

VORLÄUFIGES PROGRAMM DER RENNRADWOCHE

25.05. - 01.06.2024

Freitag, 24.05.2024 - Anreisetag, Bezug der Unterkunft.

Samstag, 25.05.2024

08:00 Uhr bis 10:00 Uhr:

Gemeinsam mögliches Sportfrühstück (buchbar p.P. 12,50€/Tag) (auch vegan)
Für die Tagestouren können kleine (z.B. belegtes Brötchen und Banane/Apfel),
selbst zusammen gestellte, Lunchpakete mitgenommen werden.

10:30 Uhr: Begrüßung der Teilnehmer:innen.

Vorstellung der Guides und Einweisung ins Gruppenfahren.

Ort: ZEITLOS - Hotel Garni, Sierksdorfer Weg 1, 23683 Scharbeutz.

Geführte Tour zum Kennenlernen der Region und Einschätzung der
Leistungsgruppe.

Abfahrt: 14 Uhr, ZEITLOS - Hotel Garni

Streckenlängen: 40 – 60 km

19 Uhr: Workshop I: „auf den Asphalt gebracht“ Olaf Ludwig

Ort: ZEITLOS - Hotel Garni, Sierksdorfer Weg 1, 23683 Scharbeutz.

Anschließend: Grill-Themenabend (buchbar 18€ p.P.)

Sonntag, 26.05.2024

Gemeinsam mögliches Sportfrühstück (buchbar p.P. 12,50€/Tag) (auch vegan)

Geführte Tour

Abfahrt: 10 Uhr, ZEITLOS - Hotel Garni

Streckenlängen:

Gruppe 1: 50 km

Gruppe 2: 60 km

Gruppe 3: 80 km

Gruppe 4: 100 km

19 Uhr: Workshop II: „der Einstieg zum Profi-Triathleten“ mit Jonas Weller

Ort: ZEITLOS - Hotel Garni



Montag, 27.05.2024

Gemeinsam mögliches Sportfrühstück (buchbar p.P. 12,50€/Tag) (auch vegan)

Geführte Tour

Abfahrt: 10 Uhr, Kurpark Scharbeutz

Streckenlängen:

Gruppe 1: 60 km

Gruppe 2: 80 km

Gruppe 3: 100 km

Gruppe 4: 120 km

19 Uhr: Workshop III: „Dein Körper – dein Horizont“ mit Sandra Völker

Ort: ZEITLOS - Hotel Garni

Dienstag, 28.05.2024

Gemeinsam mögliches Sportfrühstück (buchbar p.P. 12,50€/Tag) (auch vegan)

Geführte Tour

Abfahrt: 10 Uhr, Kurpark Scharbeutz

Streckenlängen:

Gruppe 1: 80 km

Gruppe 2: 100 km

Gruppe 3: 120 km

Gruppe 4: 140 km

Zu buchbar:

angeleitetes Schwimmen mit Sandra Völker „Kraultechnik & Wasserlage“ im Seebad Travemünde (NIVEA Haus), Am Leuchtfeld 7, 23570 Lübeck. Anfänger 17-18 Uhr, Fortgeschrittene 18-19 Uhr (Teilnehmerzahl je Stunde auf 12 begrenzt)

19:30 Uhr: Workshop IV: „auf die Technik kommt es an“ mit Armin Raible

Ort: ZEITLOS - Hotel Garni

Mittwoch, 29.05.2024

Gemeinsam mögliches Sportfrühstück (buchbar p.P. 12,50€/Tag) (auch vegan)

Ruhetag – Fahrtechniktraining mit Armin Raible

Gruppe 1 Einsteiger 10-11 Uhr

Gruppe 2 Fortgeschrittene 12-13 Uhr

Am Nachmittag optional mögliches Lauf-Coaching mit Jonas Weller



19 Uhr: Workshop V: „Pannenhilfe und Schrauber-Workshop“

Ort: ZEITLOS - Hotel Garni

Donnerstag, 30.05.2024

Gemeinsam mögliches Sportfrühstück (buchbar p.P. 12,50€/Tag) (auch vegan)

Geführte Tour und Bergtraining

Abfahrt: zu unterschiedlichen Zeiten, Kurpark Scharbeutz

Streckenlängen und Abfahrt

Gruppe 1: 80 km

Gruppe 2: 100 km

Gruppe 3: 120 km

Gruppe 4: 140 km

19 Uhr: Workshop VI: „Richtig atmen“ mit Ines Haselwander

Ort: ZEITLOS - Hotel Garni

Freitag, 31.05.2024

Gemeinsam mögliches Sportfrühstück (buchbar p.P. 12,50€/Tag) (auch vegan)

Geführte Tour: Königsetappe

Abfahrt: 9 Uhr, Kurpark Scharbeutz

Streckenlängen

Gruppe 1: 120 km

Gruppe 2: 140 km

Gruppe 3: 160 km

Gruppe 4: 180 km

Samstag, 01.06.2024

Gemeinsam mögliches Sportfrühstück (buchbar p.P. 12,50€/Tag) (auch vegan)

Lockerer gemeinsames Ausfahren

Abfahrt: 11 Uhr, Kurpark Scharbeutz

Gruppe 1 bis 4: max. 3 Std.

19 Uhr: Abschlussabend – gemeinsames Essen – im Buchungspreis enthalten



Sonntag, 02.06.2024 – Abreisetag

Gemeinsam mögliches Sportfrühstück (buchbar p.P. 12,50€/Tag) (auch vegan)

Für interessierte:

Kostenlose Teilnahme bei der Laufveranstaltung „Rund um Ratekau“

Startzeiten der jeweiligen Distanzen und weitere Informationen unter:

www.rund-um-ratekau.de

Alle Kilometerangaben sind circa-Angaben.

Eventuelle Änderungen vorbehalten.

Leistungsgruppe 1: 19-21 km/h

Leistungsgruppe 2: 22-25 km/h

Leistungsgruppe 3: 25-27 km/h

Leistungsgruppe 4: 27-30 km/h

Maximal 12 Personen je Guide/Gruppe

