

Højer Idrætsforening indbyder til det 60. Digeløb.
Løbene afholdes søndag, den 12.maj 2013 kl.14.00
Praktiske oplysninger om løbet:

Tilmelding:

På Digeløbetshjemmeside www.højerif.dk senest den 8.maj

Eftertilmelding:

På startstedet fra kl.12.00 til 13.30 Gebyr: kr.15

Forhåndstilmeldte:

Afhentning af startnr. og evt. betaling
kl.12.00 indtil 13.30 ved Marshkallen.

Startgebyr:

4,4-9,3-11km børn: kr.30
4,4-11km voksne: kr.50
9,3-21,1km voksne: kr.60

Omkledning:

I Marshkallen

Parkering:

Ved Digeskolen, Efterskolen
og Marshkallen

Opvarmning:

Kl.13.50 v. / gym.dk

Start:

kl.14.00 for cyklister 11km
ca. Kl.14.02 for løbere 4,4km- 9,3km- 21,1km

60



9,3 /21,1 km Løbetur og 11 km Cykeltur:

Start ved Marshkallen.

Vi følger det gamle havdige fra 1861 indad 'Nationalpark Vadehavet' til Højer Sluse, derpå langs Vidåen gennem Margrethe Kog, der er det sidst indvundne marskland, til Vidåslusen, som blev indviet den 10.5.1982. Her krydser vi åen og det nye fremskudte dige fra 1981, som vi følger til Emmerlev Klev ad den asfalterede bærmavej uden for diget. Ved Emmerlev Klev mødes det nye dige med Emmerlevdiget fra 1927.

For dem, der synes, løbeturen er for lang, er der arrangeret cykeltur, så alle kan nyde naturen. Der er ingen pokaler til de hurtigste cyklister, da der er tale om en motionstur, dog indgår cyklisterne i en fælles pulje i lodtrækningen efter Digeløbet. Cyklisterne kører ad landevejen videre til Højer.

I anledning af vores 60. Digeløb har vi udvidet vores traditionelle 9,3km til en 1/2 marathon. Ved Emmerlev følger vi stranden langs Emmerlev-klev og vadehavet ca. 2km, fortsætter op ad skrænten via trappen ind i et naturskønt område. Vi følger skov- og grusstier igennem Tingdal plantage til Emmerlev, hvor vi følger det gamle Emmerlevdige tilbage til Marshkallen.

Målet er startstedet.

4,4 km løbetur:

Ruten er den samme, indtil vi kommer til Højer Sluse. Inden vi når denne, drejer vi mod øst til Højer Havn, hvor vi kommer forbi "Bådfolk i marsken" et lille frilandsmuseum. Vi ser bådklubben og roklubben. Efter at have passeret Vidåfabrikken krydser vi Vidåen og følger ådiget til Højer Sluse. Herfra løber vi på det gamle havdige tilbage til Marshkallen

Målet er startstedet.

Naturoplevelse i forbindelse med Digeløbet!

Sort Sol er når op til 1 mill. stærne samtidig søger til og fra overnatning i marsken. Det kan ikke beskrives, men skal ses, høres og lugtes - der er en af landets største naturoplevelser.
Se også på www.natursafari.dk

Det 61. Digeløb afholdes den 22. september 2013

**Digeløberne træner fra Marshkallen
om onsdagen kl.18.00 (vintertid:17:30) og om søndagen kl.10.30**

Forplejning:

Væskedepoter med vand ved Højer Sluse km 3 (4,4km ruten)

Vidåslusen km 3 (9,3-11-21,1-km)

Emmerlev klev: Km 6 (9,3-21,1- 11-km ruten), samt Km 10-14-18 (21,1 km ruten)

Ved målet udleveres væske og frugt fra Dagli' Brugsen i Højer.

Pokaler og præmier:

KL. ca .16.00 overrækkes pokaler . Herefter udlodning af præmier skænket af lokale forretninger og firmaer

Diplomer: Fremsendes.

Marshkallens cafeteria er åbent.

Løbsrekorder: 13,3 km - mænd

1. Anders Vesterbæk - Esbjerg 48:48 (18.9.2011)
2. Palle Rosen Madsen - Bolderslev 50:01 (10.5.2008)

13,3 km - kvinder

1. Annelie Petersen - Haderslev 1:01:18 (10.5.2009)
2. Dorte Aarøe - Aabenraa 1:01:20 (19.9.2010)

9,3 km - mænd

1. Mads Madsen - Århus 29:00 (7.5.2000)
2. Mads Madsen - Sønderborg 29:07 (7.5.1995)

9,3 km - kvinder

1. Christina Jacobsen - Varde 36:59 (18.9.2011)
2. Åsa Reimer - Vestervik 38:01 (12.5.1991)

4,4 km - mænd

1. Rasmus Ejbye Ernst - Ribe 15:39 (6.5.2007)
2. Aksel Larsen - Tinglev 15:51 (4.9.2005)

4,4 km - kvinder

1. Dorthea Jørgensen - Kolding 18:16 (19.9.2010)
2. Raket Fuglsang - Århus 18:24 (8.9.2002)

Vi takker alle hjælpere og følgende sponsorer, som støtter Digeløbet:

SPAREKASSEN HØJERS FOND
HØJER PØLSER - DANSKE BANK
MARSK PØLSER - VADEHAVS CAMPING
EL SERVICE HØJER - FARVEBØTTEN
HØJER HJEMMESERVICE - RADIO SYDVEST - DIGEBAGEREN
NYT UR HYLDTOFT & HANSEN - LANDBRUGSLOTTERIET
SPORTIGAN TØNDER - HØJER TEKNIK & MASKINSERVICE - IN FOTO
MARSKHALLENS CAFETERIA - DAGLI' BRUGSEN - BALKAN PIZZA
DEKO-VEST TOTAL REKLAME - M. SCHACK ENGEL - VARELOTTERIET
KIMS FEST.DK - GYM.DK - EVORA

Det 54. Digeløb satte ny rekord med 275 tilmeldte og 259 deltagere

Husk: Deltagelse sker på eget ansvar.

Vel mødt!

Boh Tygesen Skolegade 17 6280 Højer Tlf.24851242 email: bohtygesen.hoejer@mail.dk
Volkert Truelsen Kovej 15 6280 Højer Tlf.20322971 email:volkerthojer@bbsyd.dk

