

VORLÄUFIGES PROGRAMM DER RENNRADWOCHE

13.05. - 20.05.2023

Samstag, 13.05.2023

16:30 Uhr: Begrüßung der Teilnehmer, Vorstellung der Guides und Einweisung ins Gruppenfahren.

19 Uhr (zubuchbar): Lesung mit Thorsten Schröder (Nachrichtensprecher)

Ort: Haffhuus, Haffwiesenpark, 23683 Scharbeutz (Haffkrug)

Sonntag, 14.05.2023

Geführte Tour zum Kennenlernen der Region und Einschätzung der Leistungsgruppe.

Abfahrt: 10 Uhr, Kurpark Scharbeutz

Streckenlängen:

Gruppe 1: 50 km

Gruppe 2: 60 km

Gruppe 3: 80 km

Gruppe 4: 100 km

Montag, 15.05.2023

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 I: „Dein Training – dein Universum“ mit Sandra Völker

Ort: Kurparksaal Scharbeutz





Dienstag, 16.05.2023

Geführte Tour

Abfahrt: 10 Uhr, Kurpark Scharbeutz

Streckenlängen:

Gruppe 1: 80 km

Gruppe 2: 100 km

Gruppe 3: 120 km

Gruppe 4: 140 km

19 Uhr: Workshop II: „Regeneration – aber richtig“

Ort: Kurparksaal Scharbeutz

Mittwoch, 17.05.2023

Ruhetag - Fahrtechniktraining

Gruppe 1 Einsteiger 10-11 Uhr

Gruppe 2 Fortgeschrittene 12-13 Uhr

zubuchbar:

angeleitetes Schwimmen mit Sandra Völker „Kraultechnik & Wasserlage“

Anfänger 15-16 Uhr, fortgeschrittene 16-17 Uhr

(Teilnehmerzahl je Stunde auf 12 begrenzt)

19 Uhr: Workshop III: Pannenhilfe und Schrauber-Workshop

Ort: Kurparksaal Scharbeutz

Donnertag, 18.05.2023

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 IV: Radfernrreisen - Horizont erweitern, Umwelt schonen

Ort: Kurparksaal Scharbeutz



Freitag, 19.05.2023

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, 20.05.2023

Lockerer gemeinsames Ausfahren

Abfahrt: 10 Uhr, Kurpark Scharbeutz

Gruppe 1 bis 4: max. 2 Std.

Für interessierte:

Kostenfreie Teilnahme am geplanten Radrennen in der Lübecker Bucht
(Bestandteil des S-Cup 2023; <https://www.s-cup.de/>)

18 Uhr: Abschlussabend – gemeinsames Essen – im Buchungspreis enthalten

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

