

---

**4 Das Beste zuerst**

---

Best of Entspannt	6
Best of Adrenalkick	7
Best of mit Kindern	8
Best of bei Regen	9

---

**10 Entdecke die  
Niederländische Küste**

---

Landschaft & Leute	12
Tiere & Pflanzen	16
Klima & Wetter	20
Aktiv & draußen	24
<b>5 perfekte Tage an der Niederländischen Küste</b>	<b>28</b>

---

**34 Regionen im Überblick**

---

<b>36 Zeeland</b>	
<b>Auf einen Blick</b>	<b>38</b>
<b>Outdoor-Highlights</b>	<b>40</b>
<b>Mehr erleben</b>	<b>50</b>
... rund um Renesse <b>50</b> ... rund um Domburg <b>53</b> ... rund um Goes <b>57</b> ... in Zeeuws-Vlaanderen <b>59</b>	
<b>Lokale Spezialitäten</b>	<b>62</b>

---

**64 Zuid-Holland**

---

<b>Auf einen Blick</b>	<b>66</b>
<b>Outdoor-Highlights</b>	<b>68</b>
<b>Mehr erleben</b>	<b>78</b>
... auf Goeree-Overflakkee <b>78</b> ... rund um Rotterdam <b>80</b> ... rund um Delft <b>82</b> ... rund um Den Haag <b>84</b> ... rund um Gouda <b>86</b>	
<b>Lokale Spezialitäten</b>	<b>90</b>

---

**92 Noord-Holland**

---

<b>Auf einen Blick</b>	<b>94</b>
<b>Outdoor-Highlights</b>	<b>96</b>
<b>Mehr erleben</b>	<b>106</b>
... rund um Zandvoort <b>106</b> ... rund um Amsterdam <b>108</b> ... rund um Castricum <b>110</b> ... rund um Alkmaar <b>111</b> ... rund um Callantsoog <b>113</b>	
<b>Lokale Spezialitäten</b>	<b>118</b>

---

**120                    IJsselmeer**

---

<b>Auf einen Blick</b>	<b>122</b>
<b>Outdoor-Highlights</b>	<b>124</b>
<b>Mehr erleben</b>	<b>134</b>
... rund um Hoorn	134
... rund um Almere	140
Muiden	139
... rund um Zwolle	141
... rund um Urk	143
<b>Lokale Spezialitäten</b>	<b>146</b>

---

**204                    Gut zu wissen**

---

Hinkommen	207
Vor Ort unterwegs	208
Praktische Infos	210
Outdoor-Events	218
Register	224
Impressum	228
5 Fragen an Ralf Johnen	231
Bloß nicht!	232

---

**148                    Friesland und Groningen**

---

<b>Auf einen Blick</b>	<b>150</b>
<b>Outdoor-Highlights</b>	<b>152</b>
<b>Mehr erleben</b>	<b>162</b>
... rund um Sneek	162
... rund um Leeu-	
warden	164
... rund um Lauwersoog	168
... rund um Groningen	171
<b>Lokale Spezialitäten</b>	<b>174</b>

---

**176                    Wattenmeerinseln**

---

<b>Auf einen Blick</b>	<b>178</b>
<b>Outdoor-Highlights</b>	<b>180</b>
<b>Mehr erleben</b>	<b>190</b>
... auf Texel	190
... auf Vlieland	193
... auf Terschelling	194
... auf Ameland	196
auf Schiermonnikoog	199
<b>Lokale Spezialitäten</b>	<b>202</b>