

# Deichlauf Højer 2024 – 40-jähriges Jubiläum!

## 11. Mai 2024

Dänemarks schönster Motionslauf für die ganze Familie

### Distanzen

421 m Kindergartenlauf, 4,7 km, 9,4 km, 21,1 km im und ringsum den Nationalpark Wattenmeer -  
(Nationalpark Vadehavet)

### Registrierung

Online-Anmeldung. Kinder 6-16 Jahre: 50 kr. Erwachsene: 100 kr. Kindergartenkinder: Kostenlos.  
*HINWEIS: Die Online-Anmeldung am Renntag ist gegen eine Gebühr von 20 DKK möglich. Es gibt max. 200 Startnummern.*

Online Anmeldung:

(scan QR-code )

<https://myraceresult.com/256104/info>



### Start Zeiten

Kl.10:00 Halbmarathon  
10:50 Uhr Aufwärmung  
11:00 4,7 km – 9,4 km  
11:05 Kindergartenlauf

### Start-Nr.

Ausgabe in *Marskhallen* am Veranstaltungstag von 9.30 bis 10.45 Uhr. *Die Startnummer muss sichtbar auf der Brust getragen werden.*

**START : Marskhallen, Halvej 1 - DK 6280 HØJER**

### Medaillen, Trophäen und Preise

Es gibt tolle Medaillen für jeden, der den Lauf beendet. Gegen 12:30 Uhr werden die Trophäen für die Plätze 1, 2 und 3 auf allen Distanzen an Mädchen, Jungen, Frauen und Männer überreicht. Dann die Verteilung der Preise, die von lokalen Geschäften und Unternehmen gespendet werden. *Die 40 erst Angemeldeten erhalten einen Jubiläumsbecher – von einer lokalen Töpferin hergestellt.*

### Diplomer

Download von [raceresult.com](https://raceresult.com)

### Umkleidung

Umkleidung ist in der Marschhalle möglich.

### Parken

An der *Digeskole* und der *Højer Efterskole*.

## Deichlauf 2024 – 11. Mai - 40 jähriges Jubiläum

**4,7 km**

**Hier geht's zur Laufstrecke**

**(scanne den QR-code )**

<https://www.relive.cc/view/vYvr4V4dNx6>



Wir folgen den Weg auf dem alten Seedeich (1861) in Richtung 'Nationalpark Wattenmeer' zur Højer Schleuse. Wir laufen über die Brücke an der Schleuse, verlassen den Seedeich, biegen nach Osten ab und laufen auf dem Flussdeich bis zur Brücke über die Wiedau (*Vidåen*). Wir überqueren den Fluss und folgen der *Vidå* entlang des Hafens von Højer in Richtung Højer Schleuse. Von hier aus laufen wir auf dem alten Seedeich zurück zur *Marskhallen*.

**9,4 km**

**Hier geht's zur Laufstrecke**

**(scanne den QR-code )**

<https://www.relive.cc/view/vdORwQwXNr6>



Wir folgen den Wanderweg auf dem alten Seedeich (1861) in Richtung 'Nationalpark Wattenmeer' zur Højer Schleuse, dann entlang des Flusses *Vidåen* auf dem Marschensteg ( *Markssti*) durch den Margrethe Koog, zur Wiedau Schleuse (*Vidåslusen*), die am 10.5.1982 eingeweiht wurde. Hier überqueren wir den Fluss und den neuen Deich aus dem Jahr 1982, dem wir auf dem asphaltierten Gehweg außerhalb des Deiches nach Emmerleff Kliff ( *Emmerlev Klev*) folgen. Bei *Emmerlev Klev* trifft der neue Deich auf den Emmerlev-Deich von 1927, wo wir auf dem, *Marsksti*, zurück zur *Marskhallen* laufen..  
*Rollstuhlfahrer etc.: Zwischen Højer Sluse und Vidåslusen kann der asphaltierte Schleussen weg (Slusevej) benutzt werden.*

**HALBMARATHON**

**Hier geht's zur Laufstrecke**

**(scan QR-code )**

<https://www.relive.cc/view/vZqNYL3w936>



Wir folgen den Wanderweg auf dem alten Seedeich (1861) in Richtung 'Nationalpark Wattenmeer' zur Højer Schleuse. Wir laufen über die Brücke an der Schleuse, verlassen den Seedeich, biegen nach Osten ab und laufen auf dem Deich bis zur Brücke über die Wiedau (*Vidåen*). Wir überqueren den Fluss und folgen der *Vidå* entlang des Hafens von Højer in Richtung Højer Sluse. Dann entlang des Flusses *Vidå* auf den Marschensteg im Margrethe Koog zur Wiedau Schleuse (*Vidåslusen*), die am 10.5.1982 eingeweiht wurde. Hier überqueren wir den Fluss und den neuen Deich aus dem Jahr 1981, dem wir bis Emmerleff Kliff (*Emmerlev Klev*) entlang der asphaltierten Gehweg außerhalb des Deiches folgen, hier geht es weiter entlang des Wattenmeeres im Nationalpark 3,7 km in einem völlig einzigartigen Naturgebiet, wir überqueren den Bach ‚*Ålbæk*‘

## Deichlauf 2024 – 11. Mai - 40 jähriges Jubiläum

und laufen am Strand von Hjerpsted entlang. Weiter geht es via der Treppe am Strand zur Hjerpsted Kirche vorbei und auf Asphalt- und Schotterstraßen vorbei an Grabhügeln zurück nach Emmerlev Klev, wo wir auf einem Gehweg auf der Innenseite des neuen Deiches in Richtung, Margrethekogen, laufen. Auf Gehwegen laufen wir in Richtung Emmerlev Deich ( Emmerlev Diget) und zurück zum Ausgangspunkt bei Marskhallen.

### **Erfrischungs Depot**

Ruten 4,7 km: 1,5 km – 3,3 km

Ruten 9,4 km: 1,5 km – 4,7 km – 6 km

Ruten 21,1 km: 1,5 km – 3,3 km – 4,7 km – 8 km – 12,3 km – 17 km

**Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.**

### **Digeløbet / Facebook**

(scan QR-code )

[https://www.facebook.com/groups/367830567113431/?ref=group\\_browse](https://www.facebook.com/groups/367830567113431/?ref=group_browse)



### **Lauf KOMITE:**

Gunner Holm - mail: [gunnerholm51@gmail.com](mailto:gunnerholm51@gmail.com)  
Tif. 30 91 11 00

Boh Tygesen - mail: [bohtygesen.hoejer@mail.dk](mailto:bohtygesen.hoejer@mail.dk)  
Tif . 24 85 12 42

Anette Liljensoe - mail: [anetteliljensoe@hotmail.com](mailto:anetteliljensoe@hotmail.com)

Volkert Truelsen – mail: [volkerthoejer@bbsyd.dk](mailto:volkerthoejer@bbsyd.dk)  
Tif. 20 32 29 71



VERANSTALTER: HØJER IDRÆTFORENING , HALVEJ 1 , 6280 HØJER



VT23

Deichlauf 2024 – 11. Mai - 40 jähriges Jubiläum