

41. RHEIN-RUHR- MARATHON DUISBURG

23. RHEIN-RUHR-HALBMARATHON

2. RHEIN-RUHR-STAFFEL-HALBMARATHON

25. RHEIN-RUHR-INLINE-MARATHON

16. HANDBIKE-MARATHON



SPORTPARK DUISBURG 5. MAI 2024

[RHEIN-RUHR-MARATHON.DE](https://www.rhein-ruhr-marathon.de)



PROGRAMM

FREITAG, 3. MAI 2024

10:00-14:00 Uhr **4Kids:** AOK-Rhein-Ruhr-Schülermarathon

SAMSTAG, 4. MAI 2024

10:00-19:00 Uhr Marathonmesse, Startkartenausgabe und Nachmeldungen

10:00 Uhr Frühstückslauf (ca. 5 km mit Ziel in der Schauinsland-Reisen-Arena)

ab 13:00 Uhr „Lauf-Symposium“
Verschiedene Vorträge rund um den Laufsport

15:00-19:00 Uhr Pasta-Party



Die Startkartenausgabe befindet sich im Businessbereich der Schauinsland-Reisen-Arena!

SONNTAG, 5. MAI 2024

06:00 Uhr Startkartenausgabe und Nachmeldungen

08:00 Uhr Start **25. Rhein-Ruhr-Inline-Marathon**
Zielschluss: 10:30 Uhr

Im Anschluß an den Start Rhein-Ruhr-Inline-Marathon: Start des **16. Handbike-Marathons** (kein Elite-Rennen mehr)

08:28 Uhr Start **Ekiden-Staffel-Lauf** der Schulen
Zielschluss: 14:10 Uhr

08:30 Uhr Start **41. Rhein-Ruhr-Marathon**
Zielschluss: 14:10 Uhr

09:00 Uhr Start **2. Rhein-Ruhr-Staffel-Halbmarathon**
Zielschluss: 11:45 Uhr

09:30 Uhr Start **23. Rhein-Ruhr-Halbmarathon**
Zielschluss: 12:15 Uhr

09:00-16:00 Uhr Marathonmesse, Medaillengravur, Spielfest etc. auf der Aktionswiese an der Bertaallee

ab 12:00 Uhr Regenerationsschwimmen im Schwimmstadion

DAS DUISBURG-GEFÜHL

ECHT HEISS, ECHT HERZLICH





MEHR FÜRS STARTGELD

DER MARATHON DER KURZEN WEGE

Hervorragende Logistik mit direkter Anbindung der Park-, Umkleide- und Duschkmöglichkeiten.

Außerdem im Startpreis inbegriffen:

- **Finishermedaille**
- Original Adidas-Finisher-Shirt
- Online **Ergebnisdienst** mit Urkunde, Ergebnisliste und Internetlink mit persönlichem Zieleinlauf
- **Live-Tracking**
- Medaillengravur
- 18 **Versorgungsstände** beim Marathon / 10 Versorgungsstände beim Halbmarathon
- 18 Samba-Bands entlang der Strecke
- **Regenerationsschwimmen**
- An- und Abreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln im Bereich des Verkehrsverbundes Rhein-Ruhr (VRR)
- **Massageservice** (gilt nicht für Staffeln)
- Kinderbetreuung
- und natürlich das frisch gezapfte **König-Pilsener** im Ziel



➔ Sonderwertung

Erneut finden auch der kleine und große Duisburger Supercup statt. Dazu ergänzt der Marathon die große ASV Duisburg-Winterlaufserie (10km-15km-HM) und der Halbmarathon die kleine ASV Duisburg-Winterlaufserie (5km-7,5km-10km) jeweils als 4. Lauf zur Cupserie. Für beide Wertungen ist keine separate Anmeldung beim Rhein-Ruhr-Marathon nötig. Die Wertungen erfolgen automatisch.

➔ Marathon Vorbereitung

Allen Läufer*innen, die die Herausforderung des Marathonlaufes auf sich nehmen wollen, bieten wir mit dem LC Duisburg e.V. einen Kurs zur optimalen Vorbereitung an.

Kursbeginn: Januar 2024

Anfragen über:

 **SportBildungswerk**
Stadt sportbund Duisburg e.V.
Tel.: 0203-30008-80/ -81
sportbildungswerk@ssb-duisburg.de

oder über **LC Duisburg**
info@laufclub-duisburg.de
www.lc-duisburg.de

➔ Kostenloser Bus-Shuttle

Die DVG bietet allen Fans und den Staffeln einen **kostenlosen Bus-Shuttle** zur Strecke, zu den Wechsellpunkten und zurück zum Ziel.

➔ Marathon und mehr


Schimmi-Gasse, Landschaftspark oder Hafenerundfahrt - weitere Infos zu Sehenswürdigkeiten und Übernachtungsmöglichkeiten:

 **Tourist Information Duisburg**
Tel.: 0203-285440
service@duisburgkontor.de

Informationsmaterial unter
<https://www.duisburg.de/tourismus/service/prospekte.php>

➔ Die Sport-Jugendherberge direkt am Start und Ziel

100 m entfernt von der Startlinie:

 Kruppstr. 9 · 47055 Duisburg
Tel: 0203 3639960
duisburg-sportpark@jugendherberge.de

Hotels und Privatunterkünfte für Duisburg
<https://tportal.tomas.travel/StadtDuisburg/ukv>



➔ Strecke

Der Rhein-Ruhr Marathon wird nach den Bestimmungen (IWB) des Deutschen Leichtathletik Verbandes (DLV) und der World Athletics (WA) auf einer AIMS-vermessenen Laufstrecke und unter Aufsicht des Leichtathletik Verband Nordrhein (LVN) durchgeführt.

Alle Infos zur Strecke unter www.rhein-ruhr-marathon.de

➔ Hinweise für die Staffeln

Der Streckenverlauf des **Rhein-Ruhr-Staffel-Halbmarathons** entspricht der Originalstrecke des Rhein-Ruhr-Halbmarathons. Die Strecke wird in unterschiedlich lange Streckenabschnitte aufgeteilt:

Staffel-Halbmarathon

1. Läufer*in ca. **5,0 km**
2. Läufer*in ca. **5,0 km**
3. Läufer*in ca. **6,0 km**
4. Läufer*in ca. **5,0 km**

Es werden eine Männer-, Frauen- und Mixed Staffel Wertung durchgeführt. Als Mixed Staffel gelten solche, die wenigstens eine Läuferin ausweisen.

➔ Hinweise für die Inliner

Der Einlauf findet ebenfalls in der **Schauinsland-Reisen-Arena** statt. Für den Inline-Marathon gelten die Bestimmungen der WKO des DRIV. Entsprechende Schutzausrüstung ist verpflichtend.

Wie im Vorjahr werden auch in 2024 die **Landesmeisterschaft** und der **WSC-Cup** ausgerichtet, mit der Wertung auf der separaten Zielmatte vor der Schauinslandreisen-Arena. - Änderungen vorbehalten -

➔ Organisationsbeitrag für alle Teilnehmer*innen

Meldedatum	Marathon/ Inliner	Halb- marathon	Staffel
bis 31.12.2023	€60	€45	€110
bis 17.03.2024	€70	€50	€110
bis 21.04.2024	€80	€60	€130
bis 05.05.2024	€90	€70	€150





2024

RHEIN-RUHR-MARATHON SPORTPARK DUISBURG

SONNTAG 5. MAI 2024



[RHEIN-RUHR-MARATHON.DE](https://www.rhein-ruhr-marathon.de)

