:30 – 12:25
Bühne mit Moderation, Live-Musik von „Schall & Rauch“
P Kurpark Thale



21,1 km Laufen – 180 Höhenmeter

Thale – Warnstedt	9:40 – 12:35
3 Stimmungsneest	
4 Versorgungspunkt Warnstedter Mühle – Mühlenverein	
Warnstedt – Weddersleben	9:55 – 12:50
Weddersleben – Teufelsmauer – Neinstedt	10:00 – 13:00
5 Versorgungspunkt – Stimmungsneest Marienhof mit Live-Musik und Moderation	
Neinstedt – Quedlinburg/Brühl	10:25 – 13:45
6 Versorgungspunkt Quarmbach – Freunde der Diakonie Halberstadt	
7 Stimmungsneest Sternwartenverein auf dem Münzenberg	
Quedlinburg/Brühl – Altstadt	10:45 – 14:25
8 Stimmungsneest Ukraine am Schlosstor	
9 Stimmungsneest Azurit – Wordgarten	
10 Staffeltreff GutsMuths-Denkmal	

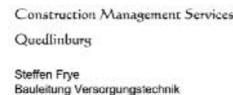
ZIEL: QUEDLINBURG RATHAUS
Zieleinlauf mit Moderation 10:55 – 14:35

ab 10:00 Uhr: Fröhschoppen mit Live-Musik von „JAMMball“
Kinderschminken „Teufel und Hexen“ | Hüpfburg des Kreissportbundes Harz e.V.
Verschiedene Infostände

Die Sponsoren der Hölle.



Die Partner der Hölle.



Danke auch an die mittlerweile über 600 TeilnehmerInnen von Nah und Fern bei der Hölle von Q. Danke für euer Vertrauen, ausgerechnet mit uns durch die Hölle zu gehen. Wir sehen uns. Immer am ersten Sonntag im September.

IMPRESSUM

© 2024 Mark Hörstermann für Hölle von Q.

Texte & Redaktion: Mark Hörstermann

Layout & Grafik: Matthias Ramme, 300RAMM.de

Fotos: Jens Hoyer, Wenke Decker, Marko Heiroth, Sylvia Plaschil, Lars Schinkel, Thomas Tobis, Andre Liebert

Vielen Dank für die Bereitstellung der Bilder!



Wer kommt? Und wer kommt dann doch nicht?

Für die Hölle von Q 2024 angekündigt haben sich rund 640 Sportler – davon 250 im Einzel und 390 in den 130 Staffeln. Erfahrungsgemäß werden viele davon nicht antreten. Möglicherweise werden sogar nur 550 wirklich an den Start gehen. Warum? Durch die Kombination von 3 Sportarten sind Triathleten sehr verletzungsanfällig. Die Hölle von Q liegt am Ende einer oftmals langen Saison und ist zudem sportlich besonders anspruchsvoll. Da ist es für einige die bessere Entscheidung, auf einen Start zu verzichten. Das trifft vor allem die besten Athleten und Athletinnen. Sie hatten über den Sommer die meisten Wettkämpfe und wollen nur topfit an den Start.



Wasserwacht und DRK sorgen für gesunde Teilnehmer während der Hölle – sind aber nicht verantwortlich dafür, was im Vorfeld passiert ...

Daher werden wir wohl auch in diesem Jahr auf so manche kurzfristig verzichten müssen. Das ist natürlich besonders schade, wenn es wie 2023 Topleute wie unser Titelverteidiger Nico Markgraf und Lars Wichert sind, auf die wir uns besonders gefreut hatten (Lars hat in diesem Jahr in Hamburg einen starken Weltrekord für Altersklassenathleten auf der Langdistanz aufgestellt).

Hoffentlich bleiben in diesem Jahr alle fit!
Aktuelle Infos zum Starterfeld finden sich auf unserer Website bzw. Facebook und Instagram.



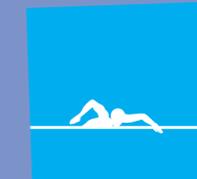
Manchmal wird das Orga-Team der Hölle angesprochen, ob nicht mal einer der ganz großen Namen bei der Hölle startet. Ein Jan Frodeno, Sebastian Kienle oder Patrick Lange. Eine Anne Haug oder Laura Philipp. Oder vielleicht sogar ein internationaler Star, wie Magnus Ditlev. Der Däne hat gerade zum dritten Mal in Folge die weltbekannte Langdistanz Challenge Roth gewonnen. In diesem Jahr sogar mit Weltrekord. Das sind wohlverdiente Profis, die mit Triathlon ihr Leben bestreiten.

Die Hölle von Q hat sich entschieden, keine Antrittsprämien zu zahlen. Und auch wenn wir neben den begehrten Siegerpokalen aus altem Fachwerkholz erneut rund 4.000 € an Preisgeldern ausloben können – für die bereits großen Namen reicht das nicht. Aber für Talente und starke Altersklassenathleten. Und für alle, die bei der Hölle nicht ihre persönliche Bestzeit suchen, sondern eine besonders knackige Herausforderung in schönster Umgebung. Und das ist gut so.

Badekappen & Startnummern

Einzelstarter schwimmen mit blauen, **Staffeln** mit weißen Badekappen. Zudem haben wir die Startnummern in verschiedene Gruppen eingeteilt:

- 1 – 250 Männer, davon 1 – 20 Favoriten
- 301 – 350 Frauen, davon 301 – 310 Favoritinnen
- 500er Männer Staffeln
- 600er Gemischte Staffeln
- 700er Frauen Staffeln



Wo zur Hölle ist was los?

Die Hölle von 0 bietet viel Spannung – für Sportler und Zuschauer. Wer sich gut vorbereitet, kann als Fan alle drei Disziplinen und die besondere Atmosphäre am Start, in den Wechselzonen und am Ziel verfolgen – und das alles ohne Eintritt. Wer es gelassen angehen möchte, sucht sich ein Stimmungsnest aus und feuert die Sportler bei Musik und guter Laune an. Eine Karte mit der Strecke und den Stimmungsnestern findet sich im Mittelteil dieses Heftes.

Highlight 1: Ditzfurter See und Otts Garten

Schwimmstart ist bereits ab 6:40 Uhr in Ditzfurt an Otts Garten. Zunächst startet eine Welle mit den schnellsten Einzelstarter*Innen, dann die schnellsten Staffeln. Langsamere Schwimmer können anschließend in kleineren Gruppen starten.

Um die atmosphärische Einstimmung der Triathleten auf den Start mitzuerleben, sollte man um 6:15 Uhr vor Ort sein. Für Besucher sind am Ortseingang von Ditzfurt kostenfreie Parkplätze eingerichtet. Nach dem Schwimmstart ist Zeit, um entlang des schönen Sees zum 150 Meter entfernten Ausstieg zu schlendern. Wenn die Schwimmer dort ankommen, haben sie eine 2 km Runde um den ganzen See hinter sich. Im Eiltempo geht es dann zur benachbarten Wechselzone 1: Schwimmsachen werden gegen die Radausrüstung getauscht und es geht los in Richtung Wegeleben.



Highlight 2: Nähe Klubhaus Thale

Mitten in der unteren Wendeschleife der Radstrecke ist der beste Punkt, um die zweite Disziplin des Triathlons zu beobachten. Hier bekommt man die Radler dreimal zu Gesicht: Bei der ersten und zweiten Abfahrt mit Spitzengeschwindigkeiten von über 70 km/h und beim mühsamen Aufstieg mit bis 13 Prozent Steigung vorbei am Hexentanzplatz. Auch gut: der Weg von Klubhaus zur Wechselzone im Friedenspark ist nicht weit. David Weist sorgt für Musik und Moderation.



Highlight 3: Wechselzone 2, Friedenspark Thale

Hier tauschen Radfahrer die Rad- gegen die Laufschuhe. Gute Stimmung ist rund um den Bereich, in dem die Staffeln die Verantwortung weitergeben. Die Läufer warten meist schon sehr ungeduldig auf das Erscheinen ihres Radlers. Da ein großer Teil der Staffeln aus der Region kommt, sind hier besonders viele Anfeuerungsrufe der Fans zu hören. Die Band „Schall & Rauch“ sorgt live für die richtige Stimmung.



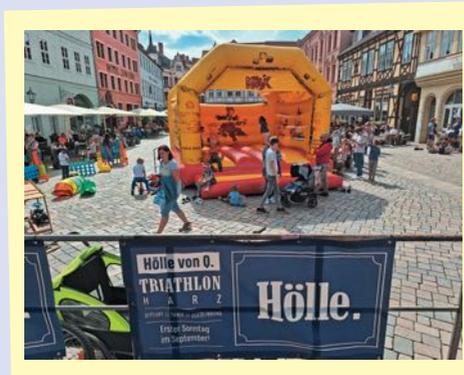
Highlight 4: Teufelsmauer und Marienhof

Hier liegen die landschaftlich und stimmungsmäßig schönsten Orte der Strecke direkt nebeneinander: Im NSG Teufelsmauer laufen die Sportler unterhalb der ehrfurchtgebietenden Felsformation des Königssteins entlang. Kurz danach folgt der familienfreundliche Marienhof. Hier bringt die Schrottband die Läufer zum Schweben.



Highlight 5: Zieleinlauf, Marktplatz Quedlinburg

Der historische Marktplatz der Welt-erbestadt Quedlinburg ist der krönende Abschluss der Hölle von Q. Nachdem die Teilnehmer quer durch die Altstadt gelaufen sind und die namensgebende Straße „Hölle.“ passiert haben, erwartet sie hier der ersehnte Zielbogen. Direkt dahinter, auf der Rathaustreppe, werden dann die Sieger geehrt. Zuschauer können sich hier ab 10 Uhr bei einem Fröhschoppen mit Musik von der Gruppe „JAMMBall“ einstimmen und sich auf Essens- und Getränkeangebote freuen. Zudem warten Hüpfburgen, Kinderschminken und andere Angebote.



.....

Insidertipp 1: Abschnitt zwischen Westerhausen, Börnecke, Timmenrode und Wienrode

Die 83 km lange Radstrecke führt die Teilnehmer auch an ruhigere Orte – die gleichwohl ihren besonderen Reiz haben. So werden zwei schöne Abschnitte der Teufelsmauer passiert: das große Kamel bei Westerhausen und das „Hamburger Wappen“ beim Helsingser Krug.

Insidertipp 2: Treseburg!

Der zauberhafte Ort im Bodetal liegt an einem besonders spannenden Abschnitt. Die Radfahrer kommen auf einer sehr anspruchsvollen, weil steilen und kurvigen Abfahrt in den Ort und haben dann den langen Anstieg nach Allrode vor sich. Achtung: Treseburg ist während des Wettkampfes nur über Altenbrak zu erreichen. Die Rennradstrecke ist für KfZ gesperrt.

Insidertipp 3: Wendeschleife Friedrichsbrunn

Seit 2022 führt die Radstrecke durch Friedrichsbrunn. An der Wendeschleife auf dem ehemaligen Busgelände kommen die Radfahrer zudem drei Mal vorbei. Helfer versorgen die Sportler mit Energie-Gels, Getränken und jeder Menge guter Laune und Musik. Ein guter Tipp für alle, die wegen der fürs Radrennen gesperrten Straße nicht nach Thale fahren können. Das Gelände ist Sitz unseres Partners Werbe-Service-Stern – hier werden u.a. die Beutel für die Hölle gedruckt.



Insidertipp 4: Münzenberg/Schlossberg

Hier wird den Teilnehmern noch mal alles abverlangt. Erstmals geht es bei der Hölle 2024 sowohl über den Münzenberg wie auch hoch zur Stiftskirche. In den letzten Jahren war der Zugang zum Schlossberg mehrfach wegen Bauarbeiten geschlossen. Der Münzenberg mit seinen malerischen Gassen wird nach 2021 und 2023 zum dritten Mal angelaufen, dafür sind sogar einige Treppenstufen zu bewältigen. Der Sternwarten-Verein plant hier ein Stimmungsnest mit Live-Musik.

Insidertipp 5: Azurit

Am Ausgang vom Wordgarten sorgt die Sporttruppe des Seniorenzentrum Azurit für ganz besondere Motivation.





Rund 400 Helfer sind rund um die Hölle von Q im Einsatz. Viele stehen vor der Sonne auf, um die Strecken abzusichern oder Getränkestände vorzubereiten. Schiedsrichter des Triathlon Verbandes Sachsen-Anhalt reisen schon am Vortag an, damit alles regelgerecht läuft (und schwimmt und radelt). Und dann ist da noch dieses großartige Orga-Team, welches sich das ganze Jahr Gedanken macht, wie die Hölle noch besser werden kann.

Danke an alle Helfer und Helferinnen! Ohne euch keine Hölle.



Die Haupt-Sponsoren der Hölle.



REICH



Jens Traunsberger
Garten- und Landschaftsbau e.K.



So vielseitig wie Ihre Ansprüche.



VERKEHRS | INDUSTRIE | SYSTEME
BAHNKOMPETENZ AUS HALBERSTADT

Hölle.

Triathlon 2025

9. Hölle von Q
am 7.9.2025

Start der Anmeldung:
siehe Website

