



## NORDIC WALKING AUF SYLT

## NORDIC WALKING AUF SYLT



Über die einzelnen Routen, Lauftreffs und Kursangebote können sich Nordic Walker und alle, die es werden möchten, bei den Kurverwaltungen und Tourismus-Services informieren. Auf [www.sylt.de](http://www.sylt.de) liegen außerdem alle Übersichtskarten und Streckenpläne zum Download bereit.

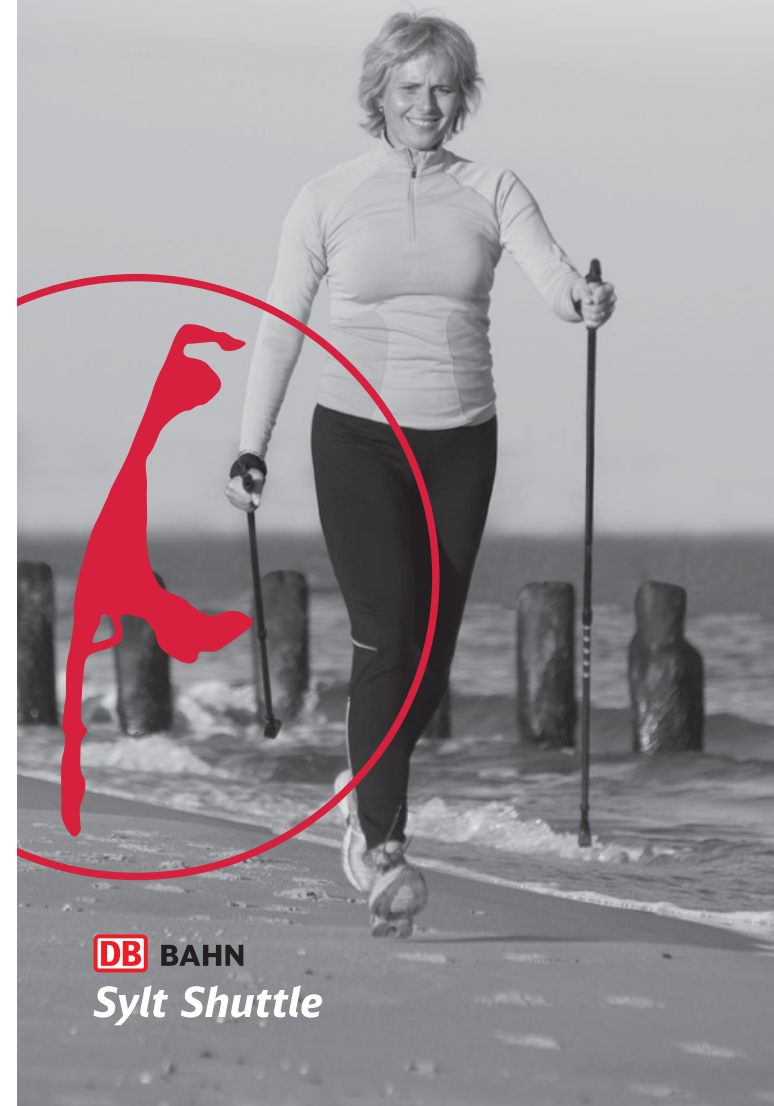
### Tourismus-Services und Kurverwaltungen

- Kurverwaltung List Morsum Tel.: 89 07 32  
Tel.: 95 20 0 - [www.list-sylt.de](http://www.list-sylt.de) Tinnum Tel.: 98 37 1
- Tourismus-Service Kampen Insel Sylt Tourismus-Service GmbH  
Tel.: 46 98 0 - [www.kampen.de](http://www.kampen.de) Tel.: 0180 / 50 09 98 0 (0,14 €/Min.)  
[www.westerland.de](http://www.westerland.de)
- Tourist-Information Wenningstedt-Braderup e.V. · Tel.: 9 89 00 Insel Sylt Tourismus-Service GmbH  
[www.wenningstedt.de](http://www.wenningstedt.de) in Rantum  
Tel.: 80 70 - [www.rantum.de](http://www.rantum.de)
- Insel Sylt Tourismus-Service GmbH in Keitum · Tourismus-Service Hörnum  
Tel.: 01805 / 55 79 58 (0,14 €/Min.) Tel.: 96 26 0 - [www.hoernum.de](http://www.hoernum.de)  
[www.keitum.de](http://www.keitum.de)

Der FAN-Verlag hat einen Nordic Walking-Routenplaner für die Insel konzipiert, der neben einer Übersichtskarte auch einzelne Streckenpläne enthält. Das Kartenset im handlichen DIN A5-Format ist im Handel und bei allen Sylter Kurverwaltungen und Tourismus-Services zum Preis von 3,50 Euro erhältlich.



Sylt Marketing GmbH  
Stephanstraße 6  
25980 Westerland/Sylt  
Tel.: 04651 / 82 02 0  
Fax: 04651 / 82 02 22  
[info@sylt.de](mailto:info@sylt.de) · [www.sylt.de](http://www.sylt.de)





## FASZINATION AUF SCHRITT UND TRITT – NORDIC WALKING AUF SYLT.

Nordic Walking ist die ideale Sportart, um den Besuch auf Sylt zu jeder Jahreszeit gesund und aktiv zu gestalten. Nordic Walking ist ein ausgezeichnetes Konditionstraining, ein effektives Herz-Kreislauf-Training und ein gnadenloser Kalorienkiller. Und das inmitten einer großartigen Naturlandschaft mit perfekten klimatischen Bedingungen. Freuen Sie sich also auf ein Ganzkörper-Konditionstraining, frische Seeluft und zauberhafte Begegnungen mit der Natur.

### Nordic Walking Park Sylt

Der Nordic Walking Park Sylt begeistert auf ganzer Strecke. 220 Kilometer führen durch Sylts einzigartige Dünen- und Heidelandschaft, vorbei an Wiesen und Deichen, direkt entlang an Watt und Brandung. Die ideale Streckenführung, um den charakteristischen Charme der Insel intensiv zu spüren und gleichzeitig das körperliche Wohlbefinden zu steigern.

Das Streckennetz ist eingeteilt in 26 Routen mit Längen von 1,6 bis 18,7 Kilometern. Sie wurden vom Institut für Natursport und Ökologie der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS) vermessen, vom Deutschen Ski-Verband (DSV) zertifiziert und in drei Schwierigkeitsstufen klassifiziert: Leichte Strecken mit breiten Wegen, kurzen Distanzen und festem Untergrund bis hin zu schwierigen Strecken mit mindestens 10 Kilometern Länge und mit über 1,5 Kilometern sandigem Untergrund. Hinzu kommen Halbmarathon- und Marathon-Strecken. In allen Inselorten erleichtern Starttafeln mit Übersichts- und Detailkarten die Orientierung und bieten den Aktiven Übungsanleitungen zum Erlernen der Nordic Walking-Technik – angefangen von Dehn- und Aufwärmübungen bis hin zur richtigen Stockhaltung. Auch unterwegs weisen zahlreiche Hinweistafeln den Weg, zeigen Restdistanzen an und markieren die Schnittpunkte mit anderen Strecken.

### Umfangreiches Kursangebot. Für jeden Leistungsstand.

Das umfangreiche Strecken- und Kursangebot macht ein langsames Herantasten an die Sportart Nordic Walking ebenso möglich wie eine intensive Leistungs-optimierung. Jeder Inselort bietet Lauftreffs und Kurse mit zertifizierten Trainern an und stellt Leihstöcke zur Verfügung. Ob Schnupperkurs, Aufbaukurs oder Adventure-Tour – für jeden Ehrgeiz- und Konditionsgrad ist garantiert das Passende dabei.

### Starkes Teamwork. Für ein einzigartiges Wegnetz.

Der Park entstand in enger Zusammenarbeit mit der Deutschen Sporthochschule Köln und dem Deutschen Ski Verband, der unlängst in Morsum das nördlichste DSV nordic aktiv Ausbildungszentrum für Nordic Walking und Nordic Blading lizenzierte. Zwei weitere engagierte und kompetente Partner versorgen Trainer und Läufer mit professioneller Ausstattung und fundierter Berichterstattung: Der Outdoor- und Sportausrüster Globetrotter sowie der Sender Focus Gesundheit auf Premiere begleiten alle Events rund um den Nordic Walking Park mit Rat und Tat. Die langjährige professionelle Erfahrung und das Engagement dieser leistungsstarken Partner garantieren in Zusammenarbeit mit den Sylter Tourismusbetrieben optimale Trainingsbedingungen.

### Impressum

Sylt Marketing GmbH · Stephanstraße 6 · 25980 Westerland · Tel.: 04651 / 82 02 0  
 E-Mail: info@sylt.de · www.sylt.de · Stand Dezember 2010  
 Gestaltung: in medias red GbR · www.inmediasred.de  
 Fotos: Sylt Marketing GmbH, Insel Sylt Tourismus-Service Westerland, Andrea Mackrott, Wojciech Gajda - Fotolia

