

Auf den Thalasso - Kur - Wegen N6 - 10

ergeben sich folgende Ausdauer- und Leistungsabforderungen auf Grund des sandigen Untergrundes:

nach Zampero erhöht sich der Energieverbrauch bei einer Gehgeschwindigkeit **auf Sand** :

- 3 km/h -schlendern um das 1,3 fache
- 4 km/h -spazieren um das 1,6 fache
- 5 km/h -light walking um das 1,8 fache
- 6 km/h -power-walking um das 2,0 fache

Achtung: Durch Kühle und Wind wird die hohe Herzarbeit häufig unterschätzt.

Therapiewege direkt am Spülsaum in der Brandungszone **N o r d e r n e y** :Allgemein:
Startpunkt: Nordbad-Januskopf
Gehrichtung: Ostwärts und Zurück.
Offenes Meer: Nordwärts.

Meterstand 0 m.

Startpunkt Nordbad/Januskopf

Inhalationstherapie:

Höchste Anteile von Meeresluftkörpern (Meersalz) bei Windrichtungen Nord, NW, NWN, W, NO.

Meterstand 0 m.

Windrichtungsbezeichnungen:

SOS = Süd/Ost/Süd; SO = Süd/Ost;
SWS = Süd/West/Süd; SW = Süd/West;
NW = Nord/West; NWN = Nord/West/West;
NON = Nord/Ost/Nord; NO = Nord/Ost.

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

Aktivierende Thalasso - Kur - Wege



Thalasso Kur Weg N6 - 10

Startpunkt Nordbad/Januskopf

ZIEL N6:

Detmolder Kinderstrand 1.350 m einfache Entfernung

3,9 km/h = 94 k/cal. = 20Min.
5 km/h = 91,4 k/cal. = 16, 2 Min.
6 km/h = 99 k/cal. = 3 Min.

ZIEL N7:

Weißer Düne, 3.600 m einfache Entfernung Rückkehrmöglichkeit

mit dem Linienbus

3,9 km/h = 405 k/cal. = 55Minuten
5 km/h = 244 k/cal. = 43 Minuten
6 km/h = 265 k/cal. = 36 Minuten

ZIEL N8:

FKK-Strand, 5.700 m einfache Entfernung Rückkehrmöglichkeit mit dem Linienbus

3,9 km/h = 640 k/cal. = 85 Minuten
5 km/h = 386 k/cal. = 68 Minuten
6 km/h = 419 k/cal. = 57 Minuten

ZIEL N9:

Ostspitze, 12.950 m einfache Entfernung

3,9 km/h = 933 k/cal. = 199Min.
5 km/h = 876 k/cal. = 155 Min.
6 km/h = 948 k/cal. = 129 Min.

ZIEL N10:

Schiffswrack, 13.550 m einfache Entfernung

3,9 km/h = 977 k/cal. = 209 Min.
5 km/h = 919 k/cal. = 163 Min.
6 km/h = 992 k/cal. = 135 Min.

Tidenhub und Priele verändern ständig die Brandungszone/den Spülsaum. Die Entfernungen verändern sich somit.

Die Belastung erhöht bzw. verringert sich je nach Windrichtung und Festigkeit des Strandes.

Medizinisch wissenschaftliche und andere zusätzliche Informationen:

Heliotherapie:

Volle Direktstrahlungswerte der Sonne; sehr hohe Streustrahlung besonders bei teilbedecktem Himmel, Wirkungsverstärkung durch Meeresluftkörper (Meersalz)

Leistung in Watt:

(Bitte informieren Sie sich vor Beginn der Maßnahme Ihren behandelnden Badearzt):

3 km/h 75 Watt,

4 km/h 100 Watt,

5 km/h 125 Watt,

6 km/h 150 Watt

(zum Vergleich: bei einer gemittelten Gehgeschwindigkeit auf festem Untergrund mit 3,9km/h sind 40 Watt zu fordern.

Bei Gegenwind:

mit 10 m/sec. kommen 25 Watt hinzu

mit 15 m/sec. plus 100 Watt

