



BORKUM

FREIHEIT ATMEN

TIEF DURCH- ATMEN

**KLIMATHERAPIEWEGE AUF
DER NORDSEEINSEL BORKUM**



KLIMATISCHE TERRAINKUR

Die Terrainkur im Nordseeklima führt über therapeutisch dosiertes Gehen auf den vorhandenen Terrainwegen unter Einsatz der Wirkfaktoren Luft, Wind, Sonne und dem maritimen Aerosol zu einer Leistungssteigerung. Die Dosierung ist vom Gesundheitszustand abhängig, eine Beratung erfolgt durch die vor Ort niedergelassenen Kurärzte.



KLIMAZONEN AUF DER INSEL

ZONE 1: Bereiche im Inneren der Insel. Vor Wind geschützt durch Dünen und Bebauung. Milder Klimareiz.

ZONE 2: Bereits mehr Kühlreize durch Wind und Wechsel mit den geschützten Zonen. Dünenverlauf.

ZONE 3: Stärkste Kühlreize durch Wind, stärkste Sonneneinstrahlung. Offener Strand - Brandungszone.



THERAPEUTISCHES GEHEN

Belastungs- und Leistungssteigerung werden durch die Faktoren Geschwindigkeit, Wind, Kühle und Einsinktiefe im Sand beeinflusst.

HELIO THERAPIE

Therapeutischer Einsatz der natürlichen Sonneneinstrahlung. Die intensivere Einstrahlung und das im Vergleich zum Festland deutlich erhöhte UV-A-Spektrum müssen bei den Hautschutzmaßnahmen berücksichtigt werden.



INHALATIONSTHERAPIE

Die höchste Konzentration des therapeutisch eingesetzten maritimen Aerosols findet sich in der Brandungszone und ist abhängig von Windstärke und -richtung.

Weitere
Informationen
finden Sie im
Internet unter:
www.borkum.de



DURCHSCHNITTSWERTE NACH ZAMPARO ET AL.

Spazierengehen: 3,9 km/h (4,68 kcal/min.)

Light-Walking: 5,0 km/h (5,64 kcal/min.)

Power-Walking: 6,0 km/h (7,34 kcal/min.)

TOUR 1 | Stadt, ca. 5 km



Dieser Weg führt durch das alte Herz des Inselstädtchens. Der **Alte Leuchtturm** von 1576 mit dem **Walfängerfriedhof** weist den Weg hinüber zu dem Zaun aus Walkinnladen. Weiter führt die Tour durch die Stadt in den Kurpark. Von dort aus geht es zum **Südstrand**, durch die Dünen und über den **Alten Deich** – und mit einem herrlichen Blick auf alle Türme der Insel wieder zurück in den Ort.

DOSIERBARE THERAPIEWEG-STRECKEN:

80% gepflastert,
10% Sand, 10% Wanderweg

3,9 km/h:
1 Std. 17 Min. = 360 kcal.

5,0 km/h:
60 Min. = 338 kcal.

6,0 km/h:
50 Min. = 368 kcal.



TOUR 2 | Greune Stee, ca. 6 km



Auf gut präparierten Wander- und Radwegen geht es durch Borkums grüne Lunge: **die Greune Stee**, eine Perle der Natur aus Wäldchen und Dünen, trockenen Kuppen und feuchten Biotop-Senken. Der Weg führt durch die **Waldedünen** – dort hat **Piratenkapitän Klaus Störtebeker der Sage nach seinen Schatz vergraben** – zur Aussichtsdüne am Jakob-van-Dyken-Weg.

DOSIERBARE THERAPIEWEGSTRECKEN:

100% gepflasterter Untergrund

3,9 km/h: 1 Std. 32 Min. = 431 kcal.

5,0 km/h: 1 Std. 12 Min. = 406 kcal.

6,0 km/h: 60 Min. = 441 kcal.



TOUR 3 | Südstrand, ca. 7 km



Der ruhige Südstrand geht am südöstlichen Ende in das Deckwerk über, das die Borkumer wegen des Belags auch **Schwarzer Deich** nennen. Zwischen Strand und Dünen erreichen Sie die **Salzwiesen der Ronde Plate** – ein Paradies für Borkums vielfältige Flora und Fauna. Vorbei an der Bienenbelegstelle können Sie über die **Waldedünen** wieder die **Greune Stee** durchwandern.

DOSIERBARE THERAPIEWEGSTRECKEN:

80% gepflastert, 5% Sand, 15% Wanderweg

3,9 km/h: 1 Std. 48 Min. = 505 kcal.

5,0 km/h: 1 Std. 24 Min. = 474 kcal.

6,0 km/h: 1 Std. 10 Min. = 515 kcal.



TOUR 4 | Nordstrand, ca. 4 km



Dieser Weg führt am belebten und stimmungsvollen Nordstrand Borkums entlang, vorbei am **Musikpavillon**, der Kurpromenade mit Cafés und Restaurants und dem breiten Strand mit Strandkörben und Strandzelten. Nach etwa der Hälfte der Strecke verlassen Sie den gepflasterten Weg und kehren zurück zur **Kurpromenade**. Direkt am Strand entlang führt Sie Ihr Weg zwischen Dünen und Meer.

DOSIERBARE THERAPIEWEGSTRECKEN:

40% gepflastert, 10% Sand, 50% Wanderweg

3,9 km/h: 1 Std. 2 Min. = 408 kcal.

5,0 km/h: 48 Min. = 433 kcal.

6,0 km/h: 40 Min. = 516 kcal.



TOUR 5 | Seehundsbank, ca. 8-10 km



Direkt am Strand liegen auf der Seehundsbank - für die Augen zum Greifen nahe - Hunderte, durch den Naturschutz streng geschützte, **Seehunde und Kegelrobben**. Sie aalen sich in der Sonne oder bestaunen die menschlichen Gäste. Am Brandungssaum genießen Sie den ungestörten Blick hinaus auf das weite Meer - mit dem von hier schönsten Blick auf die herrlichen **Borkumer Sonnenuntergänge**.

DOSIERBARE THERAPIEWEGSTRECKEN:

35% gepflasterter Untergrund, 65% Sand

3,9 km/h: 2 Std. 19 Min. = 1.091 kcal.

5,0 km/h: 1 Std. 48 Min. = 1.161 kcal.

6,0 km/h: 1 Std. 30 Min. = 1.323 kcal.



TOUR 6 | Ostland, ca. 7 km



Natur pur, das bedeutet diese Tour. Über den Seedeich führt der lange Weg entlang am Weltnaturerbe der UNESCO, dem **Nationalpark Wattenmeer**. Auf der Seeseite liegt die scheinbar unendliche Weite des Watts, auf der Landseite sind die grünen, saftigen **Weiden des Ostlandes** zu sehen. Zwischen Wiesen und Dünen erreichen Sie die Cafés und Restaurants des Ostlandes, mit der Möglichkeit, gemütlich einzukehren.

DOSIERBARE THERAPIEWEGSTRECKEN:

100% gepflasterter Untergrund

3,9 km/h: 1 Std. 47 Min. = 404 kcal.

5,0 km/h: 1 Std. 25 Min. = 476 kcal.

6,0 km/h: 1 Std. 10 Min. = 513 kcal.



TOUR 7 | Hoge Hörn, ca. 7 km



Hier kann der Wanderer die **Ruhe und Einsamkeit** mit jedem Meter Fußweg spüren. Bis ganz an die äußerste Ostspitze der Insel führt der Weg, vorbei an seltenen Pflanzen, immer begleitet von **zahlreichen Singvögeln**. Am Horizont liegt die sich neu bildende Insel **Kachelotplate**, Heimat der besonders geschützten Kegelrobben und Ruhestätte vieler Vögel. Der goldgelbe und weiche Strand lädt zum Verweilen ein.

DOSIERBARE THERAPIEWEGSTRECKEN:

80% Sand, 20% Wanderweg

3,9 km/h: 1 Std. 47 Min. = 781 kcal.

5,0 km/h: 1 Std. 25 Min. = 843 kcal.

6,0 km/h: 1 Std. 10 Min. = 1.015 kcal.



TOUR 8 | Ehem. Muschelfeld, ca. 10-11 km



Der Weg zum Muschelfeld ist eine Zeitreise in die Entwicklung der Insel der letzten 100 Jahre. Am Nordstrand entlang geht es über die obere **Strandpromenade** bis zu den einsamen Stränden im Norden der Insel. Das **Muschelfeld** – ein **ausgetrockneter Strandsee** – füllte sich früher bei Sturmfluten mit Schill. Ein schöner Weg führt vorbei an dem **Dünenwall**, der das Muschelfeld heute vom Meer trennt.

DOSIERBARE THERAPIEWEGSTRECKEN:

60% gepflastert, 20% Sand, 20% Wanderweg

3,9 km/h: 2 Std. 40 Min. = 895 kcal.

5,0 km/h: 2 Std. 07 Min. = 898 kcal.

6,0 km/h: 1 Std. 45 Min. = 1.020 kcal.



TOUR 9 | Steerenklipp-Aussichtsdüne, ca. 15 km



Quelle: www.wandelnet.nl

Diese ausgiebige Entdeckungstour führt zunächst von der Touristinformation ausgehend am **Alten Leuchtturm und Neuen Leuchtturm** vorbei zum Nordbad. Ab hier geht es über die Promenade bis zum Seeblick, bevor man über einen Dünenweg durch die Waterdelle und vorbei am ehemaligen Muschelfeld bis zum Flugplatz gelangt. Von hier aus wandert man zum Ostland, über Dünenwege weiter zum Strand – und an den Kobbedünen vorbei in Richtung Hoge Hörn. Über einen durch Pfahlreihen gekennzeichneten Weg erreicht man schließlich sein Ziel: die **Steerenklipp-Aussichtsdüne**.



Tour ist durch diese Schilder gekennzeichnet.



TOUR 10 | Seedeich, ca. 11 km



Ausgehend von der Steerenklipp-Aussichtsdüne führt zunächst eine wunderbare Strecke über den Seedeich am **UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer** vorbei. Nachdem anschließend der Borkumer Solarpark passiert wurde, geht es direkt durch das Inselwäldchen Greune Stee zum Deckwerk. Nun passiert man den Südstrand, den **Elektrischen Leuchtturm** sowie das **Nordsee Aquarium** und spaziert über die Promenade bis zur Bismarckstraße. Nach einem gemütlichen Gang durch Borkumer Flaniermeile erreicht man am Inselbahnhof sein Ziel.



Tour ist durch diese
Schilder gekennzeichnet.



TIEF DURCHATMEN



natürlich. immer anders.

IMPRESSUM

Herausgeber: Nordseeheilbad Borkum GmbH,
Goethestr. 1, 26757 Borkum,
T 04922 933 0, F 04922 933 400, info@borkum.de

Medizinische Beratung und Klimatherapie-Strecken:

Dr. Monika Harms

Gestaltung: burkana media pr&kommunikation,
www.burkana.de; Redaktioneller Teil: burkana:media
Verwendung von Informationen und Bildern aus dem Buch:
„Borkums Schätze der Natur“ von Claudia Thorenmeier,
erschienen im BurkanaVerlag www.burkana-verlag.de
Ausschnitte aus SI-Wanderkarte Borkum, alle kartogra-
phischen Rechte liegen dort. **Fotos:** Torsten Dachwitz.
BurkanaMedia, Moritz Kaufmann, Raphael Warnecke
shutterstock.com: Antonio Guillem

Alle Serviceangaben sind ohne
Gewähr. Nachdruck von
Beiträgen nur mit Geneh-
migung des
Herausgebers.

www.borkum.de



**„MEINBORKUM“
FÜR UNTERWEGS**

IHR DIGITALER REISEBEGLEITER.
HIER GELANGEN SIE ZUR WEB-APP.