



Vereinsfahrt nach Ratzeburg am Samstag den 04. September 2010

Liebe Mitglieder der SG Hohenfelde,

es ist bald wieder soweit ... die Vereinsfahrt 2010 steht vor der Tür.

In diesem Jahr findet eine Tagestour statt, bei der diesmal der Vereinsname „Sportgemeinschaft“ das Motto für unsere Programmgestaltung sein soll. Aber keine Angst, die 3-Muskel-Tour ist für alle durchschnittlich unспортlichen Freiluftfanatiker, die die Abwechslung lieben und keine Angst vorm Wasser haben geignet. Weitere Infos findet ihr in der Tourbeschreibung im Anhang.

Wir hoffen sehr, dass Euch das Programm gefällt und würden uns über viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer sehr freuen.

Programm:

- 06:30 Uhr : Abfahrt mit dem Bus nach Ratzeburg
- 09:00 Uhr: Frühstücksbuffet im 3-Muskel-Cafe am Bahnhof Ratzeburg mit frischen Brötchen, Wurst und Käse, Marmeladen, Müsli, Joghurt und Eiern, dazu Kaffee, Tee und Saft
- 10:00 Uhr: 3-Muskel-Tour (siehe Tourbeschreibung)
- 13:30 Uhr: 1. Klasse-Grillen am Schwenkgrill in Ratzeburg mit Steaks, Würstchen, Putensteaks, Rindfleisch und gefüllten Paprika, Brot, frischen Salaten, Folienkartoffeln und Bioquark
- 15:15 Uhr: Zeit zur freien Verfügung in Ratzeburg
- 17:30 Uhr: Rückfahrt nach Hohenfelde



- **Getränke (außer beim Frühstück) müssen extra gezahlt werden und sind nicht im Preis inbegriffen!**
- **Aus Sicherheitsgründen ist der Genuss von alkoholischen Getränken vor und während der 3-Muskel-Tour nicht gestattet !**
- **Mitzubringen sind sportliche und regenfeste Kleidung sowie alkoholfreie Getränke als Marschverpflegung für die 3-Muskel-Tour !**

Die Kosten betragen €38,00 €pro Vereinsmitglied

Anmeldungen nehmen ab sofort Beate Semmler (Tel. 470), Nadine Daschke (Tel. 596288) und Margret Natterer (Tel. 932) entgegen.

Anmeldeschluss ist Freitag, der 30. Juli 2010 !!!!!

Bei Anmeldung sind bitte €20,00 / Person anzuzahlen.

Nicht-Vereinsmitglieder zahlen €10,00 mehr, also insgesamt €48,00 / Person.

Jugendliche (ab 16 Jahre) können nur in Begleitung einer erwachsenen Begleitperson an der Fahrt teilnehmen.

Es steht nur eine begrenzte Platzanzahl zur Verfügung. Daher bitte möglichst schnell anmelden, wir gehen nach der Reihenfolge der Anmeldungen....

Wir wünschen Euch einen schönen Sommer und freuen uns auf Eure / Deine Anmeldung.

Mit freundlichen Grüßen
Der Festausschuss

Tourbeschreibung:



3 Muskel Tour

Kombitour mit Kleindraisine, 6teambike und Drachenboot bzw. Kanu



Für Gruppen, die die Abwechslung lieben und das Wasser nicht scheuen ist die 3-Muskel Tour der Klassiker unter unseren Angeboten. Auf drei aussergewöhnlichen muskelkraftbetriebenen Fortbewegungsmitteln folgt diese Tour einem Rundparcours durch die wunderschöne Landschaft des Naturparks Lauenburgische Seen.

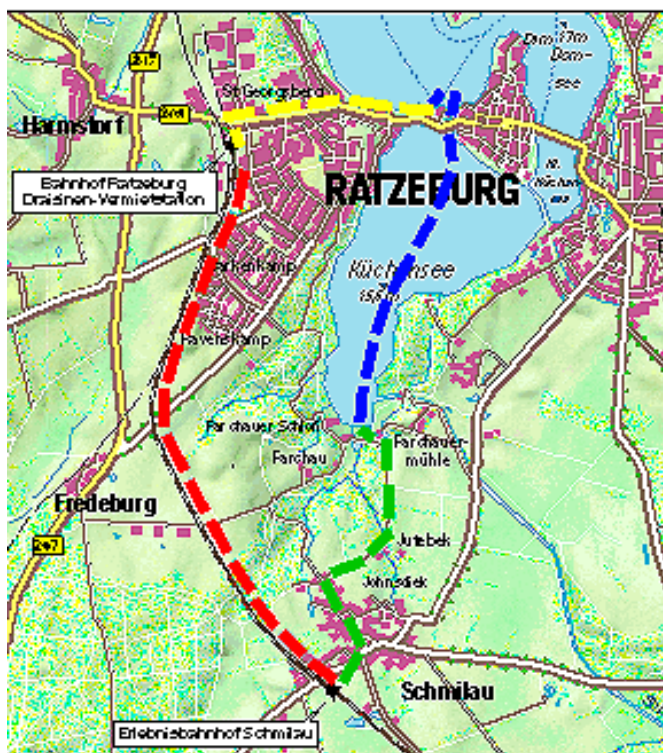
Auch Ungeübte schaffen die Tour in vier Stunden, so dass anschließend noch genug Zeit und Energie für eine Abschlussveranstaltung, ein geselliges Grillprogramm oder einen Aufenthalt in der schönen Inselstadt Ratzeburg bleibt.

Tourbeschreibung

Start- und Zielpunkt ist immer der Bahnhof Ratzeburg. Dort steht für Sie eine kleine Handhebeldraisine bereit, mit der Sie ins 5 km entfernte Schmilau pumpen (rote Linie). Nach 45min Fahrt und kurzem Zwischenstopp geht es weiter auf dem 6teambike, einem großen Dreirad, auf dem Sie mit 6 Personen um einen Tisch herum sitzen und strampeln. Damit geht's durch den Fredeburger Wald bis hin zur Farchauer Mühle an der Südspitze des Ratzeburger Sees (grüne Linie). Dort steigen Sie ins Boot und paddeln über den Küchensee, den südlichen Ratzeburger See (blaue Linie). Das Boot ist jedoch nicht nur ein normales Boot, sondern bei ausreichender Gruppengröße ein richtiges großes Drachenboot, bei dem alle Paddler unter Anleitung eines erfahrenen Steuermanns und im Takt ihres Trommlers ziehen müssen. Nach einstündiger Seeüberquerung landen Sie am Strandbad der Ratzeburger Schlosswiese an, von der aus Sie per Fußmarsch oder Roller in wenigen Minuten wieder am Ausgangspunkt des Ratzeburger Bahnhofs sind (gelbe Linie). Die Tour führt entweder linksrum (wie beschrieben) oder rechtsrum (also umgekehrt: erst Drachenboot, dann 6teambike und zum Schluss die Draisine).

Auch wenn der Name "3 Muskel Tour" auf athletische Höchstleistungen schließen lässt, so ist die Tour doch auch für durchschnittlich unsportliche Menschen geeignet.

Tourfahrplan:



Abschlussgrillen:

