

INSEL RÜGEN

# AKTIVHERBST

*14. September – 27. Oktober 2019*



Mecklenburg  
Vorpommern



*MV tut gut.*



# AKTIVHERBST RÜGEN

Von September bis Oktober 2019 finden auf der Insel Rügen spannende Aktivformate statt. Angefangen mit hochkarätigen Sportevents wie dem Baaber Heidelauf sowie 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.

Knapp 90 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 17. bis 26. April 2020 erneut auf der Insel begrüßen zu können.

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

## INSELBAUKUNST

Ein Ufo am Strand, ein UNESCO-Welterbeforum mitten im Wald, Seebrücken zum Heiraten sowie einige der ältesten Bauwerke Mecklenburg-Vorpommerns – dass die Insel Rügen mehr als Sandburgen und Luftschlösser zu bieten hat, beweist die Tourismuszentrale Rügen mit ihrem Themenjahr zur Inselbaukunst. Auf einer sprichwörtlichen Reise durch Zeit und Raum widmet sie sich jeden Monat einem architektonischen Highlight der Ostseeinsel.

[#inselbaukunst](https://www.instagram.com/inselbaukunst)



### VIDEO Inselbaukunst

Es ist nicht nur die Natur, die sich als kreativer Baumeister Rügens zeigt. Die Insel ist berühmt für ihre herrschaftlichen Bäderstilvillen, schwungvollen Schalenbauten und ehrwürdigen Seebrücken.

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

### MEHR INFORMATIONEN FINDEN SIE UNTER

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

I M P R E S S U M		
<b>DAS ONLINE-MAGAZIN</b> www.wirsindinsel.de	<b>INFORMATION &amp; BUCHUNG</b> www.ruegen.de	<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 www.ruegen.de   info@ruegen.de		
<b>FOTOGRAFIE</b> TZR   Christian Thiele   Gudrun Krüger   Gesine Häfner		
<b>DRUCK</b> rügendruck GmbH putbus	<b>GEDRUCKT AUF</b> <i>maxioffset</i>	
<b>GESTALTUNG</b> rügendruck GmbH putbus		

Alle folgenden Angebote sind kostenfrei, soweit nicht anders vermerkt.  
Änderungen und Irrtümer bleiben vorbehalten.

## HIGHLIGHT-EVENTS

### BAABER HEIDELAUF

21. 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

03. BIS 06. OKTOBER | 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 Rassepferde und ein aufregendes Rahmenprogramm.

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



### KAP ARKONA LAUF

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

Bereits zum 9. 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

18. BIS 20. 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

19. OKTOBER | 09:30 UHR | HANSESTADT STRALSUND

Der 12. Sparkassen Rügenbrücken-Marathon und DAK Lauf- und Walking Day findet in diesem Jahr am 19. Oktober 2019 statt. Dann erwarten die Veranstalter weit mehr als 3.000 Läufer und Walker zu einem der größten Sportereignisse des Landes.

[WWW.RUEGENMARATHON.DE](http://WWW.RUEGENMARATHON.DE)



### MOLENLAUF

26. 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



## AUFTAKTVERANSTALTUNG WANDERUNG MIT VORTRAG – BAUMEISTER DES NATIONALPARKS

Von Sassnitz wird zum UNESCO-Weiterbeform gewandert - erfahren Sie dabei mehr über die Baumeister des Nationalparks Jasmund. Wie ist die grandiose Kreideküste der Insel Rügen entstanden, welchen Einfluss hatte die Eiszeit auf die Landschaft und warum erinnert der hiesige Wald an eine riesige Halle? Seien Sie neugierig und lassen Sie sich von der Vielfalt der Naturarchitektur inspirieren. Anschliessend gibt es die Möglichkeit zur individuellen Mittagspause und Ausstellungsbesichtigung. Um 13 Uhr folgt ein Vortrag „Wie die Waldhalle zum UNESCO-Weiterbeform wurde“ vom Architekturbüro GMW Planungsgesellschaft über die Planungsphase, Baukonstruktion und Herausforderungen eines denkmalgeschützten Bauobjekts mitten im Nationalpark. Der Rückweg ist individuell zu bestreiten.

**15. SEPTEMBER**  
11:00 UHR  
SASSNITZ |  
NATIONALPARK  
JASMUND

Treffpunkt: Sassnitz, Buswendeschleife  
Länge: ca. 2,5 km (Hinweg)  
Anmeldung unter : Tel. 038392 | 661766,  
E-Mail [info@koenigsstuhl.com](mailto:info@koenigsstuhl.com)  
Teilnehmer: maximal 30

MITTEL

MITTEL

## WANDERUNG MIT VORTRAG

**15. SEPTEMBER**  
16:00 – 17:30 UHR  
OSTSEEBAD SELLIN  
Führung über den Friedensberg mit Erläuterungen zur Geschichte und der Magie des Ortes  
Treffpunkt: Kurverwaltung Sellin, Warmbadstraße 4  
mit Kurkarte kostenfrei, ohne 3 €



## WANDERN FÜR'S MEER

**16. SEPTEMBER**  
10:00 – 11:00 UHR  
OSTSEEBAD BAABE  
Das Ostseebad Baabe lädt daher alle Wanderlustigen und Naturfreunde zum „Wandern fürs Meer“ ein. Wir tun auf der etwa einstündigen Wanderung etwas Gutes für uns und gleichzeitig für die Natur. Packen Sie gemeinsam mit uns an für ein sauberes Meer.  
Treffpunkt: Haus des Gastes Baabe, Am Kurpark 9

LEICHT

LEICHT

## BERNSTEINSUCHE & -BEARBEITUNG

**16./23./30. SEPTEMBER**  
**7./14./21. OKTOBER**  
14:00 – 17:00 UHR  
OSTSEEBAD BINZ  
Wir wandern ein Stück am Strand entlang und suchen im Spülsaum der Ostsee das fossile Harz - den Bernstein. Anschließend kann man den Bernstein schleifen und polieren und es entsteht eine bleibende Urlaubserinnerung.  
Treffpunkt: Haus des Gastes Binz, H.-Heine-Str. 7  
Länge: 1,5 km  
Kosten: ca. 6 €  
Anmeldung: Tel: 038393-148148 / ab 3 Personen

LEICHT

LEICHT

## FLEDERMAUSEXKURSION

**17. SEPTEMBER**  
**1. OKTOBER**  
21:00 – 22:00 UHR  
MIDDELHAGEN  
Mit wachem Auge und Ultraschalldetektor den fliegenden Fledertieren auf der Spur.  
Bitte Taschenlampe mitbringen  
Treffpunkt: Parkplatz Kurverwaltung Mönchgut Middelhagen  
Kosten: mit Kurkarte kostenfrei, ohne Erw. 4 €/ Kind 2 €

LEICHT

## NATURERLEBNIS UND PILZWANDERUNG

**17./24. SEPTEMBER**  
**1./8./15./22. OKTOBER**  
09:30 – 13:30 UHR  
OSTSEEBAD BINZ  
Erkunden Sie zusammen mit einem erfahrenen Naturführer die umliegenden Naturschutzgebiete und die hiesigen Pilze.  
Treffpunkt: Haus des Gastes Binz, H.-Heine-Str. 7  
Länge: 5-6 km  
Kosten: mit Kurkarte kostenlos

## WANDERUNG AUF MÖNCHGUT

**17./24. SEPTEMBER**  
**8./15./22./29. OKTOBER**  
10:00 – 15:00 UHR  
OSTSEEBAD GÖHREN  
Kleine Pfade, urige Hohlwege, romantische Weitsichten und idyllische Fischerorte. Geschichtsträchtige Wanderung über die Mönchguter Halbinsel  
Treffpunkt: Haus des Gastes Göhren, Poststr. 9  
Länge: 10 km

LEICHT	<p><b>GEHEIMNISSE HINTER DEM MÖNCHGRABEN</b></p> <p>17./24. SEPTEMBER 1./8./15./22. OKTOBER 10:00 – 13:30 UHR OSTSEEBAD BAABE</p> <p>Archäologische Wanderung mit Dörthe Uloth. Treffpunkt: Haus des Gastes Baabe, Am Kurpark 9 Länge: 9 km Teilnehmer: max. 12</p>
LEICHT	<p><b>WEITSICHT – GRÜNER WALD AUF WEISSER KREIDE</b></p> <p>18./25. SEPTEMBER 2./9./16./23. OKTOBER 10:30 – 12:30 UHR LOHME</p> <p>von Lohme bis zum Nationalpark-Zentrum KÖNIGSSTUHL Treffpunkt: Haus Linde, Arkonastraße 31, Lohme Länge: 3,5 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. Treffpunkt: Infopavillon in Baabe, Strandstraße gegenüber der Kirche Länge: 10 km max. 15 Teilnehmer Kosten: mit Kurkarte kostenfrei, ohne 3 €</p> <p>18./25. SEPTEMBER 2. OKTOBER 10:00 – 13:00 UHR OSTSEEBAD BAABE</p>
LEICHT	<p><b>WALDERLEBNISWANDERUNG</b></p> <p>Erleben Sie auf unserer Wanderung die Geheimnisse des uralten Baumbestandes im Waldgebiet der Granitz. Treffpunkt: Haus des Gastes Binz, H.-Heine-Str. 7 Länge: 8 km Kosten: mit Kurkarte kostenlos</p> <p>19./26. SEPTEMBER 3. OKTOBER 10:30 – 14:00 UHR OSTSEEBAD BINZ</p>
LEICHT	<p><b>WALDWANDEL(N) IM NATIONALPARK</b></p> <p>von Hagen bis zum Nationalpark-Zentrum KÖNIGSSTUHL Treffpunkt: Parkplatz Hagen, Hagen Länge: 3 km</p> <p>19./26. SEPTEMBER 3./10./17./24. OKTOBER 12:30 – 14:30 UHR HAGEN</p>
LEICHT	<p><b>PANORAMAWANDERN ZUM UNESCO-WELTERBE</b></p> <p>endet am UNESCO-Welterbeforum Treffpunkt: Sassnitz, Buswendeschleife Weddingstraße Länge: 2,5 km</p> <p>20./27. SEPTEMBER 4./11./18./25. OKTOBER 13:00 – 15:00 UHR HAGEN</p>

LEICHT	<p><b>WOHER KOMMT EIGENTLICH RÜGEN?</b></p> <p>Als Gletscher einst die Steine schoben - geologische Strandwanderung. Treffpunkt: Kurverwaltung Sellin, Warmbadstr. 4 Kosten: mit Kurkarte kostenfrei, ohne 5 €</p> <p>24. SEPTEMBER 10:00 – 12:00 UHR OSTSEEBAD SELLIN</p>
MITTEL	<p><b>GEFÜHRTE RANGERWANDERUNG RUND UM THIESSOW</b></p> <p>und Besichtigung vom Lotsenturm. Treffpunkt: Kurverwaltung Mönchgut, Dorfstr. 4 Middelhagen - Parkplatz Teilnehmer: max. 30 Kosten: mit Kurkarte kostenlos</p> <p>26. SEPTEMBER 10:15 – 12:15 UHR OSTSEEBAD THIESSOW</p>
LEICHT	<p><b>FLEDERMAUSEXKURSION</b></p> <p>Mit wachem Auge und Ultraschalldetektor den fliegenden Fledertieren auf der Spur. Bitte Taschenlampe mitbringen Treffpunkt: Ostseebad Sellin, Infostelle im Seepark gegenüber dem Kleinbahnhof Kosten: mit Kurkarte kostenfrei, ohne 5 €</p> <p>1./8. OKTOBER 19:15 – 22:00 UHR OSTSEEBAD SELLIN</p>
LEICHT	<p><b>BERNSTEINE, FOSSILIEN, SPÜLSAUMWUNDER</b></p> <p>Erleben Sie eine fachkundige Reise in die Welt der Wasserkante! Treffpunkt: Kurverwaltung Sellin, Warmbadstr. 4 Kosten: mit Kurkarte kostenfrei, ohne 3 €</p> <p>1./8./15./22. OKTOBER 10:15 – 12:15 UHR OSTSEEBAD SELLIN</p>
LEICHT	<p><b>SAGEN, MYTHEN RUND UM SELLIN</b></p> <p>Im Goldenen Oktober zum schwarzen See und den Hügelgräbern. Treffpunkt: Kurverwaltung Sellin, Warmbadstr. 4 Kosten: mit Kurkarte kostenfrei, ohne 3 €</p> <p>1./8./15./22. OKTOBER 10:00 – 13:00 UHR OSTSEEBAD SELLIN</p>
MITTEL	<p><b>FESTTAGSWANDERUNG ZU DEN SCHÖNSTEN PLÄTZEN AUF JASMUND</b></p> <p>von Lohme bis zum Nationalpark-Zentrum KÖNIGSSTUHL Treffpunkt: Haus Linde – Arkonastraße 31, Lohme Länge: 15 km Teilnehmer: max. 20 Anmeldung: 038302   88855 oder info@lohme.de</p> <p>3. OKTOBER 10:00 – 14:00 UHR LOHME</p>

MITTEL	<p><b>3./17. OKTOBER</b> 10:00 – 12:30 UHR OSTSEEBAD SELLIN</p> <p><b>DIE RÜCKKEHR DER FLOSSENFÜSSER</b> Auf den Spuren und zu den historischen Liegeplätzen der Robben Treffpunkt: Kurverwaltung Sellin, Warmbadstr. 4 Kosten: mit Kurkarte kostenfrei, ohne 3 €</p>
LEICHT	<p><b>4./11./18./25. OKTOBER</b> 10:15 – 12:00 UHR OSTSEEBAD SELLIN</p> <p><b>RANGERWANDERUNG IN DIE GRANITZ</b> Archäologische/naturkundliche Wanderung zu den 8 Großsteingräbern mit der Archäologin Dr. K. Staude Erfahren Sie mehr über Flora und Fauna. Treffpunkt: Kurverwaltung Sellin, Warmbadstr. 4 Kosten: mit Kurkarte kostenfrei, ohne 3 €</p>
LEICHT	<p><b>4. OKTOBER</b> 11:00 – 14:00 UHR PRORA</p> <p><b>GEFÜHRTE WANDERUNG ZUR NS- UND DDR-GESCHICHTE PRORAS</b> Die geführte Wanderung zur doppelten Geschichte Proras findet im Bereich des Nordflügels der Anlage statt, von den Ruinen bis zum Block IV. Die aktuellen Entwicklungen werden mit einbezogen. Treffpunkt: Fünfte Straße 6, Prora-Nord, an der Kasse im PRORA-ZENTRUM Länge: 7 km Teilnehmer: max. 30</p>
LEICHT	<p><b>7. OKTOBER</b> 10:30 – 13:30 UHR KAP ARKONA</p> <p><b>MONUMENTALE BAUWERKE RUND UMS KAP</b> Architektonisch geprägte Wanderung von Putgarten bis zum Kap Arkona. Wissenswertes über die drei Türme, die Bunkeranlage und zum slawischen Burgwall. Treffpunkt: Putgarten, Tourist Information am Großparkplatz Länge: 5,5 km Teilnehmer: max. 30</p>
MITTEL	<p><b>8. OKTOBER</b> 10:00 – 12:00 UHR OSTSEEBAD SELLIN</p> <p><b>DER OSTSEE AUF DEN GRUND GEHEN</b> Ostsee-Strandwanderung mit kleiner Strandkunde. Treffpunkt: Kurverwaltung Sellin, Warmbadstr. 4 Kosten: mit Kurkarte kostenfrei, ohne 5 €</p>

MITTEL	<p><b>9. OKTOBER</b> 10:35 – 17:00 UHR NEUENKIRCHEN</p> <p><b>AUF DEM BODDEN-PANORAMAWEG</b> Abseits der großen Touristenströme verläuft die Wanderung auf dem Qualitätsweg von Neuenkirchen nach Lietzow mit abwechslungsreichen Landschaften, beeindruckenden Ausblicken und rügentypischen Dörfern. Treffpunkt: 10.35 Uhr ab Startpunkt Neuenkirchen Bushaltestelle bzw. 9.00 Uhr ab Endpunkt Lietzow Parkplatz an der B 96 (dann Anreise mit ÖPNV zum Startpunkt) Länge: 20,5 km Teilnehmer: max. 25 Anmeldung: bis 07.10.19 telefonisch unter 03838   4045 12</p>
MITTEL	<p><b>11./18./25. OKTOBER</b> 10:00 – 12:00 UHR OSTSEEBAD BINZ</p> <p><b>HEILKLIMAWANDERUNG</b> Auf unserer Wanderung werden Sie mit Hintergrundwissen zu den fünf heilklimatischen Faktoren vor Ort vertraut gemacht und durch geeignete einfache Übungen selbst Ihre Erfahrungen sammeln können. Treffpunkt: Haus des Gastes Binz, H.-Heine-Str. 7 Länge: 4 km</p>
LEICHT	<p><b>12. OKTOBER</b> 10:00 – 13:30 UHR OSTSEEBAD BAABE</p> <p><b>VOM ROOKHUS ZUM SOLTHUS</b> Ein Spaziergang durch Baabes architektonische Geschichte. Treffpunkt: Haus des Gastes Baabe, Am Kurpark 9 Länge: 7 km Teilnehmer: max. 20</p>
MITTEL	<p><b>13. OKTOBER</b> 09:30 – 13:30 UHR SASSNITZ</p> <p><b>FOTO-SAFARI AM HOCHUFERWEG</b> Lassen Sie sich auf das phantastische Zusammenspiel von Licht, Farbe und Form ein und erfahren Sie nebenbei auch noch Wissenswertes zum Nationalpark und dem UNESCO-Welterbe. Treffpunkt: Sassnitz - Wedding, Buswendeschleife Länge: 8,5 km Teilnehmer: mind. 5 und max. 20 Anmeldung unter: 038392   661766</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

MITTEL	<p><b>RUNDWANDERUNG KIEKBERG</b>                  Schönste Aussicht auf Nord-West Rügen mit Besuch des kleinen Königsstuhls                  Treffpunkt: Haus Linde – Arkonastraße 31, Lohme                  Länge: 12 km                  Teilnehmer: max. 20                  Anmeldung: 038302   88855 oder info@lohme.de</p> <p><b>14. OKTOBER</b>                  10:00 – 14:00 UHR                  LOHME</p>
LEICHT	<p><b>RUNDWANDERUNG WESTUFER</b>                  Auf neuen Wegen entlang des Ufers die einzigartige Flora des Hangwaldes entdecken.                  Treffpunkt: Haus Linde – Arkonastraße 31, Lohme                  Länge: 10 km                  Teilnehmer: max. 20                  Anmeldung: 038302   88855 oder info@lohme.de</p> <p><b>15. OKTOBER</b>                  10:00 – 14:00 UHR                  LOHME</p>
MITTEL	<p><b>GEFÜHRTE RANGERWANDERUNG RUND UM THIESSOW</b>                  und Besichtigung vom Lotsenturm.                  Treffpunkt: Kurverwaltung Mönchgut, Dorfstr. 4, Middelhagen - Parkplatz                  Teilnehmer: max. 30                  Kosten: mit Kurkarte kostenlos</p> <p><b>17. OKTOBER</b>                  10:15 – 12:15 UHR                  OSTSEEBAD THIESSOW</p>
MITTEL	<p><b>RUNDWANDERUNG KREIDEKÜSTE – HÜHNERGOTT?, DONNERKEIL?</b>                  und ein Besuch beim „Steinmüller“                  Treffpunkt: Haus Linde – Arkonastraße 31, Lohme                  Länge: 10 km                  Teilnehmer: max. 20                  Anmeldung: 038302   88855 oder info@lohme.de</p> <p><b>18. OKTOBER</b>                  10:00 – 14:00 UHR                  LOHME</p>
MITTEL	<p><b>AUF DEN SPUREN DER SASSNITZER KREIDE</b>                  Rundtour von Kreidebruch zu Kreidebruch                  Treffpunkt: Bahnhof Sassnitz                  Länge: 15 km                  Teilnehmer: max. 20                  Anmeldung: 038392   6490 oder mail@insassnitz.de</p> <p><b>24. OKTOBER</b>                  10:00 – 15:00 UHR                  SASSNITZ</p>

MITTEL	<p><b>ARCHITEKTONISCHE ZEUGNISSE DER VERGANGENHEIT</b>                  Kosegartens Kapelle, Haus- und Hofmarken und die Jaromarsburg auf der Endmoräne                  Treffpunkt: An der Kapelle in Vitt                  Länge: 4 km                  Teilnehmer: max. 30</p> <p><b>25. OKTOBER</b>                  10:30 – 13:30 UHR                  KAP ARKONA</p>
--------	--



## FÜHRUNGEN

LEICHT	<p><b>GÖHREN ZUR GUTEN ALTEN BÄDERZEIT</b>                  Amüsante Ortsführung im historischen Gewand.                  Treffpunkt: Haus des Gastes Göhren, Poststraße 9                  Teilnehmer: max. 20                  Kosten: mit Kurkarte kostenfrei, ohne 3 €                  Anmeldung unter 038308   6679-0</p> <p><b>16. SEPTEMBER</b>  <b>7./14. OKTOBER</b>                  10:00 – 11:30 UHR                  OSTSEEBAD GÖHREN</p>
LEICHT	<p><b>SCHÄTZE IM SAND</b>                  Die Strände sind wahre Schatzkisten. Bernsteine, Hühnergötter, Donnerkeile und was wir sonst noch alles finden.                  Treffpunkt: Brückenhaus - Seebrücke Göhren, Bernsteinpromenade</p> <p><b>16./23./30. SEPTEMBER</b>  <b>7./14./21./28. OKTOBER</b>                  15:00 – 17:00 UHR                  OSTSEEBAD GÖHREN</p>
MITTEL	<p><b>DER OSTSEE AUF DEN GRUND GEHEN</b>                  Strandwanderung – Geschichte, Besonderheiten und Warnsignale der Ostsee                  Treffpunkt: Kurverwaltung Sellin, Warmbadstr. 4                  Länge: 3 km                  Kosten: mit Kurkarte kostenfrei, ohne 5€</p> <p><b>17. SEPTEMBER</b>                  10:00 – 12:00 UHR                  OSTSEEBAD SELLIN</p>
MITTEL	<p><b>MYTHISCHE WALDKRÄUTERFÜHRUNG</b>                  Spätsommerliche Waldkräuterführung zum schwarzen See und Hügelgräber                  Treffpunkt: Kurverwaltung Sellin, Warmbadstr. 4</p> <p><b>17./24. SEPTEMBER</b>                  10:00 – 12:00 UHR                  OSTSEEBAD SELLIN</p>
LEICHT	<p><b>BÄDERARCHITEKTUR – FÜHRUNG ENTLANG DER BINZER VILLEN</b>                  Begeben Sie sich unter sachkundiger Führung auf eine Zeitreise durch das beliebte Ostseebad Binz mit seiner beschaulichen Bäderarchitektur.                  Treffpunkt: Haus des Gastes Binz, H.-Heine-Str. 7                  Länge: 2 km                  Teilnehmer: mind. 5                  Kosten: mit Kurkarte kostenlos</p> <p><b>18./25. SEPTEMBER</b>  <b>2./9./15./22. OKTOBER</b>                  10:00 – 12:00 UHR                  OSTSEEBAD BINZ</p>



MITTEL	<p><b>AUF DEN SPUREN VON C. D. FRIEDRICH</b>                  Führung zu romantischen Standorten und Blickwinkeln, welche von C.D. Friedrich als Ausgangspunkte seiner Malereien ausgewählt wurden.                  Treffpunkt: Haus des Gastes Göhren, Poststraße 9                  Länge: 5 km                  Teilnehmer: max. 15                  Kosten: 5 €                  Anmeldung: 038308   66790</p>
LEICHT	<p><b>HISTORISCHE ORTSFÜHRUNG</b>                  Rundgang mit Silke Wilcke, welche über die Geschichte der Seebrücke, die Bäderarchitektur und die Wilhelmstraße informiert.                  Treffpunkt: Kurverwaltung Sellin, Warmbadstr. 4                  Kosten: mit Kurkarte kostenlos, ohne 3 €</p>
LEICHT	<p><b>DAS OSTSEEBAD IN DER GRUBE</b>                  Eine archäologische Zeitreise in Bildern zu den Anfängen Sellins.                  Treffpunkt: Ostseebad Sellin, Museum Seefahrerhaus an der Seestraße 17 b                  Kosten: mit Kurkarte kostenlos, ohne 3 €</p>
LEICHT	<p><b>BINZ – VOM DORF ZUM SEEBAD</b>                  Die Geschichte des Seebades Binz wird Ihnen mit einer Einführung im Museum am Kleinbahnhof und während eines historischen Spaziergangs auf eindrucksvolle Weise erzählt.                  Treffpunkt: Besucherzentrum am Kleinbahnhof in Binz, Bahnhofstr. 54                  Länge: 3 km                  Kosten: mit Kurkarte kostenlos, ohne 5 €</p>
MITTEL	<p><b>HISTORISCHER DORFRUNDGANG</b>                  mit Petra Wolter durch Middelhagen                  Treffpunkt: Kurverwaltung Mönchgut, Dorfstr. 4, Middelhagen                  Teilnehmer: max. 30                  Kosten: mit Kurkarte kostenlos, ohne 4 €</p>

MITTEL	<p><b>RANGERFÜHRUNG</b>                  durch das Biosphärenreservat Südost-Rügen zum Göhrener Nordperd.                  Treffpunkt: Haus des Gastes Göhren, Poststraße 9                  Länge: 5 km                  Teilnehmer: max. 25                  Anmeldung: unter 038308   6679-0</p>
LEICHT	<p><b>KULINARISCHE ORTSFÜHRUNG</b>                  An verschiedenen Stationen kommen Sie in den Genuss einer kleinen kulinarischen Auswahl. Im Anschluss folgt ein Kaffeetrinken und Verkostungen in der Manufaktur für Köstlichkeiten.                  Treffpunkt: Haus des Gastes Göhren, Poststraße 9                  Teilnehmer: max. 15                  Kosten: 12,50 €                  Anmeldung: bis Vortag unter 038308   6679-0 erforderlich.</p>
LEICHT	<p><b>HISTORISCHE ORTSFÜHRUNG</b>                  Entstehung der Ostseebäder, Seebrücken und Damen- und Herrenbäder - Silke Wilke erscheint im stilechten Gewand und nimmt Sie mit in die Zeit von 1900.                  Treffpunkt: Haus des Gastes Baabe, Am Kurpark 9                  Länge: 5 km                  Teilnehmer: max. 20</p>
LEICHT	<p><b>BAUMFÜHRUNG IM KURPARK</b>                  Jeder Baum hat sein eigenes Gesicht und seine eigene Geschichte. Erkunden Sie mit Martina Korth die einzigartige Wesenhaftigkeit der Bäume im Ostseebad Baabe und erfahren Sie Wissenswertes über die alltägliche sowie geschichtliche Bedeutung.                  Treffpunkt: Haus des Gastes Baabe, Am Kurpark 9                  Teilnehmer: max. 15</p>



# RADFAHREN

MITTEL	<p><b>16./23./30. SEPTEMBER</b> <b>7./14./21. OKTOBER</b> 10:30 – 14:30 UHR OSTSEEBAD BINZ</p> <p><b>RADWANDERUNG ZU DEN FEUERSTEINFELDERN</b></p> <p>Entdecken Sie auf einer geführten Tour über Prora mit uns ein Naturphänomen der besonderen Art in Mukran: die Feuersteinwälle sind heute Naturerbeflächen. Treffpunkt: Haus des Gastes Binz, H.-Heine-Str. 7 Länge: 23 km Fahrräder bitte mitbringen! Teilnehmer: mind. 3 Kosten: mit Kurkarte kostenfrei</p>
MITTEL	<p><b>18./25. SEPTEMBER</b> <b>2./9./26./23. OKTOBER</b> 09:30 – 14:30 UHR OSTSEEBAD SELLIN</p> <p><b>RADTOUR VOM FISCHER UND SEINER FRAU</b></p> <p>Wo Poken einst den Hering fischten. Erkundung per Rad im Land der Fischer und Lotsen. Treffpunkt: Kurverwaltung Sellin, Warmbadstr. 4 Kosten: mit Kurkarte kostenfrei, ohne 5€</p>
MITTEL	<p><b>19./26. SEPTEMBER</b> <b>3./10./17./24. OKTOBER</b> 10:00 – 13:00 UHR OSTSEEBAD BAABE</p> <p><b>LYONEL FEININGER AUF RÜGEN</b></p> <p>Eine Spurensuche per Rad im Mönchguter Land. Bitte Fahrrad mitbringen. Treffpunkt: Haus des Gastes Baabe, Am Kurpark 9 Länge: 30 km Teilnehmer: max. 12 Kosten: mit Kurkarte kostenfrei, ohne Kurkarte 5 €</p>
MITTEL	<p><b>20. SEPTEMBER</b> <b>11. OKTOBER</b> 10:30 – 14:30 UHR 10:00 – 14:00 UHR OSTSEEBAD GÖHREN</p> <p><b>RADTOUR ZU DEN PYRAMIDEN AUF RÜGEN</b></p> <p>Um die Hünengräber ranken sich sagenhafte Erzählungen und Mythen. Wir lösen das Geheimnis und erforschen die spektakulären Großsteingräber nahe Lancken-Granitz. Treffpunkt: Haus des Gastes Göhren, Poststr. 9 Kosten: 3 €, mit Kurkarte kostenlos Länge: 25 km</p>
MITTEL	<p><b>23./30. SEPTEMBER</b> <b>7./14./21. OKTOBER</b> 09:00 – 16:00 UHR OSTSEEBAD SELLIN</p> <p><b>MIT DEM DRAHTESEL IN DIE WEISSE STADT</b></p> <p>Radtour nach Putbus. Treffpunkt: Ostseebad Sellin, Infostelle im Seepark gegenüber dem Kleinbahnhof Länge: 20 km Kosten: mit Kurkarte kostenfrei, ohne 5 €</p>

MITTEL	<p><b>27. SEPTEMBER</b> <b>18. OKTOBER</b> 10:30 – 15:30 UHR 10:00 – 15:00 UHR OSTSEEBAD GÖHREN</p> <p><b>RADTOUR AUF DER FÜRSTENROUTE</b></p> <p>Auf beschaulichen Wegen Richtung Putbus Treffpunkt: Haus des Gastes Göhren, Poststr. 9 Länge: 30 km Kosten: 3 €, mit Kurkarte kostenlos</p>
MITTEL	<p><b>4./25. OKTOBER</b> 10:00 – 14:00 UHR OSTSEEBAD GÖHREN</p> <p><b>RADTOUR – MÖNCHGUTER LAND &amp; FISCHERDÖRFER</b></p> <p>Lernen Sie Mönchgut wirklich kennen. Begleiten Sie uns zum „LandsEnd“. Treffpunkt: Haus des Gastes Göhren, Poststr. 9 Länge: 20 km Kosten: 3 €, mit Kurkarte kostenlos</p>
MITTEL	<p><b>10./17./24. OKTOBER</b> 10:30 – 14:30 UHR OSTSEEBAD BINZ</p> <p><b>RAD(TOUR) MIT GESCHICHTE(N)</b></p> <p>Die Strecke führt durch Wälder mit eiszeitlichen Seen zu den Boddengewässern im Südosten der Insel. Entdecken Sie Großsteingräber der Steinzeit und schauen Sie auf Schauplätze von Seeschlachten aus schwedischer Zeit und Napoleons Streifzügen auf der Insel. Treffpunkt: Haus des Gastes Binz, H.-Heine-Str. 7 Länge: 26 km Fahrräder bitte mitbringen! Teilnehmer: mind. 3 Kosten: mit Kurkarte kostenfrei</p>



# FITNESS

MITTEL	<p><b>16. SEPTEMBER</b> <b>BIS 28. OKTOBER</b> JEDEN MONTAG 09:00 – 10:00 UHR OSTSEEBAD GÖHREN</p> <p><b>STRANDFITNESS/YOGA AM STRAND</b></p> <p>Kraft, Ausdauer, Balance, Beweglichkeit. Auch für den Alltag geeignet. Treffpunkt: Brückenhaus, Seebücke Göhren Kosten: 3 €, mit Kurkarte kostenlos</p>
MITTEL	<p><b>17./19. SEPTEMBER</b> 18:00 – 19:00 UHR 07:30 – 08:30 UHR OSTSEEBAD BAABE</p> <p><b>LAUFEN MIT DER TOURISMUSDIREKTORIN</b></p> <p>Laufen durch die Baaber Heide unter sachkundiger Führung der Tourismusdirektorin Uta Donner. Treffpunkt: Haus des Gastes Baabe, Am Kurpark 9</p>

# WENIGER FÜRS MEER



## UNSER ENGAGEMENT FÜR MEER BEWUSSTSEIN

Weniger Müll, „Meer“ Umweltbewusstsein – das ist das Ziel des Projekts „Weniger fürs Meer“.

Gemeinsam mit unseren Partnern setzen wir uns für die Vermeidung von Einwegplastik auf unserer Insel Rügen und in der Hansestadt Stralsund ein. Eine Maßnahme ist die Einführung eines Mehrwegbecher-Pfandsystems des Unternehmens reCup, dem Rügen-Stralsund-Becher. Weitere Meerweg-Produkte sind der Buddelbuddy (eine wiederbefüllbare BPA-freie Trinkflasche), der Kippenkiller (Strandascher) und die Dreckbag (biologisch abbaubare Tüte aus Maisstärke).

[www.wenigerfuermeer.de](http://www.wenigerfuermeer.de)



Das Projekt „Weniger fürs Meer“ wird im Rahmen des Modellvorhabens Land(auf)Schwung vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft gefördert und federführend vom Tourismusverband Rügen e.V. gemeinsam mit der Tourismuszentrale Rügen, dem Biosphärenreservat Südost-Rügen und der Hansestadt Stralsund umgesetzt.

# WOCHE DER NACHHALTIGKEIT

03. bis 12. Oktober 2019

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 06. bis 12. Oktober laden einheimische Institutionen zu vielen nachhaltigen Aktionen ein: gemeinsames Bäume pflanzen, 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!

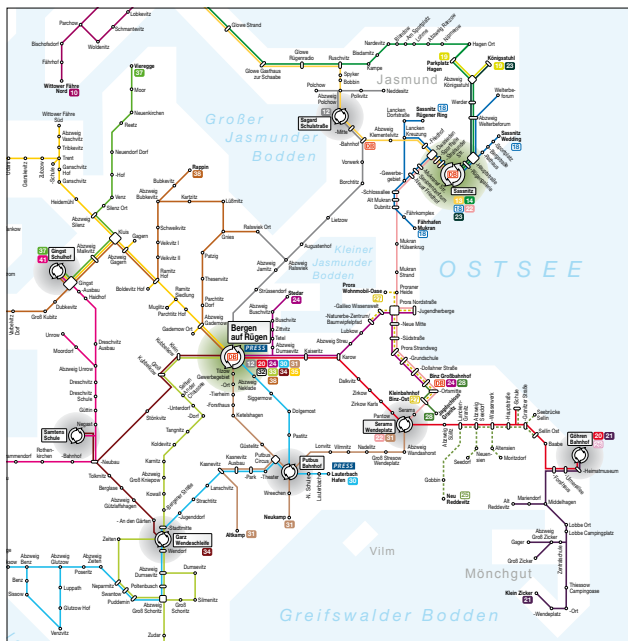
[www.ruegen.de/nachhaltigkeit](http://www.ruegen.de/nachhaltigkeit)



# 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 13.10.2019.



### 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 Mönchgut

Dorfstraße 4, 18586 Middelhagen

Tel.: +49 (0) 3 83 08 | 6 60 10 · [www.mein-moenchgut.de](http://www.mein-moenchgut.de)



### Kurverwaltung Sellin

Warmbadstraße 4, 18586 Sellin

Tel.: +49 (0) 3 83 03 | 160 · [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

Arkonasstraße 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) 38301 | 431 · [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 | 130 37 · [www.kap-arkona.de](http://www.kap-arkona.de)



### Die Inselexperten. Informieren und Buchen

Alleestraße 2, 18581 Putbus

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



 [wirsindinsel.de](https://www.wirsindinsel.de)

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

Schon mal vormerken:  
Wanderfrühling vom 17. bis 26. April 2020

*[ruegen.de/wandern](https://www.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)