

Reiseplanung

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

Land und Leute

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

Unterwegs an der Nordseeküste und Inseln

Ostfriesland rund um die Emsmündung	36
Die Grenzregion zu den Niederlanden erweist sich als äußerst vielfältig: bedeutender Seehafen mit Kunstambitionen, beeindruckende Schiffswerft, idyllische Landstriche und die größte Nordsee-Insel im Westen.	
Zur Orientierung	37
Tour in der Region	37
Unterwegs in der Region	40
Papenburg][Weener][Leer][Gandersum][
Emden][Krummhörn][Insel Borkum	
Special Wattenmeer	
»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
Unterwegs in der Region	56
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 noch geruhsam zugeht.	
Zur Orientierung	81
Tour in der Region	81
Unterwegs in der Region	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 noch beschaulich.

Zur Orientierung	96
Tour in der Region	96
Unterwegs in Dithmarschen	97
Brunsbüttel][Marne][Friedrichskoog][
Meldorf][Heide][Büsum][Wesselburen	
Unterwegs in Eiderstedt.....	104
St. Peter-Ording][Tönning][Eider-Sperrwerk][
Friedrichstadt	
Special Friesische Küche	
»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.

Zur Orientierung	111
Touren in der Region	112
Unterwegs in der Region	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	

Infos von A-Z.....	141
Register.....	142
Das System der Polyglott-Sterne..... Umschlag vorne	