



Streckenbeschreibung (3 km Laufstrecke):

- Start auf dem Sportplatz
- nach 250 m auf der Rundenbahn zum Weidenweg, Richtung Strand bis zur Promenade
- dort links abbiegen Richtung Wilhelmshöhe
- Lauf auf Promenade und Dünenweg bis in den Küstenwald
- die Wendemarke befindet sich auf der Höhe der Gaststätte „Waldessaum“
- dort von der See- zur Landseite des Küstenwaldes wechseln und auf dem asphaltierten Fahrradweg zurück in Richtung Sportplatz
- jetzt aber unmittelbar neben der Parkstraße bis Höhe Weidenweg dort rechts abbiegen und zum Sportplatz zurück
- Ziel ist Mitte der 100 m Bahn auf dem Sportplatz.

Startzeit: 10.00 Uhr



Streckenbeschreibung (10 km Laufstrecke):

- Start auf dem Sportplatz
- nach 250 m auf der Rundenbahn zum Weidenweg, Richtung Strand bis zur Promenade dort rechts abbiegen Richtung Leuchtturm
- Lauf auf Promenade bis kurz vor den Leuchtturm
- Wendemarke (zwei Strandkörbe) Höhe Luisenstr.
- zurück auf der Promenade Richtung Westen über den Dünenweg bis in den Küstenwald dort bis zur zweiten Wendemarke (West)
- dort zur Landseite wechseln
- zurück auf der Landseite des Küstenwaldes bis Höhe Weidenweg
- dort links abbiegen und wieder zur Promenade
- jetzt aber nach links abbiegen und zweite Runde [ca. 3,5 km] bis zur Wendemarke (West) laufen
- dann wieder auf der Landseite des Küstenwaldes bis Höhe Weidenweg und nach rechts zurück zum Sportplatz
- Ziel ist Mitte der 100 m Bahn auf dem Sportplatz.

Startzeit: 10.30 Uhr



Streckenbeschreibung (Walking ca. 8 km):

- Start auf dem Sportplatz
- nach 250 m auf der Rundenbahn zum Weidenweg, Richtung Strand bis zur Promenade
- dort links abbiegen Richtung Wilhelmshöhe
- auf Promenade und Dünenweg in westlicher Richtung in den Küstenwald – dort immer den Wanderweg auf der Seeseite entlang
- kurz vor Wilhelmshöhe (noch vor den Treppen) zur Landseite wechseln, dort ca. 150 m parallel zum Parkplatz und dann wieder zurück zur Seeseite des Küstenwaldes
- weiter in westlicher Richtung bis zum Geinitzort, der die Wendemarke darstellt
- dann zurück auf der Landseite des Küstenwaldes (auf dem Ostseeküsten-Radweg), vorbei am Parkplatz Wilhelmshöhe und vorbei an der „Fuchsbar“ und der Kleingartenanlage, bis die Parkstraße erreicht wird
- den asphaltierten Weg links neben der Straße entlang bis auf Höhe des Weidenweges
- dort rechts (über die Parkstraße) in den Weidenweg abbiegen und wieder zum Sportplatz zurück
- das Ziel ist Mitte der 100 m Bahn auf dem Sportplatz.

Startzeit: 9.45 Uhr