



## Cuxhaven November 2002



### Winterurlaub an der Nordsee

Dieses Jahr gibt es mal keinen Sonnenurlaub im November. Wir haben beschlossen mal an die Nordsee zu fahren. Es soll so ein richtiger Fitnessurlaub werden. Lassen wir uns mal überraschen.

Am 01.11.02 fahren wir um 7.30 Uhr los. Die Autobahn ist total leer. Na klar, ist ja auch ein Feiertag. Also keine Lkw's. Das es diesen Feiertag in Niedersachsen nicht gibt, merken wir auf der A1. Der Verkehr wird immer dichter. Aber zum Glück erwischen wir keinen größeren Stau. Nur rund um's Bremer Kreuz wird es ein wenig eng. Dafür ist die A27 Richtung Cuxhaven wie leergefegt. Um 12.30 Uhr sind wir endlich an der Appartementanlage in Cuxhaven-Döse.

Die Kurpark-Residez liegt, wie der Name schon sagt, direkt am Kurpark.

Unsere Ferienwohnung liegt in der ersten Etage. Mit Blick auf Meer.

Na ja, nicht ganz. Eigentlich sieht man die Elbmündung. Ist aber auch ganz schön. Die Formalitäten an der Rezeption sind ruckzuck erledigt.

Heute packen wir nur noch die Koffer aus und gehen ein einkaufen. Das ist halt der Nachteil wenn man ne Ferienwohnung hat. Um alles muss man sich selber kümmern. Aber was soll's. Dafür ist die Wohnung echt klasse.

Aus dem Wohnzimmerfenster kann man die Schiffe sehen die nach Bremerhaven fahren. Ganz schön groß.

Am Samstagmorgen unternehmen wir unseren ersten Spaziergang am Strand. Das Wetter ist ziemlich durchwachsen. Mal trocken, mal ein bisschen Regen. Unsere Jacken sind zum Glück wasserdicht. Und warm genug sind sie auch. Was wir allerdings vergessen haben sind Mützen!! Mir fallen fast die Ohren ab. Also in den nächsten Shop und Mützen kaufen.

Die Auswahl ist ja nicht besonders groß. Eigentlich sehen alle Mützen ziemlich gleich aus. Na was soll's. Als ich meine Mütze aufsetze, fängt meine Frau erst mal an zu lachen. Hey, du siehst ja aus wie \*Hein Blöd\*. Aber das ist mir ehrlich gesagt egal. Hauptsache die Ohren bleiben warm. Außerdem sieht meine Frau mit ihrer Kopfbedeckung auch nicht viel besser aus. Ich würde mal sagen so ungefähr wie \*Heidi Blöd\* :-))

So, alles warm eingepackt. Jetzt können wir weitergehen.

Am Nachmittag sehe ich mir mal das Fitnessstudio an. Alles ziemlich neue Geräte. Ich melde meine Frau und mich für zwei Wochen im Studio an. Ist zwar ganz schön teuer (100 Euro für zwei Wochen), aber wir wollen ja schließlich einen Fitnessurlaub machen. Am Montag geht's los.

Am Abend gehen wir noch in's Hallenbad ne rund schwimmen. Das Hallenbad gehört zu der Appartementanlage und kann von allen Bewohnern genutzt werden. Trotzdem ist es ziemlich

leer. Wir schwimmen ein paar Bahnen und gehen anschließend in den Wirlpool. Tut das gut.....

Am Montagmorgen gehen wir ins Fitness-Studio. Die erste Stunde ist immer einer der Angestellten bei uns und erklärt uns die einzelnen Geräte. Wir probieren so ziemlich alles aus. Aber immer mit sehr geringer Belastung. Nach 1 1/2 Stunden haben wir alles ausprobiert. Das muss für den ersten Tag reichen. Morgen wollen wir die Belastung mal etwa steigern. Am nächsten Tag sind wir wieder um 10.30 Uhr im Studio. 90 Minuten laufen, rudern, steppen und alle mögliche Geräte benutzen. Danach bin ich ziemlich geschafft. Heute haben wir die Belastung an den einzelnen Geräten selber eingestellt. Vielleicht hätte ich doch die Werte vom Montag nehmen sollen. Die nächsten zwei Tage spüre ich jedenfalls alle Muskeln. Ich wusste gar nicht das so viele Muskeln gleichzeitig weh tun können. Aber allem Muskelkater zu Trotz sind wir auch weiterhin jeden Tag für 90 Minuten ins Studio gegangen und haben wie wild trainiert. Nachdem der erste Muskelkater vorbei war hat es auch richtig Spaß gemacht.

An der Nordsee ist der November absolute Nebensaison. Alle Läden und Shops in Strandnähe haben geschlossen. Im Kurpark und in der Kurparkhalle ist natürlich auch nichts mehr los. Aber wir wollten ja auch einen ganz ruhigen Urlaub haben. Das Wetter hat sich gebessert. Es ist zwar kalt, aber dafür scheint die Sonne. Tolles Wetter für Strandspaziergänge. Wir gehen mal in Richtung Cuxhaven-Duhnen oder zur anderen Seite Richtung Hafen. Eigentlich wollten wir ja mal für einen Tag nach Sylt oder Helgoland fahren. Leider werden diese Fahrten nur bis Ende Oktober angeboten. Pech gehabt. So machen wir jeden Tag ausgedehnte Spaziergänge am Strand oder in den kleinen Orten rund um Cuxhaven. Unser Fitnessprogramm halten wir auch durch. So kommt bei uns keine Langeweile auf.

### **Mein Fazit zu diesem Urlaub:**

**Wenn man einen wirklich ruhigen Urlaub verbringen möchte und sich mit Temperaturen zwischen 5 und 10°C anfreunden kann ist die Nordsee im November nicht schlecht. Obwohl der Urlaub relative teuer war (2 Personen für 17 Tage ca. 1700 Euro) werden wir immer mal wieder zur Nordsee fahren.**

**So ein Urlaub hat durchaus auch seine Reize, obwohl mir persönlich ja eher Temperaturen so um die 30°C liegen.**

Und hier kommen noch einige Bilder



