

## Liebe Gäste,

herzlich Willkommen zu Ihrem Erholungsaufenthalt an der Wurster Nordseeküste. Wir hoffen, dass Sie bei uns angenehme Urlaubstage bzw. -wochen verbringen und die nötige Ruhe finden, um Ihre Akkus wieder aufzuladen.



Neben der Weite unserer ursprünglichen Landschaft und der gesunden, jodhaltigen Seeluft finden Sie an der Wurster Nordseeküste Infrastruktur und Gegebenheiten, um einen regenerierenden Aufenthalt zu erleben.

Ergänzend zu den natürlichen Reizen vor Ort, gibt es auch die Möglichkeit zur Teilnahme an Veranstaltungen oder der Nutzung von Räumlichkeiten zur Gesundheitsförderung.

Hierzu gehören:

- Fitnessangebote
- Ernährungsberatung
- Sportangebote der hiesigen Vereine, wie z.B. Lauftreffs oder Nordic-Walking

Bitte entnehmen Sie die aktuellen Kursangebote unserem monatlich erscheinenden Veranstaltungskalender.

Anbei finden Sie insgesamt sechs Terrainkurwege, welche in unseren Ortschaften Dorum-Neufeld und Wremen zu finden sind. Diese haben unterschiedliche Schwierigkeitsstufen und Längen, so dass für jeden etwas dabei ist.

Viel Spaß beim Wandern



Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten in Wremen durch die Marschlandschaft zu wandern. Wir stellen Ihnen an dieser Stelle – stellvertretend für viele weitere reizvolle Wege – drei Wege vor, welche unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden unterliegen. Sie werden unterwegs sehen, dass es überall Abzweigungen und Variationen gibt, so dass alle Routen beliebig verändert/verlängert werden können.

### Der Dorfweg – die »Einsteiger-Route«

Eine gut geschützte, nicht allzu lange, Route führt durch die Wege und Straßen des Dorfes. Bei Regen und Sturm gibt es hier fast überall den Schutz von Bäumen und Häusern. Die Einflüsse des Meeres kommen nicht so stark zur Wirkung, so dass diese Route auch als erste Erkundungstour zur Akklimatisierung geeignet ist, wenn noch keine Anpassung an unser manchmal recht raues Klima erfolgen konnte. Die Bäume innerhalb des Dorfes spenden ausreichend Schatten. Die Straßen und Wege sind fast durchgehend asphaltiert, so dass auch Rollstuhlfahrer keine Probleme bei der Entdeckung unseres schönen Marschendorfes haben werden. Bänke laden entlang des Weges zum Ausruhen und Verweilen ein.

<b>Streckenlänge:</b>	2,1 km
<b>Steigungen:</b>	keine
<b>Ruhemöglichkeiten:</b>	Bänke entlang der Strecke
<b>Klimareiz:</b>	niedrig bis mittel

### Der Sturmweg – »Nordsee pur«

Dieser Weg führt vom Gästezentrum, entlang des Kutterhafens zum Leuchtturm »Kleiner Preuße«, welcher die Wremer Hafeneinfahrt zielt. Von dort geht es entlang der Steinschüttung – direkt an der Nordsee und dem Nationalpark niedersächsisches Wattenmeer – weiter. Am Wasser bei Hochwasser – oder am Watt bei Niedrigwasser. Diese Strecke ist nicht sehr lang – hat es aber in sich. Sie sind auf unserem Sturmweg den jeweiligen Witterungseinflüssen direkt ausgesetzt, und bekommen Wind und Wetter hautnah mit. Schatten werden Sie hier nicht finden – dafür aber etliche Bänke, die Sie zu einer kleinen Pause animieren. Genießen Sie den unverbauten, weiten Blick aufs Meer.

Kleine Steigungen durch den Deich sind zu bewältigen. Auf dem Weg entlang der Steinschüttung bekommen Ihre Atemwege aerosolhaltige Luft.

<b>Streckenlänge:</b>	1,3 km
<b>Steigungen:</b>	Deich
<b>Ruhemöglichkeiten:</b>	Bänke entlang der Strecke
<b>Klimareiz:</b>	hoch

### »Vom Dorf zum Deich«

Für diese Route benötigen Sie etwas mehr Ausdauer. Sie gehen nur einen Teil des Weges innerhalb des Dorfes, den größeren Teil aber über freies Feld und auf dem Deich. Sie erleben dort die jeweiligen unterschiedlichen Klimaeinflüsse, während Sie die abwechslungsreiche Marschlandschaft mit Wiesen, Feldern und alten Bauernhöfen auf sich wirken lassen können.

Außerhalb des Dorfes gibt es nur wenige Schattenplätze. Dafür ist der landschaftliche Reiz auf der Strecke zwischen Dorf und Deich umso höher. Sie passieren unseren Mahlbussen, einen kleinen idyllischen See, der der Landentwässerung und der Hafendurchspülung dient. Unterwegs finden Sie immer wieder Bänke, die Sie zu einer kleinen Verschnaufpause einladen. Sie benötigen festeres Schuhwerk, denn der Weg – vor allem auf dem Deich – ist nicht immer befestigt. Sie können auch diesen Weg beliebig verlängern/verändern, wenn Ihre Ausdauer dies zulässt.

<b>Streckenlänge:</b>	3,6 km
<b>Steigungen:</b>	Deich
<b>Ruhemöglichkeiten:</b>	Bänke entlang der Strecke
<b>Klimareiz:</b>	niedrig/mittel/hoch

- Dorfweg
- Sturmweg
- Vom Dorf zum Deich

### Die 10 Gebote – für einen gelungenen Urlaub an der Küste

1. Das Klima ist ein Reizklima. Die Reizfaktoren sind Wind und Sonne in wechselnder Intensität. Jeder – ob jung oder alt – sollte in den ersten Tagen vorsichtig und zurückhaltend sein.
2. Ältere Menschen sind oft empfindlich und müssen sich langsam an das Klima gewöhnen.
3. Säuglinge und Kleinkinder werden oft durch die Klimaumstellung überanstrengt. Sie brauchen Mittagsruhe.
4. Vermeiden Sie unbedingt Sonnenbrände, die Gefahr besteht gerade im Watt und auf dem Wasser. Bleiben Sie nicht so lange in der Sonne, vermeiden Sie die strahlungsintensive Mittagszeit, bedecken Sie empfindliche Körperteile, benutzen Sie Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor.
5. Vermeiden Sie beim Baden Unterkühlungen.
6. Kleiden Sie sich angemessen, am besten wie eine Zwiebel, so dass immer schnell ein Kleidungsstück an- oder ausgezogen werden kann.
7. Die salzreiche Luft an der Brandungszone am Strand oder an der jeweiligen Flutkante wirkt heilend auf die Schleimhäute der Atemwege.
8. Trinken Sie genug bei anhaltender Wärme.
9. Der Aufenthalt am Meer, auch im Winter, ist sehr erholsam bei Spaziergängen am Strand und auf dem Deich.
10. Wechselhaftes Westwetter mit Sonne, Wolken, Wind und gelegentlichen kurzen Regenfällen fördert Gesundheit und Erholung. Es regt an und hebt die Stimmung.

Quelle: R. Grützner in Anlehnung an Prof. Menger

## ERHOLUNG PUR



*Durchatmen – an der  
Wurster Nordseeküste*



Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten in Dorum-Neufeld durch die Marschlandschaft zu wandern. Wir stellen Ihnen an dieser Stelle – stellvertretend für viele weitere reizvolle Wege – drei Wege vor, welche unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden unterliegen. Sie werden unterwegs sehen, dass es überall Abzweigungen und Variationen gibt, so dass alle Routen beliebig verändert/verlängert werden können.

#### Der Dorfweg – die »Einsteiger-Strecke«

Ein kurzer Weg im Schutz des Deiches. Bei Regen und Sturm bieten die Häuser entlang der Strecke etwas Schutz. Die Klimateinflüsse kommen auf unserem Dorfweg nicht so stark zur Wirkung, so dass diese Route auch für eine erste Erkundung – und damit auch zum »Austesten« der eigenen Kräfte – taugt, wenn noch keine Anpassung an unser manchmal recht raues Klima erfolgen konnte. Die Strecke ist durchgehend asphaltiert, so dass auch Rollstuhlfahrer keine Probleme haben werden. Entlang des Weges finden Sie Bänke zum Ausruhen und Genießen.

**Streckenlänge:** 1,9 km  
**Steigungen:** keine  
**Ruhemöglichkeiten:** Bänke entlang der Strecke  
**Klimareiz:** niedrig bis mittel

#### Der Sturmweg – »Nordsee pur«

Der Weg führt über den Deich direkt zur Wasserkante unseres Strandes, und von dort mit einem kleinen »Schlenker« um das Hafengebiet unseres Kutterhafens herum, zum Wahrzeichen der Gemeinde Wurster Nordseeküste: dem Leuchtturm »Obereversand«. Hier sind Sie bei Hochwasser unmittelbar am Wasser – bei Ebbe direkt am Watt. Der Weg ist insgesamt nicht sehr lang – hat es aber in sich ...

Sie sind hier den jeweiligen Witterungseinflüssen direkt ausgesetzt, erleben Wind und Wetter direkt. Schattenplätze gibt es im Außendeichsbereich nicht. Allerdings finden Sie hier etliche Bänke zum Ausruhen. Genießen Sie die Weite des Meeres und lassen Sie Körper und Seele sowie Ihre Atemwege in der aerosolhaltigen Luft durchatmen. Die einzige nennenswerte Steigung entlang dieser

Route stellt der Deich dar. Die asphaltierte Strecke ist auch für Rollstuhlfahrer kein Hindernis.

**Streckenlänge:** 2,3 km  
**Steigungen:** Deich  
**Ruhemöglichkeiten:** Bänke entlang der Strecke, Strandkörbe während der Saison gegen Gebühr  
**Klimareiz:** hoch

#### Die Deichroute – »Ausdauer und Klimareize«

Für diese Strecke benötigen Sie etwas mehr Ausdauer. Von der Kurverwaltung am Kutterhafen aus, gehen Sie – je nach Lust und Laune oder je nach Wetter und Windverhältnissen – auf oder hinter dem Deich Richtung Süden, bis Sie nach gut 2 km links abbiegen, und bis zum Altendeich, einer – wie der Name schon sagt – alten Deichlinie, durch die Wiesen und Felder der Marsch spazieren. Bis zum Altendeich gibt es kaum Schutzmöglichkeiten, so dass Sie die jeweiligen Klimaverhältnisse hautnah erleben.

Schattenbereiche finden Sie unter den alten Bäumen des Altendeichs, hinter dem sich die Häuser ducken. Zurück geht es dann wieder durch die Ferienhaussiedlungen von Dorum-Neufeld. Unterwegs gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten zum Ausruhen und Innehalten.

Sie brauchen für die Deichstrecke in jedem Fall festes Schuhwerk, denn der Weg ist dort nicht überall befestigt. Der Weg ist beliebig verlänger- und veränderbar, wenn Ihre Ausdauer für mehr reicht.

**Streckenlänge:** 6,5 km  
**Steigungen:** Deich  
**Ruhemöglichkeiten:** Bänke entlang der Strecke  
**Klimareiz:** mittel und hoch

- Dorfweg
- Sturmweg
- Vom Dorf zum Deich

