

INSEL RÜGEN

# AKTIVHERBST

*15. September – 28. Oktober 2018*



Mecklenburg  
Vorpommern



*MV tut gut.*



# AKTIVHERBST RÜGEN

Von September bis Oktober 2018 finden auf der Insel Rügen spannende Aktivformate statt. Angefangen mit dem hochkarätigen IRONMAN 70.3 Rügen im Ostseebad Binz über den Baaber Heidelauf und dem Kap Arkona Lauf bis hin zu den etlichen sportlichen Veranstaltungen der Orte und Ostseebäder für jedermann. Von Wandern, Radfahren und Laufen über Fitness und Yoga – Bewegungsenthusiasten dürfen sich freuen.

Die Nationalparke Vorpommersche Boddenlandschaft und Jasmund sowie das Biosphärenreservat Südost Rügen sind wahre Oasen für Aktivfreunde und Naturliebhaber.

Über 100 überwiegend kostenfreie Aktivangebote stehen beim diesjährigen Aktivherbst zur Auswahl.

Die Organisatoren wünschen Ihnen erlebnisreiche Tage auf Rügen und würden sich freuen, Sie zum kommenden Wanderfrühling vom 05. bis 14. April 2019 erneut auf der Insel begrüßen zu können.

[www.ruegen.de/aufgetischt](http://www.ruegen.de/aufgetischt)

## AUFGETISCHT!

Das Themenjahr 2018 steht auf Rügen ganz im Zeichen von Kulinarik. Denn Rügen ist die Insel für Genießer. Wer regionale Produkte bestellt, kann nichts falsch machen - denn frischer geht es kaum. Kurze Wege sind hier garantiert. Und dass Rügens Kulinariker ihr Handwerk beherrschen, zeigen wir anhand von elf Produzenten. Im Fokus stehen Regionalität, Nachhaltigkeit, Genuss und Authentizität.

*#aufgetischt*



**Wir sind Kulinarik.  
Wir sind Fischbrötchen und  
Inselbrauerei, Bauernhöfe und  
Sternrestaurants.**

[www.youtube.com/wirsindinsel](http://www.youtube.com/wirsindinsel)

### MEHR INFORMATIONEN FINDEN SIE UNTER

[www.ruegen.de/aktivherbst](http://www.ruegen.de/aktivherbst)

#### IMPRESSUM

<b>DAS ONLINE-MAGAZIN</b> <a href="http://www.wirsindinsel.de">www.wirsindinsel.de</a>	<b>INFORMATION &amp; BUCHUNG</b> <a href="http://www.ruegen.de">www.ruegen.de</a>	<b>TELEFON</b> +49 (0) 38 38   80 77 80
<b>HERAUSGEBER</b> Tourismuszentrale Rügen GmbH, Geschäftsführerin Mana Peter Circus 16, 18581 Putbus Fon +49 (0) 38 38   80 77 80 <a href="http://www.ruegen.de">www.ruegen.de</a>   <a href="mailto:tourismus@ruegen.de">tourismus@ruegen.de</a>		
<b>FOTOGRAFIE</b> TZR   Christian Thiele   KV Sellin		
<b>DRUCK</b> rügendruck GmbH putbus	<b>GEDRUCKT AUF</b> <i>maxioffset</i>	
<b>GESTALTUNG</b> rügendruck GmbH putbus		

## HIGHLIGHT-EVENTS

### BAABER HEIDELAUF

22. SEPTEMBER | 10:30 UHR | OSTSEEBAD BAABE

Durch das Biosphärenreservat Südost-Rügen führen die Strecken durch Baabe und in die Baaber Heide. Über 2 km, 6 km, 10 km oder 15 km starten die Teilnehmer bei spätsommerlicher Atmosphäre und frischer Seeluft.

ANMELDUNG UND INFOS UNTER:  
[WWW.LAUFTTEAM-RUEGEN.DE](http://WWW.LAUFTTEAM-RUEGEN.DE)



### BEACH POLO CUP

28. BIS 30. SEPTEMBER | OSTSEEBAD SELLIN

Der Duft der großen weiten Welt – und ein spannendes Sportereignis wehen jährlich Anfang Oktober in das Ostseebad Sellin. Dann findet vor der Kulisse der Selliner Seebrücke die Beach Polo Championship statt. Nationale und internationale Polo Teams kämpfen in Sellin um den Sieg. Gäste erleben kostenlos rund 60 argentinische Rasseperde und ein aufregendes Rahmenprogramm.

INFOS UNTER: [WWW.OSTSEEBAD-SELLIN.DE/BEACHPOLO/](http://WWW.OSTSEEBAD-SELLIN.DE/BEACHPOLO/)



### KAP ARKONA LAUF

06. OKTOBER | 11:00 UHR | JULIUSRUH | KAP ARKONA

Bereits zum 8. Mal findet der Kap Arkona Lauf auf der Halbinsel Wittow statt. Die Strecke bietet immer wieder grandiose Aus- und Einblicke auf die Natur im Norden der Insel Rügen.

ANMELDUNG UND INFOS UNTER:  
[WWW.KAP-ARKONA-LAUF.COM](http://WWW.KAP-ARKONA-LAUF.COM)



## HIGHLIGHT-EVENTS

### TOUR D'ALLÉE RÜGEN

20. UND 21. OKTOBER | RÜGEN

Der Radsportverein Tour d`Allée Rügen e. V. organisiert bereits seit vielen Jahren die Tour d`Allée Rügen um den Radsport zu fördern und für jedermann „erfahrbar“ zu sein.

ANMELDUNG UND INFOS UNTER:  
[WWW.TDA-RUEGEN.DE](http://WWW.TDA-RUEGEN.DE)



### RÜGENBRÜCKENMARATHON

20. OKTOBER | 09:30 UHR | HANSESTADT STRALSUND

Der 11. Sparkassen Rügenbrücken-Marathon und DAK Lauf- und Walking Day findet in diesem Jahr am 20. Oktober 2018 statt. Die Veranstalter Hansestadt Stralsund und Landkreis Vorpommern-Rügen gemeinsam mit dem Sportbund Hansestadt Stralsund erwarten weit mehr als 3.000 Läufer und Walker zu einem der größten Sportereignisse des Landes.

[WWW.RUEGENMARATHON.DE](http://WWW.RUEGENMARATHON.DE)  
INFOS UNTER:  
[WWW.TRIATHLONBUNDESLIGA.DE](http://WWW.TRIATHLONBUNDESLIGA.DE)



### MOLENLAUF

27. OKTOBER | 12:00 UHR | SASSNITZ

13.00 Uhr Beginn der Walkingstrecke | 13.30 Uhr Beginn des Kinderlaufes  
14.00 Uhr Beginn des Erwachsenenlaufes | 16.00 Uhr Start der Lichterfahrt der Fahrgastschiffe im Sassnitzer Hafen

ANMELDUNGEN FÜR DEN LAUF  
BITTE PER E-MAIL:  
[MOLENLAUF@INSASSNITZ.DE](mailto:MOLENLAUF@INSASSNITZ.DE)





# WANDERN

MITTEL	<p><b>AUFTAKTVERANSTALTUNG RUNDWANDERUNG UMS KAP – ARCHÄOLOGISCHE/NATURKUNDLICHE/ GESCHICHTLICHE WANDERUNG</b></p> <p>Von Putgarten aus wandern wir als erstes nach Vitt. Das kleine Fischerdörfchen ist für seine Haus- und Hofmarken und durch das Multitalent Kosegarten bekannt geworden. Es geht am (Stein)-Strand (unterhalb der Steilküste) entlang weiter zum Kap Arkona, zum Siebenschneiderstein und mit schönen Meerblicken über die Felder mit Blick auf die Leuchttürme und durch den Teufelsgrund zurück nach Putgarten und zum Kap. Dort machen wir eine Mittags-/Kaffeepause und stärken uns (kostenfrei). Als Abschluss geht es zum Burgwall am Peilturn mit viel Wissenswertem über die Wallanlage. Die Rückkehr zum Großparkplatz erfolgt individuell. Treffpunkt: Tourist Information Putgarten/Parkplatz Teilnehmer: max. 35 <b>Anmeldung unter: 038391   13037 bis 12. September</b> Länge: ca. 8 km</p>
LEICHT	<p><b>NATURERLEBNIS &amp; PILZWANDERUNG</b></p> <p>Erkunden Sie zusammen mit einem Naturführer die umliegenden Naturschutzgebiete. Vielleicht können Sie auf dieser kleinen Wanderung auch die hier wachsenden Pilze entdecken. Treffpunkt: Haus des Gastes, H.-Heine-Str. 7, Binz Länge: ca. 5 km</p>
LEICHT	<p><b>BERNSTEINE, FOSSILIEN, SPÜLSAUMWUNDER</b></p> <p>Am Meeresufer nach Schätzen suchen, von ihrer Herkunft erfahren und Neues entdecken. Treffpunkt: Kurverwaltung Sellin, Warmbadstraße 4 Länge: 3 km Kosten: mit Kurkarte kostenfrei, ohne 5 €</p>
LEICHT	<p><b>SPÄTSOMMERABENDWANDERUNG</b></p> <p>Auf den Höhen bei Gager mit Geschichten und Sagen von Mönchgut. Treffpunkt: Kurverwaltung Gager, Zum Höft 15a Länge: 3 km Kosten: mit Kurkarte kostenfrei, ohne 4 €</p>

LEICHT	<p><b>ARCHÄOLOGISCHE NATURWANDERUNG GEHEIMNISSE HINTER DEM MÖNCHGRABEN</b></p> <p>Treffpunkt: Infopavillon Strandstraße gegenüber der Kirche Länge: 9 km Kosten: mit Kurkarte kostenfrei, ohne 5 €</p>
LEICHT	<p><b>GIGANTEN DER STEINZEIT „DIE HÄUSER DER TOTEN“</b></p> <p>Archäologische/naturkundliche Wanderung zu den 8 Großsteingräbern mit der Archäologin Dr. K. Staude Treffpunkt: Haus des Gastes, H.-Heine-Str. 7 (Anmeldung bis zum Vortag: 0157-72731751) Länge: ca. 7,5 km</p>
MITTEL	<p><b>WILDFRUCHTWANDERUNG</b></p> <p>Auf der geführten Wanderung durch das Seedorfer Hügelland gibt es viele Wildfrüchte in leuchtenden Farben zu entdecken. Vermittelt wird Wissenwertes über Arten, Inhaltsstoffe und Verwendungsmöglichkeiten. Probieren erwünscht. Treffpunkt: Infopavillon Baabe, Strandstraße, gegenüber der Kirche Länge: ca. 10 km Kosten: mit Kurkarte kostenfrei, ohne 3 €</p>
LEICHT	<p><b>BERNSTEINSUCHE &amp; -BEARBEITUNG</b></p> <p>Nicht nur nach Herbststürmen und starken Ostwinden kann man ihn am Binzer Strand finden: den Bernstein. Im Spülsaum suchen wir dieses fossile Harz. Anschließend können Bernsteine geschliffen und zu Armbändern oder Halsketten bearbeitet werden. Treffpunkt: Haus des Gastes Binz, H.-Heine-Str. 7 Länge: 1,5 km bitte anmelden: 038393   148 148 Unkostenbeitrag: 5 €</p>
LEICHT	<p><b>NATURERLEBNIS &amp; PILZWANDERUNG</b></p> <p>Erkunden Sie zusammen mit einem Naturführer die umliegenden Naturschutzgebiete. Vielleicht können Sie auf dieser kleinen Wanderung auch die hier wachsenden Pilze entdecken. Treffpunkt: Haus des Gastes, H.-Heine-Str. 7, Binz Länge: ca. 5 km</p>

LEICHT	<p><b>DIE RÜCKKEHR DER FLOSSENFÜSSER</b> Granitz - Wanderung zu den historischen Liegeplätzen der Robben. Meeressäuger zurück an unseren Küsten! Treffpunkt: Kurverwaltung Sellin, Warmbadstraße 4 Länge: 3 km Kosten: mit Kurkarte kostenfrei, ohne 5 €</p>
LEICHT	<p><b>FRÜHHERBSTLICHE ABENDWANDERUNG</b> mit dem Naturführer René Geyer! Lauschen Sie den Sagen und Geschichten! Erkunden Sie mit ihm die Pflanzenwelt am Wegesrand bei Klein Zicker! Treffpunkt: Parkplatz Klein Zicker</p>
LEICHT	<p><b>ARCHÄOLOGISCHE NATURWANDERUNG GEHEIMNISSE HINTER DEM MÖNCHGRABEN</b> Treffpunkt: Infopavillon Strandstraße gegenüber der Kirche Länge: 9 km Kosten: mit Kurkarte kostenfrei, ohne 5 €</p>
MITTEL	<p><b>WILDFRUCHTWANDERUNG</b> Auf der geführten Wanderung durch das Seedorfer Hügelland gibt es viele Wildfrüchte in leuchtenden Farben zu entdecken. Vermittelt wird Wissenwertes über Arten, Inhaltsstoffe und Verwendungsmöglichkeiten. Probieren erwünscht. Treffpunkt: Infopavillon Baabe, Strandstraße, gegenüber der Kirche Länge: ca. 10 km Kosten: mit Kurkarte kostenfrei, ohne 3 €</p>
LEICHT	<p><b>BERNSTEINSUCHE &amp; -BEARBEITUNG</b> Nicht nur nach Herbststürmen und starken Ostwinden kann man ihn am Binzer Strand finden: den Bernstein. Im Spülsaum suchen wir dieses fossile Harz. Anschließend können Bernsteine geschliffen und zu Armbändern oder Halsketten bearbeitet werden. Treffpunkt: Haus des Gastes Binz, H.-Heine-Str. 7 Länge: 1,5 km bitte anmelden: 038393   148 148 Unkostenbeitrag: 5 €</p>
MITTEL	<p><b>RANGERWANDERUNG RUND UM THIESSOW</b> Treffpunkt: Kurverwaltung Thiessow</p>

LEICHT	<p><b>NATURERLEBNIS &amp; PILZWANDERUNG</b> Erkunden Sie zusammen mit einem Naturführer die umliegenden Naturschutzgebiete. Vielleicht können Sie auf dieser kleinen Wanderung auch die hier wachsenden Pilze entdecken. Treffpunkt: Haus des Gastes, H.-Heine-Str. 7, Binz Länge: ca. 5 km</p>
MITTEL	<p><b>FRÜHHERBSTLICHE ABENDWANDERUNG</b> auf den Zickerschen Bergen mit Geschichten und Sagen von Mönchgut. Treffpunkt: Kurverwaltung Gager, Zum Höft 15a Länge: ca. 3 km Kosten: mit Kurkarte kostenfrei, ohne 4 €</p>
LEICHT	<p><b>ARCHÄOLOGISCHE NATURWANDERUNG GEHEIMNISSE HINTER DEM MÖNCHGRABEN</b> Treffpunkt: Infopavillon Strandstraße gegenüber der Kirche Länge: 9 km Kosten: mit Kurkarte kostenfrei, ohne 5 €</p>
LEICHT	<p><b>GIGANTEN DER STEINZEIT „DIE HÄUSER DER TOTEN“</b> Archäologische/naturkundliche Wanderung zu den 8 Großsteingräbern mit der Archäologin Dr. K. Staudé Treffpunkt: Haus des Gastes, H.-Heine-Str. 7 (Anmeldung bis zum Vortag: 0157-72731751) Länge: ca. 7,5 km</p>
MITTEL	<p><b>FESTTAGSWANDERUNG</b> Die wanderfreudigen Mitarbeiter der Touristik Lohme GmbH führen Sie zu den schönsten Plätzen auf Jasmund. Bei Halbzeit ist für eine Stärkung der Wanderfreunde gesorgt. Treffpunkt: Touristinfo „Haus Linde“ Lohme Länge: 20 km Teilnehmer: max. 20 Anmeldung: 038302   88855</p>

LEICHT	<p><b>BERNSTEINSUCHE &amp; -BEARBEITUNG</b>                  Nicht nur nach Herbststürmen und starken Ostwinden kann man ihn am Binzer Strand finden: den Bernstein. Im Spülsaum suchen wir dieses fossile Harz. Anschließend können Bernsteine geschliffen und zu Armbändern oder Halsketten bearbeitet werden.                  Treffpunkt: Haus des Gastes Binz, H.-Heine-Str. 7                  Länge: 1,5 km                  bitte anmelden: 038393   148 148                  Unkostenbeitrag: 5 €</p>
LEICHT	<p><b>NATURERLEBNIS &amp; PILZWANDERUNG</b>                  Erkunden Sie zusammen mit einem Naturführer die umliegenden Naturschutzgebiete. Vielleicht können Sie auf dieser kleinen Wanderung auch die hier wachsenden Pilze entdecken.                  Treffpunkt: Haus des Gastes, H.-Heine-Str. 7, Binz                  Länge: ca. 5 km</p>
LEICHT	<p><b>BERNSTEINE, FOSSILIEN, SPÜLSAUMWUNDER</b>                  Am Meeresufer nach Schätzen suchen, von ihrer Herkunft erfahren und Neues entdecken.                  Treffpunkt: Kurverwaltung Sellin, Warmbadstraße 4                  Länge: 3 km                  Kosten: mit Kurkarte kostenfrei, ohne 5 €                  Länge: ca. 5 km</p>
MITTEL	<p><b>WENN FRÜHE VÖGEL SACHTE WANDERN. MORGENSTUND UND AUENGRUND.</b>                  Wanderung durch das Hügelland des Selliner Ortsteiles Seedorf                  Treffpunkt: Buswendschleife Seedorf                  Länge: 10 km                  Kosten: mit Kurkarte kostenfrei, ohne 5 €</p>
LEICHT	<p><b>ARCHÄOLOGISCHE NATURWANDERUNG GEHEIMNISSE HINTER DEM MÖNCHGRABEN</b>                  Treffpunkt: Infopavillon Strandstraße gegenüber der Kirche                  Länge: 9 km                  Kosten: mit Kurkarte kostenfrei, ohne 5 €</p>

LEICHT	<p><b>GIGANTEN DER STEINZEIT „DIE HÄUSER DER TOTEN“</b>                  Archäologische/naturkundliche Wanderung zu den 8 Großsteingräbern mit der Archäologin Dr. K. Staudé                  Treffpunkt: Haus des Gastes, H.-Heine-Str. 7 (Anmeldung bis zum Vortag: 0157-72731751)                  Länge: ca. 7,5 km</p>
LEICHT	<p><b>FOSSILIEN-KREIDE-KLIFF-WANDERUNG</b>                  Begeben Sie sich auf eine spannende Reise und erfahren Sie mehr über geheimnisvolle Fossilien und die grandiose Kreideküste der Insel Rügen.                  Treffpunkt: Nationalpark-Zentrum KÖNIGSSTUHL (Stele am Haupteingang)                  Länge: 2 km</p>
LEICHT	<p><b>GEFÜHRTE WANDERUNG ZUR DOPPELTEN GESCHICHTE PRORAS</b>                  Treffpunkt: an der Kasse im PRORA-ZENTRUM                  Das PRORA-ZENTRUM befindet sich im Gebäude an der Zufahrtsschranke zur Jugendherberge Prora.                  Länge: ca. 7 km                  Teilnehmer: max. 30</p>
LEICHT	<p><b>BERNSTEINSUCHE &amp; -BEARBEITUNG</b>                  Nicht nur nach Herbststürmen und starken Ostwinden kann man ihn am Binzer Strand finden: den Bernstein. Im Spülsaum suchen wir dieses fossile Harz. Anschließend können Bernsteine geschliffen und zu Armbändern oder Halsketten bearbeitet werden.                  Treffpunkt: Haus des Gastes Binz, H.-Heine-Str. 7                  Länge: 1,5 km                  bitte anmelden: 038393   148 148                  Unkostenbeitrag: 5 €</p>
MITTEL	<p><b>ÜBER BERG UND TAL DURCHS MÖNCHGUT</b>                  Treffpunkt: Haus des Gastes Baabe                  Länge: 13 km                  Kosten: mit Kurkarte kostenfrei, ohne Kurkarte 5 €</p>

LEICHT	<p><b>14. OKTOBER</b> 14:00 – 15:00 UHR NATIONALPARK- ZENTRUM KÖNIGSSTUHL</p> <p><b>UNESCO-WELTERBE – WILDER WALD AM MEER – RUNDWANDERWEG IN DER STUBBENKAMMER</b> Treffpunkt: Nationalpark-Zentrum KÖNIGSSTUHL, Info-Stele am Haupteingang Länge: ca. 1 km</p>
LEICHT	<p><b>15. OKTOBER</b> 09:30 – 13:30 UHR OSTSEEBAD BINZ</p> <p><b>NATURERLEBNIS &amp; PILZWANDERUNG</b> Erkunden Sie zusammen mit einem Naturführer die umliegenden Naturschutzgebiete. Vielleicht können Sie auf dieser kleinen Wanderung auch die hier wachsenden Pilze entdecken. Treffpunkt: Haus des Gastes, H.-Heine-Str. 7, Binz Länge: ca. 5 km</p>
MITTEL	<p><b>15. OKTOBER</b> 10:00 – 14:00 UHR LOHME</p> <p><b>RUNDWANDERUNG KIEKBERG</b> Schönste Aussicht auf Nord - West Rügen mit Besuch des kleinen Königsstuhls Treffpunkt: Touristinfo „Haus Linde“ Lohme Länge: 12 km Teilnehmer: max. 20 Anmeldung: 038302   88855</p>
MITTEL	<p><b>15. OKTOBER</b> 10:00 – 13:00 UHR OSTSEEBAD BAABE</p> <p><b>ÜBERS NEUNSIENER HÜGELLAND</b> Treffpunkt: Haus des Gastes Baabe Länge: 10 km Kosten: mit Kurkarte kostenfrei, ohne Kurkarte 5 €</p>
MITTEL	<p><b>15. OKTOBER</b> 10:30 – 16:30 UHR SASSNITZ</p> <p><b>WANDER-TREKKING-TOUR</b> Vom Kreideabbau zum geschützten Biotop Treffpunkt: Tourist-Service Sassnitz Stadthafen Länge: 15 km Teilnehmer: max. 20 Anmeldung: 038392   6490</p>
LEICHT	<p><b>15. OKTOBER</b> 14:00 – 17:00 UHR OSTSEEBAD SELLIN</p> <p><b>DIE RÜCKKEHR DER FLOSSENFÜSSER</b> Granitz - Wanderung zu den historischen Liegeplätzen der Robben. Meeressäuger zurück an unseren Küsten! Treffpunkt: Kurverwaltung Sellin, Warmbadstraße 4 Länge: 3 km Kosten: mit Kurkarte kostenfrei, ohne 5 €</p>

MITTEL	<p><b>16. OKTOBER</b> 10:00 – 15:00 UHR SASSNITZ</p> <p><b>AUF DEN SPUREN DER SASSNITZ KREIDE – RUNDTOUR VON KREIDEBRUCH ZU KREIDEBRUCH</b> Treffpunkt: Bahnhof Sassnitz Länge: 15 km Teilnehmer: max. 20 Anmeldung: 038392   6490</p>
LEICHT	<p><b>16. OKTOBER</b> 10:00 – 15:00 UHR OSTSEEBAD BAABE</p> <p><b>ARCHÄOLOGISCHE NATURWANDERUNG GEHEIMNISSE HINTER DEM MÖNCHGRABEN</b> Treffpunkt: Infopavillon Strandstraße gegenüber der Kirche Länge: 9 km Kosten: mit Kurkarte kostenfrei, ohne 5 €</p>
MITTEL	<p><b>16. OKTOBER</b> 10:00 – 15:00 UHR OSTSEEBAD GÖHREN</p> <p><b>SCHÖNES MÖNCHGUT GESCHICHTSTRÄCHTIGE WANDERUNG ÜBER DIE MÖNCHGUTER HALBINSEL</b> Treffpunkt: Haus des Gastes Göhren, Poststraße 9 Länge: ca. 10 km Teilnehmer: max. 25 Kosten: 8 €, mit Kurkarte 5 €, Kinder kostenlos</p>
LEICHT	<p><b>16. OKTOBER</b> 10:30 – 14:00 UHR OSTSEEBAD BINZ</p> <p><b>GIGANTEN DER STEINZEIT „DIE HÄUSER DER TOTEN“</b> Archäologische/naturkundliche Wanderung zu den 8 Großsteingräbern mit der Archäologin Dr. K. Staudé Treffpunkt: Haus des Gastes, H.-Heine-Str. 7 (Anmeldung bis zum Vortag: 0157-72731751) Länge: ca. 7,5 km</p>
LEICHT	<p><b>16. OKTOBER</b> 13:00 – 15:00 UHR SASSNITZ</p> <p><b>FOSSILIEN-KREIDE-KLIFF-WANDERUNG</b> Begeben Sie sich auf eine spannende Reise und erfahren Sie mehr über geheimnisvolle Fossilien und die grandiose Kreideküste der Insel Rügen. Treffpunkt: Nationalpark-Zentrum KÖNIGSSTUHL (Stele am Haupteingang) Länge: 2 km</p>

ANSPRUCHSVOLL	<p><b>POWER-WANDERN DURCH DIE GRANITZ UND DAS SEEDORFER HÜGELLAND</b></p> <p>Von Baabe geht es über den Hochuferweg nach Sellin, durch die Granitz mit Schwarzem See nach Lancken-Granitz, Seedorf, Moritzdorf und schließlich mit der Ruderfähre nach Baabe zurück. Treffpunkt: Haus des Gastes Baabe, Am Kurpark 9 Länge: 22 km Teilnehmer: max. 20 Kosten: mit Kurkarte kostenfrei, ohne Kurkarte 5 €</p> <p><b>17. OKTOBER</b> 09:00 – 17:00 UHR OSTSEEBAD BAABE</p>
MITTEL	<p><b>WEITSICHT – GRÜNER WALD AUF WEISSER KREIDE, VON LOHME BIS ZUM NATIONALPARK-ZENTRUM KÖNIGSSTUHL</b></p> <p>Treffpunkt: Lohme, Haus Linde Länge: ca. 3,5 km</p> <p><b>17. OKTOBER</b> 10:30 – 12:30 UHR LOHME</p>
LEICHT	<p><b>MOLENWANDERUNG MOLENIMPRESSIONEN, LEUCHTFEUER UND MEER</b></p> <p>Treffpunkt: Tourist-Service Sassnitz Stadthafen Länge: 3 km Teilnehmer: max. 20 Anmeldung: 038392   6490</p> <p><b>17. OKTOBER</b> 10:30 – 12:30 UHR SASSNITZ</p>
LEICHT	<p><b>BERNSTEINSUCHE &amp; -BEARBEITUNG</b></p> <p>Nicht nur nach Herbststürmen und starken Ostwinden kann man ihn am Binzer Strand finden: den Bernstein. Im Spülsaum suchen wir dieses fossile Harz. Anschließend können Bernsteine geschliffen und zu Armbändern oder Halsketten bearbeitet werden. Treffpunkt: Haus des Gastes Binz, H.-Heine-Str. 7 Länge: 1,5 km bitte anmelden: 038393   148 148 Unkostenbeitrag: 5 €</p> <p><b>18. OKTOBER</b> 09:30 – 12:30 UHR OSTSEEBAD BINZ</p>
MITTEL	<p><b>WALDWANDEL(N) IM NATIONALPARK VON HAGEN BIS ZUM NATIONALPARK-ZENTRUM KÖNIGSSTUHL</b></p> <p>Treffpunkt: Parkplatz Hagen Länge: ca. 3 km</p> <p><b>18. OKTOBER</b> 10:30 – 12:30 UHR HAGEN</p>

MITTEL	<p><b>FOTOSAFARI IM NATIONALPARK JASMUND</b></p> <p>Geführte Fotowanderung entlang des Hochuferweges vom Königsstuhl bis zum Kieler Bach und zurück. Bitte bringen Sie mit: eigene Kamera und bequeme Wandersachen. Treffpunkt: Nationalpark-Zentrum KÖNIGSSTUHL, Stubbenkammer 2 (vor dem Kasseneingang) Länge: 8 km</p> <p><b>18. OKTOBER</b> 11:00 – 14:00 UHR NATIONALPARK-ZENTRUM KÖNIGSSTUHL</p>
LEICHT	<p><b>STADTWANDERUNG</b></p> <p>Rundgang durch Alt-Sassnitz und den Stadthafen Treffpunkt: Rathaus, Hauptstrasse 33, Sassnitz Länge: 3 km Teilnehmer: max. 20 Anmeldung: 038392   6490</p> <p><b>18. OKTOBER</b> 14:00 – 16:00 UHR SASSNITZ</p>
MITTEL	<p><b>LOHMES KREIDEKÜSTE ENTDECKEN</b></p> <p>Rundwanderung zur Kreideküste... Hühnergott?, Donnerkeil? ... und ein Besuch beim Steinmüller. Treffpunkt: Touristinfo „Haus Linde“ Lohme Länge: 10 km Teilnehmer: max. 20 Anmeldung: 038302   88855</p> <p><b>19. OKTOBER</b> 10:00 – 14:00 UHR LOHME</p>
MITTEL	<p><b>PANORAMAWANDERN ZUM UNESCO-WELTERBE</b></p> <p>endet am UNESCO-Welterbeforum Treffpunkt: Sassnitz, Buswendeschleife Weddingstraße Länge: ca. 2,5 km</p> <p><b>19. OKTOBER</b> 10:30 – 12:30 UHR SASSNITZ</p>
LEICHT	<p><b>NORDIC-WALKING-TOUR</b></p> <p>Treffpunkt: Tourist-Service Sassnitz Stadthafen Länge: 1,5 km Teilnehmer: max. 12 Anmeldung: 038392   6490</p> <p><b>19. OKTOBER</b> 10:30 – 15:30 UHR SASSNITZ</p>
LEICHT	<p><b>UNESCO-WELTERBE - WILDER WALD AM MEER</b></p> <p>Rundwanderweg in der Stubbenkammer Treffpunkt: Nationalpark-Zentrum KÖNIGSSTUHL, Info-Stele am Haupteingang Länge: ca. 1 km</p> <p><b>21. OKTOBER</b> 14:00 – 15:00 UHR NATIONALPARK-ZENTRUM KÖNIGSSTUHL</p>



OSTSEE



### MOBIL MIT DER RÜGENSCHEN BÄDERBAHN

Zwischen Putbus und Göhren pendelt der „Rasende Roland“ ganzjährig täglich. Nutzen Sie die Schmalspurbahn um zu unseren Aktivherbst-Aktivangeboten anzureisen oder zum Ausgangsort zurückzukommen.

[www.ruegensche-baederbahn.de](http://www.ruegensche-baederbahn.de) - Fon: +49 (0) 38301 884012

LEICHT	<p><b>NATURERLEBNIS &amp; PILZWANDERUNG</b>                  Erkunden Sie zusammen mit einem Naturführer die umliegenden Naturschutzgebiete. Vielleicht können Sie auf dieser kleinen Wanderung auch die hier wachsenden Pilze entdecken.  <b>22. OKTOBER</b>                  09:30 – 13:30 UHR                  OSTSEEBAD BINZ                  Treffpunkt: Haus des Gastes, H.-Heine-Str. 7, Binz                  Länge: ca. 5 km</p>
MITTEL	<p><b>WOHER KOMMT EIGENTLICH RÜGEN?</b>                  Als Gletscher einst die Steine schoben, ... geologische Strandwanderung, mit kleiner Steinkunde.  <b>22. OKTOBER</b>                  10:00 – 12:00 UHR                  OSTSEEBAD SELLIN                  Treffpunkt: Kurverwaltung Sellin, Warmbadstraße 4                  Länge: 2 km                  Kosten: mit Kurkarte kostenfrei, ohne 5 €</p>
LEICHT	<p><b>GIGANTEN DER STEINZEIT                  „DIE HÄUSER DER TOTEN“</b>                  Archäologische/naturkundliche Wanderung zu den 8 Großsteingräbern mit der Archäologin Dr. K. Staudé  <b>23. OKTOBER</b>                  10:30 – 14:00 UHR                  OSTSEEBAD BINZ                  Treffpunkt: Haus des Gastes, H.-Heine-Str. 7                  (Anmeldung bis zum Vortag: 0157-72731751)                  Länge: ca. 7,5 km</p>
MITTEL	<p><b>WANDERUNG MÖNCHGUTER LAND</b>                  Treffpunkt: Infopavillon Strandstraße, gegenüber der Kirche  <b>24. OKTOBER</b>                  10:00 – 15:00 UHR                  OSTSEEBAD BAABE                  Länge: 13 km</p>
LEICHT	<p><b>BERNSTEINSUCHE &amp; -BEARBEITUNG</b>                  Nicht nur nach Herbststürmen und starken Ostwinden kann man ihn am Binzer Strand finden: den Bernstein. Im Spülsaum suchen wir dieses fossile Harz. Anschließend können Bernsteine geschliffen und zu Armbändern oder Halsketten bearbeitet werden.  <b>25. OKTOBER</b>                  09:30 – 12:30 UHR                  OSTSEEBAD BINZ                  Treffpunkt: Haus des Gastes Binz, H.-Heine-Str. 7                  Länge: 1,5 km                  bitte anmelden: 038393   148 148                  Unkostenbeitrag: 5 €</p>



# FÜHRUNGEN

MITTEL	<p><b>RANGERFÜHRUNG</b>                  Historisches und Gegenwärtiges, Natürliches und Kulturelles präsentieren Ihnen die Ranger des Schutzgebietes auf der Wanderung in das Naturschutzgebiet "Nordperd". Erleben Sie bei dieser Führung diesen einzigartigen Teil des UNESCO Biosphärenreservates Südost-Rügen.  <b>17. SEPTEMBER</b>                  10:00 – 13:00 UHR                  OSTSEEBAD GÖHREN                  Treffpunkt: Haus des Gastes Göhren, Poststraße 9                  Teilnehmer: max. 25                  Länge: ca. 5 km</p>
MITTEL	<p><b>WALDKRÄUTERFÜHRUNG                  ZUM SCHWARZEN SEE</b>                  mit Sagen und Hügelgräbern am Wegesrand. Mit Naturführer René Geyer.  <b>18. SEPTEMBER</b>                  10:00 – 13:00 UHR                  OSTSEEBAD SELLIN                  Treffpunkt: Kurverwaltung Sellin, Warmbadstraße 4                  Kosten: mit Kurkarte kostenfrei, ohne 3 €</p>
LEICHT	<p><b>FLEDERMÄUSE AUF MÖNCHGUT</b>                  Mit Ultraschalldetektor den Fledermäusen auf der Spur, incl. Regionales Snackpaket.  <b>18. SEPTEMBER</b>                  19:30 – 21:30 UHR                  MIDDELHAGEN                  Treffpunkt: Kuverwaltung Middelhagen                  Länge: 4 km                  Teilnehmer: max. 20                  Anmeldung: 038308   2153 bis 16 Uhr</p>
MITTEL	<p><b>WALDKRÄUTERFÜHRUNG                  ZUM SCHWARZEN SEE</b>                  mit Sagen und Hügelgräbern am Wegesrand. Mit Naturführer René Geyer.  <b>25. SEPTEMBER</b>                  10:00 – 13:00 UHR                  OSTSEEBAD SELLIN                  Treffpunkt: Kurverwaltung Sellin, Warmbadstraße 4                  Kosten: mit Kurkarte kostenfrei, ohne 3 €</p>
LEICHT	<p><b>FLEDERMAUSEXKURSION</b>                  Mit wachem Auge und Ultraschalldetektor den fliegenden Fledertieren auf der Spur. Taschenlampe mitbringen!  <b>25. SEPTEMBER</b>                  19:15 – 21:15 UHR                  OSTSEEBAD SELLIN                  Treffpunkt: Kurverwaltung Sellin, Warmbadstraße 4                  Länge: 4 km                  Kosten: mit Kurkarte kostenfrei, ohne 5 €</p>
LEICHT	<p><b>FÜHRUNG ÜBER DEN FRIEDENSBERG</b>                  Treffpunkt: Kurverwaltung Sellin, Warmbadstraße 4  <b>28. SEPTEMBER</b>                  15:00 – 17:00 UHR                  OSTSEEBAD SELLIN                  Kosten: mit Kurkarte kostenfrei, ohne 3 €</p>

LEICHT	<p><b>FÜHRUNG &amp; WORKSHOP „STEINZEIT ERLEBEN“ FÜR GROSS UND KLEIN</b> mit Feuermachen und Herstellen eigener Feuersteinwerkzeuge mit der Archäologin Dr. K. Staude Treffpunkt: Haus des Gastes, bei Regen indoor Länge: ca. 3 km Anmeldung: bis zum Vortag: 0157-72731751</p>
LEICHT	<p><b>ORTSFÜHRUNG IN HISTORISCHER KLEIDUNG</b> Treffpunkt: Kurverwaltung Sellin, Warmbadstraße 4 Kosten: mit Kurkarte kostenfrei, ohne 3 €</p>
MITTEL	<p><b>WALDKRÄUTERFÜHRUNG ZUM SCHWARZEM SEE</b> mit Sagen und Hügelgräbern am Wegesrand. Mit Naturführer René Geyer. Treffpunkt: Kurverwaltung Sellin, Warmbadstraße 4 Kosten: mit Kurkarte kostenfrei, ohne 3 €</p>
LEICHT	<p><b>FLEDERMÄUSE AUF MÖNCHGUT</b> Mit Ultraschalldetektor den Fledermäusen auf der Spur, incl. Regionales Snackpaket. Treffpunkt: Kuverwaltung Middelhagen Länge: 4 km Teilnehmer: max. 20 Anmeldung: 038308   2153 bis 16 Uhr</p>
LEICHT	<p><b>EXPERIMENT OSTSEE</b> Geschichte, Besonderheiten und Warnsignale der Ostsee. Begleiten Sie unsere Meeresbiologin bei dieser Strandwanderung. Treffpunkt: Brückenhaus Seebücke Göhren Teilnehmer: max. 25 Kosten: 3 €, mit Kurkarte kostenlos</p>
LEICHT	<p><b>NATURFÜHRUNG – ALTE APFELSORTEN WIEDERENTDECKEN</b> Eine Zeitreise vom Apfel aus dem Dorfladen Lohme zu den Äpfeln auf dem Hof Poissow im Begleitung eines erfahrenen Experten. Treffpunkt: Touristinfo "Haus Linde" Lohme Länge: ca. 5 km, Rücktour individuell Teilnehmer: max. 20 Anmeldung: 03 83 02   8 88 55</p>

MITTEL	<p><b>RANGERFÜHRUNG</b> Historisches und Gegenwärtiges, Natürliches und Kulturelles präsentieren Ihnen die Ranger des Schutzgebietes auf der Wanderung in das Naturschutzgebiet "Nordperd". Erleben Sie bei dieser Führung diesen einzigartigen Teil des UNESCO Biosphärenreservates Südost-Rügen. Treffpunkt: Haus des Gastes Göhren, Poststraße 9 Länge: ca. 5 km Teilnehmer: max. 25</p>
LEICHT	<p><b>FÜHRUNG &amp; WORKSHOP „STEINZEIT ERLEBEN“ FÜR GROSS UND KLEIN</b> mit Feuermachen und Herstellen eigener Feuersteinwerkzeuge mit der Archäologin Dr. K. Staude Treffpunkt: Haus des Gastes, bei Regen indoor Länge: ca. 3 km Anmeldung: bis zum Vortag: 0157-72731751</p>
MITTEL	<p><b>WALDKRÄUTERFÜHRUNG ZUM SCHWARZEN SEE</b> mit Sagen und Hügelgräbern am Wegesrand. Mit Naturführer René Geyer. Treffpunkt: Kurverwaltung Sellin, Warmbadstraße 4 Kosten: mit Kurkarte kostenfrei, ohne 3 €</p>
LEICHT	<p><b>KULINARISCHE ORTSFÜHRUNG</b> Mit anschließendem Kaffeetrinken und Verkostungen in der Manufaktur für Köstlichkeiten der Familie Knobloch. Anmeldung bis zum Vortag erforderlich. Treffpunkt: Haus des Gastes Göhren, Poststraße 9 Länge: 3 km Teilnehmer: max. 15 Kosten: 10 € (inkl. Aller Verkostungen, Kaffee und Kuchen</p>
LEICHT	<p><b>FÜHRUNG ÜBER DEN FRIEDENSBERG</b> Treffpunkt: Kurverwaltung Sellin, Warmbadstraße 4 Kosten: mit Kurkarte kostenfrei, ohne 3 €</p>

LEICHT	<p><b>FÜHRUNG &amp; WORKSHOP „STEINZEIT ERLEBEN“ FÜR GROSS UND KLEIN</b> mit Feuermachen und Herstellen eigener Feuersteinwerkzeuge mit der Archäologin Dr. K. Staudé Treffpunkt: Haus des Gastes, bei Regen indoor Länge: ca. 3 km Anmeldung: bis zum Vortag: 0157-72731751</p>
MITTEL	<p><b>WALDKRÄUTERFÜHRUNG ZUM SCHWARZEN SEE</b> mit Sagen und Hügelgräbern am Wegesrand. Mit Naturführer René Geyer. Treffpunkt: Kurverwaltung Sellin, Warmbadstraße 4 Kosten: mit Kurkarte kostenfrei, ohne 3 €</p>
LEICHT	<p><b>FÜHRUNG ÜBER DEN FRIEDENSBERG</b> Treffpunkt: Kurverwaltung Sellin, Warmbadstraße 4 Kosten: mit Kurkarte kostenfrei, ohne 3 €</p>
MITTEL	<p><b>WALDKRÄUTERFÜHRUNG ZUM SCHWARZEN SEE</b> mit Sagen und Hügelgräbern am Wegesrand. Mit Naturführer René Geyer. Treffpunkt: Kurverwaltung Sellin, Warmbadstraße 4 Kosten: mit Kurkarte kostenfrei, ohne 3 €</p>
LEICHT	<p><b>WETTER SELBST GEMACHT</b> Strandspaziergang. Wettererscheinungen richtig deuten und Voraussagen wagen. Treffpunkt: Brückenhaus Seebücke Göhren Teilnehmer: max. 25 Kosten: 3 €, mit Kurkarte kostenlos</p>
LEICHT	<p><b>FÜHRUNG &amp; WORKSHOP „STEINZEIT ERLEBEN“ FÜR GROSS UND KLEIN</b> mit Feuermachen und Herstellen eigener Feuersteinwerkzeuge mit der Archäologin Dr. K. Staudé Treffpunkt: Haus des Gastes, bei Regen indoor Länge: ca. 3 km Anmeldung: bis zum Vortag: 0157-72731751</p>



## RADFAHREN

MITTEL	<p><b>FAHRRADTOUR ZU DEN FEUERSTEINFELDERN</b> Die Feuersteinfelder bei Mukran sind ein Naturphänomen der besonderen Art. Sie gehören heute zu den Naturerbeflächen und werden auf einer geführten Tour mit dem eigenen oder geliehenen Fahrrad erkundet. Treffpunkt: Haus des Gastes Binz, H.-Heine-Str. 7 Länge: 23 km Mindestteilnehmerzahl: 5 Kosten: mit Kurkarte 5 €, ohne 9 €</p>
MITTEL	<p><b>RADTOUR VOM FISCHER UND SEINER FRAU</b> Wo Poken einst den Hering fischten: Erkundungen per Rad im Land der Fischer und Lotsen. Treffpunkt: Kurverwaltung Sellin, Warmbadstraße 4 Länge: 35 km Kosten: mit Kurkarte kostenfrei, ohne 5 €</p>
MITTEL	<p><b>MIT DEM DRAHTESEL IN DIE WEISSE STADT – RADTOUR NACH PUTBUS</b> Landschaften erzählen Geschichten von Südost-Rügen. Abschied in Putbus – Rückweg alternativ: Rasender Roland, Weiße Flotte, Bus Treffpunkt: Kurverwaltung Sellin, Warmbadstraße 4 Länge: 20 km Kosten: mit Kurkarte kostenfrei, ohne 5 €</p>
MITTEL	<p><b>FEININGER AUF RÜGEN – SPURENSUCHE PER RAD IM MÖNCHGUTER LAND</b> Treffpunkt: Haus des Gastes Baabe, Am Kurpark Länge: 30 km Kosten: mit Kurkarte kostenfrei, ohne 5 €</p>
ANSPRUCHSVOLL	<p><b>VON DER OSTSEE BIS ZUM BODDEN</b> Die Strecke führt durch hügeliges, teilweise auch sandiges Gelände, bis nach Groß Stresow. Über Moritzdorf und durch das hügelige Waldgebiet der Granitz gelangen wir wieder zur Ostseeküste. Treffpunkt: Haus des Gastes Binz, H.-Heine-Str. 7 Länge: ca. 35 km Räder bitte mitbringen</p>

MITTEL	<p><b>FAHRRADTOUR ZU DEN FEUERSTEINFELDERN</b></p> <p>Die Feuersteinfelder bei Mukran sind ein Naturphänomen der besonderen Art. Sie gehören heute zu den Naturerbeflächen und werden auf einer geführten Tour mit dem eigenen oder geliehenen Fahrrad erkundet.</p> <p>Treffpunkt: Haus des Gastes Binz, H.-Heine-Str. 7</p> <p><b>25. SEPTEMBER</b> 10:30 – 14:30 UHR OSTSEEBAD BINZ</p> <p>Länge: 23 km Mindestteilnehmerzahl: 5 Kosten: mit Kurkarte 5 €, ohne 9 €</p>
MITTEL	<p><b>FEININGER AUF RÜGEN – SPURENSUCHE PER RAD IM MÖNCHGUTER LAND</b></p> <p>Treffpunkt: Haus des Gastes Baabe, Am Kurpark</p> <p><b>27. SEPTEMBER</b> 10:00 – 16:00 UHR OSTSEEBAD BAABE</p> <p>Länge: 30 km Kosten: mit Kurkarte kostenfrei, ohne 5 €</p>
MITTEL	<p><b>RADTOUR AUF DER FÜRSTENROUTE RICHTUNG PUTBUS</b></p> <p>Auf beschaulichen Wegen, größtenteils am Wasser entlang.</p> <p>Treffpunkt: Haus des Gastes Göhren, Poststraße 9</p> <p><b>28. SEPTEMBER</b> 10:30 – 14:30 UHR OSTSEEBAD GÖHREN</p> <p>Länge: ca. 30 km Teilnehmer: max. 25 Kosten: 8 €, mit Kurkarte 5 €, Kinder kostenlos</p>
ANSPRUCHSVOLL	<p><b>VON DER OSTSEE BIS ZUM BODDEN</b></p> <p>Die Strecke führt durch hügeliges, teilweise auch sandiges Gelände, bis nach Groß Stresow. Über Moritzdorf und durch das hügelige Waldgebiet der Granitz gelangen wir wieder zur Ostseeküste.</p> <p>Treffpunkt: Haus des Gastes Binz, H.-Heine-Str. 7</p> <p><b>28. SEPTEMBER</b> 10:30 – 14:30 UHR OSTSEEBAD BINZ</p> <p>Länge: ca. 35 km Räder bitte mitbringen</p>
MITTEL	<p><b>FAHRRADTOUR ZU DEN FEUERSTEINFELDERN</b></p> <p>Die Feuersteinfelder bei Mukran sind ein Naturphänomen der besonderen Art. Sie gehören heute zu den Naturerbeflächen und werden auf einer geführten Tour mit dem eigenen oder geliehenen Fahrrad erkundet.</p> <p>Treffpunkt: Haus des Gastes Binz, H.-Heine-Str. 7</p> <p><b>2. OKTOBER</b> 10:30 – 14:30 UHR OSTSEEBAD BINZ</p> <p>Länge: 23 km Mindestteilnehmerzahl: 5 Kosten: mit Kurkarte 5 €, ohne 9 €</p>

MITTEL	<p><b>FEININGER AUF RÜGEN – SPURENSUCHE PER RAD IM MÖNCHGUTER LAND</b></p> <p>Treffpunkt: Haus des Gastes Baabe, Am Kurpark</p> <p><b>4. OKTOBER</b> 10:00 – 16:00 UHR OSTSEEBAD BAABE</p> <p>Länge: 30 km Kosten: mit Kurkarte kostenfrei, ohne 5 €</p>
MITTEL	<p><b>RADTOUR – MÖNCHGUTER LAND &amp; FISCHERDÖRFER</b></p> <p>Diese Radtour ist unsere Empfehlung, um die Halbinsel Mönchgut wirklich kennen zu lernen. Begleiten Sie uns zum "LandsEnd".</p> <p>Treffpunkt: Haus des Gastes Göhren, Poststraße 9</p> <p><b>5. OKTOBER</b> 10:00 – 14:00 UHR OSTSEEBAD GÖHREN</p> <p>Länge: ca. 25 km Teilnehmer: max. 25 Kosten: 8 €, mit Kurkarte 5 €, Kinder kostenlos</p>
MITTEL	<p><b>FAHRRADTOUR ZU DEN FEUERSTEINFELDERN</b></p> <p>Die Feuersteinfelder bei Mukran sind ein Naturphänomen der besonderen Art. Sie gehören heute zu den Naturerbeflächen und werden auf einer geführten Tour mit dem eigenen oder geliehenen Fahrrad erkundet.</p> <p>Treffpunkt: Haus des Gastes Binz, H.-Heine-Str. 7</p> <p><b>9. OKTOBER</b> 10:30 – 14:30 UHR OSTSEEBAD BINZ</p> <p>Länge: 23 km Mindestteilnehmerzahl: 5 Kosten: mit Kurkarte 5 €, ohne 9 €</p>
MITTEL	<p><b>FEININGER AUF RÜGEN – SPURENSUCHE PER RAD IM MÖNCHGUTER LAND</b></p> <p>Treffpunkt: Haus des Gastes Baabe, Am Kurpark</p> <p><b>12. OKTOBER</b> 10:00 – 16:00 UHR OSTSEEBAD BAABE</p> <p>Länge: 30 km Kosten: mit Kurkarte kostenfrei, ohne 5 €</p>
MITTEL	<p><b>FAHRRADTOUR ZU DEN FEUERSTEINFELDERN</b></p> <p>Die Feuersteinfelder bei Mukran sind ein Naturphänomen der besonderen Art. Sie gehören heute zu den Naturerbeflächen und werden auf einer geführten Tour mit dem eigenen oder geliehenen Fahrrad erkundet.</p> <p>Treffpunkt: Haus des Gastes Binz, H.-Heine-Str. 7</p> <p><b>16. OKTOBER</b> 10:30 – 14:30 UHR OSTSEEBAD BINZ</p> <p>Länge: 23 km Mindestteilnehmerzahl: 5 Kosten: mit Kurkarte 5 €, ohne 9 €</p>

MITTEL	<p><b>RADTOUR VOM FISCHER UND SEINER FRAU</b></p> <p>Wo Poken einst den Hering fischten: Erkundungen per Rad im Land der Fischer und Lotsen. Treffpunkt: Kurverwaltung Sellin, Warmbadstraße 4 Länge: 35 km Kosten: mit Kurkarte kostenfrei, ohne 5 €</p> <p><b>17. OKTOBER</b> 09:30 – 14:30 UHR OSTSEEBAD SELLIN</p>
MITTEL	<p><b>FEININGER AUF RÜGEN – SPURENSUCHE PER RAD IM MÖNCHGUTER LAND</b></p> <p>Treffpunkt: Haus des Gastes Baabe, Am Kurpark Länge: 30 km Kosten: mit Kurkarte kostenfrei, ohne 5 €</p> <p><b>18. OKTOBER</b> 10:00 – 16:30 UHR OSTSEEBAD BAABE</p>
MITTEL	<p><b>RADTOUR AUF DER FÜRSTENROUTE RICHTUNG PUTBUS</b></p> <p>Auf beschaulichen Wegen, größtenteils am Wasser entlang. Treffpunkt: Haus des Gastes Göhren, Poststraße 9 Länge: ca. 30 km Teilnehmer: max. 25 Kosten: 8 €, mit Kurkarte 5 €, Kinder kostenlos</p> <p><b>19. OKTOBER</b> 10:00 – 14:00 UHR OSTSEEBAD GÖHREN</p>
MITTEL	<p><b>FAHRRADTOUR ZU DEN FEUERSTEINFELDERN</b></p> <p>Die Feuersteinfelder bei Mukran sind ein Naturphänomen der besonderen Art. Sie gehören heute zu den Naturerbeflächen und werden auf einer geführten Tour mit dem eigenen oder geliehenen Fahrrad erkundet. Treffpunkt: Haus des Gastes Binz, H.-Heine-Str. 7 Länge: 23 km Mindestteilnehmerzahl: 5 Kosten: mit Kurkarte 5 €, ohne 9 €</p> <p><b>23. OKTOBER</b> 10:30 – 14:30 UHR OSTSEEBAD BINZ</p>
MITTEL	<p><b>RADTOUR VOM FISCHER UND SEINER FRAU</b></p> <p>Wo Poken einst den Hering fischten: Erkundungen per Rad im Land der Fischer und Lotsen. Treffpunkt: Kurverwaltung Sellin, Warmbadstraße 4 Länge: 35 km Kosten: mit Kurkarte kostenfrei, ohne 5 €</p> <p><b>24. OKTOBER</b> 09:30 – 14:30 UHR OSTSEEBAD SELLIN</p>

MITTEL	<p><b>MIT DEM DRAHTESEL IN DIE WEISSE STADT – RADTOUR NACH PUTBUS</b></p> <p>Landschaften erzählen Geschichten von Südost-Rügen. Abschied in Putbus – Rückweg alternativ: Rasender Roland, Weiße Flotte, Bus Treffpunkt: Kurverwaltung Sellin, Warmbadstraße 4 Länge: 20 km Kosten: mit Kurkarte kostenfrei, ohne 5 €</p> <p><b>25. OKTOBER</b> 09:30 – 13:30 UHR OSTSEEBAD SELLIN</p>
--------	--



## FITNESS

MITTEL	<p><b>STRANDLAUF</b></p> <p>mit Gymnastik und Dehnung Länge: ca. 5 km Treffpunkt: Strand Kurplatz</p> <p><b>19. SEPTEMBER</b> 08:30 – 09:30 UHR OSTSEEBAD BINZ</p>
MITTEL	<p><b>FIT &amp; HEALTHY</b></p> <p>Gezielte Übungen für Körper und Kreislauf. Treffpunkt: ProBoarding Station am Hauptstrand Kosten: mit Kurkarte kostenfrei, ohne 3 €</p> <p><b>19. SEPTEMBER</b> 09:00 – 10:00 UHR OSTSEEBAD SELLIN</p>
MITTEL	<p><b>RÜCKENFIT</b></p> <p>Kräftigung der Tiefenmuskulatur und Stabilisierung der Wirbelsäule. Treffpunkt: ProBoarding Station am Hauptstrand Kosten: mit Kurkarte kostenfrei, ohne 3 €</p> <p><b>21. SEPTEMBER</b> 08:00 – 09:00 UHR OSTSEEBAD SELLIN</p>
LEICHT	<p><b>YOGA AM STRAND</b></p> <p>Am Strand der Ostsee Energie und Kraft tanken. Treffpunkt: Brückenhaus Seebücke Göhren Teilnehmer: max. 15 Kosten: 5 €, mit Kurkarte 3 €</p> <p><b>24. SEPTEMBER</b> 09:00 – 10:30 UHR OSTSEEBAD GÖHREN</p>
MITTEL	<p><b>YOGA</b></p> <p>Aktiviert den Bewegungsablauf und entspannt gleichzeitig. Bitte Handtuch mitbringen. Treffpunkt: ProBoarding Station am Hauptstrand Kosten: mit Kurkarte kostenfrei, ohne 3 €</p> <p><b>26. SEPTEMBER</b> 08:00 – 09:00 UHR OSTSEEBAD SELLIN</p>
MITTEL	<p><b>STRANDLAUF</b></p> <p>mit Gymnastik und Dehnung Treffpunkt: Strand Kurplatz Länge: ca. 5 km</p> <p><b>26. SEPTEMBER</b> 08:30 – 09:30 UHR OSTSEEBAD BINZ</p>

MITTEL	<p><b>27. SEPTEMBER</b> 09:00 – 10:30 UHR OSTSEEBAD SELLIN</p> <p><b>BEWEGLICHKEITSTRAINING</b> Mobilität des Körpers durch gezielte Dehnungsübungen steigern. Treffpunkt: ProBoarding Station am Hauptstrand Kosten: mit Kurkarte kostenfrei, ohne 3 €</p>
LEICHT	<p><b>1. OKTOBER</b> 09:00 – 10:30 UHR OSTSEEBAD GÖHREN</p> <p><b>STRANDFITNESS</b> Kraft, Ausdauer, Balance und Beweglichkeit werden trainiert. Treffpunkt: Brückenhaus Seebrücke Göhren Teilnehmer: max. 15 Kosten: 3 €, mit Kurkarte kostenlos</p>
MITTEL	<p><b>3. OKTOBER</b> 09:00 – 10:00 UHR OSTSEEBAD SELLIN</p> <p><b>FIT &amp; HEALTHY</b> Gezielte Übungen für Körper und Kreislauf. Treffpunkt: ProBoarding Station am Hauptstrand Kosten: mit Kurkarte kostenfrei, ohne 3 €</p>
MITTEL	<p><b>5. OKTOBER</b> 09:00 – 10:00 UHR OSTSEEBAD SELLIN</p> <p><b>WALKING</b> Schnelles Gehen am Strand und im seichten Wasser. Treffpunkt: ProBoarding Station am Hauptstrand Kosten: mit Kurkarte kostenfrei, ohne 3 €</p>
MITTEL	<p><b>10. OKTOBER</b> 08:00 – 09:00 UHR OSTSEEBAD SELLIN</p> <p><b>YOGA</b> Aktiviert den Bewegungsablauf und entspannt gleichzeitig. Bitte Handtuch mitbringen. Treffpunkt: ProBoarding Station am Hauptstrand Kosten: mit Kurkarte kostenfrei, ohne 3 €</p>
LEICHT	<p><b>22. OKTOBER</b> 09:00 – 10:30 UHR OSTSEEBAD GÖHREN</p> <p><b>STRANDFITNESS</b> Kraft, Ausdauer, Balance und Beweglichkeit werden trainiert. Treffpunkt: Brückenhaus Seebrücke Göhren Teilnehmer: max. 15 Kosten: 3 €, mit Kurkarte kostenlos</p>

## WOCHE DER NACHHALTIGKEIT

*20. bis 27. Oktober 2018*

Der Begriff Nachhaltigkeit ist aus unserem täglichen Sprachgebrauch kaum mehr wegzudenken und dabei doch viel mehr als nur ein Begriff. Denn Nachhaltigkeit kann man schmecken, riechen und sogar fühlen. Der rotwangige Apfel, der zwar hier und da eine Beule hat, aber ein so herrlich süß-säuerliches Aroma entfaltet, dass man meint, die Sonne selbst schmecken zu können. Der fein-würzige Geruch von Ziegenkäse mit einem Hauch von frechem Bärlauch, der in der Nase kitzelt. Der Griff in die wolkig-weiche Wolle des zähen und küstenerprobten Pommernschafs – ein wahrer Handschmeichler. Das eigene Entdecken und Erleben steht bei der Rügener Woche der Nachhaltigkeit im Vordergrund. Vom 20. bis 27. Oktober laden einheimische Institutionen zu vielen nachhaltigen Aktionen ein: gemeinsames Bäumepflanzen, geführte Wanderungen durch die herbstliche Insellandschaft, Mitmach-Werkstätten für die ganze Familie, Safaris zu den Wasserbüffeln und eine Kinderuni. Beim abschließenden Markt der nachhaltigen Alternativen gibt es regionale Köstlichkeiten zu entdecken – Probieren unbedingt erwünscht!

**MEHR INFORMATIONEN FINDEN SIE UNTER**

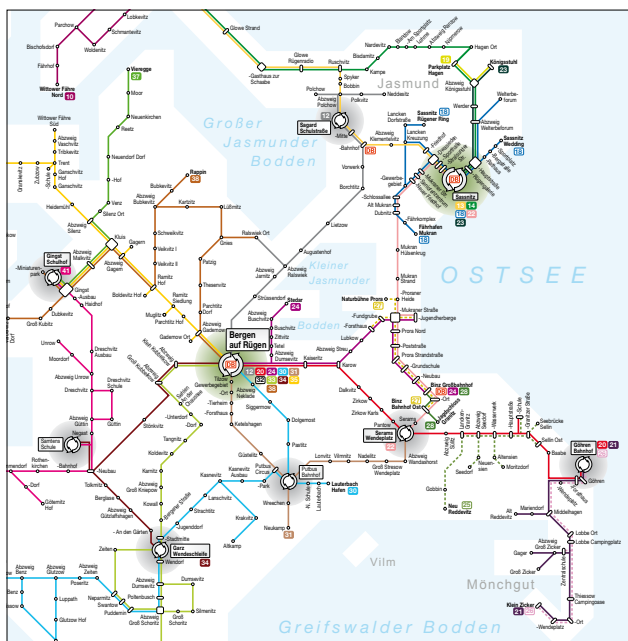
*[www.ruegen.de/nachhaltigkeit](http://www.ruegen.de/nachhaltigkeit)*



# IHR MOBILER WEG MIT DER VVR

Nutzen Sie den öffentlichen Nahverkehr auf der Insel Rügen (VVR), um zu den verschiedenen Aktivangeboten zu kommen!

[www.vvr-bus.de](http://www.vvr-bus.de) · InfoTelefon +49 (0) 38326 | 600800



## Linie 14: Kap Arkona – Glowe – Abzweig Königsstuhl – Sassnitz

Täglich: 6:30 – 17 Uhr, ab 12 Uhr ca. alle 60 min

## Linie 19: Hagen Parkplatz – Königsstuhl

Täglich: 8:30 – 19 Uhr, ca. alle 15 min

## Linie 20: Bergen – Serams Wendepplatz – Göhren

Mo-Fr: 6 – 19 Uhr, ca. alle 20 min

Sa-So: 8 – 19 Uhr, abwechselnd im 20/40-min-Takt

## Linie 21: Göhren – Klein Zicker

Täglich: 6:30 – 22:30 Uhr, ca. alle 60 min

## Linie 22: Sassnitz – Binz – Serams Wendepplatz

Täglich: 6 – 22 Uhr, Mo-Fr: bis 19 Uhr ca. alle 20 min

Sa-So: zwischen 8 und 19 Uhr abwechselnd im 20/40-min-Takt

## Linie 30: Bergen – Putbus – Garz – Stralsund

Mo-Fr: 6 – 18 Uhr, ca. alle 60 min • Sa-So: einzelne Fahrten (ohne Takt)

Bitte beachten Sie auch die RADfatz-Angebote der VVR und den Fahrplanwechsel am 14.10.2018.



### Tourist Service Sassnitz

Strandpromenade 12, 18546 Sassnitz

Tel.: +49 (0) 3 83 92 | 64 90 · [www.insassnitz.de](http://www.insassnitz.de)



### Kurverwaltung Baabe

Am Kurpark 9, 18586 Baabe

Tel.: +49 (0) 3 83 03 | 14 20 · [www.baabe.de](http://www.baabe.de)

### Kurverwaltung Gager

Zum Höft 15, 18586 Gager

Tel.: +49 (0) 3 83 08 | 82 10 · [www.mein-moenchgut.de](http://www.mein-moenchgut.de)

### Kurverwaltung Middelhagen

Dorfstraße 4, 18586 Middelhagen

Tel.: +49 (0) 3 83 08 | 21 53 · [www.mein-moenchgut.de](http://www.mein-moenchgut.de)

### Kurverwaltung Thiessow

Hauptstraße 36, 18586 Thiessow

Tel.: +49 (0) 3 83 08 | 82 80 · [www.ostseebad-thiessow.de](http://www.ostseebad-thiessow.de)

### Kurverwaltung Sellin

Warmbadstraße 4, 18586 Sellin

Tel.: +49 (0) 3 83 03 | 16 11 · [www.ostseebad-sellin.de](http://www.ostseebad-sellin.de)

### Kurverwaltung Göhren

Poststraße 9, 18586 Göhren

Tel.: +49 (0) 3 83 08 | 6 67 90 · [www.goehren-ruegen.de](http://www.goehren-ruegen.de)

### Kurverwaltung Binz

Heinrich-Heine-Straße 7, 18609 Binz

Tel.: +49 (0) 3 83 93 | 14 81 48 · [www.ostseebad-binz.de](http://www.ostseebad-binz.de)

### Touristik Lohme GmbH

Arkonstraße 31, 18551 Lohme

Tel.: +49 (0) 3 83 02 | 8 88 55 · [www.lohme.de](http://www.lohme.de)

### Kurverwaltung Putbus

Alleestraße 2, 18581 Putbus

Tel.: +49 (0) 3 83 01 | 4 31 · [www.ruegen-putbus.de](http://www.ruegen-putbus.de)

### Hiddenseer Hafen- und Kurbetrieb

Norderende 162, 18565 Vitte

Tel.: +49 (0) 3 83 00 | 6 42 10 · [www.seebad-hiddensee.de](http://www.seebad-hiddensee.de)

### Tourismusgesellschaft Kap Arkona mbH

Am Parkplatz 1, 18556 Putgarten

Tel.: +49 (0) 3 83 91 | 1 30 37 · [www.kap-arkona.de](http://www.kap-arkona.de)

### Die Inselexperten. Informieren und Buchen

Alleestraße 2, 18581 Putbus

Tel.: +49 (0) 3 83 38 | 80 77 80 · [www.ruegen.de](http://www.ruegen.de)





[wirsindinsel.de](http://wirsindinsel.de)

**DAS ONLINE-MAGAZIN ZUR INSEL RÜGEN.**  
Inspirierend. Persönlich. Überraschend.

Schon mal vormerken:  
Wanderfrühling vom 05. bis 14. April 2019

*[ruegen.de/wandern](http://ruegen.de/wandern)*



[facebook.com/ruegen.de](https://facebook.com/ruegen.de)



[youtube.com/wirsindinsel](https://youtube.com/wirsindinsel)



[twitter.com/inselruegen](https://twitter.com/inselruegen)



[instagram.com/wirsindinsel](https://instagram.com/wirsindinsel)