



BORKUM

FREIHEIT ATMEN



BORKUM AKTIV

BEWEGUNG UNTER FREIEM HIMMEL

OUTDOORSPORT

RADFAHREN	3
NORDIC WALKING	8
LAUFEN & JOGGEN	12
WASSER- & WINDSPORT	16
STRANDSPORT	18
REITEN	20
TENNIS	22
KLETTERN	22
THALASSO-BEWEGUNGSPARCOURS	23



IMMER SICHER MIT NOS

Damit Sie sich auch niemals auf der Insel verlaufen – und in Notfällen schnell auf sich aufmerksam machen können, hat Borkum bereits vor einigen Jahren das Notfall-Orientierungs-System (NOS) geschaffen. Mehr hierzu finden Sie auf Seite 15!

LIEBE GÄSTE UND INSULANER,

die Nordseeinsel Borkum ist bekannt für ihr Hochseeklima und besticht durch eine besonders pollenarme sowie jodhaltige Luft, die das Immunsystem und die Gesundheit merklich stärkt.

Jede Form der Bewegung ist folglich ein Genuss für Körper und Seele und wirkt sich garantiert positiv auf das Wohlbefinden aus. Ob Radfahren, Laufen, Nordic Walking, Reiten, Wasser- und Strandsport, Klettern oder Tennis spielen – Borkum bietet einen beeindruckenden Facettenreichtum an Bewegungsmöglichkeiten, der dazu einlädt, an der frischen Luft fit zu sein.

Auf den folgenden Seiten präsentieren wir Ihnen, wie und wo Sie auf unserer Insel sportlich aktiv werden können – und empfehlen Ihnen dabei hervorragende Strecken und Touren.

Wir wünschen Ihnen einen schönen Aufenthalt auf Borkum – und vor allem viel Spaß und gesunde Bewegung im Freien!

ckenden Facettenreichtum an Bewegungsmöglichkeiten, der dazu einlädt, an der frischen Luft fit zu sein.



DAS FAHRRAD-PARADIES

BORKUM AUF ZWEI RÄDERN ERKUNDEN

Radfahren ist gesund, macht viel Spaß und ist für viele eines der schönsten Urlaubs- und Freizeitvergnügen. Mit insgesamt **über 130 Kilometern sehr gut ausgebauten Radwegen** bietet die Nordseeinsel Borkum viel natürlichen Raum zum Radeln und ist somit ein wahres Paradies für jeden Zweiradbegeisterten.

Nicht zuletzt aus diesem Grund ist Borkum bereits **seit 2013 Mitglied der „Internationalen Dollard Route“**, die auf eine unvergessliche Entdeckungstour durch die Ems Dollart Region einlädt.

Übrigens: Auch der beliebte EmsRadweg wurde jüngst durch den Pluspunkt Borkum erweitert.

An dieser Stelle präsentieren wir Ihnen vier ausgewählte Touren, auf denen Sie nicht nur die gesunde Luft schnuppern, sondern auch die einmalige Natur und die eine oder andere interessante Sehenswürdigkeit bestaunen können.

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

TOUR 1

TOUR 2



VORBEI AN DÜNEN, WIESEN UND WATT

Die Tour beginnt am Alten Leuchtturm und führt Sie **vorbei an Inselmuseum und Inselschule** über die Upholmstraße bis auf den Barbaraweg. Von hier aus radeln Sie bis zur Kreuzung Ostfriesenstraße und folgen anschließend dem gut ausgebauten Radweg in Richtung Ostland. Vor dem Flugplatz biegen Sie

nach rechts ab und fahren an den Wiesen vorbei auf dem Deich der Bantjeddünen immer geradeaus in Richtung Seedeich. Am Ende des Seedeichs erreichen Sie den **Aussichtspunkt an den Steernklippdünen**, von wo aus Sie einen herrlichen Blick auf Watt, Osterems und Nachbarinseln genießen können.

INS MALERISCHE OSTLAND

Beginnend am Inselbahnhof führt die Tour Sie über die Hindenburgstraße, den Barbaraweg und über die Ostfriesenstraße vorbei am Flugplatz direkt ins **malerische Ostland**. Auf der Strecke passieren Sie den Neuen Leuchtturm, den frisch sanierten Wasserturm sowie das Denkmal für den preußischen

General Otto von Emmich. Im Ostland angekommen, **können Sie sich im Restaurant Bauernstuben oder im Café Ostland kulinarisch verwöhnen lassen.**



MARITIME TOUR ZUM SCHUTZHAFEN

Die Tour startet in Höhe des Busbahnhofs und führt Sie über die Deich- und Reedestraße zu den Borkumer Hafenanlagen. Kurz vor dem Eingang der Jugendherberge biegen sie rechts ab und radeln die Straße „Am Neuen Hafen“ entlang, bis Sie **die erste große Windkraftanlage entdecken**. Hier um die Ecke erwartet Sie der Borkumer Schutzhafen,

wo nicht nur die Seenotretter der DGzRS ihre Stellung halten, sondern auch das **Nationalpark-Feuerschiff „Borkumriff“** interessante Einblicke in die Geschichte schwimmender Leuchttürme sowie in die faszinierende Lebenswelt des Weltenerbes Wattenmeer gewährt. Wer Lust hat, kann von hier aus auch zum Fährhafen oder Yachthafen weiterradeln.



DURCH DIE HERRLICHE GREUNE STEE

Die wunderschöne Radtour in Richtung Greune Stee **beginnt am Rathaus** und verläuft vorerst über die Neue Straße, bevor Sie links in die Gartenstraße und dann wieder rechts in den Wiesenweg einbiegen. Anschließend folgen Sie der Süderstraße in Richtung Signalstelle und wechseln auf die Emsstraße. Über die Randzelstraße fahren

Sie dann in den Greune-Ste-Weg und biegen wenig später rechts ab in den Anton-Scharphuis-Weg **durch die herrliche Naturlandschaft der Greunen Stee bis zum Seedeich**. Parallel zum Anton-Scharphuis-Weg fahren sie schließlich durch die Wolde- und Süddünen wieder zurück in Richtung Elektrischer Leuchtturm.

NORDIC WALKING



AUSDAUERSPORT FÜR JEDERMANN

Die aus Skandinavien stammende Trendsportart Nordic Walking gilt als eine der **gesündesten Sportarten überhaupt** und hat bereits etwa jeden fünften Deutschen in seinen Bann gezogen. Auch auf Borkum bieten zahlreiche befestigte Wege, die herrliche Natur und der endlose Sandstrand perfekte Voraussetzungen für den bei Jung und Alt beliebten Einstiegs- und Ausdauersport. Im Folgenden erhalten Sie Informationen zu abwechslungsreichen und zerti-

fizierten Strecken sowie deren Herausforderungen und Schwierigkeitsgrade. **Sämtliche Touren sind übersichtlich beschildert und farblich gekennzeichnet.** Sie haben natürlich auch die Möglichkeit, die Touren miteinander zu kombinieren – ganz individuell nach Lust, Laune und Fitness! **Die dafür nötigen Stöcke erhalten Sie nach Verfügbarkeit in der Rezeption im Erdgeschoss des Gezeitenlandes – T 04922 933-650.**



BITTE FOLGEN SIE DIESEN SCHILDERN



NORDIC WALKING STRECKENPLAN

DSV NORDIC AKTIV
WALKING ZENTRUM BORKUM



STARTTAFEL/STARTPUNKT

NR.	LÄNGE	SCHWIERIG- KEITSGRAD	ASPHALT	SAND	SONSTIGES
1	1,9 km	leicht	100 %	0 %	0 %
2	10,6 km	mittelschwer	91 %	0%	6 % Schotter 3 % Holzbohlen
3	3,5 km	mittelschwer	60 %	40 %	0 %
4	10,8 km	schwierig	3 %	97 %	0 %
5	9,7 km	schwierig	43 %	53 %	4 % Wanderweg
6	6,3 km	leicht	100 %	0%	0 %
7	6,2 km	leicht	89 %	0 %	11 % Wanderweg
8	5,5 km	leicht	73 %	16 %	11 % Wanderweg

Quelle: DSV



LAUFEN & JOGGEN

REIZVOLLE STRECKEN

Immer mehr Menschen schnüren regelmäßig ihre Laufschuhe, um sich mit Jogging fit zu halten. So liegt die Sportart schon seit Langem im Trend und bietet **eine willkommene Alternative zum Fitnessstudio**.

Besonders viel Spaß bereitet das Laufen auf abwechslungsreichen und attraktiven Strecken, welche die körperliche Anstrengung schnell vergessen lassen. Und könnte es dafür eine reizvollere Umgebung geben, als die **wunderbare Strand- und Dünenlandschaft** auf Borkum? Wohl kaum! Denn

hier erwarten Laufbegeisterte nicht nur **hervorragende - durch die Meilenlauf-Beschilderung gekennzeichnete - Strecken, sondern auch die einmalige frische Luft**, die jeden Atemzug zu einem Genuss macht.

Kein Wunder daher, dass sich mit dem Borkumer Meilenlauf auf der Insel einer der größten Volksläufe der Region etabliert hat, an dem jährlich Hunderte Profi- und Hobbyläufer teilnehmen. Interesse? Hier erhalten Sie weitere Informationen: www.borkumer-meilenlauf.de



STRECKE 1 | 5 KM

HIER MUSS MAN LAUFEN!

Insgesamt umfasst die empfohlene Strecke rund 5 km - und **eignet sich so auch hervorragend für Anfänger**. Der Lauf führt Sie über die Strandpromenade bis zum Café Seeblick, ein Stück

durch die malerischen Dünen und über die Promenade wieder zurück zum Startpunkt. Die Laufzeit beträgt rund 45 Minuten.

STRECKE 2 | 11 KM



HIER MUSS MAN EINFACH GELAUFEN SEIN!

Die zweite Strecke umfasst rund 11 km – und verlangt dem Läufer schon etwas mehr ab. Belohnt wird er jedoch durch den **unvergesslichen Streckenverlauf**, der die Sportler auf befestigten Wegen durch Dünen, Wiesen und Wäldchen so-

wie entlang der Nordsee führt. Die Laufzeit beträgt ca. 1 ½ Stunden.

Übrigens: Ein großer Teil der Promenade ist **beleuchtet**, sodass man hier auch im Dunklen problemlos laufen kann!



NOTFALL- ORIENTIERUNGS- SYSTEM (NOS)

Sie haben sich verfahren, sind beim Laufen falsch abgebogen oder gar in eine Notfallsituation geraten? Dann bleiben Sie ganz ruhig! Denn überall an markanten Wegpunkten auf Spazier- und Fahrradwegen, am Strand, in

den Dünen sowie auf zahlreichen Parkbänken und freistehenden Säulen sind SOS-Schilder angebracht, die mit verschiedenen Nummern versehen sind. **Anhand dieser Nummern kann den Rettern am Telefon unter der 112 mitgeteilt werden, wohin Notarzt, Rettungswagen oder Rettungshubschrauber schnellstmöglich kommen sollen.** Das Notfall-Orientierungssystem ergänzt und optimiert das bereits existierende Rettungssystem auf Borkum.





WASSER- & WINDSPORT

SEGELN

Ob auf Jolle oder Katamaran – die Gewässer vor Borkum gleichen einem **traumhaften Segelrevier**, das sowohl eine geschützte Bucht als auch die ers-

ten Wellenerfahrung zum Lernen bietet. Wer schon einen Schein besitzt, kann sich die Boote am Nordstrand ausleihen!



KITEBUGGY & STRANDSEGELN

Die weitläufigen Strände der Insel sowie die Windbedingungen sind **ideale Voraussetzungen, um auf einem Kitebuggy oder Strandsegler über den Sand zu düsen** und den Rausch der Geschwindigkeit hautnah zu erleben. Ein solch großes und prädestiniertes Revier findet man in Deutschland nirgends!

KITELANDBOARDING

Ein absolutes Muss für jeden Fan cooler Trendsportarten: Kitelandboarding! Hierbei stellt sich der Sportler auf **eine Art Skateboard, rast von einem Kite-Drachen gezogen über den Strand** und setzt zu fantastischen Sprüngen an. Nur Fliegen ist noch schöner!



KITESURFEN

Auf einem Board über das Wasser düsen und sich von einem Lenkdrachen in die Lüfte ziehen lassen? Borkum macht es möglich! Denn hier finden sowohl passionierte Kitesurfer als auch Anfänger ein **wahres Eldorado, das Spaß, Platz und Freiheit garantiert**.

STAND UP PADDLING

Auch der Trend des Stand Up Paddling ist schon längst auf Borkum angekommen. **Sollte die Brise also mal nicht fürs Kiten oder Surfen ausreichen**, empfiehlt sich der Griff zum Stechpaddel!



WINDSURFING

Die Nordseeinsel Borkum gilt als eines der **schönsten Surfreviere Deutschlands**. Der Spot bietet sowohl Anfängern als auch Fortgeschrittenen sowie Profis perfekte Bedingungen, um auf dem Brett über Wasser und Wellen zu gleiten.



ANLAUFSTELLEN

Auf Borkum gibt es am Nordstrand zwei Anlaufstellen, bei denen Sie die Trendsportarten von der Pike auf lernen können. Die Teams von „Windsurfing Borkum“ und „World of Wind“ freuen sich schon darauf, mit Ihnen aufs Wasser zu gehen oder über den Strand zu düsen!

World of Wind

T 0173 532 7087

www.worldofwind.de

Windsurfing Borkum

T 04922 22 99

www.windsurfing-borkum.de



STRANDSPORT

STRANDANIMATION

Ob Gymnastik, Trainingseinheiten für Bauch, Beine, Po, Yoga- und Pilateskurse oder Wasserspiele, Rallyes und Wettbewerbe für Kinder – **von Mai bis Oktober** bieten Animatoren mehrmals täglich ein hervorragendes **Bewegungsprogramm für Jung und Alt**, an dem jeder Borkum-Urlauber **kostenlos** teilnehmen kann. Treffpunkt für sämtliche Kurse sind die DLRG-Stationen am Nord- und Südbad sowie am FKK-

Strand. Weitere Informationen entnehmen Interessierte den Aushängen im Gezeitenland und an der Tourist-Info.



TRAMPOLIN AM NORD- UND SÜDBAD

Einen riesigen Spaß für Heranwachsende versprechen auch die bunten Trampolin-Anlagen am Nord- und Südbad. Mit direktem Blick aufs Meer und geschützt durch einen Sicherheitszaun können **Kinder hier von morgens bis abends nach Herzenslust herumtoben** und wild um die Wette in die Höhe springen.

BEACH-VOLLEYBALL

Sowohl am Nord- als auch am Südbad und Jugendbad stehen mehrere Felder zur Verfügung, die zu einer lockeren Partie Beach-Volleyball einladen. Vor allem an den Wochenenden von Ende Juli bis Mitte August ist hier richtig etwas los. Dann nämlich veranstaltet der Nordwestdeutsche Volleyball-Verband e.V. die mittlerweile schon **traditionellen Amateur-Turniere**

am Nordbad, die jährlich Tausende begeisterte Freizeit-Sportler auf die Insel locken. Während ihres Aufenthaltes bekommen diese die einmalige Möglichkeit, **direkt am Strand zu zelten und hier auf der beliebten Volleyballfete abzufeiern.** Und nicht nur Amateure können sich hier austoben – auf dem im Sommer stattfindenden A-Cup Turnier messen sich auch die Besten!



REITEN AUF BORKUM



UNVERGESSLICHES REITERLEBNIS

Ob für Pferd oder Reiter: Die Insel bietet mit Strand, Dünen und separat ausgewiesenen Strecken wunderschöne Ausreitmöglichkeiten, die wiederum unvergessliche Reiterlebnisse garantieren. Gäste und Insulaner können dabei **die Faszination des Nationalparks hautnah erleben** und sich die frische Seeluft hoch zu Ross um die Nase wehen las-

sen. Für Pferdeliebhaber werden auf Borkum **verschiedene Reitkurse für Anfänger und Fortgeschrittene** (entweder im Freien oder der Halle) angeboten. Zudem gibt es Reitställe, die für die Urlauber **beeindruckende Strandausritte** organisieren.

Doch nicht nur das! **Natürlich können Gäste auch mit ihren Pferden anreisen,**

die hier in mietbaren Boxen oder Pferdepensionen untergebracht werden.

Übrigens:

Nicht nur für Menschen ist die Borkumer Luft gesund. **Auch für unter Atemwegserkrankungen leidende Pferde** wirkt der Aufenthalt auf der Nordseeinsel im Hochseeklima wie ein Kururlaub.

SATTELBUDE JÜTTING

Antje u. Frank Jütting
Kiebitzdelle Achterlangs 6
T 0160 823 03 38
T 04922 990 083
info@strandausritte.de

PFERDEPENSION IM OSTLAND

JR Pferdepension
Frank Jütting u. Uwe Ruyling,
Ostland 6
T 0171 370 44 89
T 0170 411 43 55
info@borkum-pferdepension.de

REITSTALL BORKUM

Goedeke-Michel-Straße 11
T 04922 910 144
info@reitstall-borkum.de
www.reitstall-borkum.de

GROSSES TENNIS

Tennis hat auf Borkum eine lange Tradition und wurde bereits vor über 100 Jahren bei Ebbe auf dem harten Sand des Strandes gespielt. Heute stehen Tennisbegeisterten direkt an der Bismarckstraße **vier moderne Außen- und zwei Hallenplätze** zur Verfügung, die ganzjährig bespielt werden können. Und auch wer seinen Schläger zu Hause vergessen hat, muss den Kopf nicht gleich in den Sand stecken! **Das nötige Equipment können Sie direkt im benachbarten Gezeitenland anmieten.**

Für Platzreservierung und weitere Informationen wählen Sie bitte folgende Nummer: 04922 933 650



GANZ NEU

Während der Sommerferien bieten zwei renommierte Tennislehrer Kurse für Jung und Alt an.
T 0160 5955534,
kontakt@nordsee-tennis.de



KLETTERS PASS

Der Nordseekletterpark Borkum garantiert Kletterspaß für Jung und Alt – garniert mit einem beispiellosen Blick aufs Meer. Auf **verschiedenen Parcours mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden** können sich sowohl Anfänger als auch Profis durch luftige Höhen schwingen und dabei Mut und Geschicklichkeit erproben. Natürlich wird

Sicherheit hier groß geschrieben. So ist die Anlage nach DIN-Normen errichtet und **genauestens vom TÜV geprüft**. Zudem werden die Trainer nach den aktuellsten Standards aus- und weitergebildet und jeder Gast erhält eine intensive Einweisung.

T 04922 923 40 77

www.nordseekletterpark.de



THALASSO-BEWEGUNGSPARCOURS

Unmittelbar an der oberen Promenade lädt der Thalasso-Bewegungsparcours **rund um die Uhr** zum sportlichen Training für jedermann ein. Ob Koordination, Kraft, Ausdauer oder Mobilisierung – **hier trainieren Sie Ihre körperlichen Fähigkeiten** je nach Lust

und Bedarf. Probieren Sie es selbst aus! Die Einführungs- und Stationstafeln am Gelände ermöglichen Ihnen die kurzfristige Entwicklung eines eigenen Übungsplanes, **sodass der gesunden Bewegung für Jung und Alt nichts mehr im Wege steht.**

**WEITERE INFORMATIONEN
ZU SPORT, BEWEGUNGS-
MÖGLICHKEITEN UND
KLIMATHERAPIEWEGEN
FINDEN SIE AUF
WWW.BORKUM.DE**



**BORKUM**

FREIHEIT ATMEN

**ostfriesische
inseln**
natürlich. immer anders.

IMPRESSUM

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

Gestaltung: burkana media pr & kommunikation, www.burkana.de

Redaktioneller Teil: burkana:media

Fotos: Torsten Dachwitz, BurkanaMedia

shutterstock.com: logoboom, Heather A. Craig, Jacek Chabraszewski

Alle Serviceangaben sind ohne Gewähr. Nachdruck von Beiträgen nur mit
Genehmigung des Herausgebers.

www.borkum.de