

# SYLT



MEER. LEIDENSCHAFT. LEBEN.

# JOGGEN AUF SYLT

*Die 10 schönsten Laufstrecken der Insel.*



Zusammengestellt in  
Kooperation mit

 **INTERSPORT**<sup>®</sup>

Sport Haß & Sohn Inh. Oliver Haß e.K.  
Maybachstr. 10 · 25980 Sylt / OT Westerland



Joggen mit  
Horizonterweiterung ...

Foto: © Julia Petersen

## Inhalt

LAUFVERANSTALTUNGEN: SYLTlauf und Run ums Rantumbecken .....	04
TIPPS FÜR JOGGEN AM STRAND .....	05
JOGGINGROUTE: LISTER DEICHRUNDE .....	06
JOGGINGROUTE: VON WENNINGSTEDT NACH KAMPEN .....	08
JOGGINGROUTE: VON WENNINGSTEDT NACH WESTERLAND .....	10
JOGGINGROUTE: STRANDPROMENADEN-RUNDE .....	12
JOGGINGROUTE: WESTERLÄNDER SÜDEN .....	14
JOGGINGROUTE: TINNUMER DEICHRUNDE .....	22
JOGGINGROUTE: KEITUM LAUFRUNDE .....	24
JOGGINGROUTE: MORSUMER DEICHRUNDE .....	26
JOGGINGROUTE: RUN UMS RANTUMBECKEN .....	28
JOGGINGROUTE: HÖRNUMER RUNDE .....	30
LEGENDE .....	32
WANDERN AUF SYLT .....	33
RADFahren AUF SYLT .....	34
KONTAKT & IMPRESSUM .....	35

› **Vorwahl für Sylt: 04651**

## Bewegungs- paradies Sylt

Erinnern Sie sich noch an Ihr erstes Joggingerlebnis? An die ersten Kilometer und Atemzüge? Aller Anfang mag mitunter schwer sein, doch ebenso wohnt ihm dieser aufregende Zauber inne. Man hat sich aufgerafft,

trägt jene mühevoll ausgesuchten Schuhe und legt los. Die Gründe, der Antrieb mögen sich unterscheiden, und doch verbinden uns identische Faktoren: der Drang nach Bewegung, unserem Körper etwas Gutes tun zu wollen, das Streben nach Veränderung, die Sehnsucht nach der Freiheit und Natur. Letzteres wird auf Sylt mühelos gestillt, so bietet die Insel paradiesische Aussichten in alle Himmelsrichtungen. Über Sandstrand und Deiche, vorbei an blühender Heide und weidenden Schafen. Idyllisch mit der aufgehenden Sonne überm Wattenmeer oder mit ordentlich Wind am Weststrand. Möglichkeiten, sich verzaubern zu lassen, sich den Wunsch nach Weite und Freiheit zu erfüllen gibt es viele, man muss nur in Bewegung bleiben.



*Genießen Sie die schönsten Laufstrecken der Insel*

# Lauf- veranstaltungen

A group of runners is captured in motion on a paved path that runs along a grassy coastline. In the foreground, a woman in a black tank top and leggings runs towards the left. Behind her, several other runners in various athletic wear are also running in the same direction. The background shows a wide expanse of water under a clear blue sky with a few wispy clouds. The overall scene is bright and active, suggesting a pleasant day for outdoor activities.

## Syltlauf – einmal Insel im Sportlertempo

Auf 33,333 Kilometern Inselstrecke sind mehr als 1400 Läufer unterwegs, die Startnummern allerdings sind schon im November immer in NullKommanix vergeben. Am 15. März 2019 begeben sich die unbeirrbareren Allwettersportler auf in den Kampf mit den Elementen in Hörnum, wo es um 10 Uhr bei jedem Wind und Wetter losgeht. Der Syltlauf kann als Einzelkämpfer oder auch als Staffel bestritten werden.

## RUN ums Rantumbecken - 10 Kilometer im September

Im September findet traditionell der RUN ums Rantumbecken statt. Die Strecke macht den Reiz der Veranstaltung aus: Der Lauf führt nämlich in seiner gesamten Länge über Deiche.

Durch die fast viereckige Route sind Gegen- und Seitenwind garantiert. Alle Teilnehmer dürfen sich nach dem Lauf im SPA-Bereich der Dorfhoteles in Rantum erholen und sich mit einem reichhaltigen Frühstücksbuffet stärken.

## Sylter Deichlauf Zertifikat

Das Zertifikat wird seit vielen Jahren gerne von urlaubenden Läufern erworben. Ohne Wettkampfstress sind 9 nautische Meilen (knapp 17 km) in 100 Minuten gemeinsam mit dem Verein Tinnum66 zu „durchleiten“. Gestartet wird an jedem Sonntag um 10 Uhr in Tinnum von der Boy-Lornsen-Schule (Boy-Peter-Eben-Weg 2) aus. Bringen Sie bitte etwas Zeit mit, damit Sie im Anschluss die „historische Urkunde“ gegen einen kleinen Obolus überreicht bekommen können.

## Joggen am Strand

Rund 40 Kilometer Sandstrand erstrecken sich entlang der Sylter Westküste. Keine Ampeln, keine Autos oder Radfahrer, pure Natur. Dafür geht es ausschließlich geradeaus, ein Test des persönlichen Gedankenkarussells und der Konzentration. Je nach Tide und Windrichtung kann der Lauf gnadenloser Kalorienkiller und Pommuskelstimulator sein. Die Distanz muss hierbei nicht besonders üppig ausfallen, denn wer sich durch den tiefen Sand kämpft, trainiert ausgiebig sämtliche Körperpartien. Wer doch lieber auf Strecke setzt, dem empfiehlt sich der Blick in den Gezeitenkalender. Bei Ebbe ist der Strand an der Wasserkante angenehm fest, sodass auch ein flotteres Tempo kein Problem ist. Denn je weicher der Untergrund, desto stärker die Belastung für Bänder, Sehnen und Gelenke. Wichtig

ist: langsam starten, nicht sofort lospreschen und zunächst testen, wie sich der Körper verhält. Insbesondere, wer zum ersten Mal Barfußlaufen ausprobieren sollte, sollte seiner Fußmuskulatur die ungewohnte Beanspruchung nicht zu lange zumuten oder zunächst mit Schuhen anfangen. Häufiger die Richtung zu wechseln ist sinnvoll, um die Beine bei dem zum Wasser hin abfallenden Strand gleichmäßig zu beanspruchen. Was allerdings konstant bleibt, ist das wohlthuende Sylter Reizklima. Die mineralienhaltige Meeresluft ist nicht nur Balsam für die Seele, sondern auch Wellness für die Haut und Atemwege. Ganz wichtig: Sonnenschutz! Denn die Nordsee reflektiert die UV-Strahlung. Wer sich im Anschluss belohnen möchte, sollte sich einen Sprung in die kühlen Fluten nicht entgehen lassen.

**1** LISTER DEICHRUNDE

↔ 7,4 km

Erlebnis ★★★★★

Landschaft ★★★★★

**Natur pur! Vom Hafen aus geht es auf den neu ausgebauten Mövenberg-Deich mit Blick auf den Ellenbogen und dann über feste Sandwege und Holzstege vorbei an den Wanderdünen.**

Diese wunderschöne Runde führt durch fast unberührte Natur, vorbei an freilaufenden Schafen und durch die Lister Dünenlandschaft.

Den Trubel vom Lister Hafen am Startpunkt haben Sie schnell hinter sich gelassen. Der Mövenbergdeich empfängt Sie dagegen mit Ruhe und einem weiten Blick über den Königshafen bis zum Ellenbogen.

Auf dem Rückweg laufen Sie durch die – unter Naturschutz stehenden – Lister Dünen. Im Sommer ist der Weg gesäumt von blühender Heide. Kurz bevor Sie wieder den Ort List erreichen, erklimmen Sie ein paar Holztreppen, die Sie mit einem atemberaubenden Blick über die Wanderdünen belohnen.

Foto: Sylt Marketing GmbH

**Autorentipp**

Nach der Runde wartet der Lister Hafen mit Stärkungsmöglichkeiten, wie Fischbrötchen, Crêpes und Co. auf Sie.

**Gut zu wissen**

Start: Parkplatz am Lister Hafen

Sicherheitshinweis: Das Gebiet um die Wanderdüne steht unter sehr strengem Naturschutz, bitte beachten Sie daher alle Ge- und Verbote, die am Wegesrand stehen und bleiben Sie in jedem Fall auf dem Weg.

**2** VON WENNINGSTEDT NACH KAMPEN

↔ 9,8 km

Erlebnis ★★★★★★

Landschaft ★★★★★★

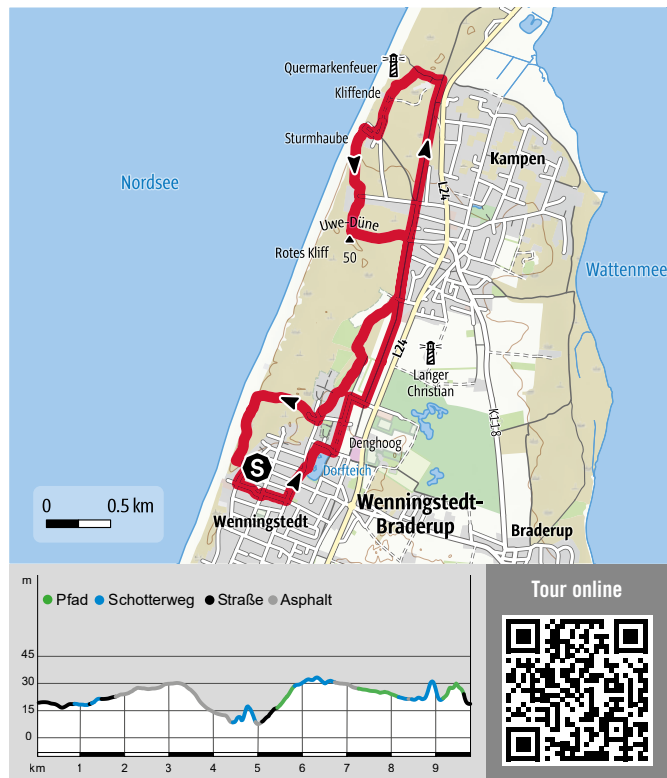
**Knappe 10 Kilometer, in denen Sie die Vielfalt der Insel mit Dünen, Kliff, Wald und Leuchttürmen erfahren können. Vom Familienort Wenningstedt ins mondäne Kampen und wieder zurück.**

Eine schöne Runde mit viel Abwechslung in Art der Beschaffenheit der Wege, sowie in der Umgebung – auf Straßen durchs Dorf, auf Holzwegen durch die Dünen und auf Fußwegen durch Wälder. Perfekt, um die Insel neben dem Sport zu erkunden.

Von Wenningstedt aus laufen Sie durch den Ort am Dorfteich entlang und mit Blick auf den „Langen Christian“, dem Kampener Leuchtturm, nach Kampen. Dort geht es am Quermarkenfeuer und der bekannten Sturmhaube vorbei auf dem Wanderweg oberhalb des Roten Kliffs.

Dem Ausblick von der Uwe Düne folgt der waldige Weg durch den Sylter Sagenwald zurück nach Wenningstedt. Der letzte Abschnitt wird wieder auf dem Wanderweg oberhalb des Kliffs mit einem fantastischen Meerblick zurückgelegt.

Foto: Dominik Täuber, Sylt Marketing GmbH

**Autorentipp**

Als zusätzliche Herausforderung können Sie in Kampen die höchste Erhebung Sylts, die Uwe Düne mit ihren 52 Metern, erklimmen.

**Gut zu wissen**

Start: Parkplatz Mittelweg / Dünenstraße in Wenningstedt

Bitte führen Sie Ihre Gästekarte mit. Diese wird an den Strandübergängen kontrolliert.



### 3 VON WENNINGSTEDT NACH WESTERLAND



↔ 6,1 km

Erlebnis ★★★★★

Landschaft ★★★★★

**Auf ruhigen Fahrradwegen durch die Natur und auf der Strandpromenade direkt am Wasser entlang joggen. Zwei kleine Anstiege und eine Strandtreppe laden zum Auspowern ein.**

Diese schöne Laufrunde von Wenningstedt nach Westerland ist perfekt, um den Kopf frei zu bekommen. Einige Wege der Strecke sind auf dem Hin- und Rückweg identisch, so dass es nicht kompliziert ist, den richtigen Weg zu finden.

In Wenningstedt starten Sie in der Ortsmitte beim Restaurant Gosch. Nach einem kurzen Stück auf beruhigten Straßen geht es auf dem Fuß- und Radweg nach Westerland abseits der Autostraßen.

Kurz vor Westerland startet dann der Holzbohlenweg direkt am Strand. Hierzu muss eine Düne mittels Holztreppe überwunden werden. Mit Blick auf die Nordsee geht es zum Brandenburger Strand, wo der windgeschützte Rückweg wartet und kurz vor dem Ende zwei kleine Anstiege bereithält.

Foto: Sylt Marketing GmbH



#### Autorentipp

Am besten diese Runde in den Abendstunden laufen, dann ist weniger los und Sie können während des Laufens das Sonnenuntergangskino am Strand genießen.

#### Gut zu wissen

Start: Parkplatz Dünenstraße in Wenningstedt (Gosch)

Sicherheitshinweis: Einige Teilstrecken sind ohne Fußweg. Bitte achten Sie dort gut auf den (Fahrrad-)Verkehr.

Bitte führen Sie Ihre Gästekarte mit. Diese wird an den Strandübergängen kontrolliert.

**4 STRANDPROMENADEN-RUNDE**

↔ 4,7 km

Erlebnis ★★★★★

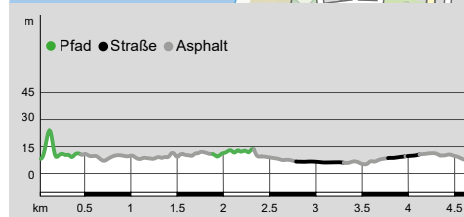
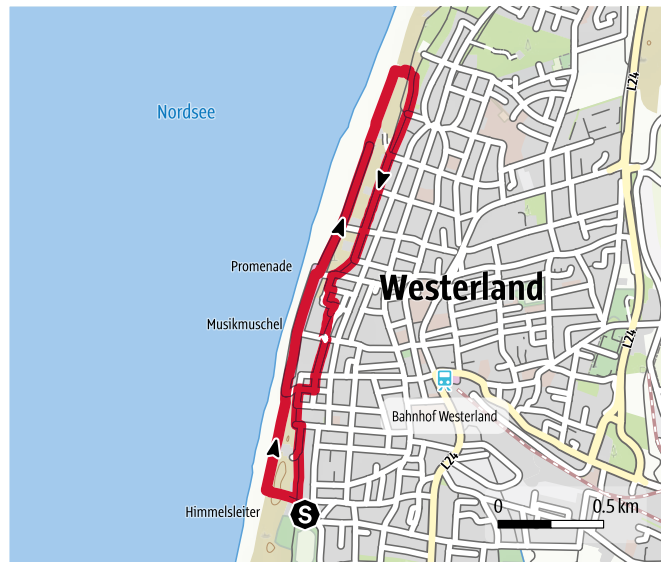
Landschaft ★★★★★

**Die Jogging-Runde entlang der Westerländer Strandpromenade liefert einen traumhaften Ausblick auf die Nordsee und den Strand.**

Die Strandpromenade, die teilweise asphaltiert bzw. gepflastert ist und teilweise aus einem Holzsteg besteht, eignet sich hervorragend für eine Jogging-Runde mit Blick auf das Meer. So lässt sich die Nordsee ohne das beanspruchende Laufen im Sand genießen.

Parallel zur Strandpromenade komplettieren ruhige und windgeschützte Wege hinter den Dünen die Strecke. Sie kann von überall in Westerland innerhalb weniger Minuten erreicht und leicht in Richtung Norden oder Süden verlängert werden.

Foto: Sylt Marketing GmbH



Tour online

**Autorentipp**

Am besten ist diese Runde am Morgen oder zur Abendessen-Zeit. Dann ist die Promenade schön leer!

**Gut zu wissen**

Start: Parkplatz Schützenplatz (alternativ Brandenburger Parkplatz oder Käpt'n-Christiansen-Straße)

Sicherheitshinweis: Zur Hauptsaison kann die Promenade sehr voll werden.

Bitte führen Sie die Gästekarte mit. Diese wird an den Strandübergängen kontrolliert.

## 5 WESTERLÄNDER SÜDEN



↔ 4,9 km

Erlebnis ★★★★★

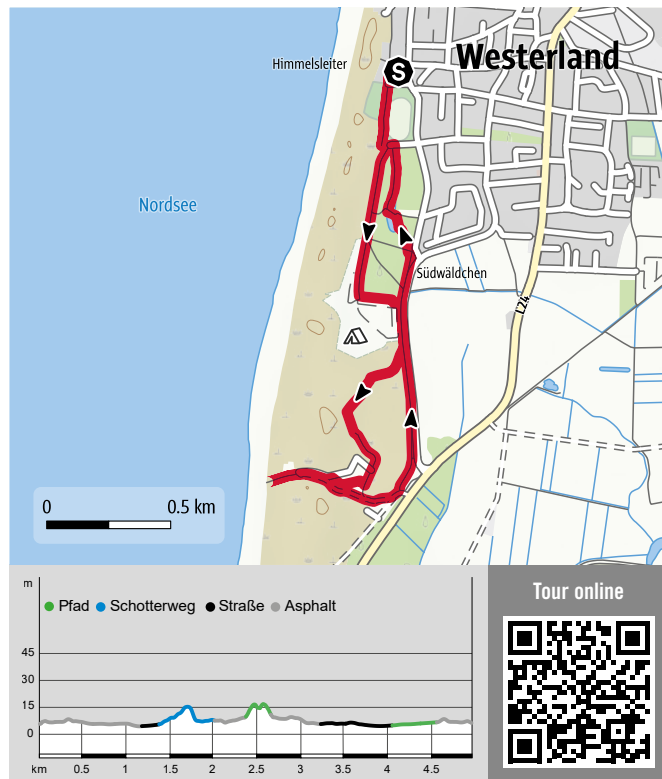
Landschaft ★★★★★

### Abwechslungsreiche Runde durch das Südwälldchen und die Dünenlandschaft im Süden von Westerland mit einem Blick „über die Kante“ als Zwischenstopp.

Eine ideale Runde für Läufer, die in Westerland wohnen und ohne Autofahrt durch die Natur joggen möchten. Nach nur wenigen Minuten entlang des Südwälldchens erreichen Sie die weite Dünenlandschaft, durch die Sie über einen kleinen Anstieg zum Strandübergang an der Strandoase laufen.

Gestärkt von dem Meerblick geht es zurück auf eine Teilstrecke des Syltlaufs, die zum Südwälldchen führt. Durch einen der wenigen Wälder der Insel, entlang eines kleinen Teiches, erreichen Sie wieder das Sylt-Stadion und somit den Ausgangspunkt.

Foto: Sylt Marketing GmbH



### Autorentipp

Wer kein Problem hat, im Sand zu laufen, kann den Hinweg direkt am Strand laufen. Dazu muss allerdings Sylts höchste Strandtreppe überwunden werden.

### Gut zu wissen

Start: Parkplatz Schützenplatz am Aquarium

Bitte führen Sie die Gästekarte mit. Diese wird an den Strandübergängen kontrolliert.



on

# DIE GESCHICHTE VON ON.

## AUF DER SUCHE NACH DEM PERFEKTEN LAUFGEFÜHL

Mit dieser revolutionären Idee hat der Schweizer Laufschuh On die globale Laufszene im Nu erobert.

Ex-Spitzläufer Olivier Bernhard sowie seine Freunde David Allemann und Caspar Coppetti verbindet nicht nur die Freude am Laufsport, sondern auch das Streben nach einem perfekten Produkt. So ist aus einer revolutionären Idee ein neuer Laufschuh entstanden, der die Laufszene zunächst in Erstaunen versetzt hat und inzwischen zahlreiche Top-Athleten an Weltmeisterschaften zu neuen Bestleistungen führt.

Nachdem der dreifache Duathlon-Weltmeister und mehrfache Ironman-Sieger Olivier Bernhard vom Profisport zurücktritt, macht er sich auf die Suche nach dem perfekten Laufgefühl. Er trifft auf einen gleichgesinnten Schweizer ETH-Ingenieur, der eine Idee für eine neuartige Laufschuhtechnologie hat. In einer idealen Symbiose von Ingenieurwissenschaft und Laufpraxis wird die ursprüngliche Idee über mehrere Jahre perfektioniert.

Die Prototypen füllen Schränke. Der Grundgedanke ist revolutionär: weich landen, hart abstoßen. Genau dieses einzigartige Laufgefühl überzeugt auch Caspar Coppetti und David Allemann. Zusammen mit Bernhard starten sie im Januar 2010 das Unternehmen On in Zürich, um eine ganze Produktfamilie vollständig in der Schweiz unter Verwendung neuester Technologie zu entwickeln.

Dann geht alles schnell. Prototypen gewinnen im Februar 2010 den ISPO BrandNew Award, einen der wichtigsten Innovationspreise vom Sport. Testläufer sind begeistert und berichten von Laufen wie auf Wolken. Im Juli füllen die ersten Fachgeschäfte ihre Regale mit dem On.

Nach neun Jahren sind Produkte von On heute in 5.000 Fachgeschäften für Läufer in mehr als 50 Ländern erhältlich und wurden mehrfach mit internationalen Innovations- und Design-Awards ausgezeichnet. On hat sein Hauptquartier in Zürich in der Schweiz. Zweigstellen befinden sich in den USA, Japan, Deutschland, Australien, China und Brasilien.



DIREKT ZUM  
RUNNER'S  
HIGH.



Cloudflow

Nimm die Abkürzung zum Runner's High.

€ 149,95

# Cloudswift

Der Cloudswift mit Helion™: dem aktiven, ermüdungsfreien Super-Schaum. Helion™ ist ein besonders leichter, weicher und agiler Schaum. Für einen Lauf, bei dem du dich mit jedem Schritt lebendiger fühlst: ob bei fünf schnellen

Kilometern in der Mittagspause, einem Hindernislauf durch den Berufsverkehr oder einem langen Lauf am Sonntagmorgen. Cloudswift. Besser laufen mit Helion.

## OBERMATERIAL

Das hochtechnische Mesh sorgt für außergewöhnlichen Komfort und die richtige Balance zwischen Halt und Dehnbarkeit.

Sockenkonstruktion für einfaches Anziehen und viel Komfort.

Verstärkende Seitenbänder geben ein Plus an Stabilität.

## SPEEDBOARD

Unterstützt die natürliche Abrollbewegung des Fußes  
Innensohle

Mechanisches Seitenband für zusätzlichen Komfort

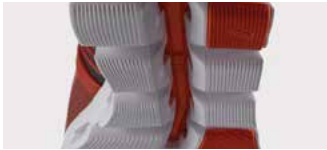
## LAUFSOHLE

Helion™-Schaum kombiniert Leichtigkeit, Dämpfung und Haltbarkeit mit innovativer Energerückgewinnung für ein völlig neues Laufgefühl.

Neu gestaltete Cloud-Elemente falten sich diagonal zusammen, um die horizontale Dämpfung zu optimieren.

Robuste Grip-Pads aus Gummi sorgen für Halt auf der Strasse.

Cloud-Elemente am Vorderfuß nahe dem mittleren Kanal bieten einen präzise ausgerichteten Abstoß ohne Energieverlust.



Der einzigartige neue Helion-Schaum von On ermüdet garantiert nicht vor dir. Sein Geheimnis: ein spezieller Mix aus harten und weichen Materialien. Er nimmt Energie auf und gibt sie wieder ab. Für optimalen Schutz vor der Strasse und maximale Leistung.



Die hochtechnische Mesh-Konstruktion bietet viele Vorteile: perfekte Passform und hohe Atmungsaktivität - Kilometer für Kilometer.



Starke und dennoch dehnbare Seitenbänder geben Support rund um den Mittelfuß. Bei schnellen Läufen schenken sie angenehmen Halt ohne dich einzuschränken.



Die Cloud-Elemente aus Helion™-Schaum sind mit strapazierfähigem Gummi verstärkt. Das sorgt für besseren Halt. Auch bei höherem Tempo. Auch auf feuchten Strassen.



## Cloudswift

Für den urbanen Läufer, der einen leichten, agilen Schuh mit überlegender Dämpfung sucht.

€ 149.95



SERIOUSLY  
ACE.



**Cloud X**  
Für Läufer die ihre Workouts aktiv vermischen.  
€149,95



**Cloudace**  
Für den anspruchsvollsten Läufer, der ultimativen  
Komfort, Schutz und Dynamik.  
€149,95

## 6 TINNUMER DEICHRUNDE



↔ 8,3 km

Erlebnis ★★☆☆☆

Landschaft ★★★★★

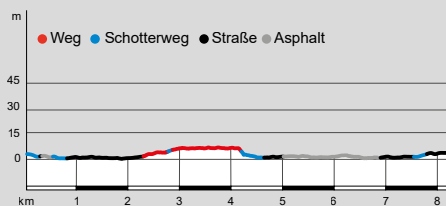
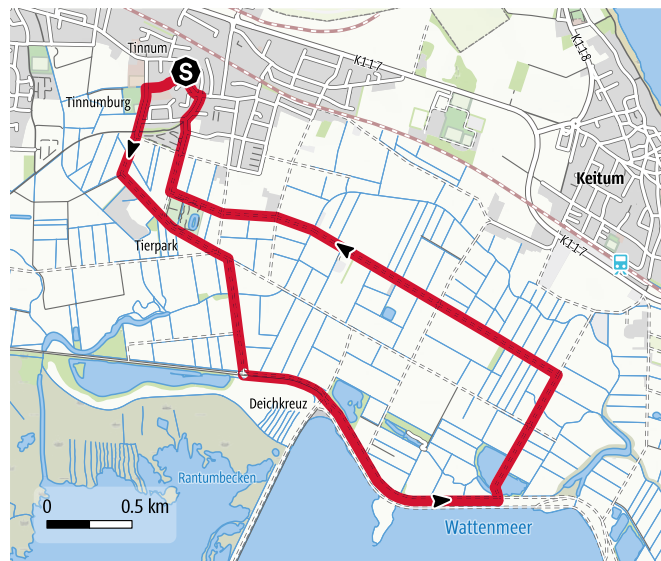
**Gute 8 km über Felder, Deiche und Weiden durch die Tinnumer Wiesen mit Blick aufs Rantumbecken und die herrliche Weite des Wattenmeeres.**

Sie starten im Ortskern von Tinum, aber lassen schnell die Häuser hinter sich und laufen mitten hinein in die Natur – vorbei an Pferdewiesen, Gallowayrindern und Vogelscharen.

Über schmale Wiesenstraßen geht es auf direktem Wege zum Deich am Rantumbecken. Hier können Sie mit Glück seltene Vogelarten beobachten, die im Vogelschutzgebiet rasten und brüten. Auf jeden Fall haben Sie einen herrlichen freien Blick über das Wattenmeer. Hier können Sie die Ruhe des Inselostens genießen, die nur durch das Blöken der am Deich grasenden Schafe unterbrochen wird.

Nach einigen Kilometern Richtung Osten treten Sie den Rückweg an, der Sie mitten durch die ländlichen Tinnumer Wiesen auf einem geteerten Fahrradweg zurück zum Start führt.

Foto: Sylt Marketing GmbH



Tour online



### Autorentipp

Am Deichkreuz des Rantumbecken ist ein Informationsstand mit vielen wertvollen Informationen rund um die dortige Flora und Fauna.

### Gut zu wissen

Start: Gemeindehaus Tinum

Sicherheitshinweis: Bitte beachten Sie den Verkehr bei den Strecken auf den schmalen Landstraßen. Einige Autos sind dort recht schnell unterwegs. Der Fußweg auf dem Deich ist teilweise etwas uneben. Hier können Sie auf den festen Weg am Deichfuß ausweichen.

## 7 KEITUM LAUFRUNDE



↔ 4,7 km

Erlebnis ★★★★★

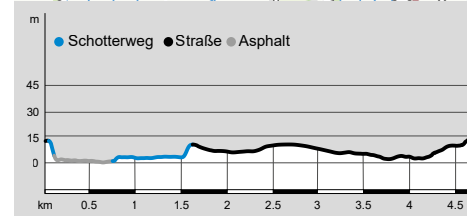
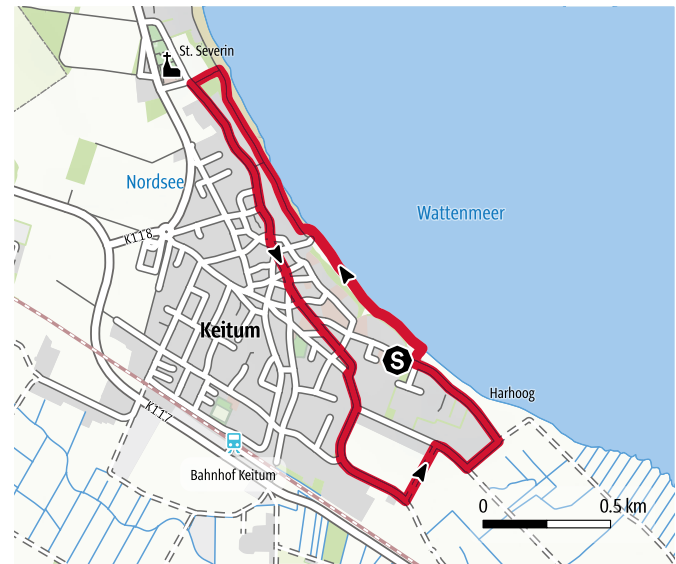
Landschaft ★★★★★

**Traumhafte Laufrunde mit wunderschönem Blick auf das Weltnaturerbe Wattenmeer, die schöne St. Severin Kirche und durch die malerischen Gassen des alten Kapitänsdorfes Keitum.**

Diese abwechslungsreiche Runde besticht mit ihrem Weitblick über das Wattenmeer und die Insel. Bei guter Sicht können Sie nicht nur den Munkmarscher Hafen, sondern auch den Kampener Leuchtturm und den nördlichsten Ort List erkennen.

Im Inselosten lassen sich das Morsum Kliff und die über den Hindenburgdamm fahrenden Züge erahnen. Die Strecke führt auf einem Wanderweg am Grünen Kliff entlang bis zur berühmten Kirche St. Severin. Auf dem Rückweg erwartet Sie eine schöne Tour durch die schmalen Gassen mit den wundervoll gepflegten alten Reetdachhäusern und Gärten von Keitum.

Eine ideale Tour, wenn der Westwind mal wieder kräftig pustet, denn auf der Ostseite ist man geschützt und kann die Natur voll und ganz genießen.



Tour online



### Autorentipp

Da über dem Watt die Sonne aufgeht, eignet sich diese Tour auch besonders für die frühen Morgenstunden.

### Gut zu wissen

Start: Parkplatz Tipkenhoog am Friesensaal

Sicherheitshinweis: Nach Regen kann der Weg am Watt matschig und rutschig sein.



## 8 MORSUMER DEICHRUNDE



↔ 9,2 km

Erlebnis ★★★★★

Landschaft ★★★★★

**Große abwechslungsreiche Runde durch die Morsumer Weiten mit traumhaften Wattblick und wenigen Menschen, dafür vielen Schafen, Kühen und einer beeindruckenden Vogelwelt.**

Vom Start im Morsumer Ortskern geht es auf direktem Weg zum Morsumer Wäldchen, einem Kleinod kurz vor dem Hindenburgdamm.

Auf entlegenen Landstraßen laufen Sie anschließend am Golfplatz vorbei zum Deich. Dort bietet sich Ihnen ein traumhafter Blick über das Wattener Meer und Sie können wählen, ob Sie direkt am Wasser oder auf der Deichkrone laufen.

Eine weitere Landstraße vorbei an Feldern führt Sie zurück zum Startpunkt. Die ebenen Wege machen einem das Laufen leicht und ermöglichen viele abschweifende Blicke durch die schöne ruhige Natur.

Der Blick auf das Wattener Meer ist besonders in den frühen Morgenstunden, wenn die Sonne noch tief steht, atemberaubend – eine gute Ausrede, wenn man aus der Puste ist. :)

Foto: Holger Widera, Sylt Marketing GmbH



### Autorentipp

Am Deich teilen Sie sich den Weg mit grasenden Schafen, die auch gerne auf dem warmen Asphalt liegen. So kann die Strecke auch mal zum Slalom werden.

### Gut zu wissen

Start: Muasem Hüs (Ecke Terpstich / Bi Miiren)

Sicherheitshinweis: Einige Teile der Strecke sind auf wenig befahrenen Landstraße, da bitte gut auf den Verkehr achten.

## RUN UMS RANTUMBECKEN



↔ 10,2 km Erlebnis ★★★★★ Landschaft ★★★★★

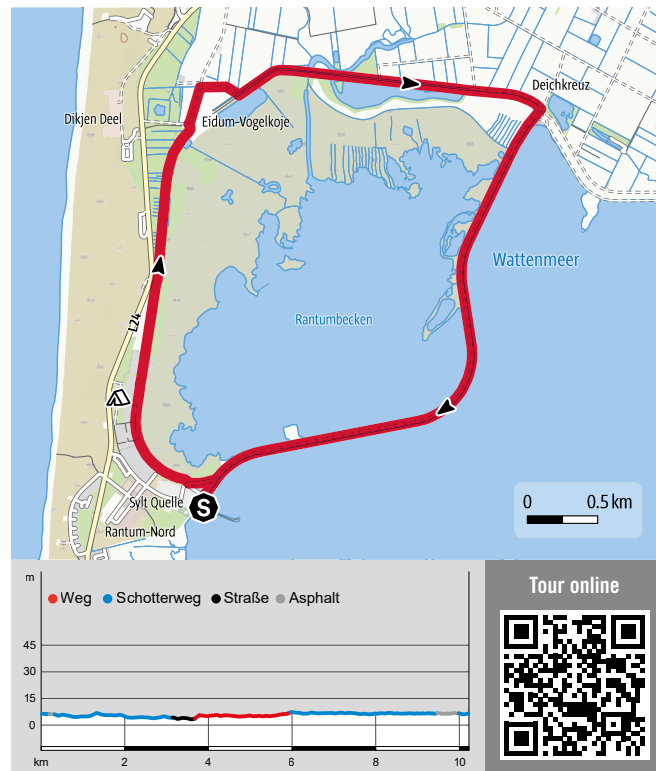
**Der RUN ums Rantumbecken findet jedes Jahr im September statt und führt vom Rantumer Hafen im Uhrzeigersinn einmal um das Rantumbecken.**

Beim RUN ums Rantumbecken können Sie auf der gesamten Laufroute den Ausblick auf den Nationalpark Wattenmeer genießen und die Weite der Nordsee erleben.

Gelaufen wird dabei ausschließlich auf Deichen. Die Schwierigkeit an der Rantumbeckenumrundung ist der Wind, der durch den quadratischen Streckenverlauf mindestens einmal von vorne kommt.

Gelegentlich muss einem Schaf ausgewichen oder ein Schafgatter geöffnet werden. Dafür sind keine Höhenmeter bei den ebenen Wegen zu bezwingen und es kreuzen weder Straßen noch Ampeln die Strecke.

Foto: Tiphaine Bourgeteau, Sylt Marketing GmbH



### Autorentipp

Die Strecke vom RUN ums Rantumbecken eignet sich wunderbar zum Nachlaufen auch außerhalb der Veranstaltung. Hier ist das Kopf-frei-kriegen garantiert!

### Gut zu wissen

Start: Parkplatz am Rantumer Hafen

Sicherheitshinweis: Die teilweise unbefestigte Deichkrone kann je nach Jahreszeit schlammig, rutschig und uneben sein.

## 10 HÖRNUMER RUNDE



↔ 4,2 km

Erlebnis ★★★★★

Landschaft ★★★★★

**Einmal um Hörnum herum, mit einem fast inseluntypischen Aufstieg von 23 Metern, von wo man wunderbar „beide Meere“ und den Hörnum Leuchtturm erblicken kann.**

Vom Hafen aus geht es, immer in Sichtweite des Leuchtturms, in Richtung Norden. Direkt am Watt entlang laufen Sie auf einer geteerten Promenade vorbei am Hörnum Golfplatz bis zu einer Holzterrasse. Diese führt hinauf auf die Düne, die die Aussicht über den Golfplatz, das Wattenmeer und den Hörnum Hafen ermöglicht.

Auf der anderen Seite der Düne wartet der Blick auf das offene Meer auf Sie. Nach dem kleinen Abstieg geht es zurück ins Hörnum Ortsinnere immer in Richtung Leuchtturm. An der Kirche vorbei führt Sie das letzte Stück der Runde über eine Treppe zurück zum Hafen.



### Autorentipp





Auf dem Rückweg können Sie, statt den Weg an der Hauptstraße zu nutzen, diese überqueren und einen Abschnitt am Strand zurücklegen. Dann führen Sie bitte Ihre Gästekarte mit.

### Gut zu wissen

Start: Parkplatz zwischen „Blankes Tälchen“ und Hafenstraße  
 Sicherheitshinweis: Bei Regen können die Holzstege am Golfplatz glatt sein. Bitte seien Sie hier besonders vorsichtig!

# Legende

## TOPOGRAFIE

	Wohnbau- / Gewerbefläche		Heide / Dünen
	Wald		Wiesen / Felder / Strand

## TOPOGRAFISCHE EINZELZEICHEN

	Erhöhung		Eisenbahn / Bahnhof
	Hafen		Leuchtturm
	Campingplatz		

## STRASSEN UND WEGE

	Landesstraße		Hautwirtschafts- / Wirtschaftsweg
	Kreisstraße		Fußweg
	Gemeindestraße		

## TOUR

	Tourverlauf		Startpunkt
			Laufrichtung

## Sightseeing Run in List

Neben den bewährten Ortsführungen zu Fuß oder per Rad gibt es in List eine Inselerkundung speziell für Läufer. Warum nicht mal eine Ortsführung mit Sport verbinden? Beim 90-minütigen Sightseeing Run erfahren (Freizeit-)Jogger von der erfahrenen Läuferin und Personal Trainerin Gabriele Pechiny Informatives zur Ortsgeschichte kombiniert mit einer lockeren Lauf-einheit. Geeignet ist dieser Run für alle Personen, die eine 10 – 12 km Strecke bewältigen können.

**Karten sind ausschließlich vor Ort erhältlich.**  
**Treffpunkt: Kurverwaltung List, Landwehrdeich 1.**  
**Weitere Informationen Telefon: 04651/95200**



**TIPP**

Foto: © Dominik Läufer

# Wandern auf Sylt



Foto: © Jan Bläfer

Es muss nicht immer das Eiltempo sein, manche Tage sollte man gerne etwas ruhiger angehen. Zu Fuß können Sie zudem traumhafte Inselecken entdecken und erkunden, die mit dem Rad oder Auto schlichtweg nicht sichtbar und gar nicht zu erreichen sind. Sich einfach treiben zu lassen, spontan zu entscheiden, wohin es geht ist gerade im Urlaub die größte Wohltat. Für die Stärkung zwischendurch eignen sich mehr als 200 Restaurants und Lokalitäten, dich sich über die gesamte Insel erstrecken. Ob in unmittelbarer Strandnähe oder am Rande des „Morsum Kliff“ mit Blick übers Wattenmeer, über Heide und Wiesen. Ob im legeren Bistro oder gehobenen Restaurant, kulinarisch verwöhnt werden Sie vom Galloway bis zur Sylter Auster von List nach Hörnum und wieder zurück. Falls

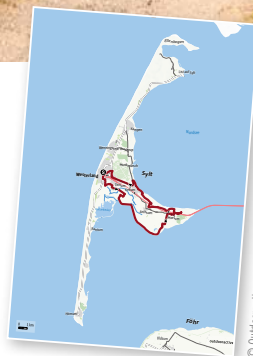
Ihnen schließlich doch mal die Puste ausgehen, das Wetter oder der Wind Ihnen einen Strich durch die Wandertour machen sollte, können Sie problemlos auf die Busflotte der Sylter Verkehrsgesellschaft zurückgreifen. Allen Wanderneulungen empfehlen wir in jedem Fall bequemes Schuhwerk und robuste Kleidung. Und ja: Mit dem gut durchdachten Zwiebellook liegen Sie auf Sylt nie daneben.

**Unsere liebsten Wanderstrecken finden Sie auf [www.sylt.de/wandern](http://www.sylt.de/wandern)**



# Fahrradfahren auf Sylt

Unter [www.sylt.de/radfahren](http://www.sylt.de/radfahren) haben wir die **10 schönsten Radtouren** auf Sylt inkl. Fotos, Wegbeschreibung und Tipps aufgeführt. Eine Inselkarte inklusive Fahrradwegen steht ebenfalls zum Download bereit.



© Outdooractive / OpenStreetMap (ODBL) - Mitwirkende

Unsere Touren können Sie downloaden, ausdrucken oder in der **Outdooractive App** aufrufen.

**outdooractive**

© Oliver Franke/roadset.com/ismuts

## Artenvielfalt?

Hat auf Sylt nicht nur mit Flora und Fauna zu tun. Auch Sportarten treiben hier artenreiche Blüten – auf dem Land, zu Wasser und in der Luft: Holen Sie sich einen sauerstoffgeladenen Energie-Kick mit Bällen, Boards und Bikes.

Weiteres auf [www.sylt.de/sport](http://www.sylt.de/sport)



## Kontakt

Sylt Marketing GmbH  
Stephanstr. 6 · 25980 Westerland  
Tel.: 04651 / 82 02 0  
[www.sylt.de](http://www.sylt.de) · E-Mail: [info@sylt.de](mailto:info@sylt.de)

## Impressum

**Herausgeber und Redaktion**  
Sylt Marketing GmbH  
Stephanstr. 6 · 25980 Westerland  
Tel.: 04651 / 82 02 0  
[www.sylt.de](http://www.sylt.de) · E-Mail: [info@sylt.de](mailto:info@sylt.de)

in Zusammenarbeit mit:

**Outdooractive**  
Outdooractive GmbH & Co. KG  
Missener Str. 18, 87509 Immenstadt  
Tel. 08323 8006-0  
[info@outdooractive.com](mailto:info@outdooractive.com)  
[corp.outdooractive.com](http://corp.outdooractive.com)

**Kartengrundlage**  
Geoinformationen © Outdooractive  
© GeoBasis-DE / BKG 2017

## Bildrechte

Sylt Marketing GmbH  
Alle Angaben nach bestem Wissen, jedoch ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten.  
Titelfoto: Hans Jessel, Läuferin: Sandra Morchner

## Gestaltung

in medias red GbR  
[post@inmediasred.de](mailto:post@inmediasred.de)  
[www.inmediasred.de](http://www.inmediasred.de)

## Text

Julia Petersen  
[moin@julzvonsylt.com](mailto:moin@julzvonsylt.com)  
[www.julzvonsylt.com](http://www.julzvonsylt.com)



# WIR BEWEGEN SYLT!



©Copyright of On

 **INTERSPORT®**

Sport Haß & Sohn Inh. Oliver Haß e.K.  
Maybachstr. 10 · 25980 Sylt / OT Westerland