

Immer entlang der Elbmündung und Nordsee

- Aus dem Haupteingang des Hotels kommend überqueren Sie geradeaus den hoteleigenen Parkplatz sowie den angrenzenden öffentlichen Parkplatz und haben schon den Ausgangs- und Endpunkt der Laufstrecke erreicht.
- Jetzt laufen Sie vorbei am Yachthafen durch die Grimmeshörnbucht bis zum Wahrzeichen Cuxhavens, der Kugelbake.
- Entlang des Deiches laufen Sie nun durch die Kurteile Döse und Duhnen. Die ganz hartgesottene Läufer können hier auch durch den Sand laufen.
- Weiter geht es durch die Duhner Heide bis in den Kurteil Sahlenburg. Vorbei am Wernerwald und den kleinen Orten Arensch und Berensch können Sie immer weiterlaufen, bis fast nach Bremerhaven.



- Die Strecke kann an jedem beliebigen Punkt entlang des Deichgebietes begonnen werden.
- Man kann zum Beispiel den Hinweg auf der „Deichkrone“ antreten, den Rückweg wasserseitig, auf der Deichpromenade.
- Seien Sie versichert: Der Ausblick auf Elbmündung und Nordsee und Wattenmeer entschädigt für jede noch so große Anstrengung.

Best Western Donner's Hotel

Am Seedeich 2
27472 Cuxhaven
Tel. (0 47 21) 50 90
Fax (0 47 21) 50 91 34
info@donners.bestwestern.de
www.donners.bestwestern.de

Laufregion

Das Best Western Donner's Hotel liegt in unmittelbarer Nähe zum Deichbeginn, an der „Alten Liebe“. Ein gutes Trainingsgebiet für Lauf-Einsteiger und -Profis. Die Strecke ist sowohl für Nordic Walking, zum Joggen, aber auch zum Marathon-Training geeignet. In der Hauptsaison muss man jedoch tagsüber mit reichlich „Gegenverkehr“ rechnen.

Länge

Beliebig, man kann entlang der Deiche bis zu den Hafenanlagen von Bremerhaven laufen, insgesamt etwa 40 km

Beleuchtet

Teilweise durch die benachbarten Gebäude

Steigungen

Eigentlich keine, man kann jedoch beliebig den Deich „rauf und runter“ laufen

Untergrund

Wechsel zwischen Asphalt (Gehwegplatten) und Gras ist nach Belieben möglich

