

## 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



## 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 hartgesottenen 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.