

Thalasso - Kur - Weg N5

Dieser Weg ist geeignet :

- für Eingewöhnungstage und zu Leistungssteigerung
- für Personen mit Gehbehinderung durch befestigten Untergrund.

Länge stufenfrei: 4.318 m,
Insgesamt **mit** Steigerungsrate
Länge mit insgesamt 80 + 28 = 108 Stufen + 165 m = 4.500 m

Nutzen Sie auf unseren Thalasso - Kur -Wegen das einmalige Klima Norderneys .

Die Wege N1-5 zeichnen sich aus durch:

- Regelmäßige Sitzgelegenheit.
- Öffentliche Toiletten in kurzen Abständen
- Eignung für Unterarmgehstütze, Hand-Spazierstock.
- Lage in der Nähe der ärztlichen Versorgung.
- Abkürzungsmöglichkeit

N1 Rundgang	2.160 m
N2 Rundgang (barrierefrei)	2.280 m
N3 Rundgang (barrierefrei)	3.208 m
N4 Rundgang (barrierefrei)	4.318 m
N5 Rundgang	4.500 m

Die Wege N6-10 sind Gehstrecken unterschiedlicher Länge zwischen 1,3 und 13,5 Km und führen am Strand entlang. Der Hin- oder Rückweg kann teilweise der NC-/Linienbus genommen werden.

Die Gehrichtung für diese Wege kann je nach Wind- und Wetterlage bestimmt werden

Aktivierender Thalasso - Kur - Weg



Thalasso Kur Weg N5

Startpunkt:

Beginnen Sie auf dem Platz vor dem Haupteingang des bade:hauses und gehen Sie nach rechts in Richtung Strandpromenade am Weststrand. Diese Wegstrecke (etwa 185 m) ist gepflastert.

Wenden Sie sich nun auf der Promenade nach rechts in Richtung Nordbad bis zum Aufgang zur Georgshöhe. Hier machen Sie eine kleine Runde von insgesamt 156 m auf die Aussichtsplattform. 38 Stufen führen nach oben. Beim Abgang wenden Sie sich nach rechts, gehen insgesamt 42 Stufen abwärts in Richtung Minigolfplatz. Halten Sie sich nun rechts und folgen dem Weg in Richtung Knyphausenstraße am „Kaiser-Wilhelm“ Denkmal vorbei zur Kreuzung Friedrichstraße/ Poststraße .

An der Kreuzung Friedrichstraße/Poststraße links in Richtung Brunnen am Kurplatz bis zum Startpunkt.



Zielzeit:

nach individuellen Voraussetzungen (auch Schlen-
dernd) in einer Zeit von 43 bis 45 Minuten

Leistung/Energieverbrauch:

spazieren gehend (3,9 km/h):

35 Minuten = 164 k/cal. Energieverbrauch

leicht-walking(5,0 km/h):

27 Minuten = 152 k/cal. Energieverbrauch

power-walking(6,0 km/h):

23 Minuten = 169 k/cal. Energieverbrauch

Medizinisch wissenschaftliche und andere

zusätzliche Informationen:

Windeinflüsse:

285 m: Südwind in Front

500 m: West-Nord in Front

1555 m: Nord-Ost in Front

820 m: relativer Schutz durch Deich und Häuserreihe

3.000 m: Offene See

Sonneneinfluss:

3.200 m voller Sonneneinfluss

1.118 m Sonnenschutz durch Wahl der Gehwegseite

Toiletten:

100 m nach dem Startpunkt sowie

480 m vom Startpunkt rollstuhlfahrergerecht und

850 m vom Startpunkt

200 m vom Nordstrandcafe

Schutzhütte:

680 m vom Startpunkt, am Januskopf und am Nordbad.