

Mein Schiff

TAGESPROGRAMM

Mein Schiff 5, Montag, 27. Juli 2026
Catania (Sizilien), Italien



wolkig,
Gewitter
möglich



ca. 36 °C



SW
12 km/h



28 °C



10 %



Ankunft: 08:00 Uhr

Alle Gäste an Bord: 18:30 Uhr

Liegezeit: bis 19:00 Uhr

Ausgang: Deck 2, Treppenhaus B



Zeitumstellung: Bitte beachten Sie, dass in der Nacht vom 27. Juli zum 28. Juli alle Uhren an Bord von 02:00 auf 03:00 Uhr um eine Stunde **vorgestellt** werden.

WILLKOMMEN IN CATANIA

Nur wenige Kilometer von Catania entfernt erhebt sich eines der eindrucksvollsten Naturwunder Europas: der Ätna. Mit über 3.300 Metern ist er der höchste und aktivste Vulkan des Kontinents – ein faszinierendes Naturspektakel, das seit Jahrhunderten die Geschichte der Region prägt. Ein Besuch lohnt sich in jeder Hinsicht. Catania selbst beeindruckt mit barocken Bauten, die nach dem Erdbeben von 1693 aus Lavastein und Kalkstein kunstvoll wiederaufgebaut wurden. Von hier aus bietet sich ein Ausflug ins nahe gelegene Taormina an – eine malerische Küstenstadt mit spektakulärem Meerblick, antiken Ruinen und charmanten Altstadtgassen. Auch kulinarisch hat Catania einiges zu bieten: Die Eisspezialitäten der Stadt – oft in einer Brioche serviert – sind weit bekannt und ein süßer Höhepunkt jeder Sizilienreise. Ob Natur, Kultur oder Genuss – rund um Catania gibt es viel zu entdecken.



Sprache: Italienisch

Liegeplatz: Sporgente Centrale 10/11

Währung: Euro

Entfernung zum Zentrum: ca. 2 km

PROGRAMMÜBERSICHT 27.07.2026

MEIN VORMITTAG		Rubrik	Preis*
08:00 Uhr – 09:00 Uhr	Kleinkinder – Tobestunde (0 – 5 Jahre) <i>Arena, Deck 14 (wetterabhängig)</i>		
08:15 Uhr – 08:45 Uhr	Morgengymnastik <i>Sport & Gesundheit – Kursraum, Deck 12 </i>		
09:00 Uhr – 09:30 Uhr	Pilates Verständliche Einführung in die Joseph-Pilates-Methode. <i>Sport & Gesundheit – Kursraum, Deck 12 </i>		
09:00 Uhr – 10:00 Uhr	Familiensauna <i>SPA & Meer Saunabereich, Deck 12</i>		
10:30 Uhr – 12:00 Uhr	Design Your Style für Kids & Teens (6 – 17 Jahre) <i>Atelier, Deck 4 </i>		ab 9€
11:00 Uhr – 11:15 Uhr	Sauna: Eiskugel-Duft (Wdh. 15:00 & 16:00 Uhr) <i>Horizontsauna, Deck 11 (Zugang über Deck 12)</i>		



DIE CREW EMPFIEHLT

Mit dem *Mein Schiff®* Präsent-Service finden Sie für jeden Anlass das passende Geschenk. Bestellformulare finden Sie an der Rezeption – bitte mindestens 24 Stunden im Voraus abgeben.

Rezeption, Deck 3

MEIN NACHMITTAG		Rubrik	Preis*
12:00 Uhr – 12:45 Uhr	Meine Kids-Club-Zeit (Wdh. 17:30 Uhr) <i>Insel der Seeräuber – Kids-Club, Deck 14</i>		
14:30 Uhr – 16:30 Uhr	Malkurs für Kids & Teens (6 – 17 Jahre) <i>Atelier, Deck 4 </i>		24€
16:00 Uhr – 17:30 Uhr	Volleyballtreff Gruppenspiel – baggern und schmetterten Sie mit. <i>Arena, Deck 14 (wetterabhängig) </i>		
16:15 Uhr – 17:00 Uhr	Langhanteltraining <i>Sport & Gesundheit – Kursraum, Deck 12 </i>		9€
16:30 Uhr – 18:00 Uhr	Auf die Steine, fertig, los – Kids (3 – 11 Jahre) <i>Galerie Bar, Deck 4 </i>		
17:00 Uhr – 17:15 Uhr	Aroma-Aufguss (Wdh. 18:00 Uhr) <i>Horizontsauna, Deck 11 (Zugang über Deck 12)</i>		
17:00 Uhr – 18:00 Uhr	Shuffleboard <i>Promenadendeck (Backbordseite), Deck 5 (wetterabhängig)</i>		
17:00 Uhr – 18:00 Uhr	„Shapes“ Infostand <i>Sport & Gesundheit, Deck 12</i>		
17:00 Uhr – 19:00 Uhr	Collagen-Workshop Kids & Teens (6 – 17 Jahre) <i>Atelier, Deck 4 </i>		29€
17:15 Uhr – 17:45 Uhr	TRX Gruppentraining Schlingentraining für mehr Kraft und Rumpfstabilität. <i>Sport & Gesundheit – Kursraum, Deck 12 </i>		7€

APP ahoi!

Mein Schiff® App



Alle mit dem Handy-Symbol gekennzeichneten Programmpunkte benötigen eine vorherige Anmeldung über die kostenlose **Mein Schiff® App** oder über das **Meine Reisen Bordportal** unter www.meinschiff.com/meinereisen

MEIN ABEND		Rubrik	Preis*
18:00 Uhr – 18:30 Uhr	Rundgang: Eine spannende Reise durch die Kunstwelt <i>Queens Kunstgalerien, Deck 4</i>		
18:00 Uhr – 20:00 Uhr	Exklusiver Sail Away-Cocktail: Poncha <i>Überschau Bar, Deck 14</i>		3,90 €
18:15 Uhr – 18:45 Uhr	Meine Faszien <i>Sport & Gesundheit – Kursraum, Deck 12 </i>		
18:30 Uhr – 20:00 Uhr	CruiseVision – Iris Fotoshooting <i>Fotogalerie, Deck 5</i>		
19:00 Uhr – 20:00 Uhr	Ratsherrn Bier-Verkostung <i>Abtanz Bar, Deck 5 </i>		19 €
19:00 Uhr – 20:30 Uhr	Theater-Workshop Drachenspiel (6 – 11 Jahre) – Teil 2 / 2 <i>Kidslounge, Deck 14 </i>		
19:00 Uhr – 21:00 Uhr	CruiseVision – Familien-Portrait Fotoshooting <i>TUI Bar, Deck 4</i>		
19:15 Uhr – 20:15 Uhr	ABBA Hits – Thank you for the Music <i>Theater, Deck 4</i>		
19:30 Uhr – 20:30 Uhr	Bingo <i>Schau Bar, Deck 5</i>		ab 2 €
20:00 Uhr – 21:00 Uhr	Krav Maga: Umgang mit Bedrohungen – sicher reagieren <i>Sport & Gesundheit – Kursraum, Deck 12 </i>		19 €
20:00 Uhr – 22:00 Uhr	Workshop: Collagen <i>Atelier, Deck 4 </i>		29 €
20:30 Uhr – 21:00 Uhr	Vortrag: SAXA – Wortmalerei – made in Germany <i>Queens Kunstgalerien, Deck 4</i>		
20:30 Uhr – 21:00 Uhr	Rituals-Präsentation bei Gebr. Heinemann <i>Neuer Wall – Einkaufspassagen, Deck 4</i>		
20:30 Uhr – 21:15 Uhr	Phil Stadelmann: HOBBYS <i>Studio, Deck 4, TV-Kanal 9 </i>		
20:30 Uhr – 21:30 Uhr	Whisky-Verkostung <i>Abtanz Bar, Deck 5 </i>		35 €
21:00 Uhr – 22:30 Uhr	Entspannungs-Workshop für Kids (6 – 11 Jahre) <i>Insel der Seeräuber – Kids-Club, Deck 14 </i>		10 €
21:00 Uhr – 23:45 Uhr	Live-Musik mit Solomusiker ILLMO <i>Galerie Bar, Deck 4</i>		
21:00 Uhr – 00:00 Uhr	Casino PlaySeas – Straight BlackJack <i>Casino & Lounge, Deck 5</i>		5 €
21:15 Uhr – 23:45 Uhr	Live-Musik mit der Showband „Megahertz“ <i>Schau Bar, Deck 5</i>		
21:15 Uhr – 23:45 Uhr	Live-Musik mit dem Duo „Charisma“ <i>Pooldeck, Deck 12 (wetterabhängig)</i>		
21:15 Uhr – 23:45 Uhr	Disco-Nacht mit DJ Drizzy <i>Außenalster – Bar & Grill, Deck 14 (wetterabhängig)</i>		
21:30 Uhr – 22:30 Uhr	ABBA Hits – Thank you for the Music <i>Theater, Deck 4 & 5, TV-Kanal 8  (Wdh.)</i>		
ab 22:00 Uhr	Disco-Nacht mit DJ Leo <i>Abtanz Bar, Deck 5</i>		
22:30 Uhr – 23:15 Uhr	Phil Stadelmann: HOBBYS <i>Studio, Deck 4 (Wdh.)</i>		

TIPP FÜR AN-BORD-BLEIBER

Sie haben sich dazu entschlossen, heute an Bord zu bleiben? Dann können Sie das Schiff in vollen Zügen für sich genießen und mal so richtig die Seele baumeln lassen oder auch Vollgas geben. Sie entscheiden, wie Ihr perfekter Tag an Bord aussieht.



ENTSPANNT IN DER SAUNA

Finnische Sauna mit unvergesslichem Panoramablick auf das weite Meer, orientalisches Saunieren in unserem Dampfbad oder Entspannen in der Biosauna – hier finden Sie Ihre Liebingssaua.

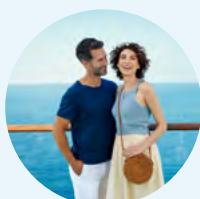
Horizontsauna, Deck 11 (Zugang über Deck 12)



INSPIRIERT MIT EINEM GUTEN BUCH

Auf Deck 3 im Empfangsbereich der Rezeption finden Sie die Bibliothek des Schiffes voller aktueller Bestseller. Nehmen Sie vor Ort Platz zum Verweilen und Relaxen oder nehmen Sie das Buch mit zum Schmökern an Ihrem Lieblingsplatz.

Rezeption, Deck 3



DAS SCHIFF ALS KULISSE

Wenn die meisten anderen Gäste an Land sind, lohnt es sich, das Schiff mit der Kamera zu erforschen. Bestimmt finden Sie heute viele vielversprechende Plätze für Ihre Erinnerungs-Selfies.

GUT ZU WISSEN

AUSWEISDOKUMENTE

Die örtlichen Behörden in Catania schreiben vor, dass jeder Gast neben der Bordkarte ein gültiges Ausweisdokument mit Lichtbild oder eine Kopie davon mit an Land nehmen muss. Fotos des Ausweises auf dem Smartphone sind auch erlaubt – bitte beachten Sie, dass bei Ihrer Rückkehr nach dem Landgang eine Kontrolle erfolgen kann. Wir empfehlen Ihnen, Ihre Reisepässe auf dem Schiff zu lassen, da Personalausweise auch anerkannt werden. Führerscheine oder andere bildausweisfähige Karten werden nicht akzeptiert.

GELDWECHSEL

Die Behörden erlauben innerhalb der internationalen Gewässer und während das Schiff im Hafen von Catania liegt keine Bargeldbewegungen an der Rezeption. Aus diesem Grund kann heute kein Bargeld an der Rezeption gewechselt werden.

ENGLISCHSPRACHIGE REISELEITER

In einigen Häfen stehen nicht ausreichend deutschsprachige Reiseleiter zur Verfügung, sodass sich der örtliche Veranstalter vorbehält, Ausflüge auch in englischer Sprache durchzuführen.

SICHERHEITSÜBUNG DER BESATZUNG

Liebe Gäste, laut der internationalen Vorschrift werden wir heute um 10:00 Uhr eine Sicherheitsübung für die gesamte Besatzung durchführen. Diese dient allein Übungszwecken, Sie als Gast brauchen daran nicht teilzunehmen.

WARTUNGSARBEITEN

Heute finden Wartungsarbeiten an den Außendecks auf Deck 12 & 14 sowie auf Deck 5 im Bereich der Rettungsboote statt. Während der Arbeiten kann es zu Geräusch- und Geruchsbelästigungen kommen.

SPEZIALITÄTEN-RESTAURANTS

Tauchen Sie ein in unsere exklusiven Restaurants mit kulinarischen Highlights mit sorgfältig abgestimmten Menüs. Begleitet werden Sie von persönlichem Service am Platz und einem stilvollen Ambiente das jeden Moment zu einem besonderen Erlebnis macht. Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie.



Surf & Turf
Steakhouse



Hanami
by TIM RAUE



SCHMANKERL

UND AM ABEND?

Am Abend fängt der Tag für manche unserer Gäste erst richtig an. Kein Wunder, denn das Angebot an Entspannung, Aktivitäten, Genuss und Unterhaltung ist so vielfältig wie unsere Gäste selbst. Und Sie? Wie möchten Sie heute Ihren Abend verbringen?



AUF DIE STEINE, FERTIG, LOS

Kreieren Sie mit der ganzen Familie neue Welten. Nicht nur die Großen, sondern auch die Kleinen werden hierbei auf ihre Kosten kommen, denn mit unseren großen bunten Bausteinen können auch die Kleinsten zu großen Architekten werden.

Galerie Bar, Deck 4, 16:30 – 18:00 Uhr 



CRUISEVISION – IRIS FOTOSHOOTING

Lassen Sie sich von der detailreichen Schönheit Ihrer Augen überraschen. Mit professionellem Equipment wird ein unverwechselbares Bild Ihrer Iris eingefangen.

Fotogalerie, Deck 5, 18:30 – 20:00 Uhr



ABBA HITS

Thank you for the music – über 50 Jahre Waterloo! Wir wollen mit Ihnen zusammen die unbeschwertere Liebe zu ABBA feiern - mit einer authentischen, liebevoll gestalteten Show, die Sie aus den Socken haut und Ihre Tanzmoves wiederbelebt.

Theater, Deck 4, 19:15 – 20:15 Uhr (Wdh. 21:30 Uhr)



PHIL STADELMANN: HOBBYS

Sie haben Hobbys? Phil Stadelmann auch – nur deutlich verrücktere. Statt Kreuzworträtsel löst er lieber die Rätsel skurriler Zeitungsartikel und macht daraus Comedy voller Energie und Augenzwinkern.

Studio, Deck 4, TV-Kanal 9 , 20:30 – 21:15 Uhr (Wdh. 22:30 Uhr)

VORFREUDE AUF SEELUFT

Sie könnten stundenlang den Blick über das weite Meer schweifen lassen, die frische Brise im Gesicht spüren und die salzige Seeluft atmen? Wunderbar, denn morgen erwartet Sie ein Tag auf hoher See – hier finden Sie Anregungen für einen gelungenen Tag an Bord.



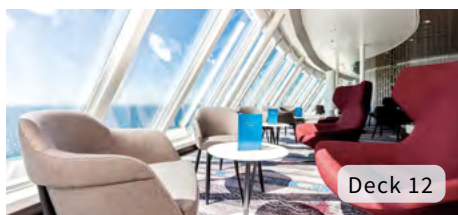
Deck 4

TATTOO AUF SEE

Wie wäre es mit einer Urlaubserinnerung, die Sie auf ewig begleitet? Besuchen Sie das Tattoo-Studio im Atelier und informieren Sie sich unverbindlich über den besonderen Schmuck auf der Haut. Die Tattoo-Künstlerin von Wildcat freut sich auf Sie.

SMOOTHIES MIT AUSBLICK

Eine besondere Art der Entspannung bietet die Himmel & Meer Lounge auf Deck 12: ein fantastischer Blick durch große Panoramafenster und viele leckere Lassis und Smoothies zum Probieren.



Deck 12



Deck 4 & 5

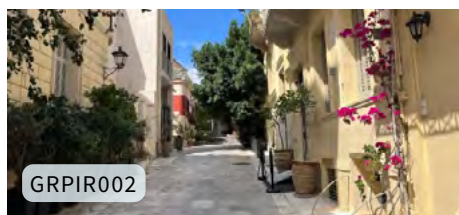
MARITIMER EINKAUFSBUMMEL

Kommen Sie morgen, den 28.07. um 11:00 Uhr zum maritimen Einkaufsbummel in die Neuer Wall – Einkaufspassagen auf Deck 4 & 5 und profitieren Sie von vielen Angeboten sowie Aktionen und freuen Sie sich zudem auf viele weitere Überraschungen.

VORFREUDE AUF PIRÄUS

Piräus ist das Tor zu Athen – von hier aus führen viele Wege direkt in die Stadt der Götter, zu Akropolis, Agora und antiker Geschichte. Gleichzeitig bietet Piräus Einblicke in das griechische Alltagsleben, mit geschäftigen Straßen und dem Charme einer Hafenstadt.

① Einige der Ausflüge werden mit englischsprachigen Reiseleitern durchgeführt.



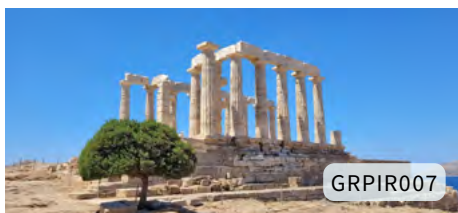
GRPIR002

PANORAMAFAHRT DURCH ATHEN MIT PLAKA

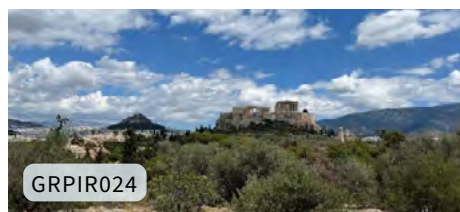
Das Zentrum hat einiges an monumentalen Bauwerken zu bieten, die sie während Ihrer Panoramafahrt vom Komfort Ihres Busses aus bewundern werden.

KAP SOUNION UND WEINPROBE

Auf dem Gipfel des Kaps erheben sich majestätisch die Reste des Poseidon-Tempels mit 16 Original-Säulen im dorischen Stil. Von hier bietet sich ein einmaliger Blick über die Ägäis und einige Inseln.



GRPIR007



GRPIR024

E-BIKE ENTDECKERFAHRT DURCH ATHEN

Es gibt viel zu sehen! Diese Tour bietet Ihnen eine gute Strecke mit einigen Höhepunkten. Es ist der perfekte Mix aus Radfahren und Pausen, um die Vielfalt der Destination zu erkunden.

Die Kollegen der Landausflugsabteilung auf Deck 4 freuen sich auf Ihren Besuch.

EMPFEHLUNGEN DES TAGES



FRISCH IN DEN TAG

Wir pressen für Sie frischen Orangensaft aus sonnengereiften Apfelsinen. Gönnen Sie sich dieses kleine Extra für einen ausgewogenen Start in den Tag.

Anckelmannsplatz – Buffet-Restaurant, Deck 12

4,40 €

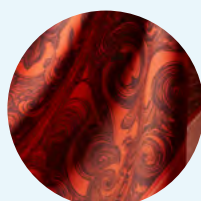


MEIN AYURVEDA TAG

Ausgeglichenheit – das ist das Ziel der indischen Heilkunst. Gönnen Sie sich eine Kopf-, Schulter- und Nackenmassage oder eine Fußmassage mit einem aromatisierten Fußbad.

SPA & Meer, Deck 12

45 Min. für 55 € statt 80 €



DAS TUCH ZUM DUFT

Das schmeichelt der Nase und dem Auge: Beim Kauf eines Duftes ab 50 ml schenken wir Ihnen ein exklusives Tuch als Duftträger. Nur jetzt bei Heinemann auf Deck 4 und 5.

Neuer Wall – Einkaufspassagen, Deck 4 & 5



EMS-EXPERTE MARKUS RADKE

Lernen Sie eine moderne Trainingsmethode kennen, die Kraft, Fitness und Wohlbefinden effizient miteinander verbindet. Besuchen Sie mich im Sport & Gesundheit auf Deck 12.

Sport & Gesundheit, Deck 12



SIGNIERTE SEEKARTE

Die Seekarten-Collage von CruiseVision vereint Kapitäns-Autogramm, Seemeilen und Ihr persönliches Bild. Ein zeitloser Schatz als Andenken an Ihre Reise. Jetzt an Bord sichern.

Fotogalerie, Deck 5

16,50 €



SAXA – WORTMALEREI – MADE IN GERMANY

Erfahren Sie im Rahmen eines spannenden Vortrags in der Queens Kunstgalerie auf Deck 4, wie SAXA's Werke entstehen und warum sie so einzigartig sind.

Queens Kunstgalerien, Deck 4, 20:30 – 21:00 Uhr



CASINO PLAYSEAS – STRAIGHT BLACKJACK

Ziehen Sie 21 Punkte mit 6 & 7 & 8 und Sie erhalten eine Blackjack-Auszahlung. Die Straße zum Glück. Mindesteinsatz 5 €.

Casino & Lounge, Deck 5, 21:00 – 00:00 Uhr

ab 5 €

WICHTIGE TELEFONNUMMERN

Diese Telefonnummern können Sie von Ihrem Kabinentelefon aus erreichen.

Notruf	99999 Bitte nur im Notfall anrufen
Rezeption, Deck 3	55555 (Rund um die Uhr)
Bordhospital, Deck 3	73000 (09:00 – 11:00 Uhr & 18:00 – 20:00 Uhr)
Notfalltelefon der Mein Schiff 5	+49 40 30 18 74 14 (Rund um die Uhr)

HEUTIGE ÖFFNUNGSZEITEN

27.07.26

BARS & LOUNGES	Deck	Öffnungszeiten
Abtanz Bar ☑	5	ab 22:00 Uhr
Außenalster – Bar & Grill ☑ ☁	14	Bar: ab 10:00 Uhr Grill: 12:00 – 18:00 Uhr
Casino & Lounge ☑	5	ab 18:00 Uhr
Champagner Treff	5	Durchgehend geöffnet
Diamant Bar (Service ☎ 53007)	5	Durchgehend geöffnet
Eis Bar ☑ ☁	12	12:00 – 18:00 Uhr
Galerie Bar ☑	4	ab 18:00 Uhr
Himmel & Meer Lounge ☑	12	ab 10:00 Uhr
Nasch Bar	3	07:30 – 18:00 Uhr
Schau Bar ☑	5	ab 17:00 Uhr
Studio Bar ☑	4	Während der Vorstellungszeiten geöffnet
TUI Bar ☑	4	ab 09:00 Uhr
Unverzicht Bar ☑ ☁	12	ab 10:00 Uhr
Überschau Bar ☑ ☁	14	ab 10:00 Uhr

RESTAURANTS & BISTROS			
Anckelmannsplatz – Buffet-Restaurant ☑	12	Frühstück: Mittagessen: Kaffee & Kuchen: Abendessen:	07:00 – 11:30 Uhr 11:30 – 17:30 Uhr 15:30 – 16:30 Uhr 17:30 – 21:30 Uhr
Atlantik – Klassik ☑	3	Frühstück: Abendessen:	07:00 – 09:30 Uhr 18:00 – 21:30 Uhr
Atlantik – Mediterran ☑	4	Frühstück: Abendessen:	08:00 – 10:00 Uhr 18:00 – 21:30 Uhr
Backstube ☑	12		06:30 – 21:30 Uhr
Bosporus – Snackbar ☑ ☁	12		12:00 – 18:00 Uhr
GOSCH Sylt ☑	12	Frühstück: Mittagessen: Abendessen:	07:00 – 10:00 Uhr 12:00 – 14:00 Uhr 18:00 – 21:30 Uhr
Hanami – By Tim Raue (Zugang über Diamant Bar, Deck 5)	4	Frühstück: Abendessen:	07:30 – 11:00 Uhr 17:30 – 22:00 Uhr
Osteria – Pizza e Pasta ☑	5	Mittagessen: Abendessen:	12:00 – 14:00 Uhr 17:30 – 21:30 Uhr
Schmankerl – Entspannt genießen	5	Mittagessen: Exklusive Kaffeestunde: Abendessen:	12:00 – 14:00 Uhr 15:30 – 17:00 Uhr 17:30 – 22:00 Uhr
Surf & Turf – Steakhouse	5	Abendessen:	17:30 – 22:00 Uhr
Tag & Nacht – Bistro ☑	5		Durchgehend geöffnet

SPA & SPORT			
Arena ☑	14		Durchgehend geöffnet
SPA & Meer ☎ 75000	12	SPA-Rezeption:	08:00 – 21:30 Uhr
Sauna ☑	12		09:00 – 20:00 Uhr
Sport & Gesundheit ☑ ☎ 75001	12	Fitnessstudio: Betreuungszeit:	Durchgehend geöffnet 07:00 – 19:00 Uhr
Swimmingpool ☑	12		07:00 – 20:00 Uhr
Laufstrecke ☑	14		07:00 – 09:00, 19:00 – 21:00 Uhr

LANDAUSFLÜGE		
Beratungszeiten	4	08:00 – 10:00, 18:00 – 20:00 Uhr

KIDS & TEENS		
Insel der Seeräuber – Kids-Club ☑	14	09:00 – 21:00 Uhr
Nest – Baby-Raum ☑	14	Durchgehend geöffnet
Spielplatz – Videogames ☑	4	Durchgehend geöffnet
Sturmfrei – Teenslounge ☑	4	Durchgehend geöffnet

WEITERE ÖFFNUNGSZEITEN			
Neuer Wall – Einkaufspassagen	4 – 5	19:00 – 22:30 Uhr	
Fotogalerie	5	18:00 – 22:00 Uhr	
Queens Kunstgalerien	4	09:00 – 11:00, 16:00 – 19:00, 20:00 – 23:00 Uhr	
Casino	5	Automaten: Black Jack:	ab 20:00 Uhr ab 20:00 Uhr
Friseur 📞 48500	12		08:00 – 20:00 Uhr
Tattoo Studio 📞 58700	4		18:00 – 20:00 Uhr
Bordreiseleitung	5		08:00 – 11:00, 17:00 – 19:00 Uhr
Meine Reisewelt	4		09:00 – 11:00, 17:00 – 20:00 Uhr