

## Hintergründe & Infos

14

### Inseln – Land und Meer

Entstehung und		Wattenmeer –	
Aufbau der Inseln	16	einzigartiges Weltnaturerbe	20
Nordsee und Küstenschutz	19		

### Pflanzen und Tiere

Inselflora	24	Inselfauna	25
------------	----	------------	----

### Inselgeschichte(n)

Zeit der Großsteingräber und Wallanlagen	30	Zeit der Walfänger, der Handelskapitäne und der Strandräuberei	33
Zeit der Christianisierung und der großen Sturmfluten	31	Entwicklung des Badetourismus und Angliederung an Preußen	36

### Friesische Lebensart

Uthlandfriesische Häuser	40	Friesische Tracht	44
Friesische Sprache – Fering und Öömrang	42	Friesische Traditionen	45

### Inselarchitekturen

Kirchen und „sprechende Grabsteine“	47	Windmühlen	49
Leuchttürme	48	Hünen- und Hügelgräber	50

### Reisepraktisches

Anreise	52	Ärztliche Versorgung	62
Aktiv auf den Inseln	57	Baden und Strände	64
Beachvolleyball	57	Einkaufen	66
Drachensport	57	Essen und Trinken	67
Fahrradfahren	57	Feste und Veranstaltungen	70
Golf/Crossgolf/Swingolf	58	Internetseiten zu den Inseln	71
Inlineskating	59	Klima und Reisezeit	72
Nordic Walking/Jogging	59	Kunst und Kultur	73
Reiten	59	Kurabgabe	73
Wassersport (Wind- und Kitesurfen, Segeln)	60	Taxi	73
Wattwandern/Wandern	61	Touristeninformationen	74
		Übernachten	74

## Föhr 78

Wyk	80	Goting	111
Friesenmuseum	92	Goting-Kliff	112
Nationalpark-Haus	94	Borgsum	112
Robbenzentrum Föhr	94	Mühle Borigsem	113
Glockenturm	94	Lembecksburg	114
St.-Nicolai-Kirche	95	Maislabyrinth	114
Windmühle	96	Witsum	115
Boldixumer Vogelkoje	96	Hedehusum	116
Wrixum	98	Utersum	117
Wrixumer Mühle	99	Triibergem und Sunberig	120
Oevenum	99	Dunsum	121
Midlum	102	Süderende	122
Alkersum	103	St.-Laurentii-Kirche	124
Museum Kunst der Westküste	105	Gedenkstätte für Lorenz Braren	126
Nieblum	106	Monklembergem	126
St.-Johannis-Kirche	110	Oldsum	126

## Amrum 130

Wittdün	132	Nebel	144
Kapelle Wittdün	136	St.-Clemens-Kirche	148
Schutzstation Wattenmeer	137	Öömrang Hüs	150
Dünensee Wriakhörn	137	Amrumer Windmühle mit Heimatmuseum	151
Süddorf	137	Friedhof der Namenlosen	151
Leuchtturm	140	Strandburg (Panschos Burg)	152
Windmühle Bertha	142	Norddorf	153
Krümwaal	142	Maritur-Naturzentrum Amrum	159
Steenodde	142	Vogelkoje Meeram	159
Esenhugh und Steenodder Dolmen	144	Archäologisches Areal	160
		Quermarkenfeuer Norddorf	161
		Amrumer Odde	161

## **Ausflüge** --- 162

Die Halligen	165	Oland	175
Hooge	166	Gröde	177
Langeneß	170	Sylt	179

## **Kleiner (Rad-)Wanderführer** --- 184

Tour 1	Wanderung zwischen Wyk und Nieblum	187
Tour 2	Fahrradrunde um Föhr	188
Tour 3	Mit dem Fahrrad durch den Osten Föhrs	192
Tour 4	Fahrradausflug durchs Marsch- und Deichland im Norden Föhrs	193
Tour 5	Auf dem Drahtesel durch die Dörfer Westföhrs	194
Tour 6	Wattwanderung zwischen Föhr und Amrum	196
Tour 7	Marsch- und Deichwanderung im Nordwesten Föhrs	198
Tour 8	Fahrradrunde um Amrum	199
Tour 9	Zu Fuß durch Amrums schönen Süden	202
Tour 10	Wanderung um die Amrumer Odde	203

## **Register** --- 212