



## Usedom – aktiv & Sport

Wandern, Radfahren, Paddeln, Segeln, Golfen oder Reiten: Freizeitsportler finden auf Usedom hervorragende Voraussetzungen. Die facettenreiche Natur der Ostseeinsel bietet wunderbare Möglichkeiten, sich an der frischen Luft zu bewegen. Der 42 Kilometer durchgehende Sandstrand, die hügelige Landschaft im Achterland und die abwechslungsreichen Gewässer der Ostsee, des Stettiner Haffs und des Achterwassers sind eine traumhafte Umgebung für unterschiedliche Sportarten.

Deutschlands sonnenreichste Insel ist prädestiniert für **Wassersport**. Mit dem offenen Meer im Osten, dem Haff im Süden, dem Achterwasser und dem Peenestrom im Westen bietet sie für jede Windrichtung und Windstärke das passende Revier. Die Gewässer vor Usedom eignen sich für Kite-Surfen, Wind-Surfen, Stand-Up-Paddeling (SUP), Wakeboard, Wasserski oder Segeln. Bei Wind aus westlichen Richtungen leben Surfer und Kiter ihre Leidenschaft auf dem Achterwasser aus. Surf- und Kite-Spots mit Ausrüstung und fachkundiger Anleitung sind in Ückeritz und Lütow zu finden. Wer mit einem Kanu oder Kajak paddeln möchte, kann sich Boote in den Häfen Stagnieß, Ückeritz, Zinnowitz und Krummin ausleihen. Bei auflandigem Ostwind ist die Ostsee für Wassersportler spannend. Surf- und Segelschulen mit dem entsprechenden Equipment heißen die Gäste an den Sportstränden der Ostseebäder Karlshagen, Trassenheide, Zinnowitz und Ahlbeck willkommen.

Auch **Jogger** und **Nordic Walker** können am Strand ihr Hobby ausleben. Erfrischt von der Brandung laufen sie im Spülsaum der Ostsee vom Norden der Insel bis über die polnische Grenze. Selbst Marathonläufer und solche, die für einen Marathon trainieren, finden entlang der Usedomer Ostseeküste ideale Bedingungen. Der Usedom-Marathon, der jedes Jahr Anfang September stattfindet, zählt zu den sportlichen Höhepunkten. Angefeuert von zahlreichen Schaulustigen laufen die Teilnehmer von Swinemünde bis nach Wolgast einmal quer über die Sonneninsel.

An den Sportstränden können sich bewegungshungrige Urlauber mit Volleyball, Beach-Soccer, Beachtennis, Badminton oder Beachhandball fit halten. Am **Sportstrand zwischen Ahlbeck und Heringsdorf** können sie außerdem aus einem umfangreichen Kursprogramm wählen. Das Spektrum reicht dabei von Qi Gong, Strandgymnastik, Nordic Walking über Frisbee und Boccia bis hin zu Geocaching. Direkt am Strand bieten die Seebäder auch sogenannte **Klimawanderungen** an, die sich die gesundheitsfördernden Faktoren des milden Usedomer Reizklimas zu Nutze machen. Unter der Anleitung eines Fitness-Coaches wird ein leichtes Ausdauertraining angeboten, das mit gezielten Atemübungen und beim Wassertreten den Kreislauf anregt.

### Ihr Ansprechpartner

Karina Schulz  
Presse- & Öffentlichkeitsarbeit

Usedom Tourismus GmbH  
Hauptstraße 42  
17459 Seebad Koserow

Tel: +49 (0) 38375 244 140  
Fax: +49 (0) 38375 244 145

[karina.schulz@usedom.de](mailto:karina.schulz@usedom.de)  
[www.usedom.de](http://www.usedom.de)

## Presseinformation



Ausgedehnte Spaziergänge und Wanderungen durch die abwechslungsreiche Natur der Insel Usedom sind zu jeder Jahreszeit wunderschön. Die 12 Kilometer lange Strandpromenade verbindet die Kaiserbäder Bansin, Heringsdorf und Ahlbeck mit dem polnischen Swinemünde. Überall können die Wanderer ihren Spaziergang am Strand fortsetzen und die Füße in der Ostsee abkühlen. In Heringsdorf bietet sich ein Abstecher in den Kur- und Heilwald an, wo sich salzige Seeluft mit würzigem Duft von Kiefern und Buchen mischt.

Insgesamt **400 Kilometer Wanderwege** führen in die entlegensten Ecken der Insel. Im sogenannten Achterland – zwischen Ostsee und Achterwasser – zeigt sich die Insel von ihrer beschaulichen Seite. Moorlandschaft, blühende Salzwiesen und idyllische Seen wechseln sich mit Wäldern und dichten Alleen ab. Ob bei einem Ausflug zur Halbinsel Gnitz, zum Wasserschloss Mellenthin oder in die Usedomer Schweiz: Usedom's Natur ist vielfältig und überrascht selbst Kenner immer wieder mit neuen Facetten.

Usedom lässt sich hervorragend mit dem Fahrrad erkunden. **200 Kilometer Radwege** laden zu ausgedehnten Entdeckungstouren ein. Sie führen entlang der Ostseeküste oder des Achterwassers, vorbei an beeindruckender wilhelminischer Bäderarchitektur, durch Wälder und in die ruhige Abgeschiedenheit des Hinterlandes. Im Achterland ist die Insel keineswegs nur flach. Die hügelige Endmoränenlandschaft wurde während der letzten Eiszeit von den Gletschern geformt. Auf thematischen Touren lernen die Radler Mühlen, Kirchen und Schlösser kennen, besichtigen die schönsten Gärten und Galerien oder wandeln auf den Spuren des Malers Lyonel Feininger. Etwa 80 Motive, die der Künstler auf der Insel zeichnete, sind entlang der Lyonel-Feininger-Route verbunden und mit einer Metallplatte auf dem Boden gekennzeichnet.

Der „Naturpark Insel Usedom“ bietet geführte Radwanderungen zur Halbinsel Gnitz, um das Naturschutzgebiet Wockninsee oder in den Peenemünder Haken an. Über die Radfernwege, die die Insel mit Berlin oder der Mecklenburgischen Seenplatte verbinden, kann man sogar mit dem Fahrrad anreisen.

Das Netz der Fahrrad-Verleiher mit umfangreichem Serviceangebot ist groß: Allein das **Verleihsystem „UsedomRad“** ist mit mehr als 1.000 Tourenrädern, Kinderrädern und Elektrofahrrädern an über 100 Stationen auf der Insel und dem nahen Festland verfügbar. Und wer auf seiner Tour quer über die Insel die Lust am Radeln verliert, gibt sein Rad bei der nächsten „UsedomRad“-Station einfach wieder ab und steigt auf die öffentlichen Verkehrsmittel um.

Auf Usedom geht auch der Traum vieler Reitsportler und Pferdeliebhaber in Erfüllung. **Pferdehöfe und Reitsportvereine** bieten herrliche Ausritte im idyllischen Hinterland an, auf denen die Reiter die schönsten Ecken der Insel entdecken.

### Ihr Ansprechpartner

Karina Schulz  
Presse- & Öffentlichkeitsarbeit

Usedom Tourismus GmbH  
Hauptstraße 42  
17459 Seebad Koserow

Tel: +49 (0) 38375 244 140  
Fax: +49 (0) 38375 244 145

[karina.schulz@usedom.de](mailto:karina.schulz@usedom.de)  
[www.usedom.de](http://www.usedom.de)

# Presseinformation



Unvergesslich bleiben die Ausritte am Ostseestrand, die zu bestimmten Tages- und Saisonzeiten möglich sind.

Es ist schon zur Tradition geworden: Jeden September sattelt Usedom die Pferde für das Charity-Event „**Usedom Cross Country**“. Diese unblutige Schleppjagd, zu der der Schauspieler Till Demtröder seine prominenten Kollegen aus Film und Fernsehen einlädt, lockt viele Pferdeliebhaber auf die Sonneninsel. Wenn begeisterte Reiter quer über die Insel einer Hundemeute hinterherjagen, können Schaulustige das Spektakel am Schloss Stolpe und am Wasserschloss Mellenthin im Achterland sowie am Ahlbecker Strand verfolgen.

Bis weit über die Grenzen der Insel Usedom bekannt sind auch weitere **sportliche Events**: So reisen zahlreiche Sportler und Fans auf die Insel, wenn das Xtreme Coast Race im Juni hochkarätigen Sport und Spannung an den Strand von Zinnowitz bringt. Ob beim Laufen, auf dem Rad, im Outrigger und Surfski: dieser etwas andere Vierkampf ist ein Kampf gegen die Elemente – Wind, Wasser und Wellen verlangen den Sportlern alles ab. Der UsedomBeachcup ist das größte Beachvolleyballturnier der Welt. Jedes Jahr blocken, baggern und schmettern mehr als 1.200 Spieler im Sand von Karlshagen. Bei den Kitesurf-Masters liefern sich die besten deutschen Kitesurfer in den Kaiserbädern spektakuläre Wettkämpfe. Zahlreiche Profis und tennisbegeisterte Besucher lockt das internationale Seniorentennis-Turnier „Usedom Senior Open“ jedes Jahr auf die Insel Usedom.

## TIPPS

### Golf

Golfsportler dürfen zwischen zwei ausgezeichneten Anlagen auf Usedom wählen. Der Golfclub Balmer See bietet einen 2 x 18-Loch-Meisterschaftsplatz, einen 9-Loch-Übungsplatz, eine Driving Range und eine Golfschule. Usedom's 19-Loch-Golfplatz mit Übungsloch 0 und Driving Range befindet sich in Korswandt. Das Gelände weist mit attraktiven Golfbahnen Höhenunterschiede von bis zu 30 Metern auf und ist rund 57 Hektar groß. Auch dort sind Golfkurse möglich.

### UsedomRad

Hinter diesem Namen verbirgt sich ein Fahrrad-Verleihsystem mit rund 100 Stationen. Das inselweite Netzwerk reicht bis ins polnische Swinemünde sowie auf das nahe Festland von Greifswald bis Ueckermünde. Mehr als 1.000 Tourenräder, Kinderräder und Elektroräder stehen zur Vermietung bereit. Das geliehene Rad kann an jeder ausgewiesenen UsedomRad-Station abgegeben werden. An den bemannten UsedomRad PLUS-Stationen werden zusätzlich u.a. Helme, Kindersitze, Kinderanhänger zum Verleih angeboten.

## Ihr Ansprechpartner

Karina Schulz  
Presse- & Öffentlichkeitsarbeit

Usedom Tourismus GmbH  
Hauptstraße 42  
17459 Seebad Koserow

Tel: +49 (0) 38375 244 140  
Fax: +49 (0) 38375 244 145

[karina.schulz@usedom.de](mailto:karina.schulz@usedom.de)  
[www.usedom.de](http://www.usedom.de)

Sonneninsel Usedom

## Presseinformation



### **Tennis**

In Zinnowitz hat diese Sportart schon seit mehr als 100 Jahren Tradition. Zu DDR-Zeiten trug die DDR-Tennis-Elite beim Internationalen Zinnowitzer Tennisturnier Wettkämpfe mit Profis aus vielen Ländern aus. Nachdem diese Tradition 1989 zunächst abbrach, hat sich in dem Seebad seit 2007 das Usedom Senior Open etabliert. An dem Turnier im Juli nehmen jedes Jahr mehr als 300 Spieler aus unterschiedlichen Nationen teil. Tennis-Plätze in Karlshagen, Zinnowitz, Bansin und Ahlbeck stehen auch Gästen zum Training oder für Urlauber-Turniere offen.

### **Geocaching**

Diese moderne Schnitzeljagd ist ein beliebter Trend. Die Schatzsuche wird aus dem All unterstützt, denn die Teilnehmer machen sich mit einem GPS-Empfänger auf den Weg durch das Gehölz. Die Verstecke, die sie aufspüren sollen, werden anhand von Koordinaten im Internet veröffentlicht. Neben einer Belohnung liegt am Ziel ein Logbuch, in das sich Schatzsucher eintragen. Geocaching-Streckenbücher und GPS-Geräte sind z.B. in den Touristinformationen Ahlbeck, Heringsdorf und Bansin erhältlich.

**Die Usedom Tourismus GmbH (UTG) ist die offizielle Marketinggesellschaft für die Insel Usedom. Als umfassender Dienstleister für die Usedomer Tourismusbranche, die Gebietskörperschaften und deren touristische Institutionen realisiert die UTG das Destinationsmarketing für die Insel Usedom im In- und Ausland.** [www.usedom.de](http://www.usedom.de), [flug.usedom.de](http://flug.usedom.de), [kurzurlaub.usedom.de](http://kurzurlaub.usedom.de)

### **Ihr Ansprechpartner**

Karina Schulz  
Presse- & Öffentlichkeitsarbeit

Usedom Tourismus GmbH  
Hauptstraße 42  
17459 Seebad Koserow

Tel: +49 (0) 38375 244 140  
Fax: +49 (0) 38375 244 145

[karina.schulz@usedom.de](mailto:karina.schulz@usedom.de)  
[www.usedom.de](http://www.usedom.de)