

## Deich-Parcours

- Vor dem Eingang in Richtung Seebrücke laufen Sie rechts über die Strandpromenade und dann auf dem Deich entlang in Richtung Wald.
- Nach einem kurzen Stück Sandweg biegen Sie rechts in den Kiefernwald ab. Hier durchlaufen Sie die „grüne Insel“ von St. Peter-Ording, wo sich die Reizwirkung des Meeresklimas entfaltet und die eine willkommene Abwechslung zu den anderen Zonen bietet.
- Geradeaus über die Wegkreuzung folgen Sie der ausgewiesenen Strecke noch auf etwa 200 m, biegen dann um eine Rechtskurve und laufen weitere 150 m bis zur nächsten Weggabelung.
- Hier biegen Sie links auf einen etwas breiteren Waldweg ab und folgen diesem etwa 80 m bis zur nächsten Kreuzung.
- Dort laufen Sie wieder nach links und folgen dem Weg. Nach weiteren rund 80 m kommt eine Rechtskurve und anschließend laufen Sie auf dieser Strecke weitere 800 m.
- Am Ende des Weges biegen Sie scharf nach links in Richtung Strand ab. Diesem Weg folgen Sie 800 m und können dann am Wegende den herrlichen Blick über die Dünen und den Strand von St. Peter-Ording genießen.
- Sie laufen dabei auf eine asphaltierte Straße zu, die parallel zum Wald und Strand verläuft. Hier biegen Sie links in Richtung Hotel ab.
- Schnell erkennen Sie den vertrauten Anblick der Seebrücke vor dem Hotel und nach etwa 800 m sehen Sie nun auch wieder den Promenadenvorplatz und das Hotel.

## Best Western Premier Hotel Ambassador

Im Bad 26

25826 St. Peter-Ording

Tel. (0 48 63) 70 90

Fax (0 48 63) 26 66

info@ambassador-stpeter.bestwestern.de

www.ambassador-stpeter.bestwestern.de

### Laufregion

St. Peter-Ording ist mit seinen drei Klimazonen ideal für Naturliebhaber. Sie können Ihre Laufstrecke hier auf bis zu 15 km beliebig gestalten. Im direkt vor dem Hotel befindlichen „NORDSEE-FITNESS-PARK“ ist jede der (bis jetzt) fünf ausgeschriebenen Routen bestimmten Klimazonen und einem bestimmten konditionellen Anspruch zugewiesen. Sie können Ihre Laufstrecke frei kombinieren: Sei es eine Strecke durch die Brandungszone (der Weg direkt an der Saumkante der Nordsee, hat durch die Salzlufte eine positive Auswirkung auf die Atemwege), die Dünenzone (etwas niedrigere Salzkonzentration und kaum Blütenpollen) oder durch die Kiefernwaldzone (windstill mit wenig UV-Einwirkung und würziger Luft der Nadelbäume).

### Länge

3 km

### Beleuchtet

Teilweise

### Steigungen

Leichte Steigungen

### Untergrund

Waldboden, kurze Strecken

Sandweg und Asphalt

