

Programm

400m – 12 Hindernisse – eine Parole: Durchkommen, und zwar so schnell wie möglich!

Am 17. August läuft im Rahmen des SportTESTival das erste NINJA400 über die Bühne, oder besser über die Bahn. Vor dem eigentlichen NINJA400 Wettbewerb, welcher um 16 Uhr startet, wird ab 13 Uhr ein breites Familienprogramm geboten!

13-16 Uhr Kids & Family	16.30-20 Uhr Bewerbe
13-13.30 Uhr Eröffnung	20.10-20.40 Uhr Semi-/Finale
13.30-16 Uhr Offener Spielbetrieb	20.45-20.55 Uhr Siegerehrung
16-20 Uhr Bewerbe	21-22 Uhr Ausklang - Party mit DJ
16-16.15 Uhr Eröffnung	22-2 Uhr Party Indoor (optional)
16.15-16.30 Uhr Allgemeines Warm-up mit Steffi	



Kids & Family

Kleine Kinder, große Kinder, Kindgebliebene und alle die mit der Familie etwas erleben wollen sind herzlichst eingeladen vorbei zu schauen!

Freier Eintritt, freies Probieren!

FÜR DIE KLEINEN

Sich den Mini-Ninja 400 stellen? Der Hindernisparcours für die Kinder verläuft parallel zu dem der Erwachsenen. Ob sich mit Hilfe der Eltern der Herausforderung stellen, oder gegen die Eltern in einem Parallel-Duell antreten – in jedem Fall kommt hier Spaß auf!

Zudem können die Kleinen auch verschiedenste Spiele beim Spielebus ausprobieren, sich bei der Schminkstation selbst in einen kleinen Ninja verwandeln, oder einfach in der Wiese toben – für Unterhaltung ist gesorgt!

FÜR DIE GROSSEN

Stelle dich den 400! Wecke den Ninja in dir. Hast du das Zeug? Ohne Wertung, ohne Druck einfach nur probieren. Oder im Freundeskreis einen kleinen Wettbewerb veranstalten? Bis zu vier Läufer können gleichzeitig antreten...

FÜR ALLE

Picknick Atmosphäre, DJ-Set mit musikalischer Untermalung und ein bewegtes Rahmenprogramm für die ganze Familie – schaut vorbei!

www.sportstätten-checker.at

Vertübar für alle: Einfach online Sportflächen in Salzburg buchen!

Folgende Sportplätze, Hallen und Fitnessräume stehen zur Verfügung:

SPORTZENTRUM NORD: Sporthalle mit drei Segmenten, Multifunktionsraum (z. B. für Fitness, Tanzsport und/oder Yoga), Leichtathletik-Anlagen und vier Fußballfelder

SPORTZENTRUM NORD: Sporthalle mit drei Segmenten, Multifunktionsraum (z. B. für Fitness, Tanzsport und/oder Yoga), Leichtathletik-Anlagen und vier Fußballfelder können stunden- bis tageweise gebucht werden.

SPORTHALLE ALPENSTRASSE: ganze Halle oder eines von drei Segmenten

ASKÖ: Alle 22 verschiedenen Sportstätten der ASKÖ (Sportplätze und Sporthallen)

SPORTZENTRUM MITTE: sechs Sporthallen, Fitnessraum, Seminarraum, Kunstrasenplatz, vier Beachvolleyballplätze, Hartplatz, Fun-Court und Angebote aus der Leichtathletik (Rundlaufbahn mit 4 Bahnen, Weitsprung-, Hochsprung-, Kugelstoßanlage)

BALLSPORTHALLE DER LSO in der Josef-Preis-Allee

Der Salzburger Sportstätten-Checker ist ein Kooperationsprojekt von Stadt und Land Salzburg, dem Sportzentrum Mitte und ASKÖ Salzburg.



Thomas Schuster / Verein Spektrum

„Früh übt sich. Mit unserem Kinderprogramm bei NINJA400 – inklusive Kids-Parkour und offenem Spielbetrieb – können schon die Kleinsten ihre Ninja-Fähigkeiten testen.“

Klemens Kronsteiner / Sportstätten-Koordinator der Stadt Salzburg

„Das Sportzentrum Nord bietet den idealen Rahmen für NINJA400. Die 400-Meter-Bahn wird mit 12 Hindernissen zur Bühne für motivierte Ninjas und alle, die es noch werden wollen.“

Roland Stegmüller / Veranstalter NINJA400 / Outwork

„Kraft- und Ausdauertraining gehören für mich seit Jahren zum beruflichen Alltag. Bei NINJA400 kann ich mich auch als Veranstalter einer richtigen Challenge stellen – darauf freue ich mich schon sehr.“

Stefanie Nopinger / Österreichische Freeskierin und Ninja-Profi

„Um ein richtiger Ninja zu werden, brauchst du die nötige Power, musst flink sein und unauffällig. Das kann ganz schön herausfordernd sein. Komm zu NINJA400 und zeige Stärke und Ausdauer!“



Infos und Anmeldung
Kultur, Bildung und Wissen
Mozartplatz 5
5024 Salzburg
Tel. 0662 8072 4316
sporttestival@stadt-salzburg.at

Das SportTESTIVAL ist ein Angebot der Stadt Salzburg und geht 2019 das zweite Mal über die Bühne. Das Highlight des diesjährigen SportTESTIVALS ist die Fitness-Veranstaltung NINJA400. Ähnlich, wie beim bekannten TV-Format „Ninja Warrior“, gilt es hier, 12 Hindernis-Stationen zu bezwingen. Fitnessfans und interessierte Teilnehmer können sich unter www.stadt-salzburg.at/SportTestival über NINJA400 informieren und unter sporttestival@stadt-salzburg.at anmelden. Die Teilnahmegebühr beträgt 10 Euro für Einzelstarter und 20 Euro pro Team (4 Personen). Am Teambewerb können Männer und Frauen gleichermaßen und gemischt teilnehmen.

ASVÖ wird ein abwechslungsreiches Programm geboten. Gemeinsam mit den Sportdachverbänden ASKÖ, UNION und schießen, Beach-Volleyball, Eishockey uvm... statt. Salzach, Salsa-Tanzen, Klettern, Kanupolo, Capoeira, Bogen-Nord, Volksgarten... finden Aktivitäten, wie Paddeln an der bieren. An ausgewählten Locations in der Stadt (Sportzentrum im Rahmen des SportTESTIVALS können Teilnehmer*innen zwischen April und September kostenlos neue Sportarten ausprobieren. An ausgewählten Locations in der Stadt (Sportzentrum

Infos und Anmeldung

400m, 12 Hindernisse – Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Kraft und Ausdauer sind gefragt, wenn du dich der ultimativen Herausforderung des Sommers stellen willst!

EINZELMODUS

Du bewältigst die 400 Meter allein im direkten Duell mit drei anderen mächtigern-Ninjas. Doch sie zu bezwingen allein reicht nicht – du läufst auch gegen die Zeitmessung! Von allen Läufer*innen schaffen es nur die schnellsten 8 in die Finalbewerbe.

Du bist dir noch unsicher? Du schaffst vielleicht nicht alles? Der erste Schritt zum Ninja ist sich der Herausforderung zu stellen! Außerdem gibt es im Fall der Fälle zu jedem Hindernis eine „Chicken-Run“-Alternative!

TEAMMODUS

Stelle dich den 400m als 4er-Team. Jedes Teammitglied zwingt 100 Meter und drei Hindernisse. Nutze gezielt deine Stärken und die deiner Teamkolleg*innen!

Auch im Team läuft ihr im direkten Duell gegen drei andere Teams, doch auch hier entscheidet am Ende die Zeitmessung, welche acht Teams es in die Finalbewerbe schaffen

Und nicht vergessen: Der Spaß sollte auf keinen Fall zu kurz kommen!

IMPRESSUM: Medieninhaberin & Herausgeberin: Stadtgemeinde Salzburg. Gestaltung: Max Niedl. Fotos: fotolia, Caritas. Druck: Flyeralarm. Stand: 1-19 Die Datenschutzerklärung und weitere Informationen finden Sie auf www.stadt-salzburg.at/datenschutz

Wir leben die Stadt



STADT : SALZBURG



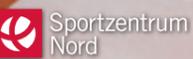
Programm für Mini-Ninjas ab 13 Uhr!

**400 Meter
12 Hindernisse
Deine Sommerchallenge 2019!**
Sportzentrum Nord



Ninja400 17.8.

Tel. 8072
www.stadt-salzburg.at/SportTestival
f



Bernhard Aunger
Vizebürgermeister

Zwischen Frühjahr und Sommer können verschiedene Aktivitäten in ganz Salzburg kostenlos ausprobiert werden. Mein persönliches Highlight ist „Ninja400“ am 17. August im Sportzentrum Nord. Fitnessbegeisterte Menschen können hier an ihre Grenzen gehen und sich auf 400 Metern und 12 Hindernissen beweißen. Auch für Zuschauerinnen und Zuschauer wird das sehr spannend! Und selbst die Kleinen können auf einem eigenen Mini-Parkour ihre Ninja-Fähigkeiten testen.

Die Stadt Salzburg war im Rahmen der Europäischen Betriebs-sportspiele 2019 bereits für einige Tage europäische Sporthauptstadt für rund 7.000 Sportlerinnen und Sportler aus 25 Nationen. In Salzburg machen Bewegung und Fitness ein-fach Spaß! Das Angebot wird auch in diesem Jahr wieder durch das SportTESTIVAL abgerundet, das Bürgerinnen und Bürger einlädt, neue Sportarten auszuprobieren.

Ich freue mich auf einen sportlichen Sommer in Salzburg!

Das Netz

AquaPlaning

Reifen wuchten

Hangelleiter

Wassergraben

Die Wand

Ninja400

400 Meter
12 Hindernisse

Deine Sommer-
challenge 2019!
Sportzentrum Nord

Sport FESTIVAL



SlackRack

Reifentanz

Box Jumps

Carrying

Sled Push

Boulder