

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	3
Übersichtskarte	6
Top-Touren	8
Allgemeine Hinweise	10
Schwierigkeitskategorien	10
Symbole	11
GPS-Tracks und Koordinaten der Ausgangspunkte	13
Informationen und Adressen	16
Fährverbindungen zu den Ostfriesischen Inseln	18
Klimatabelle	19
Wandern in Ostfriesland	20
Weitere Sport- und Freizeitangebote	28

Wattenmeerküste zwischen Ems und Jade

TOP 1	6.00 h	Campener Leuchtturm – Pilsumer Leuchtturm	34
2	4.45 h	Greetsiel – Pilsumer Leuchtturm – Leysiel	38
3	3.15 h	Greetsiel – Leybuchtziel	42
4	3.45 h	Norddeich – Finkenheller – Hilgenriedersiel	45
TOP 5	3.30 h	Hilgenriedersiel – Neßmersiel	48
6	5.00 h	Dornumersiel – Neßmersiel	50
7	3.30 h	Dornumersiel – Bengersiel	52
8	3.15 h	Esens – Bengersiel – Wold	54
TOP 9	4.30 h	Bengersiel – Neuharlingersiel	58
10	2.45 h	Neuharlingersiel – Harlesiel – Carolinensiel	62
11	3.00 h	Horumersiel – Schillig	66
12	2.45 h	Hooksiel – Hooksmeer	68

Binnenland

13	2.45 h	Neuenburg – Neuenburger Urwald	70
14	3.15 h	Friedeburg – Forsthaus Bohnens	74
15	1.45 h	Ottermeer – Landschaftspark Wiesmoor	78
16	5.00 h	Bagband – Ostgroßefehn – Aurich	80
17	4.30 h	Aurich – Wiesenser Schleuse – Marcardsmoor	84
18	4.00 h	Aurich – Rahe Schleuse – Upstalsboom	88
19	2.45 h	Wallinghausen – Plaggenburg – Sandhorst	92
20	2.45 h	Esens – Schafhauser Wald – Ochsenweide	94
21	3.15 h	Lütetsburg – Berum – Hage	98
22	3.30 h	Berumerfehn – Berumerfehner Moor	102
23	1.00 h	Ewiges Meer	106
24	2.15 h	Tannenhausen – Ewiges Meer	108
25	4.00 h	Großes Meer – Hieve – Bedekaspeler Marsch	110
TOP 26	2.00 h	Ihlower Wald	114
27	3.00 h	Hesel – Stikelkamp – Bagband	118

28	1.15 h	Hollesand – Kugelberg	120
29	2.30 h	Stickhausen – Detern	122
30	2.00 h	Holter Hammrich	124
TOP 31	4.00 h	Leer – Loga	126
32	1.45 h	Bad Nieuweschans	130
33	1.45 h	Ditzumerverlaat – Wynhamster Kolk	133
34	2.30 h	Deiche und Dollart bei Ditzum	136
35	4.45 h	Borssum – Petkum – Emssperwerk	140
36	2.30 h	Emder Wall – Wolthusen – Ratsdelft	143

Inseln im Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer

37	3.30 h	Borkum: Bahnhof – Sturmeck – Ostland	148
38	3.30 h	Borkum: Ostland – Hoge Hörn – Steernklippdünen	151
TOP 39	4.45 h	Juist: Hafen – Loog – Bill	154
40	4.00 h	Juist: Hafen – Kalfamer – Flugplatz	158
41	3.15 h	Norderney: Stadt – Nordstrand – Zuckerpad – Parks	160
TOP 42	3.15 h	Norderney: Oase – Nordstrand – Hafen	164
43	3.00 h	Norderney: Weiße Düne – Leuchtturm – Dünensender	168
TOP 44	4.00 h	Norderney: Ostheller – Ostende	172
45	3.45 h	Baltrum: Hafen – Westkopf – Osterhook	176
TOP 46	3.30 h	Langeoog: Bahnhof – Melkhörndüne – Pirolatal	178
47	2.00 h	Langeoog: Meierei – Osterhook	182
48	2.45 h	Spiekeroog: Hafen – Nordstrand – Utkieker	184
TOP 49	4.30 h	Spiekeroog: Hafen – Wittbülten – Ostplate	188
50	3.15 h	Wangeroog: Bahnhof – Oststeert – Neudeich	192

Stichwortverzeichnis	194
----------------------	-----