

TERRAIN-THALASSO-KURWEGE

K1





BEGINN DER STRECKE | CLINER QUELLE

ROUTENVERLAUF

- » An der Harle entlang Richtung Norden bis zum Schöpfwerk Harlesiel
- » Deichüberquerung mit 40 Stufen, Abstieg an der Seeseite ohne Stufen
- » Vor dem Wattkieker links halten Richtung Strand
- » Den Flügeldeich entlang des Wohnmobilstellplatzes Richtung Wangerooge
- » Am Ende des Leitdamms die Weite genießen und Atemübungen durchführen
- » An den Salzwiesen vorbei dann links den Weg über die Wiese Richtung Wattkieker nehmen
- » Unterhalb des Deiches am Spielplatz vorbei
- » Links am Deich entlanglaufen und durch die Siedlung „Am Harlesiel“ bis zum Hotel Harlesiel
- » Rechts auf dem Fußweg entlang der Harle zurück zur Cliner Quelle

LÄNGE DER STRECKE | 4.700 Meter / *3.700 Meter ohne Strandumgehung

LAUFGESCHWINDIGKEIT (KM/H)	ZEIT (MIN)	ENERGIEVERBRAUCH (KJ/KCAL)
Langsam	4,0 km / h	71 min 260 / 1.089 56 min*
Moderat	5,5 km / h	52 min 355 / 1.486 41 min*
Zügig	6,5 km / h	42 min 429 / 1.796 33 min*
Schnell	8,0 km / h	36 min 528 / 2.211 28 min*



BELASTUNGSSTUFE | leicht bis mittelschwer
STRECKENPROFIL | grundsätzlich flach | Anstieg/Abstieg Deich, Stufen
INDIKATION | Atemwegserkrankungen | Steigerung des Herz-Kreislauf-Systems
Dermatologisch | Verbesserung der Hautbildes
Verbesserung der Infektsteuerung | Leichtes Ausdauertraining

K2





BEGINN DER STRECKE | CLINER QUELLE

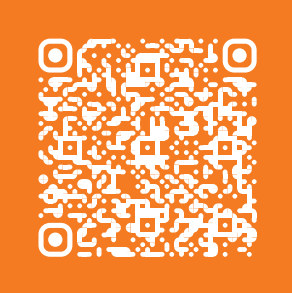
ROUTENVERLAUF

- » An der Harle entlang Richtung Norden bis zum Schöpfwerk Harlesiel
- » Deichüberquerung mit 40 Stufen, links halten Richtung Strand
- » Über den Holzweg bis zur Wasserkante, links an den Salzwiesen vorbei
- » Den Weg über die Wiese Richtung Wattkieker nehmen
- » Am Spielplatz entlang, geradeaus bis zum Deichende. Rechts abbiegen Richtung Neuharlingensiel
- » Ca. 1,5 km bis zur Schutzhütte, dann links abbiegen. Diesen Weg folgen bis Friedrichsgröden
- » Zwischen den Bauernhöfen links. Am Ende die Hauptstraße überqueren Richtung Carolinensiel
- » Fußweg bis zur Einmündung Carolinengroden West. Rechts einbiegen, bis zur Kreuzung laufen
- » Links abbiegen in den Mittelweg, die Hauptstraße überqueren und dem Caspersweg folgen
- » Die nächste Straße rechts, die Schulmense queren bis zum Marie-Ulfers-Weg, dort links halten
- » Den nächsten Weg rechts abbiegen bis zur Wittmunder Straße. Links bis zum Hafen West
- » Weiter an der Harle entlang bis zur Cliner Quelle.

*** Erweiterte Strecke ab der Schutzhütte geradeaus bis zum Biotop, eine Schutzzone des Nationalparks Wattenmeer!**

LÄNGE DER STRECKE | 9.900 Meter / *13.600 Meter (mit Hin- und Rückweg Biotop)

LAUFGESCHWINDIGKEIT (KM/H)	ZEIT (MIN)	ENERGIEVERBRAUCH (KJ/KCAL)
Langsam	4,0 km / h	144 min 528 / 2.211 204 min*
Moderat	5,5 km / h	106 min 723 / 3.027 150 min*
Zügig	6,5 km / h	86 min 879 / 3.680 122 min*
Schnell	8,0 km / h	72 min 1.056 / 4.421 102 min*



BELASTUNGSSTUFE | mittelschwer bis schwer
STRECKENPROFIL | grundsätzlich flach | leichter An- und Abstieg Deich
INDIKATION | Atemwegserkrankungen, Orthopädie, Dermatologisch
Kondition ist keine Voraussetzung. Beschäftigung des Bewegungsapparates, Steigerung der Leistungsfähigkeit, Streckenprofil ideal für Nordic Walking, Verbesserung des Hautbildes

K3





BEGINN DER STRECKE | CLINER QUELLE

ROUTENVERLAUF

- » An der Harle entlang Richtung Norden bis zum Schöpfwerk Harlesiel
- » Deichüberquerung mit 40 Stufen, Abstieg an der Seeseite ohne Stufen
- » Vor dem Wattkieker links halten Richtung Strand
- » Den Flügeldeich entlang des Wohnmobilstellplatzes Richtung Wangerooge
- » Am Ende des Leitdamms können Sie die Weite genießen
- » Weiter entlang der Wasserkante Richtung Westen, an den Salzwiesen vorbei
- » Links den Weg über die Wiese Richtung Wattkieker, unterhalb des Deiches am Spielplatz vorbei
- » Geradeaus den Deich mit leichtem Anstieg an der Seeseite ohne Stufen
- » Mit 40 Stufen Abstieg zur Promenade an der Harle
- » Den Weg an der Harle entlang bis zur Friedrichsschleuse, dort links abbiegen
- » Brücke und Hauptstraße überqueren, dann rechts den Gehweg entlang
- » Links in die Deichstraße einbiegen. Der Goldenen Linie bis zur Bahnhofstraße folgen.
- » Dort rechts abbiegen
- » Links in die Hespenshauser Straße Rechts in die Friesenstraße Links in Up de Ring
- » Weiter auf In't Carolinenwinkel bis Im Seeburger Winkel. Die Ortsumgehung überqueren
- » Den Fußgängerweg bis zur Harle weiterlaufen
- » An der Harle rechts abbiegen und dem Weg folgen bis in den Hafen West (Museumshafen)
- » Durch Pumphusen laufen Sie an der Kurpromenade zurück bis zur Cliner Quelle

LÄNGE DER STRECKE | 9.400 Meter

LAUFGESCHWINDIGKEIT (KM/H)	ZEIT (MIN)	ENERGIEVERBRAUCH (KJ/KCAL)
Langsam	4,0 km / h	138 min 506 / 2.119
Moderat	5,5 km / h	101 min 689 / 2.885
Zügig	6,5 km / h	83 min 848 / 3.551
Schnell	8,0 km / h	69 min 1.012 / 4.237



BELASTUNGSSTUFE | mittelschwer bis schwer
STRECKENPROFIL | grundsätzlich flach | leichter Anstieg und Treppen am Deich
INDIKATION | Atemwegserkrankungen | (Orthopädie) | Verbesserung der Ausdauer
bzw. Leistungsfähigkeit geeignet für Walking / Nordic Walking gewisse
Kondition ist Voraussetzung durch die Länge der Strecke

K4





BEGINN DER STRECKE | CLINER QUELLE

ROUTENVERLAUF

- » An der Harle entlang Richtung Harlesiel
- » Freie Sicht auf die neu gebauten Seeperlen und den schönen Yachthafen genießen
- » Weiter geht es über die Deichüberquerung mit 40 Stufen
- » Der Abstieg erfolgt an der Seeseite ohne Stufen
- » Vor dem Wattkieker halten Sie sich links Richtung Harlesiel Strand
- » Dort angekommen, laufen Sie über den Holzweg bis zur Wasserkante
- » Entlang der Nordsee Richtung Westen bis zu den Salzwiesen
- » Kleine Pause um die einmalige salzhaltige Nordseeluft zu genießen
- » Anschließend laufen Sie an den Salzwiesen vorbei in Richtung des Wattkiekers
- » Vorbei am Sommerdeich, unterhalb des Deiches am Spielplatz entlang bis zum Schöpfwerk
- » Entlang der Harle gelangen Sie abschließend wieder zurück zur Cliner Quelle

LÄNGE DER STRECKE | 4.200 Meter

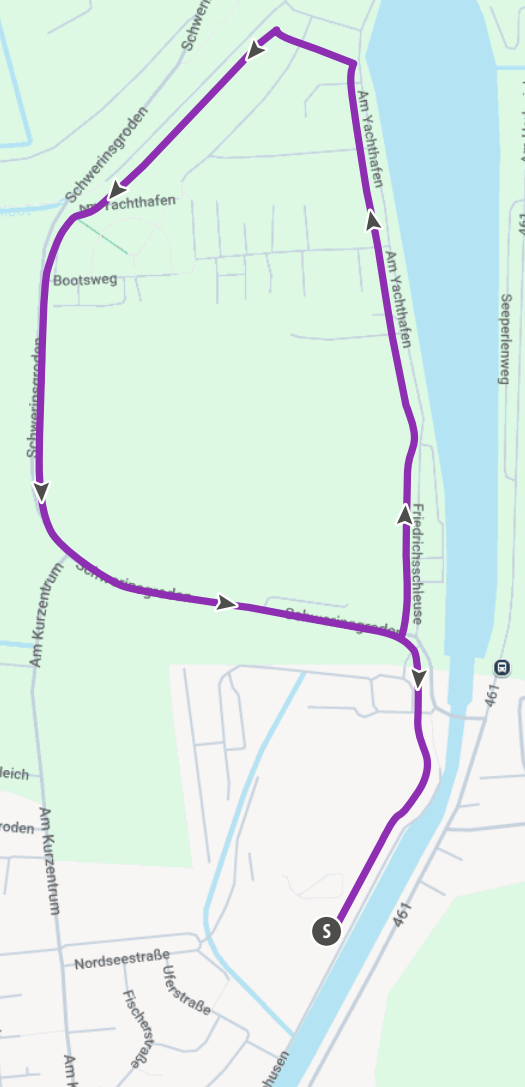
LAUFGESCHWINDIGKEIT (KM/H)	ZEIT (MIN)	ENERGIEVERBRAUCH (KJ/KCAL)
Langsam	4,0 km / h	63 min 239 / 1.000
Moderat	5,5 km / h	42 min 278 / 1.163
Zügig	6,5 km / h	37 min 302 / 1.264
Schnell	8,0 km / h	29 min 316 / 1.323



BELASTUNGSSTUFE | mittel
STRECKENPROFIL | grundsätzlich flach | leichter Anstieg und Treppen am Deich
INDIKATION | Atemwegserkrankungen | Steigerung der Leistungsfähigkeit | Dermato-
logisch Verbesserung der Ausdauer | Stärkung des Herz-Kreislauf-System
Verbesserung der Infektsteuerung und des Hautbildes

K5





BEGINN DER STRECKE | CLINER QUELLE

ROUTENVERLAUF

- » An der Harle entlang Richtung Harlesiel
- » Freie Sicht auf die neu gebauten Seeperlen und den schönen Yachthafen genießen
- » Beim Hotel Harlesiel biegen Sie links ab Richtung Westen in die Straße Am Harlesiel
- » Am Fuße des Deiches weiter entlang bis zur Ecke Schweringsgröden
- » Auf dieser Straße laufen Sie entlang idyllischer Felder Richtung Carolinensiel
- » Am Ort vorbei geht es wieder zurück zur Cliner Quelle

LÄNGE DER STRECKE | 2.900 Meter

LAUFGESCHWINDIGKEIT (KM/H)	ZEIT (MIN)	ENERGIEVERBRAUCH (KJ/KCAL)
Langsam	4,0 km / h	40 min 173 / 724
Moderat	5,5 km / h	29 min 189 / 791
Zügig	6,5 km / h	26 min 197 / 824
Schnell	8,0 km / h	20 min 210 / 879



BELASTUNGSSTUFE | leicht
STRECKENPROFIL | flach
INDIKATION | Orthopädie | Innere Medizin | Herz-Kreislauf | Atemwegserkrankungen
Beschäftigung des Bewegungsapparates

