

## **VORLÄUFIGES PROGRAMM DER RENNRADWOCHE**

### **01.05.-09.05.2021**

#### **Samstag, 01.05.2021**

Anreise und Empfang der Giant/Liv Leihräder

Ab 18 Uhr: Begrüßung der Teilnehmer, Einführung durch Mario Kummer, Vorstellung der Guides und Einweisung in die Verhaltensweisen beim Rennradfahren in der Gruppe

Ort: N.N.

#### **Sonntag, 02.05.2021**

**Geführte Tour** zum Kennenlernen der Region und Einschätzung der Gegend bzgl. Leistungsgruppe

**Abfahrt: 10 Uhr, Seebrückenvorplatz Scharbeutz**

Streckenlängen

Gruppe 1: 50 km

Gruppe 2: 60 km

Gruppe 3: 80 km

Gruppe 4: 100 km

#### **Montag, 03.05.2021**

**Geführte Tour inklusive „Intensitätstraining“**

**Abfahrt: 10 Uhr, Seebrückenvorplatz Scharbeutz**

Streckenlängen

Gruppe 1: 60 km

Gruppe 2: 70 km

Gruppe 3: 100 km

Gruppe 4: 120 km

**19 Uhr: Workshop I**





## **Dienstag, 04.05.2021**

### **Geführte Tour**

**Abfahrt: 10 Uhr, Seebrückenvorplatz Scharbeutz**

Streckenlängen

Gruppe 1: 70 km

Gruppe 2: 80 km

Gruppe 3: 120 km

Gruppe 4: 140 km

**19 Uhr: Workshop II**

## **Mittwoch, 05.05.2021**

### **Ruhetag**

**Workshop III, Ort: N.N.**

Thema: Fahrtechniktraining (Gruppe 1, Einsteiger)

Uhrzeit: 10-11 Uhr

Thema: Fahrtechniktraining (Gruppe 2, Fortgeschrittene)

Uhrzeit: 12-13 Uhr

## **Donnerstag, 06.05.2021**

**9 Uhr: Begrüßung der neuen Teilnehmer, Ort: N.N.**

**Wichtig:** Bitte erscheint vorbereitet zur Begrüßung (Radbekleidung, Fahrrad etc.), da im Anschluss an die Begrüßung die geführte Tour beginnt.

### **Geführte Tour**

**Abfahrt: 10:15 Uhr, Seebrückenvorplatz Scharbeutz**

**Wichtig:** Bitte erscheint vorbereitet zur Begrüßung (Radbekleidung, Fahrrad etc.), da im Anschluss an die Begrüßung die geführte Tour beginnt.

Streckenlängen

Gruppe 1: 60 km

Gruppe 2: 80 km

Gruppe 3: 100 km

Gruppe 4: 120 km

**19 Uhr: Workshop IV**



## **Freitag, 07.05.2021**

### **Geführte Tour und Einzelzeitfahren**

**Abfahrt: 10 Uhr, Seebrückenvorplatz**

Streckenlängen

Gruppe 1: 70 km

Gruppe 2: 80 km

Gruppe 3: 90 km

Gruppe 4: 100 km

### **19 Uhr: Workshop V**

## **Samstag, 08.05.2021**

### **Geführte Tour: Königsetappe**

**Abfahrt: 9 Uhr, Seebrückenvorplatz**

Streckenlängen

Gruppe 1: 120 km

Gruppe 2: 140 km

Gruppe 3: 160 km

Gruppe 4: 180 km

## **Sonntag, 09.05.2021**

Lockerer Ausfahren maximal 2 Stunden und Abreise

**Abfahrt: 10 Uhr, Seebrückenvorplatz**

### **Folgende Workshopthemen sind geplant:**

- Trainingsbereiche
- Pannenhilfe
- Schrauberworkshop
- Gesundheit