

## **Föhr & Amrum – Die Vorschau**

10

## **Föhr & Amrum – Hintergründe & Infos**

14

<b>Inseln – Land und Meer</b>	16
Entstehung und	
Aufbau der Inseln	16
Nordsee und Küstenschutz	19
<b>Pflanzen und Tiere</b>	24
Inselflora	24
Inseffauna	25
<b>Inselgeschichte(n)</b>	30
Zeit der Großsteingräber	
und Wallanlagen	30
Zeit der Christianisierung	
und der großen Sturmfluten	31
Zeit der Walfänger, der	
Handelskapitäne und	
der Strandräuberei	33
Entwicklung des Badetourismus	36
<b>Friesische Lebensart</b>	40
Uthlandfriesische Häuser	40
Friesische Tracht	44
Friesische Sprache –	
Fering und Öömrang	42
Friesische Traditionen	45
<b>Inselarchitekturen</b>	47
Kirchen und	
„sprechende Grabsteine“	47
Windmühlen	49
Leuchttürme	48
Hünen- und Hügelgräber	51
<b>Reisepraktisches</b>	52
Anreise	52
Ärztliche Versorgung	63
Aktiv auf den Inseln	57
Baden und Strände	63
Beachvolleyball	57
Einkaufen	66
Drachensport	57
Essen und Trinken	67
Fahrradfahren	57
Feste und Veranstaltungen	70
Golf/Swingolf/Wattgolf	58
Internetseiten zu den Inseln	71
Inlineskating	59
Klima und Reisezeit	72
Kartfahren/Elektrokarts	59
Kunst und Kultur	72
Nordic Walking/Jogging	59
Kurabgabe	73
Reiten	60
Taxi	73
Wassersport, Stand-up-Paddeln	60
Touristeninformationen	74
Wattwandern/Wandern	61
Übernachten	74

<b>Föhr</b>		<b>78</b>	
Wyk	80	Goting	112
Friesenmuseum	93	Goting-Kliff	112
Nationalpark-Haus	94	Borgsum	113
Robbenzentrum Föhr	94	Mühle Borigsem	114
Glockenturm	95	Lembecksburg	114
St.-Nicolai-Kirche	95	Maislabyrinth	115
Windmühle	96	Witsum	115
Boldixumer Vogelkoje	97	Hedehusum	117
Wrixum	98	Utersum	118
Wrixumer Mühle	99	Triibergem und Sunberig	122
Oevenum	99	Dunsum	122
Midlum	102	Süderende	124
Alkersum	104	St.-Laurentii-Kirche	126
Museum Kunst der Westküste	106	Gedenkstätte für Lorenz Braren	127
Nieblum	107	Monklembergem	127
St.-Johannis-Kirche	110	Oldsum	128
<b>Amrum</b>		<b>132</b>	
Wittdün	134	St.-Clemens-Kirche	150
Kapelle Wittdün	138	Öömrang Hüs	151
Schutzstation Wattenmeer	139	Amrumer Windmühle mit Heimatmuseum	152
Dünensee Wriakhörn	139	Friedhof der Namenlosen	154
Süddorf	140	Strandburg (Panschos Burg)	154
Leuchtturm	142	Norddorf	154
Windmühle Bertha	143	Maritür-Naturzentrum Amrum	161
Krümwaal	143	Vogelkoje Meeram	161
Steenodde	144	Archäologisches Areal	162
Esenhugh und Steenodder Dolmen	145	Quermarkenfeuer Norddorf	163
Nebel	146	Amrumer Odde	163
<b>Ausflüge</b>		<b>164</b>	
Die Halligen	167	Gröde	179
Hooge	168	Sylt	181
Langeneß	173	Helgoland	186
Oland	177		

## **Kleiner (Rad-)Wanderführer**

---

Tour 1	Wanderung zwischen Wyk und Nieblum	194
Tour 2	Fahrradrunde um Föhr	196
Tour 3	Mit dem Fahrrad durch den Osten Föhrs	200
Tour 4	Fahrradausflug durchs Marsch- und Deichland im Norden Föhrs	201
Tour 5	Auf dem Drahtesel durch die Dörfer Westföhrs	202
Tour 6	Wattwanderung zwischen Föhr und Amrum	204
Tour 7	Marsch- und Deichwanderung im Nordwesten Föhrs	206
Tour 8	Fahrradrunde um Amrum	207
Tour 9	Zu Fuß durch Amrums schönen Süden	210
Tour 10	Wanderung um die Amrumer Odde	211
Register		212