

Højer Idrætsforening indbyder til det 64. Digeløb.
Løbet afholdes søndag, den 10.maj 2015 kl.14.00
Praktiske oplysninger om løbet:

Tilmelding:

På Digeløbetshjemmeside www.hojerif.dk

senest den 7.maj

Eftertilmelding:

På startstedet fra kl.12.00 til 13.30 Gebyr: kr.20

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 km voksne: kr.60

21,1km voksne: kr.70 Bank: 3534 79507 30077

Omkædning:

I Marshkallen

Parkering:

Ved Digeskolen, Højer
Efterskole 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

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

Start ved Marshkallen.

Vi følger det gamle havdige fra 1861 mod '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.

Vi har udvidet vores 13,3km rute til en ½ 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. stører 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 65. Digeløb afholdes den 20.sept. 2015

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



DIGELØBET



NATIONALPARK
VADEHAVET
EVENT PARTNER

Forplejning:

Væskedepoter med vand ved Højer Sluse km³ (4,4km ruten)

Vidåslusen km³ (9,3-11-21,1-km)

Emmerlev klev: Km⁶ (9,3-21,1- 11-km ruten), samt Km¹⁰-¹⁴-¹⁸ (21,1 km ruten)

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

Pokaler og præmier:

KL. ca .15.30 overrækkes pokaler . Herefter udlodning af præmier skænket af lokale forretninger og firmaer

Diplomer: Download via hjemmeside /evt. tilsendes

Marshkallens cafeteria er åbent.

Løbsrekorder: 21,1 km - mænd

1. **Anders Horsbøll - Tønder** 1:24:06 (11.05.2014)

2. **Tim Ole Petersen - Flensburg** 1:27:08 (12.05.2013)

21,1 km - kvinder

1. **Signe Wiberg - Tønder** 1:40:41 (12.05.2013)

2. **Solvej Oltmann - Løgumkloster** 1:45:49 (12.05.2013)

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 - SPORTMASTER Tønder

MARSK PØLSER - SYDBANK - VADEHAVS CAMPING

EL SERVICE HØJER - HØJER CAFETERIA - HØJER BORGERFORENING

HØJER HJEMMESERVICE - RADIO SYDVEST - DIGEBAGEREN

NYT UR HYLDTOFT & HANSEN - LANDBRUGSLOTTERIET

SPORTIGAN Tønder - HØJER TEKNIK & MASKINSERVICE - IN FOTO

MARSKHALLENS CAFETERIA - DAGLI' BRUGSEN - BALKAN PIZZA

- M. SCHACK ENGEL - VARELOTTERIET - ZIPPELS LÄUFERWELT Flensburg

KIMS FEST.DK - GYM.DK - EVORA - INTERSPORT Tønder

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

