

VORLÄUFIGES PROGRAMM DER RENNRADWOCHE

24.05. - 31.05.2025

Freitag, 23.05.2025 - Anreise

Samstag, 24.05.2025

07:30 Uhr bis 10:00 Uhr: Gemeinsam mögliches Sportfrühstück
(zzgl. buchbar im Zeitlos)

Für die Tagestouren können kleine (z.B. belegtes Brötchen und Banane/Apfel), selbst zusammen gestellte, Lunchpakete mitgenommen werden.

10:00 Uhr: Begrüßung der Teilnehmer:innen und Vorstellung der Guides.

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

Anschließend Einweisung zum Fahren in der Gruppe durch Guides.

12:30 Uhr Abfahrt: Geführte Tour ab ZEITLOS - Hotel Garni

Kennenlernen der Region und Einschätzung der Leistungsgruppe.

Streckenlängen: 40 – 60 km

18:00 Uhr: Grillabend (zzgl. buchbar im Zeitlos)

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

Sonntag, 25.05.2025

07:30 Uhr bis 10:00 Uhr: Gemeinsam mögliches Sportfrühstück
(zzgl. buchbar im Zeitlos)

10:00 Uhr Abfahrt: Geführte Tour ab ZEITLOS - Hotel Garni

Streckenlängen:

Gruppe 1: 50 km

Gruppe 2: 60 km

Gruppe 3: 80 km

Gruppe 4: 100 km

19:00 Uhr: Krimi-Lesung mit Leo Hansen

Ort: folgt





Montag, 26.05.2025

07:30 Uhr bis 10:00 Uhr: Gemeinsam mögliches Sportfrühstück
(zzgl. buchbar im Zeitlos)

07:30 Uhr: angeleitetes Yoga (30min.) mit Jasmin Schiemann
bis max. 20 Teilnehmer:innen (p.P. 5€ Zahlung vor Ort)

10:00 Uhr Abfahrt: Geführte Tour ab ZEITLOS - Hotel Garni

Streckenlängen:

Gruppe 1: 60 km

Gruppe 2: 80 km

Gruppe 3: 100 km

Gruppe 4: 120 km

Zubuchbar: (Teilnehmerzahl je Stunde auf 12 begrenzt)

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

19:45 Uhr: Das kann nur Zauberei sein - mit Tjark Schlößer.

Ort: ZEITLOS - Hotel Garni

Dienstag, 27.05.2025

07:30 Uhr bis 10:00 Uhr: Gemeinsam mögliches Sportfrühstück
(zzgl. buchbar im Zeitlos)

07:30 Uhr: angeleitetes Yoga (30min.) mit Jasmin Schiemann
bis max. 20 Teilnehmer:innen (p.P. 5€ Zahlung vor Ort)

10:00 Uhr Abfahrt: Geführte Tour ab ZEITLOS - Hotel Garni

Streckenlängen:

Gruppe 1: 80 km

Gruppe 2: 100 km

Gruppe 3: 120 km

Gruppe 4: 140 km

19:00 Uhr: Workshop: Vorbereitung für Mittwoch mit Armin Raible

Ort: ZEITLOS - Hotel Garni



Mittwoch, 28.05.2025

07:30 Uhr bis 10:00 Uhr: Gemeinsam mögliches Sportfrühstück
(zzgl. buchbar im Zeitlos)

07:30 Uhr: angeleitetes Yoga (30min.) mit Jasmin Schiemann
bis max. 20 Teilnehmer:innen (p.P. 5€ Zahlung vor Ort)

Ruhetag – Fahrtechniktraining mit Armin Raible

Gruppe 1 10-11 Uhr

Gruppe 2 12-13 Uhr

18:00 Uhr: Workshop (Gruppe 1): „Pannenhilfe und Schrauber-Workshop“

19:30 Uhr: Workshop (Gruppe 2): „Pannenhilfe und Schrauber-Workshop“

Ort: ZEITLOS - Hotel Garni

Donnerstag, 29.05.2025

07:30 Uhr bis 10:00 Uhr: Gemeinsam mögliches Sportfrühstück
(zzgl. buchbar im Zeitlos)

07:30 Uhr: angeleitetes Yoga (30min.) mit Jasmin Schiemann
bis max. 20 Teilnehmer:innen (p.P. 5€ Zahlung vor Ort)

Abfahrt zu unterschiedlichen zeiten:

Geführte Tour und Bergtraining ab ZEITLOS - Hotel Garni

Streckenlängen

Gruppe 1: 80 km

Gruppe 2: 100 km

Gruppe 3: 120 km

Gruppe 4: 140 km

19:00 Uhr: Workshop: „mensch ärgere dich nicht“ - und was Süßes oder Saures

Ort: ZEITLOS - Hotel Garni



Freitag, 30.05.2025

07:00 Uhr bis 09:00 Uhr: Gemeinsam mögliches Sportfrühstück
(zzgl. buchbar im Zeitlos)

09:00 Uhr Abfahrt: Geführte Tour – Königsetappe -ab ZEITLOS - Hotel Garni
Streckenlängen

Gruppe 1: 120 km

Gruppe 2: 140 km

Gruppe 3: 160 km

Gruppe 4: 180 km

Samstag, 31.05.2025

07:30 Uhr bis 10:00 Uhr: Gemeinsam mögliches Sportfrühstück
(zzgl. buchbar im Zeitlos)

11:00 Uhr Abfahrt: Geführte Tour, lockeres gemeinsames Ausfahren,
ab ZEITLOS - Hotel Garni. Gruppe 1 bis 4: max. 3 Std.

19:30 Uhr: Abschlussabend – gemeinsames Essen – im Buchungspreis enthalten

Sonntag, 01.06.2025 – Abreisetag

07:30 Uhr bis 10:00 Uhr: Gemeinsam mögliches Sportfrühstück
(zzgl. buchbar im Zeitlos)

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

(Stand 13.11.2024)