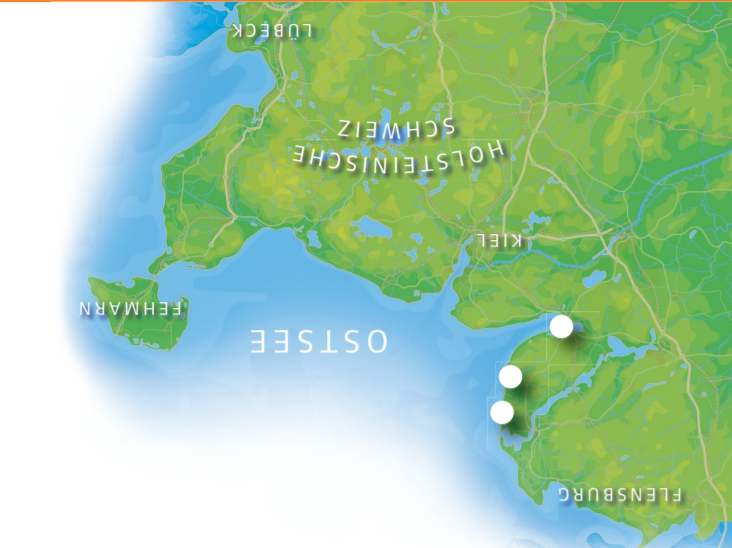


# ostsee Laufküste



# Lauf gut.

www.laufkueste.de

ostsee Laufküste						
REGION	NAME DER ROUTE	STARTPUNKT	SCHWIERIGKEITSGRAD	LÄNGE	ÜBERWIEGENDE BODEN-BESCHAFFENHEIT	ROUTENBESCHREIBUNG
ECKERNFÖRDE	ROUTE UM DAS WINDEBYER NOOR	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	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.
BRODERSBY/SCHÖNHAGEN	KÜSTENSTRECKE-BEACH WALKING	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	Am Strandhus	cll 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	Am Strandhus	cc1 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-BRODERSBY	Am Strandhus	cc1 Mittel	ppp 8,8 km	befestigter Weg mit Wiesenabschnitten	Mittelschwerer, abwechslungsreicher Kurs. Schlosspark, Reha-Klinik und Windkraftanlagen säumen den 8,8 Kilometer langen Weg.
DAMP	ANBINDUNG DAMP-SCHÖNHAGEN	Am Strandhus	cll Leicht	p 2,0 km	Sandweg mit Asphaltabschnitten	Die Route führt von Schönhagen weitgehend am Strand entlang nach Dampf. Achtung: Es geht durch ein Naturschutzgebiet, man darf nicht von der Route abweichen.
	ROUTE 1	Eingang Vital Centrum	cll Leicht	p 2,2 km	Pflasterweg, 1/3 Asphalt	Die Route führt durch das Ostseebad Dampf – ideal für Einsteiger.
	ROUTE 2	Eingang Vital Centrum	cc1 Mittel	ppp 5,4 km	Waldstrecke mit Pflasterabschnitten	Diese Laufstrecke beginnt an der Ostseeküste und führt dann durch die Naturlandschaft Schwansen.
	ROUTE 3	Eingang Vital Centrum	cc1 Mittel	ppp 6,9 km	Waldweg mit festem Untergrund	Eine Route mit ausgesprochen ländlichem Charakter durch die Schwansener Kultur- und Gutslandschaft.
	ROUTE 4	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 Dampf vorbei.
ROUTE 5	Eingang Vital Centrum	ccc Schwer	pppp 15,7 km	überwiegend Asphaltstrecke, teilweise Waldboden	Die Königsetappel Sie führt 15,7 Kilometer entlang der Ostseeküste, durch die Schwansener 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:

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

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

## Unsere Lauftreffs

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

Regelmäßige Veranstaltungen wie z. B. Stadtführungen, geführte Entlang der beeindruckenden Steilküste oder über die angrenzenden Wirtschaftswägen erreichen Sie im Süden das Naturschutzgebiet »Schwansener See«, ein betreutes Seevogelreservat. Hier brüten und leben zwischen Strand und Dünen, Schiff 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. Komfortable Hotelzimmer, Ferienwohnungen sowie eine Fülle an weiteren Möglichkeiten erwarten die Besucher. Daneben stehen Nordic-Walking und Laufen weit oben auf der Beliebtheitskala der Gäste. Egal ob Einsteiger oder Profi, in Dampf 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 Muskelspannungen im Schulter-Nackengebiet und verbessert die Herz-Kreislaufleistung. Nähere Informationen zu Lauf- und Walkingprogrammen erhalten Sie im fit in des vital centrum. Zur Erholung bietet Dampf mit seiner 4.000 Quadratmeter großen Saunalandchaft das vital centrum eine der schönsten Saunen im Norden. Hier steigert sich das Wohlbefinden der Urlaubsgäste, ganz besonders in der Soliegrotte mit ihrer salzhaltigen Luft. Das direkt am Yachthafen liegende ostsee resort verfügt über komfortable Hotelzimmer, Ferienwohnungen sowie eine Fülle an Freizeitmöglichkeiten und vielfältige Gastronomie.



ostsee Laufküste

**+ Info**  
 Tourist Information Schönhagen  
 Strandstraße 13 - 24398 Schönhagen  
 Telefon (0 46 44) 95 11  
 www.schoenhagen-ostsee.de

## Ostseebad Schönhagen

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 saftige grüne Wiesen und wogende Kornfelder.

Entlang der beeindruckenden Steilküste oder über die angrenzenden Wirtschaftswägen erreichen Sie im Süden das Naturschutzgebiet »Schwansener See«, ein betreutes Seevogelreservat. Hier brüten und leben zwischen Strand und Dünen, Schiff 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. Komfortable Hotelzimmer, Ferienwohnungen sowie eine Fülle an weiteren Möglichkeiten erwarten die Besucher. Daneben stehen Nordic-Walking und Laufen weit oben auf der Beliebtheitskala der Gäste. Egal ob Einsteiger oder Profi, in Dampf 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 Muskelspannungen im Schulter-Nackengebiet und verbessert die Herz-Kreislaufleistung. Nähere Informationen zu Lauf- und Walkingprogrammen erhalten Sie im fit in des vital centrum. Zur Erholung bietet Dampf mit seiner 4.000 Quadratmeter großen Saunalandchaft das vital centrum eine der schönsten Saunen im Norden. Hier steigert sich das Wohlbefinden der Urlaubsgäste, ganz besonders in der Soliegrotte mit ihrer salzhaltigen Luft. Das direkt am Yachthafen liegende ostsee resort verfügt über komfortable Hotelzimmer, Ferienwohnungen sowie eine Fülle an Freizeitmöglichkeiten und vielfältige Gastronomie.



ostsee Laufküste

**+ Info**  
 ostsee resort damp GmbH  
 Seeferienweg 10 - 24351 Dampf  
 Telefon (0 43 52) 80 666  
 www.ostsee-resort-dampf.de

## Ostseebad Dampf Familien- und Wellness-Paradies

Das Ostseebad Dampf liegt direkt an Schleswig-Holsteins Küste, nördlich von Eckernförde. Passend zum Meer bietet Dampf 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 Dampf 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 Muskelspannungen im Schulter-Nackengebiet und verbessert die Herz-Kreislaufleistung. Nähere Informationen zu Lauf- und Walkingprogrammen erhalten Sie im fit in des vital centrum. Zur Erholung bietet Dampf mit seiner 4.000 Quadratmeter großen Saunalandchaft das vital centrum eine der schönsten Saunen im Norden. Hier steigert sich das Wohlbefinden der Urlaubsgäste, ganz besonders in der Soliegrotte mit ihrer salzhaltigen Luft. Das direkt am Yachthafen liegende ostsee resort verfügt über komfortable Hotelzimmer, Ferienwohnungen sowie eine Fülle an Freizeitmöglichkeiten und vielfältige Gastronomie.



ostsee Laufküste

**Ostsee**

SCHÖNHAGEN

OSTSEEBAD DAMP

Eckernförder Bucht

ECKERNFÖRDE

**ostsee Laufküste**

**Auf einen Blick**  
 Dampf, Schönhagen und Eckernförde

**ostsee**  
 Schleswig-Holstein  
 Der echte Norden