

## Reiseplanung

<b>Die Reiseregion im Überblick</b> .....	8
<b>Die schönsten Touren</b> .....	10
<b>Schnupperwoche Ostfriesland mit dem Fahrrad.....</b>	10
<b>Emden &gt; Insel Borkum &gt; Emden &gt; Krummhörn &gt;</b>	
<b>Greetsiel &gt; Norden-Norddeich &gt; Insel Juist &gt;</b>	
<b>Norddeich &gt; Insel Norderney &gt; Norddeich &gt; Neß-</b>	
<b>mersiel &gt; Insel Baltrum &gt; Neßmersiel &gt; Norden</b>	
<b>Maritime Höhepunkte an der Deutschen Bucht .....</b>	12
<b>Harlesiel &gt; Insel Wangerooge &gt; Wilhelmshaven</b>	
<b>&gt; Dangast &gt; Fedderwardersiel &gt; Bremerhaven &gt;</b>	
<b>Land Wursten &gt; Cuxhaven &gt; Insel Helgoland &gt;</b>	
<b>Cuxhaven</b>	
<b>Touren in der Region</b> .....	13
<b>Klima und Reisezeit</b> .....	14
<b>Anreise</b> .....	15
<b>Reisen in der Region</b> .....	15
<b>Special Kinder</b>	
<b>»Unterwegs mit Kindern«.....</b>	16
<b>Sport &amp; Aktivitäten</b> .....	18
<b>Unterkunft</b> .....	21

## Land & Leute

<b>Steckbrief Nordseeküste und Inseln</b> .....	26
<b>Lage ][ Politik und Verwaltung ][</b>	
<b>Wirtschaft ][ Die Menschen ][</b>	
<b>Sprache</b>	
<b>Geschichte im Überblick</b> .....	28
<b>Natur und Umwelt.....</b>	29
<b>Kunst und Kultur</b> .....	30
<b>Architektur ][ Malerei ][ Musik ][</b>	
<b>Literatur</b>	
<b>Feste und Veranstaltungen.....</b>	32
<b>Essen und Trinken.....</b>	33

# Unterwegs an der Nordseeküste und auf den Inseln

## Ostfriesland rund um die Emsmündung ..... 36

Die Grenzregion zu den Niederlanden erweist sich als äußerst vielfältig: bedeutender Seehafen mit Kunstabitionen, beeindruckende Schiffswerft, idyllische Landstriche und Ostfrieslands größte Nordsee-Insel.

Zur Orientierung .....	37
Tour in der Region .....	37
<b>Unterwegs in der Region .....</b>	<b>40</b>
Papenburg ][ Weener ][ Leer ][ Ganderup ][	
Emden ][ Krummhörn ][ Insel Borkum	
Special <b>Wattenmeer</b>	
»UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer« .....	50

## Ostfrieslands Küste und Inseln ..... 52

Wie Perlen auf einer Schnur reihen sich die Ferieninseln vor der ostfriesischen Küste, eine so unterschiedlich wie die andere. Auch die gemütlichen Küstenbadeorte haben ihren Reiz.

Zur Orientierung .....	53
Touren in der Region .....	53
<b>Unterwegs in der Region .....</b>	<b>56</b>
Norden-Norddeich ][ Insel Juist ][ Insel	
Norderney ][ Neßmersiel ][ Insel Baltrum ][	
Dornum und Dornumersiel ][ Esens-Bensersiel	
][ Insel Langeoog ][ Neuharlingersiel ][	
Insel Spiekeroog ][ Carolinensiel-Harlesiel ][	
Insel Wangerooge ][ Das Wangerland ][ Jever	

## **Die Nordseeküste zwischen Jade und Elbe** ..... 80

Die großen Seehäfen Wilhelmshaven und Bremerhaven überraschen mit ihren modernen maritimen Erlebniswelten, während es in den Nordsee-Badeorten geruhsam zugeht.

<b>Zur Orientierung</b> .....	81
<b>Tour in der Region</b> .....	81
<b>Unterwegs in der Region</b> .....	82
Wilhelmshaven ][ Dangast und der Jadebusen	
][ Halbinsel Butjadingen ][ Bremerhaven ][ Land	
Wursten ][ Cuxhaven ][ Neuwerk ][ Helgoland	

## **Dithmarschen und die Halbinsel Eiderstedt** ..... 95

Unzählige Schafe auf den Deichen, Kohl auf den Feldern – die Küste und auch das Bauernland zwischen Brunsbüttel und Husum ist grün, das Leben beschaulich.

<b>Zur Orientierung</b> .....	96
<b>Tour in der Region</b> .....	96
<b>Unterwegs in Dithmarschen</b> .....	97
Brunsbüttel ][ Marne ][ Friedrichskoog ][	
Meldorf ][ Heide ][ Büsum ][ Wesselburen	
<b>Unterwegs in Eiderstedt</b> .....	104
St. Peter-Ording ][ Tönning ][ Eider-Sperrwerk ][	
Friedrichstadt	
Special <b>Friesische Küche</b>	
»So tafeln die Friesen« .....	108

## **Nordfriesland von Husum bis Sylt** ..... 110

In Nordfriesland, vor allem auf den Inseln und Halligen, erlebt man die Natur und Naturkräfte der Nordsee besonders hautnah. Jede Jahreszeit hat dort ihren unvergleichlichen Reiz.

<b>Zur Orientierung</b> .....	111
<b>Touren in der Region</b> .....	112
<b>Unterwegs in der Region</b> .....	116
Husum ][ Nordstrand ][ Insel Pellworm ][	
Nordstrandischmoor / Hamburger Hallig ][	
Schlüttsiel ][ Hallig Hooge ][ Hallig Gröde-	
Appelland ][ Langeneß und Oland ][ Dagebüll	
][ Insel Föhr ][ Insel Amrum ][ Insel Sylt ][	
Nolde-Museum in Seebüll ][ Dänemark	

<b>Infos von A-Z.....</b>	<b>141</b>
<b>Register.....</b>	<b>142</b>



Interessante Laufveranstaltungen.....	19
Die interessantesten historischen Hotels.....	23
Gasthöfe mit Tradition .....	33
Die originellsten Fahrzeuge im Nordseeland .....	48
Die spannendsten Wattwanderungen.....	71
Küstendiplome der besonderen Art.....	85

## Karten

Ostfriesland.....	38/39
Insel Borkum.....	47
Insel Juist .....	57
Insel Norderney .....	61
Insel Baltrum.....	65
Insel Langeoog.....	70
Insel Spiekeroog.....	74
Insel Wangerooge .....	76
Zwischen Wilhelmshaven und Cuxhaven .....	83
Insel Helgoland.....	93
Dithmarschen und Eiderstedt.....	98
Nordfriesland.....	114
Insel Amrum und Insel Föhr .....	124
Insel Sylt.....	129
Übersichtskarte.....	Umschlag hinten