

ostsee Laufküste



Auf einen Blick

Damp, Schönhagen und Eckernförde

ostsee
Schleswig-Holstein
Der echte Norden

ostsee Laufküste



Ostseebad Damp Familien- und Wellness-Paradies

Das Ostseebad Damp liegt direkt an Schleswig-Holsteins Küste, nördlich von Eckernförde. Passend zum Meer bietet Damp seinen Gästen viele maritime Freizeit- und Wellnessangebote. Zahlreiche Wassersport-Möglichkeiten wie Surfen, Segeln, Beach-Walking und Aquajogging erwarten die Besucher. Daneben stehen Nordic-Walking und Laufen weit oben auf der Beliebtheitskala der Gäste. Egal ob Einsteiger oder Profi, in Damp findet jeder das passende Programm. Und die vielfältigen Lauf- und Walkingstrecken entlang der Küste und durch das Umland bilden ein ideales Trainingsterrain.

Speziell Nordic Walking reduziert Gewicht, löst Muskelverspannungen im Schulter-Nackenbereich und verbessert die Herz-Kreislaufleistung. Nähere Informationen zu Lauf- und Walkingprogrammen erhalten Sie im fit in des vital centrum. Zur Erholung bietet Damp mit seiner 4.000 Quadratmeter großen Saunalandschaft des vital centrum eine der schönsten Sauna-Oasen im Norden. Hier steigert sich das Wohlbefinden der Urlauber, ganz besonders in der Solegrotte mit ihrer salzhaltigen Luft. Das direkt am Yachthafen liegende ostsee resort verfügt über komfortable Hotelzimmer, Ferienwohnungen sowie eine Fülle an Freizeitmöglichkeiten und vielfältige Gastronomie.

+ info ostsee resort damp GmbH
Seeuferweg 10 · 24351 Damp
Telefon (0 43 52) 80 666
www.ostsee-resort-damp.de

ostsee Laufküste



Ostseebad Schönhagen Schönhagen

Das Ostseesonnenbad Schönhagen, ein Ortsteil der Gemeinde Brodersby im Norden der Halbinsel Schwansen direkt an der Ostsee gelegen, bietet eine Vielzahl von Lauf-, Nordic Walking-, Wander- und Radwegen. In diesem kleinen und familienfreundlichen Ferienort finden Sie das ganze Jahr über ein vielseitiges Veranstaltungsprogramm. In den Sommermonaten auch speziell für Familien und Kinder.

Das Ostseesonnenbad Schönhagen ist ein idealer Ausgangspunkt, um die Schönheiten der Region zu Fuß oder vom Sattel aus zu entdecken. Gehen Sie auf Entdeckungstour durch saftig-grüne Wiesen und wogende Kornfelder.

Entlang der beeindruckenden Steilküste oder über die angrenzenden Wirtschaftswege erreichen Sie im Süden das Naturschutzgebiet »Schwansener See«, ein betreutes Seevogelreservat. Hier brüten und leben zwischen Strand und Dünen, Schilf und lichten Wäldern, eine Vielzahl von Vögeln, Amphibien und Pflanzen. Um das vielfältige Leben zu schützen, führt in diesem Bereich in gebührendem Abstand ein Fuß- und Radweg hindurch.

+ info Tourist Information Schönhagen
Strandstraße 13 · 24398 Schönhagen
Telefon (0 46 44) 709 1000
www.schoenhagen-ostsee.de

ostsee Laufküste



Ostseebad Eckernförde »Lebensfreude wie Sand am Meer«

Eckernförde zählt zu den ältesten Seebädern in Schleswig-Holstein. Gerade die unmittelbare Nähe von weißem Sandstrand, lebendigem Hafen und historischer Altstadt machen den besonderen Reiz dieses traditionellen Ostseebades aus. Das milde Reizklima der Ostsee bietet seit jeher optimale Bedingungen für einen erholsamen Urlaub und das zu jeder Jahreszeit. Umgeben von einer sanften Hügellandschaft, friedvollen Nooren, faszinierenden Steilküsten, schattigen Wäldern und blühenden Wiesen bietet Eckernförde ein interessantes Hinterland. Besonders Wanderer, Nordic Walker oder Radfahrer kommen hier auf ihre Kosten. Auch die Wassersportler finden in Eckernförde ein umfangreiches Angebot: Segeln, Surfen, Tauchen und das Baden im Meer oder im Meerwasserwellenbad mit seiner 75 m Rutsche.

Regelmäßige Veranstaltungen wie z. B. Stadtführungen, geführte Busausflüge, Konzerte, Theateraufführungen und ein buntes Kinderprogramm lassen den Urlaub für Klein und Groß zu einem Erlebnis werden. Eckernförde bietet zu jeder Jahreszeit Gesundheit, Erholung, Entspannung und erlebnisreiche Stunden.

Unser Angebot

Unsere Lauftreffs

Einsteigern in diese Sportart bieten wir donnerstags regelmäßige Treffen an. Uhrzeiten hierfür erhalten Sie auf Anfrage.

+ info Touristinformation Eckernförde
Am Exer 1/Stadthalle · 24340 Eckernförde
Telefon (0 43 51) 7 17 90
www.ostseebad-eckernfoerde.de

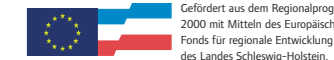
www.laufkueste.de

Lauf gut.



ostsee Laufküste

ostsee
Schleswig-Holstein
Der echte Norden



Gefördert aus dem Regionalprogramm 2000 mit Mitteln des Europäischen Fonds für regionale Entwicklung und des Landes Schleswig-Holstein.

Titelbild und Foto Rückseite: Mit freundlicher Genehmigung der Fa. Polar Electro GmbH Deutschland und Exel GmbH

ostsee Laufküste						
REGION	NAME DER ROUTE	STARTPUNKT	SCHWIERIGKEITSGRAD	LÄNGE	ÜBERWIEGENDE BODEN-BESCHAFFENHEIT	ROUTENBESCHREIBUNG
ECKERNFÖRDE	ROUTE UM DAS WINDEBYER NOOR	A Parkplatz Grüner Weg	ccc Schwer	pppp 11,3 km	Sand- und Pflasterweg	Naturlehrpfad durch den Lebensbereich Noor. Der Weg ist die frühere Kleinbahnstrecke von Eckernförde nach Owschlag, die 1950 eingestellt wurde.
	UMS WINDEBYER NOOR UND NACH KOCHENDORF	A Parkplatz Grüner Weg	ccc Schwer	pppp 13,3 km	Sand- und Pflasterweg	Anspruchsvoller Kurs an den Ufern des Noores entlang mit einem Abstecher nach Kochendorf. 13,3 km über Asphalt, Kies, Pflaster und Sand.
BRODEBSY/SCHÖNHAGEN	KÜSTENSTRECKE-BEACH WALKING	A Am Strandhus	ccc Schwer	pp 3,7 km	Sand- und Asphaltweg	Eine ganz neue Erfahrung: Nordic Walking direkt am Ostseestrand. Bei einer stets frischen Brise sind Sie auf einem 3,7 Kilometer langem Kurs unterwegs.
	STEILKÜSTEN-VARIANTE	A Am Strandhus	c! Leicht	pp 4,0 km	Asphalt- und Wiesenweg	Eine Route für gutes Wetter: 4 Kilometer lange, an der Steilküste vorbeiführende Strecke, die auch den Augen richtig viel Spaß macht.
	STEILKÜSTEN RUNDE	A Am Strandhus	ccl Mittel	ppp 5,8 km	Asphalt- und Sandweg	Mittelschwerer, 5,8 Kilometer lang durch die Natur führender Kurs mit herausragender Aussicht. Für jeden Sportler das pure Vergnügen.
	SCHÖNHAGEN-BRODEBSBY	A Am Strandhus	ccl Mittel	ppp 8,8 km	befestigter Weg mit Wiesenabschnitten	Mittelschwerer, abwechslungsreicher Kurs. Schlosspark, Reha-Klinik und Windkraftanlagen säumen den 8,8 Kilometer langen Weg.
	ANBINDUNG DAMP-SCHÖNHAGEN	A Am Strandhus	c! Leicht	p 2,0 km	Sandweg mit Asphaltabschnitten	Die Route führt von Schönhagen weitgehend am Strand entlang nach Damp. Achtung: Es geht durch ein Naturschutzgebiet, man darf nicht von der Route abweichen.
DAMP	ROUTE 1	A Eingang Vital Centrum	c! Leicht	p 2,2 km	Pflasterweg, 1/3 Asphalt	Die Route führt durch das Ostseebad Damp – ideal für Einsteiger.
	ROUTE 2	A Eingang Vital Centrum	ccl Mittel	ppp 5,4 km	Waldstrecke mit Pflasterabschnitten	Diese Laufstrecke beginnt an der Ostseeküste und führt dann durch die Naturlandschaft Schwansen.
	ROUTE 3	A Eingang Vital Centrum	ccl Mittel	ppp 6,9 km	Waldweg mit festem Untergrund	Eine Route mit ausgesprochen ländlichem Charakter durch die Schwansen Kultur- und Gutslandschaft.
	ROUTE 4	A Eingang Vital Centrum	ccc Schwer	pppp 12,2 km	befestigter Weg, teilweise Waldboden	Eine Strecke für erfahrene Walker. Auf 12,2 km geht es u.a. am historischen Gut Damp vorbei.
	ROUTE 5	A Eingang Vital Centrum	ccc Schwer	pppp 15,7 km	überwiegend Asphaltstrecke, teilweise Waldboden	Die Königsetappe! Sie führt 15,7 Kilometer entlang der Ostseeküste, durch die Schwansen Kultur- und Gutslandschaft, vorbei an der Stiftsanlage St. Johannes mit Kapelle und der Auenniederung der Schwastrum.



LEGENDE

Startorte

Verbindungsstrecke

Wegeschild

Schwierigkeitsgrad

leicht

mittel

schwer

Strecken

- ① Rund um das Windebyer Noor
- ② Ums Windebyer Noor und nach Kochendorf
- ① Küstenstrecke – Beach Walking
- ② Steilküsten-Variante
- ③ Steilküsten Runde
- ④ Schönhagen – Brodersby
- AB Anbindung Damp – Schönhagen
- ① Route 1
- ② Route 2
- ③ Route 3
- ④ Route 4
- ⑤ Route 5