

## Weg Nr. 4: Rund ums Benser Tief

Länge: 7,7 km Schwierigkeitsgrad: mittel

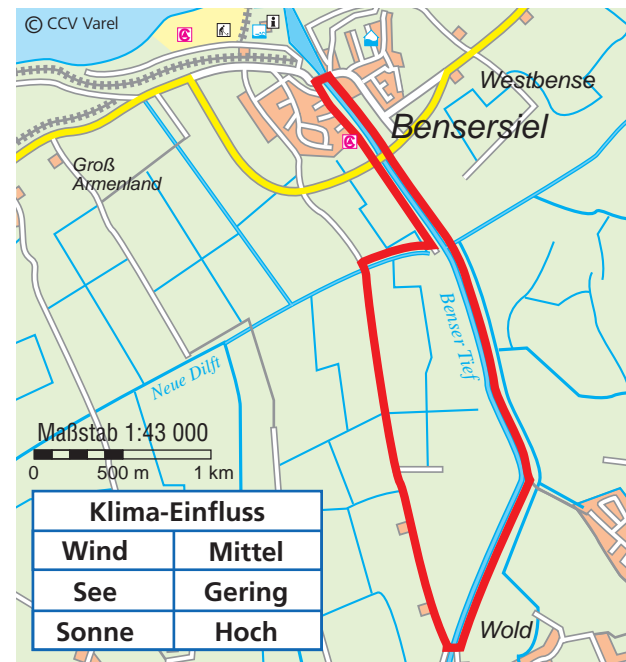
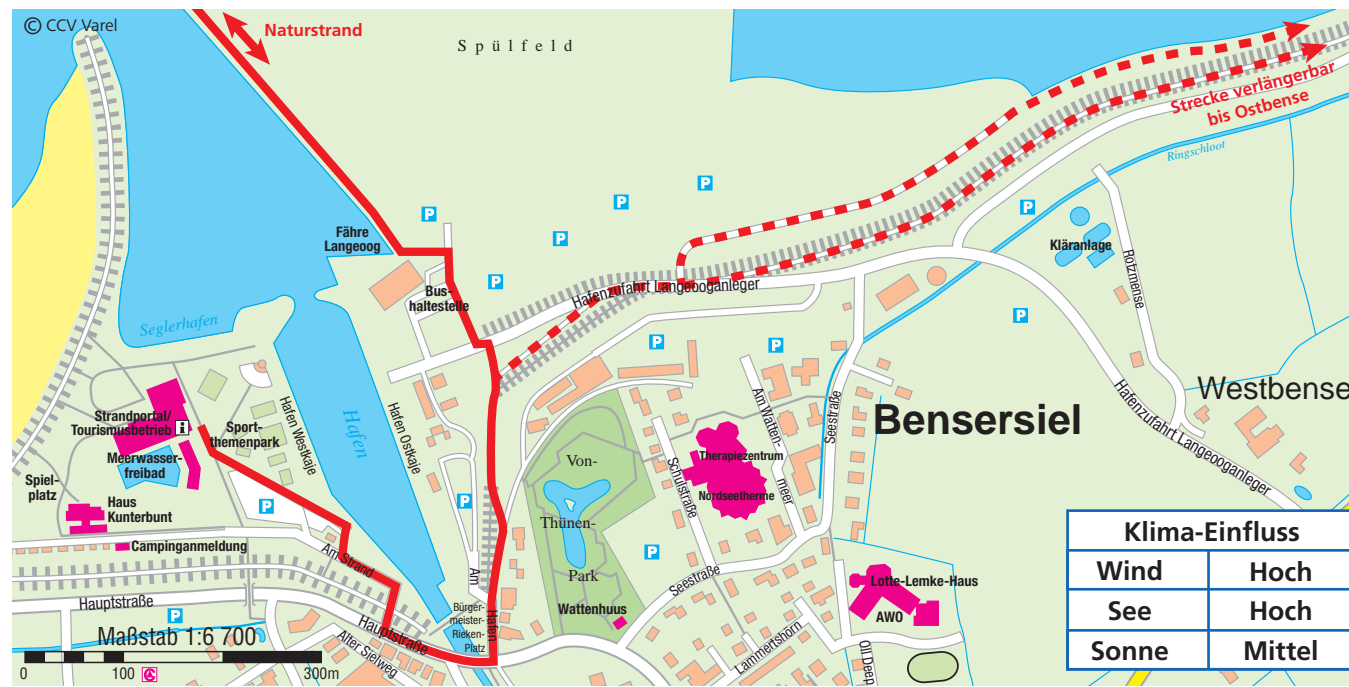
Km/h	Dauer	Kalorienverbrauch
Spaziergehen (3,9 km/h)	118 Min.	552
Joggen (6 km/h)	77 Min.	565



## Weg Nr. 5: Der Natur auf der Spur

Länge: 2,7 km Schwierigkeitsgrad: mittel  
(mit Verlängerung: 10 km)

Km/h	Dauer	Kalorienverbrauch
Spaziergehen (3,9 km/h)	42 Min.	196
Joggen (6 km/h)	27 Min.	198



## Weg Nr. 6: Richtung Dornumersiel

Länge: 7,9 km Schwierigkeitsgrad: schwer

Km/h	Dauer	Kalorienverbrauch
Spaziergehen (3,9 km/h)	122 Min.	570
Joggen (6 km/h)	79 Min.	579



# Wege zur Gesundheit

Terrainkur im Reizklima





## Vielfalt ohne Grenzen: Spaziergehen, Wandern, Nordic Walking oder Joggen

Mit Ihrem Aufenthalt an der Nordsee verbringen Sie Ihren Urlaub in einem einzigartigen Reizklima. Egal, wie Sie Ihren Tag bei uns verbringen – das Klima wirkt auf Ihren Körper ein.

Unser Terrainkur-Streckennetz bietet Ihnen ein abwechslungsreiches und sehr wirkungsvolles Bewegungstraining. Das therapeutisch dosierte Gehen auf unseren gekennzeichneten Wegen stärkt Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihre allgemeine Belastungs- und Leistungsfähigkeit unter Einfluss von Luft, Wind, Sonne und dem maritimen Aerosol.

Bitte beachten Sie, dass das therapeutische Begehen der Strecken direkt am Wassersaum eine hohe körperliche Leistung verlangt. Deshalb empfehlen wir Ihnen einen „sanften Einstieg“. Start- / Endpunkt sind jeweils das Strandportal bzw. der Bürgermeister-Rieken-Platz.



## Weg Nr. 1: An der Wasserkante

Länge: 2,9 km  
(Abkürzung: 1,6 km) Schwierigkeitsgrad: mittel

Km/h	Dauer	Kalorienverbrauch
Spaziergehen (3,9 km/h)	45 Min.	210
Joggen (6 km/h)	29 Min.	212



## Weg Nr. 2: Kurpark und mehr

Länge: 1,7 km Schwierigkeitsgrad: leicht

Km/h	Dauer	Kalorienverbrauch
Spaziergehen (3,9 km/h)	26 Min.	121
Joggen (6 km/h)	17 Min.	124



## Weg Nr. 3: Durch den Ort

Länge: 4,2 km Schwierigkeitsgrad: leicht

Km/h	Dauer	Kalorienverbrauch
Spaziergehen (3,9 km/h)	65 Min.	304
Joggen (6 km/h)	42 Min.	308



## Tourismusbetrieb Esens-Benersiel

– Eigenbetrieb der Stadt Esens –  
Am Strand 8 • 26427 Benersiel  
Tel. 04971 917-0  
E-Mail info@bensersiel.de  
www.benersiel.de  
www.facebook.com/benersiel