

RST-Trainingswochenende **vom 14. bis 16. März 2025**



Bitte beachten:

***Bei Erkältungssymptomen wie Fieber, Husten,
Halsschmerzen o.ä. bleibt ihr bitte zu Hause!***

Für Fahrgemeinschaften ab Kiel, bitte an Ian Hoesle (ian.hoesle@radsport-sh.de) wenden.

<http://www.rst-luebeck.de>



Tagesplanung vom 14. bis 16. März 2025

Kurzfristige Änderungen sind möglich!

Freitag, 14. März 2025

14:45 Uhr	Treffen, Falkenhusener Weg 63, Lübeck (Gepäcktransport nach Scharbeutz möglich!)
15:00 Uhr	Start mit dem Rad nach Scharbeutz, <u>Trainingsausfahrt 1</u>
17:00 Uhr	<u>(START für alle, die mit dem Auto direkt nach Scharbeutz fahren)</u> Treffen, Jugendherberge Scharbeutz, Strandallee 98, 23683 Scharbeutz
17:30 Uhr	Begrüßung , Zimmerverteilung, Zimmer beziehen
18:00 Uhr	Abendessen
19:00 Uhr	„Startrunde“, Ablauf und Besprechung des Trainingswochenendes (Raum Scharbeutz, EG)
20:00 Uhr	Rennfahrer vor Ort: Gesprächsrunde mit Anton Lennemann (21) KT, BIKE AID „ Mein Radsportleben “ Fragen und Antworten. (Raum Scharbeutz, EG)
21:00 Uhr	Vortrag am Abend: „U17 Rennplanung 2025“ (1), „Was bedeutet Teamwork? – Verlässlichkeit U19“ (2) (Raum Scharbeutz, EG)

Samstag, 15. März 2025

08:00 – 09:00 Uhr	Frühstück
09:00 – 10:00 Uhr	Radtechnik-Crashkurs – Schlauchwechsel-Challenge (Raum: Scharbeutz, EG)
10:00 – 12:00 Uhr	Athletiktest Hallentraining, (Sporthalle)
12:00 Uhr	Mittagessen
12:50 – 13:20 Uhr	Vorbereitung nach der Trainingsausfahrt
13:20 Uhr	Treffen zur Trainingsausfahrt vor der Jugendherberge – nur U17, U19
13:30 – 16:50 Uhr	<u>Trainingsausfahrt 2 „lange Tour“ – nur U17 (68 km) und U19 (102 km)</u>
13:20 Uhr	Treffen zur Trainingsausfahrt vor der Jugendherberge - nur U13, U15
13:30 – 16:00 Uhr	<u>Trainingsausfahrt 2 „kurze Tour“ - nur U13 und U15 (48 km)</u>
bis 18:00 Uhr	Nachbereitung nach der Trainingsausfahrt, Erholung
18:00 Uhr	Abendessen
19:00 Uhr	Vortrag am Abend: „Quiz-Café Trainingslehre“, (Raum Scharbeutz, EG)
20:30 Uhr	Vortrag am Abend: „Radsportfilm / Doku“ (Raum Scharbeutz, EG)

Sonntag, 03. März 2024

08:00 – 09:00 Uhr	Frühstück
09:15 Uhr	Zimmer räumen (Gepäck im Raum Scharbeutz lagern!)
09:30 Uhr	Fotoaktion: Sportlerbilder für Presseinformationen (Eingangshalle)
10:10 Uhr	Treffen zur Trainingsausfahrt vor der Jugendherberge
10:20 – 12:00 Uhr	<u>Trainingsausfahrt 3 – „alle“, Zeitfahren 5 km / 10 km „Hof Altona“</u>
12:00 Uhr	Mittagessen
12:45 Uhr	Abschlussrunde (Raum Scharbeutz, EG)
13:20 Uhr	Treffen zur Trainingsausfahrt vor der Jugendherberge – nur U17 und U19
13:30 Uhr	<u>Trainingsausfahrt 4 - mit dem Rad nach Kiel und Lübeck</u>
15:00 Uhr	Ankunft, Falkenhusener Weg 63, Lübeck (<i>Gepäckausgabe</i>)

Wichtige Hinweise:

<http://www.rst-luebeck.de>



Alle Sportler/-innen müssen sich an die vorgegebenen Regeln halten:

- **Das Entfernen aus dem Unterkunftsbereich für kurze Ausflüge und Besorgungen darf nur erfolgen, wenn die ausdrückliche Zustimmung von zwei Gruppenleitern vorliegt. Ein unerlaubtes Entfernen ohne Abmeldung führt zum sofortigen Ausschluss!**
- **Die Zimmer sind in einem einwandfreien Zustand am Sonntagmorgen von den jeweiligen Zimmerbewohnern an die Herbergsleitung zurückzugeben. Es erfolgt eine Begehung der Herbergsleitung durch alle Zimmer. Sämtliche Abfälle sind vorher fachgerecht zu entsorgen und die Zimmer müssen „besenrein“ übergeben werden! Sollte eine Nachreinigung erforderlich sein, müssen alle Zimmerbewohner die nachträgliche Reinigung durchführen. Sollten Schäden in den Zimmern entstanden sein, sind die jeweiligen Zimmerbewohner für den Schaden verantwortlich und müssen ggf. den entstandenen Schaden selbst tragen!**

Den Anweisungen der Trainer und Gruppenleiter ist Folge zu leisten. Bei wiederholten Verstößen gegen Anweisungen kann die Sportlerin bzw. der Sportler von der Trainingsreise ausgeschlossen werden. Die hierdurch entstehenden Kosten durch die Abholung muss der Sportler/-innen selbst tragen.

Trainingsgruppen / Trainingsdaten Gesamt:

	Tour 1 Zeit: 29 km/h Kilometer	Tour 1 Zeit: 27 km/h Kilometer	Tour 2 Zeit: 25 km/h Kilometer
	U19	U17	U15/U13
Trainingsausfahrt 1 (nur ab Lübeck)	47,1 km	47,1 km	
Trainingsausfahrt 2	102,0 km	68,1 km	47,4 km
Trainingsausfahrt 3	25,0 km	25,0 km	20,0 km
Trainingsausfahrt 4 (nur nach Lübeck)	47,1 km	47,1 km	
Gesamt Kilometer	221,2 km	187,3 km	67,4 km

Änderungen vorbehalten! Je nach Wetter und Kondition können die einzelnen Trainingsausfahrten gekürzt werden und es kann Änderungen in den Trainingsgruppen geben.

Packliste:

<http://www.rst-luebeck.de>



Radsport Team Lübeck e.V.

Jugendradsport



Material:

Rennrad (**technisch einwandfrei!**), 2 Trinkflaschen, Ersatzschläuche, Kabel- oder Ketten-schloss, Werkzeug, kl. Luftpumpe. Nur ein Paar Ersatzlaufräder (Ersatzlaufräder nur in Radtaschen), Erste-Hilfe-Pack! Eine Standluftpumpe ist vorhanden!

Radbekleidung (min. Ausstattung für Ratzeburg):

2 lange Radhosen, 2 kurze Radhosen, 2 kurze Trikots, 2 lange Trikots, 1 Wind/Regenjacke oder Weste, lange/kurze Handschuhe, Radschuhe (evtl. Ersatzschuhe), Überschuhe, Socken, Radhelm, Wind/Sonnenschutzbrille, Halstuch. Radbekleidung für das Radrennen am Sonntag.

Sportbekleidung:

1 Satz Sportzeug (lange Hose, Shirts und Jacke/Pulli), Mütze, Laufschuhe, Herzfrequenzmesser/-gurt (wenn vorhanden). Sportbekleidung, Sportschuhe.

Körperpflege:

gewohntes Shampoo/Duschgel, Zahnpasta, Sonnenschutz, Hautcreme, evtl. Sportsalbe und häufig benötigte Medikamente (mit Namen versehen), 2 Handtücher.

Freizeitkleidung:

in gewohntem Umfang, warme Bekleidung, Regenjacke, Unterwäsche.

Taschengeld:

Extrakosten entstehen durch Einkäufe und extra Mahlzeiten im Ort.

Sonstiges:

Krankenversicherungskarte, Handy / Ladegerät, Schreibzeug und Schreibheft, Schulsachen (wenn notwendig) und besonders viel Spaß.

Gepäcktransport ab Lübeck möglich:

Wer sein Gepäck im PKW nach Scharbeutz bringen lassen möchte, kann dies am Freitag um 14:45 Uhr am Startort in Lübeck Falkenhusener Weg 63 abgeben. Um 17:00 Uhr wird das Gepäck dann in der Jugendherberge stehen. Auch ein Rücktransport nach Lübeck ist sichergestellt. Rückgabe in Lübeck Falkenhusener Weg 63 ab 15:00 Uhr.

Für Fahrgemeinschaften ab Kiel, bitte an Ian Hoesle (ian.hoesle@radsport-sh.de) wenden.



Trainingsausfahrten vom 14. bis 16. März 2025

Die Track-Bezeichnungen für die einzelnen Ausfahrten sind hier jeweils unter dem Höhenprofil der Tour zu finden! Hier der Link zu den Tracks:

<https://rst-luebeck.de/tracks/>

Freitag, 14. März 2025

Trainingsausfahrt 1:

14:45 Uhr Treffen, Falkenhusener Weg 63, Lübeck

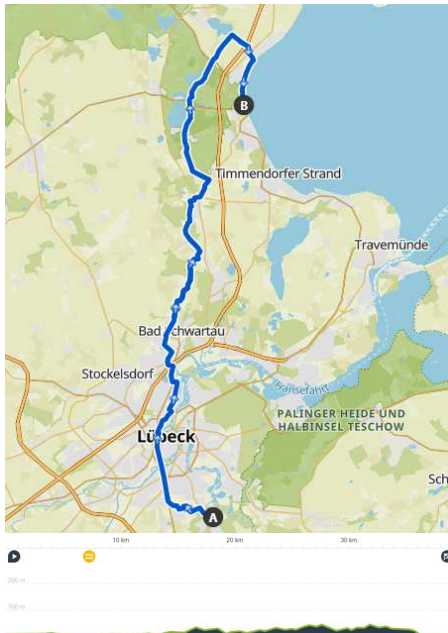
15:00 Uhr Start: Trainingsausfahrt 1

17:00 Uhr Ankunft Scharbeutz, Jugendherberge

Gruppe 1 Kilometer	Gruppe 1 Zeit: 27,0 km/h	Gruppe 2 Kilometer	Gruppe 2 Zeit: 24,6 km/h	Streckenführung	Bemerkung
0,0 km	15:00 Uhr	0,0 km	15:00 Uhr	Lübeck, Falkenhusener Weg	
14,0 km	15:31 Uhr	14,0 km	15:34 Uhr	Bad Schwartau, Mühlenstraße	
16,2 km	15:37 Uhr	16,2 km	15:41 Uhr	Groß Parin	
19,7 km	15:45 Uhr	19,7 km	15:49 Uhr	Techau	
24,8 km	15:56 Uhr	24,8 km	16:02 Uhr	Luschendorf	
30,8 km	16:10 Uhr	30,8 km	16:17 Uhr	Gronenberg	
34,6 km	16:18 Uhr	34,6 km	16:26 Uhr	Hof Altona	
37,4 km	16:21 Uhr	37,4 km	16:32 Uhr	Haffkrug	
39,1 km	16:26 Uhr	39,1 km	16:36 Uhr	Scharbeutz, Jugendherberge	

Gruppe 1: 39,1 km

Gruppe 2: 39,1 km



Lübeck – Scharbeutz 47

<http://www.rst-luebeck.de>



Samstag, 15. März 2025

Trainingsausfahrt 2:

13:20 Uhr Treffen zur Trainingsausfahrt vor der Jugendherberge – nur U17, U19

13:30 – 17:30 Uhr Trainingsausfahrt 2 „lange Tour“ – nur U17 (68 km) und U19 (102 km)

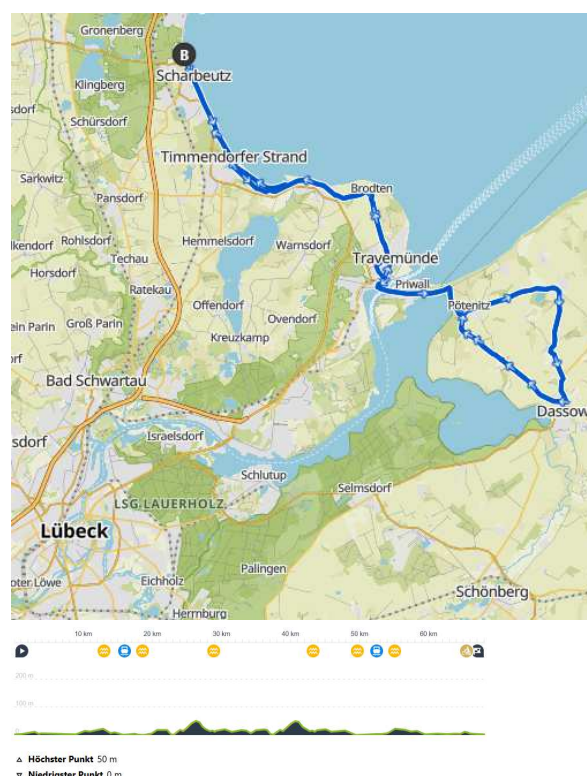
Gruppe 1 Kilometer	Gruppe 1 Zeit: 29,7 km/h	Gruppe 2 Kilometer	Gruppe 2 Zeit: 29,2 km/h	Streckenführung	Bemerkung
0,0 km	13:30 Uhr	0,0 km	13:30 Uhr	Scharbeutz, Jugendherberge	
11,2 km	13:52 Uhr	11,2 km	13:52 Uhr	Brodtten	
15,7 km	14:00 Uhr	15,7 km	14:00 Uhr	Travemünde, Fähre (an)	Fährgeld! 2,90 € pro Person
15,7 km	14:15 Uhr	15,7 km	14:15 Uhr	Travemünde, Fähre (ab)	15 Min. Pause
20,1 km	14:26 Uhr	20,1 km	14:26 Uhr	Pötenitz	
28,4 km	14:43 Uhr	28,4 km	14:43 Uhr	Dassow	
34,5 km	14:54 Uhr	34,5 km	14:56 Uhr	Pötenitz	
42,7 km	15:11 Uhr	42,7 km	15:12 Uhr	Dassow	
53,5 km	15:32 Uhr	41,5 km	14:34 Uhr	Schönberg	
60,2 km	15:46 Uhr			Wahrsow	
66,6 km	15:59 Uhr			Schönberg	
77,1 km	16:19 Uhr			Dassow	
86,7 km	16:39 Uhr	53,3 km	15:31 Uhr	Travemünde, Fähre (an)	Fährgeld! 2,90 € pro Person
86,7 km	17:00 Uhr	53,3 km	15:45 Uhr	Travemünde, Fähre (ab)	21 Min. / 14 Min. Pause
91,6 km	17:09 Uhr	57,2 km	15:55 Uhr	Brodtten	
102,0 km	17:33 Uhr	68,1 km	16:20 Uhr	Scharbeutz, Jugendherberge	

Gruppe 1: 102,0 km



Schönberg 102

Gruppe 2: 68,1 km



Schönberg 68

<http://www.rst-luebeck.de>



Trainingsausfahrt 3:

13:20 Uhr

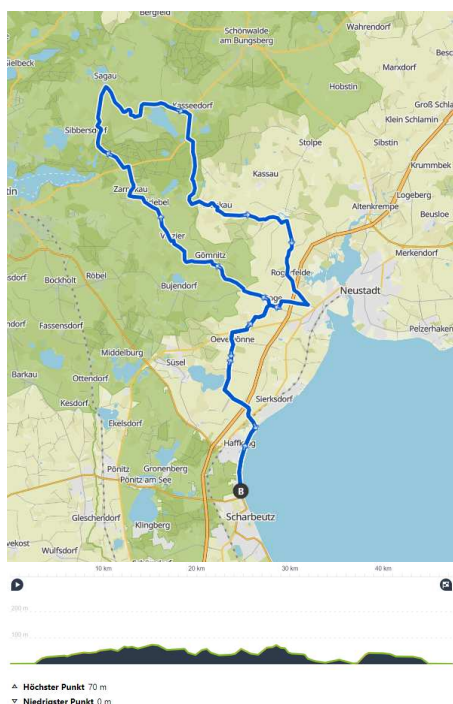
Treffen zur Trainingsausfahrt vor der Jugendherberge - nur U13, U15

13:30 – 16:00 Uhr

Trainingsausfahrt 2 „kurze Tour“ - nur U13 und U15 (48 km)

Gruppe 3 Kilometer	Gruppe 3 Zeit: 23.0 km/h	Streckenführung	Bemerkung
0,0 km	13:30 Uhr	Scharbeutz, Jugendherberge	
4,6 km	13:42 Uhr	Hof Altona	
11,7 km	14:00 Uhr	Gömnitz	
16,4 km	14:13 Uhr	Zarnekau	
21,4 km	14:27 Uhr	Sagau	
25,8 km	14:40 Uhr	Kasseedorf	
30,6 km	14:55 Uhr	Plunkau	
33,6 km	15:00 Uhr	Gut Sierhagen	
42,9 km	15:24 Uhr	Hof Altona	
47,4 km	15:34 Uhr	Scharbeutz, Jugendherberge	

Gruppe 3: ca. 47,4 km

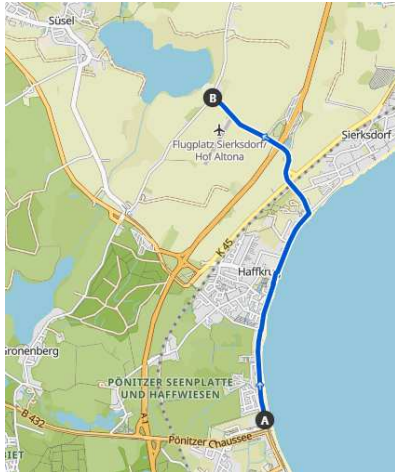


Scharbeutz 48 (Bungsberg)

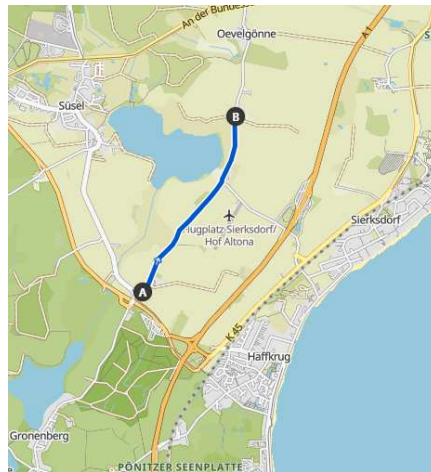
Sonntag, 16. März 2025

10:10 Uhr Treffen zur Trainingsausfahrt vor der Jugendherberge

10:20 – 12:00 Uhr **Trainingsausfahrt 3 – „alle“, Zeitfahren 5 km / 10 km „Hof Altona“**



Scharbeutz – Övelgönne 4,6



Stawedder – Övelgönne 2,5

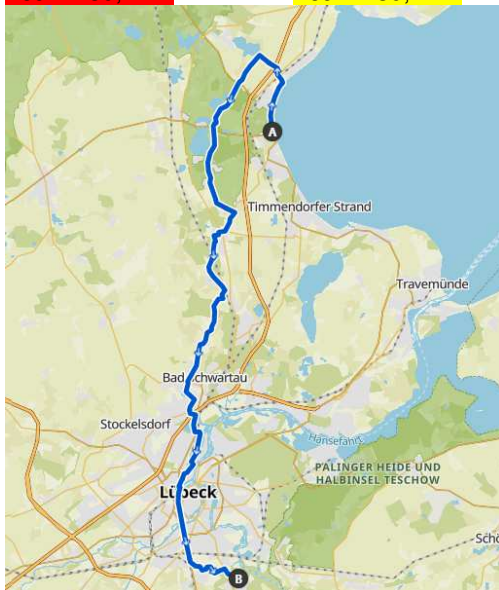
13:20 Uhr Treffen zur Trainingsausfahrt vor der Jugendherberge – nur U17 und U19

13:30 Uhr **Trainingsausfahrt 4 - mit dem Rad nach Kiel und Lübeck**

Gruppe 1 Kilometer	Gruppe 1 Zeit: 30,6 km/h	Gruppe 2 Kilometer	Gruppe 2 Zeit: 24,5 km/h	Streckenführung	Bemerkung
0,0 km	13:30 Uhr	0,0 km	13:30 Uhr	Scharbeutz, Jugendherberge	
2,0 km	13:34 Uhr	2,0 km	13:34 Uhr	Haffkrug	
4,6 km	13:40 Uhr	4,6 km	13:42 Uhr	Hof Altona	
8,4 km	13:47 Uhr	8,4 km	13:52 Uhr	Gronenberg	
14,4 km	13:59 Uhr	14,4 km	14:06 Uhr	Luschendorf	
19,5 km	14:08 Uhr	19,5 km	14:18 Uhr	Techau	
23,0 km	14:16 Uhr	23,0 km	14:28 Uhr	Groß Parin	
25,4 km	14:21 Uhr	25,4 km	14:33 Uhr	Bad Schwartau, Mühlenstraße	
39,1 km	14:47 Uhr	39,1 km	15:06 Uhr	Lübeck, Falkenhusener Weg	

Tour 1: 39,1 km

Tour 1: 39,1 km



Scharbeutz – Lübeck 39

<http://www.rst-luebeck.de>