

Ein Meer an Möglichkeiten...

Der Strandlauf

Das Rauschen der Wellen und den Wind auf der Haut spüren: Das Laufen an der aerosolen Meereskante ist besonders gesund. Der kilometerlange Sandstrand lässt alle Lauflängen und Steigerungsmöglichkeiten zu.

Der Waldlauf

Natur pur und abwechslungsreiches Gelände finden Sie hinter den Dünen entlang der Küste, die sich bei Stolteraa zur Steilküste entwickelt und wunderschöne Ausblicke auf das Meer bietet. Im nahegelegenen Kurpark lassen sich entspannt ein paar Runden (600 m) drehen.

Auch im **ARKONA SPA** können Sie wetterunabhängig und unter fachkundiger Anleitung an frischer Meeresluft und an modernsten Geräten trainieren.

Gerne informieren wir Sie über unsere Gruppenkursprogramme und die Möglichkeit, mit einem unserer **Personal Trainer** ein gezieltes persönliches Trainingsprogramm auszuarbeiten.

Das ARKONA SPA-Team berät Sie gerne zu den Möglichkeiten. Sie erreichen das Team täglich von 7 bis 22 Uhr im ARKONA SPA oder unter der Telefondurchwahl 0381 777-401.

Viel Vergnügen beim Meer laufen!

Hotel NEPTUN · Seestraße 19 · 18119 Rostock-Warnemünde
Telefon 0381 777-0 · Fax 0381 54023 · info@hotel-neptun.de · www.hotel-neptun.de



Sie sollten mal
wieder Meer laufen...

HOTEL NEPTUN
WARNEMÜNDE
SEHNSUCHT NACH MEER

SPA
ARKONA



Walking- und Jogging Routen in die herrliche Umgebung...

Route 1 (Kurpark-Runde)

Schwierigkeitsstufe: leicht

Ab Hotel NEPTUN rechte Hotelabfahrt abwärts über die Straße bis hinter den Kurhausgarten und links in den Kurpark einbiegen
Länge ca. 600 m (befestigter Waldboden)

Route 2 + 3 Schwierigkeitsstufe: leicht (Gesamtstrecke ca. 2,0 oder ca. 4,4 km)

Ab Hotel NEPTUN auf der Promenade Richtung Westen bis Hotel Stolteraa (ca. 1,0 km) oder weiter auf dem Dünenweg bis zum Beginn des Küstenwaldes (ca. 2,2 km), dann jeweils an den Strand wechseln und zurück bis zum Hotel.
(erst Promenade mit Gehwegplatten, dann Strandweg an der Meereskante)

Route 4 Schwierigkeitsstufe: mittel (Gesamtstrecke ca. 7,0 km)

Ab Hotel NEPTUN auf der Promenade Richtung Westen, die Promenade entlang bis zum Ende, weiter auf dem Dünenweg und durch den Küstenwald, durch die kleine Schlucht – Treppe nutzen bis Wilhelmshöhe (ca. 3,5 km). An der Steilküste an den Strand wechseln zurück bis zum Hotel.
(erst Promenade mit Gehwegplatten, dann Waldweg mit befestigtem Boden, dann Strandweg an der Meereskante)

Route 5

*Schwierigkeitsstufe: anspruchsvoll
(Gesamtstrecke ca. 11,4 km)*
Ab Hotel NEPTUN auf der Promenade Richtung Westen, die Promenade entlang bis zum Ende, weiter auf dem Dünenweg und durch den Küstenwald an Wilhelmshöhe vorbei bis zum Ferienhof Ostseeland (ca. 5,7 km) – am Niedergang zum Strand wechseln und dann rechts Richtung Osten zurück bis zum Hotel.
(erst Promenade mit Gehwegplatten dann Waldweg mit befestigtem Boden durch Landschaftsschutzgebiet, dann Strandweg an der Meereskante)