



EUROPA: DEUTSCHLAND

RADFAHREN IM HOHEN FLÄMING

- > Wohnen an einem achtsamen Frauen-Ort
- > Bio-regionale Verpflegung
- > Den Naturpark Hohen Fläming per Rad entdecken
- > Ein Tag Entspannung im Bad Belzig
- > Fläminger kulturelle Attraktionen erkunden

Diese Nah-Tour ist ein Geheimtipp für alle radfahrbegeisterte Frauen. Abseits von Trubel und Hektik erkundet Ihr die Schönheit der Landschaft des Hohen Flämings und nehmt auf dem Weg kulturelle Attraktionen auf. Ruhige entlegene Radwege führen Euch durch die abwechslungsreiche Landschaft und die weitere Umgebung. Ihr entdeckt entlegene Winkel und erhascht schöne Blicke in Wiesen und Wälder. Ihr seid eingeladen, hin und wieder innezuhalten und die Stille der Natur zu genießen. Interessant und abwechslungsreich werden die Ausflüge durch die kulturellen Attraktionen abgerundet. Ingrid und Andreas süßes Refugium freut sich auf Euch.

Unterkunft:

Ingrid und Andreas Hof „Refugium“ ist ein wunderbarer Ausgangsort, um das „kleinste Mittelgebirge“ Deutschlands zu entdecken. Der Hof macht seinem Namen alle Ehre: in einer der dünnbesiedeltesten Ecken kannst Du Dich zurückziehen aus der Hektik des Alltages, die nährende Stille und die weite Natur genießen. Der große Garten bietet dafür viele schöne Winkel zum Verweilen und Entspannen.

Anreise:

Die Anreise ist ab 16 Uhr möglich, am besten per Zug und Rad bis Bahnhof Wiesenburg/Mark (von Berlin mit dem Regionalzug in gut 1h zu erreichen). Von dort ca. 4 km auf einem neuen Radweg über Jeserig bis nach Jeserigerhütten. Ohne Rad geht es auch. Ein Transfer vom/zum Bahnhof Wiesenburg ist nach vorheriger Absprache möglich (5 Euro pro Person und Fahrt).

Anforderung:

Es ist gut, wenn frau bereits ein paar Tage am Stück über längere Strecken auf dem Rad unterwegs war (ca. 50 km). Oder anders gesprochen: Frau kann problemlos 4-5 Stunden radelnd

im Sattel sitzen und am folgenden Tag gleich nochmal. Bei den Touren ist die Länge der Strecke gekoppelt mit der Fahrtzeit das Entscheidende. Für Gelegenheitsradlerinnen ist die Radelwoche eher nicht geeignet. Ihr werdet gemütlich unterwegs sein mit einem Schnitt von 17 km/h. Auch wenn Ihr überwiegend im Flachen unterwegs sind, gibt es auch kleinere herausfordernde Erhebungen, die Euch „bremsen“.

Natürlich kann die Radelwoche auch mit dem E-Bike gefahren werden. Auch dafür empfehlen wir ein eigenes Rad. Das E-Bike relativiert das oben aufgeführte zur Kondition natürlich. Trotzdem empfiehlt es sich auch auf dem E-Bike zuvor längere ausgedehnte Radtouren gemacht zu haben. Denn 4-5 Stunden im Sattel zu sitzen ist gewöhnungsbedürftig.



REISEDETAILS

1. Reisetag: Tag 1: Ankommen und Hof-Erkundung

Individuelle Anreise ab 16 Uhr. Gemütliches Entspannen bei Kaffee und Kuchen, gemeinsames Abendessen (um 19 Uhr), Kennenlernen und Ausblick auf die gemeinsame Woche.

2. Reisetag: Tag 2: Radtour über Belziger Landschaftswiesen und Dippmannsdorf

Ihr radelt mit Andrea heute über kleine Dörfer überwiegend auf geteerten Nebenstraßen und Radwegen und macht einen kleinen Abstecher in die Belziger Landschaftswiesen, wo Ihr die hier heimische Großtrappe sehen könnt. Anschließende Fahrt nach Dippmannsdorf ins „Paradies“ zur Mittagseinkehr. Die Route führt Euch über gut zu fahrende Forstwege und kleine Dörfer in einem Bogen zurück nach Jeserigerhütten.

Auf dem Rad: ca. 70 km

3. Reisetag: Tag 3: Radtour nach Dessau mit Besuch des Bauhausmuseums

Heute fahrt Ihr entlang der Flämingradroute nach Dessau. Diese Route führt über gut ausgebaute Radwege. Einen Zwischenhalt legt Ihr in Polenzko ein. Dort steht eine sehenswerte Kirche mit interessanter Innendekoration. Nach einer kurzen Rast radelt Ihr weiter nach Dessau. Dort angekommen kehrt Ihr um die Mittagszeit im „Kornhaus“ an der Elbe ein. Danach steht ein Besuch des Bauhausmuseums an. Mit dem Zug geht es von Dessau zurück nach Wiesenburg/Bahnhof.

Auf dem Rad: ca. 65 km

4. Reisetag: Tag 4: Besuch der Steintherme in Bad Belzig

Heute ist Entspannung mit Wasser, Wellness und Sauna angesagt. Der Radausflug ist etwas kürzer, da ihr in Bad Belzig einen längeren Aufenthalt in der Bad Belziger „Stein Therme“ macht. Die Therme bietet auch ein Restaurant.

Auf dem Rad: ca. 30 km

5. Reisetag: Tag 5: Radausflug zum Mittelpunkt der ehem. DDR über Bad Belzig

Dieser Radeltag führt Euch in entlegene Ecken des Hohen Flämings, unter anderem entdeckt Ihr den Mittelpunkt der ehem. DDR. Die Strecke führt Euch über einsame Straßen und lauschige Wälder. Eure Einkehr wird in der Springbachmühle in Bad Belzig sein und Ihr radelt gemütlich über kleine Ortschaften zurück ins Refugium.

Auf dem Rad: ca. 70 km

6. Reisetag: Tag 6: Nach Lutherstadt Wittenberg mit Museumsbesuch

Auf einem Abschnitt des bekannten „R1“ radelt Ihr heute nach Lutherstadt Wittenberg. Der R1 ist ein internationaler Radfernwanderweg, der von Calais nach St. Petersburg führt. Ein Teilstück führt durch diese Gegend und Ihr könnt Euch über malerische Ausblicke in die Fläminger und anhaltinische Landschaft freuen. In Wittenberg habt Ihr die Möglichkeit, das sogenannte „Panorama Luther 1517 360 Grad Wittenberg“ von Yadegar Asisi zu besuchen. Es handelt sich um ein sog. 3D Museum, welches die Zeit um 1517 lebendig werden lässt. Lohnend ist auch ein Abstecher zur beeindruckenden Hundertwasserschule. Eure Einkehr wird in der Mittagszeit ein Restaurant in der Altstadt Wittenbergs sein. Zurück ins Refugium fahrt Ihr entlang des abwechslungsreichen R1.

Auf dem Rad: ca. 75 km

7. Reisetag: Tag 7: Abreise

Nach einem letzten gemeinsamen Frühstück Verabschiedung und individuelle Abreise.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
28.08.2024	03.09.2024	!	890 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = ✗

LEISTUNGEN

- > 6 Übernachtungen im DZ mit Etagenbad (je 2 Zimmer teilen sich ein Bad, 1 DZ hat ein eigenes Badezimmer, dieses DZ ist nicht zur Alleinnutzung vorgesehen)
- > Halbpension – vegetarische Verpflegung aus unserem Bio-Selbstversorgergarten
- > Kleine Snacks zur Stärkung für Unterwegs
- > Kaffee, Tee
- > Körperübungen am Morgen
- > Nutzung des Seminarraums und des großen Gartens zum Ausruhen, Genießen und Erholen
- > Deutschsprachige Reiseleiterin

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > An- und Abreise
- > Eintritte in Museen und Therme
- > Mittagessen

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 4

Maximalanzahl von Personen: 8

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 21 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 21 vor Reisebeginn möglich.

WEITERE INFOS

Programmhinweise

- > Wichtige Informationen zur Radelwoche
- > Für die Teilnahme an der Radelwoche empfiehlt es sich sehr ein eigenes Rad (vorzugsweise ein Trekkingrad) mitzubringen. Wer viel und gerne Rad fährt, weiß, dass gerade auf längeren Strecken die Vertrautheit der Sitzposition, sowie des Sattels etc. eine entscheidende Rolle spielen. Zur Einschätzung welche Kondition es benötigt, um hier mitfahren zu können kann ich folgendes als Orientierung mitteilen: Es ist gut, wenn Frau bereits ein paar Tage am Stück über längere Strecken auf dem Rad unterwegs war (ca. 50 km). Oder anders gesprochen: Frau kann problemlos ca 4-5 Stunden radelnd im Sattel sitzen und am folgenden Tag gleich nochmal. Bei den Touren ist die Länge der Strecke gekoppelt mit der Fahrzeit das Entscheidende. Für

Gelegenheitsradlerinnen ist die Radelwoche eher nicht geeignet. Wir werden gemütlich unterwegs sein mit einem Schnitt von 17 km/h. Auch wenn wir überwiegend im Flachen unterwegs sind, gibt es auch kleinere herausfordernde Erhebungen, die uns „bremsen“. Natürlich kann die Radelwoche auch mit dem E-Bike gefahren werden. Auch dafür empfehle ich ein eigenes Rad. Das E-Bike relativiert das oben aufgeführte zur Kondition natürlich. Trotzdem empfehle ich auch auf dem E-Bike zuvor längere ausgedehnte Radtouren zu machen. Denn 4-5 Stunden im Sattel zu sitzen ist gewöhnungsbedürftig.

- > Anreise & Abreise
- > Per Bahn und Rad: Die Anreise ist ab 16 Uhr möglich, am besten per Zug und Rad: Bis Bahnhof Wiesenburg/Mark (von Berlin aus in gut 1 Std. mit dem Regionalzug erreichbar), und von hier sodann ca. 4 km auf einem neuen Radweg über Jeserig bis nach Jeserigerhütten.
- > Per Auto: Von Osten (Berlin) kommend über die A9 bis Ausfahrt Klein Marzehns. Dann der Beschilderung nach Wieseburg folgend, gelangt ihr direkt nach Jeserigerhütten. Auf der A9 von Westen bis Ausfahrt Köselitz, dann der B107 Richtung Wiesenburg folgen und schließlich rechts nach Jeserigerhütten abbiegen. Wer von Norden kommt, nimmt die A2 bis Ausfahrt Ziesar, dann die B107 nach Süden bis nach Wiesenburg links der Abzweig nach Jeserigerhütten kommt.
- > Verpflegung
- > Im Refugium gibt es leckeres vegetarisches Essen – soweit möglich aus dem eigenen Bio-Gemüsegarten. Nach Lust und Laune könnt ihr auch draußen im Hof oder Garten, im Schatten oder in der Sonne essen. Tagsüber auf Euren Wanderungen werdet Ihr entweder picknicken (Ingrid und Andrea versorgen euch entsprechend) oder Ihr kehrt ein. In Jeserigerhütten gibt es keine Einkaufsmöglichkeiten. Wenn Du besondere Vorlieben hast, packe sie Dir in Dein Reisegepäck. Im Refugium kannst Du ein paar Leckereien wie Nüsse, Schokolade, Müsliriegel, Kekse Knabbereien, Bier, Wein sowie alkoholfreie Getränke käuflich erwerben. Tee und Wasser steht jederzeit zur Verfügung.
- > Körperübungen am Morgen
- > Morgens bietet Andrea eine kleine Dehn- und Gymnastikeinheit an. Wer möchte, kann mit diesem kleinen Aufwachprogramm in den Tag starten – manchmal kann das kleine Wunder in Sachen Energiefluss und Muskelkatervermeidung bewirken!
- > Ausrüstungsliste
- > Satteltaschen oder Tagesrucksack (wenn Du es gewohnt bist, längere Touren mit einem Rucksack zu fahren) Fahrrad bitte mitbringen Schuhe, mit denen Du gewöhnlich längere Radtouren machst Trinkflasche(n) Zweckmäßige Radfahrkleidung Warme Zusatzbekleidung (Pullover, Halstuch, Fleece) Funktioneller Regenschutz (Überhose, Jacke) Sonnenschutz (Kopfbedeckung, Sonnenbrille, Sonnencreme) Wasserfeste Sitzunterlage Persönliche Medikamente Bequeme Hausschuhe Warme Kleidung, da es im Herbst vor allem morgens sehr kühl sein kann
- > Zusätzliche empfohlene Ausrüstung: Trekkingrad: Eignet sich für unsere Touren hier am besten. Radelhosen Windstopperweste, Windjacke fürs Rad Ersatzschlauch Kleine leistungsstarke Luftpumpe Fahrradschloss Fahrradtaschen Fahrradschuhe oder Schuhe mit festen Sohlen Passendes Werkzeugtool, universal Werkzeug passend zum Rad Süßigkeiten (z.B. Müsli Riegel), Getränkepulver etc. Taschenmesser Fotoausrüstung, Fernglas Bequeme Schuhe oder Sandalen (auch Hausschuhe) Taschenlampe

Reiseleiter/innen

> Ingrid und Andrea

Ingrid und ihre Partnerin Andrea, ursprünglich aus Bayern und dem Schwarzwald, haben im Hohen Fläming auf ihrem Hof „Refugium“ ihr neues Zuhause gefunden. Ihre Begeisterung für ihre recht unbekannte Wahlheimat möchten sie an Entdeckungswillige weitergeben und gemeinsam die vielen Naturschönheiten dieses stillen und sehr naturnahen Eckchens erkunden. Neben ihrer Hingabe zu Natur und Bewegung, widmen sie sich mit viel Liebe ihrem Biogarten und dem Bekochen ihrer Gäste.

Generelle Hinweise

- > Rücktritts- und Zahlungsbedingungen
- > Höhe der Anzahlung in % des Reisepreises: 20%
- > Restzahlung in Tagen vor Reisebeginn: 21 Tage
- > Letzte Rücktrittsmöglichkeit durch die Veranstalterin: 21 Tage vor Reisebeginn
- > Mobilitäts- und sonstige gesundheitliche Einschränkung
- > Für Frauen mit eingeschränkter Mobilität oder sonstigen gesundheitlichen Einschränkungen ist diese Reise evtl. nicht durchgängig geeignet. Kontaktiere uns einfach und wir klären gerne in jedem Einzelfall, ob wir diese Reise für Dich möglich machen können. Letzteres wäre unser großer Wunsch und unser Ziel.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.