

Zwei Glas Wein - Norbert Haas

18. Juli 2026 - Überschrift

Strecke:	von:	Dernau	↓	Bad Neuenahr
	nach:	Bad Neuenahr		Dernau
	km _T :	8,41		8,14
	V _{Max} :	35,6		31,1
	V _D :	24,4		21,5
Garmin (Link):	https://connect.garmin.com/app/activity/23644997522			
	https://connect.garmin.com/app/activity/23644997523			
Profil:	flach			

Morgens hatte ich die große Freude, zehn Teilnehmer und Teilnehmerinnen beim E-Bike-Training betreuen zu dürfen. Wer daran Interesse hat, kann sich hier anmelden: <https://www.fit2ebike.de/>

Nachmittags dann ein paar wenige Kilometer nach Bad Neuenahr und wieder retour. In Bad Neuenahr dann zwei Gläser Blanc de Noir und ein paar Käsewürfel. Heute waren's nur ein paar Kilometerchen, so dass ich nicht einroste.

Am Mittwoch / Donnerstag (22. / 23. Juli) fahre ich - wenn das Wetter mitspielt - mit der Bahn nach Trier und mit dem Rad die Mosel runter nach Koblenz. Entweder mit Übernachtung in Zell oder am Stück.