

Rhein-Ruhr-Marathon **HOME RUN**

5.- 6. Juni 2021

#RRM21ATHOMEAGAIN
Der virtuelle Rhein-Ruhr-Marathon 2021

Aktionen am Marathonwochende

Neben dem virtuellen Lauf über eine eigens entwickelte App, werden noch zahlreiche reale Aktionen stattfinden, u.a

- Aufhängen Startbanner auf Kruppstraße
- Siegerbox auf der Klönnewiese
- Foto-Shooting von zwei Läufer*innen in der Arena
- Schülermarathon als Pendelstaffel auf dem Schulhof

Zusätzlich organisieren wir mit enger Verknüpfung zum Marathon das BEWEG:DICH@Home Marathonspecial.

BEWEG:DICH@HOME > Marathonspecial

Live Workout aus unserem Studio beim SSB am 06.06.2021

Zeit: 08:00 – 14:30 (Zielschluss Marathon 14:10)

Teilnehmer:

Unsere drei Trainerinnen Conny, Louisa, und Bettina

Moderation Andreas Menz

Immer wieder Live-Einspieler per Handy von diversen Läufern von unterwegs/ Laufband

Ziel des Projektes:

Möglichst viele Duisburger dazu zu animieren, am 06. Juni zu Hause oder unterwegs Sport zu machen. Aufmerksamkeit erregen: Trotz Corona Gemeinsamkeit schaffen.

Grober Ablauf:

Wir begleiten den RRM 2021 als TV Berichterstattung über den gesamten Tag. Unserer Moderator Andreas Menz führt durch die Show und hat immer wieder Interview Gäste im Studio bzw. Virtuell auf der Strecke. Unsere Trainer*innen bieten Live – Workouts an. Wir Beginnen mit dem originalen Start des RRM und Enden mit der Sendung nach Zielschluss!

Ein Marthontag ob auf der Strecke, zu Hause oder beides!

Ablauf Sendung zum 38: RRM

07:50 Sendungsstart

- 08:00 Start: 22. RRM-Inline-Marathon
- 08:00 Grußworte Eröffnung Vorstand Stadtsportbund Duisburg
- 08:05 Warm up für Läufer Heinz Radomski
- 08:15 Andacht Pfarrer Jürgen Muthmann
- 08:30 Start: 38. RRM Karsten Kruck/ Annika Vössing
- 08:30 [BEWEG.DICH@HOME](#)
- Fit in den Tag Louisa Schüttke
- 09:00 Start: 13. RRM-Staffelmarathon
- 09:30 Warm up für Läufer Louisa Schüttke
- 10:00 Start: 20. RRM-Halbmarathon
- Start: 10 KM- Lauf Nikki Johnston/ Stefan Wlach
- 10:00 [BEWEG.DICH@HOME](#)
- Beintraining Louisa Schüttke
- 10:40 Talk Wiedereinstieg ins Lauftraining nach Schwangerschaft mit Ricarda Schlimnat
- 11:00 [BEWEG.DICH@HOME](#)
- Gesäßtraining Louisa Schüttke
- 11:30 [BEWEG.DICH@HOME](#)
- Bauchtraining Bettina Twardy
- 11:45 Zieleinlauf 38. RRM
- 11:50 [BEWEG.DICH@HOME](#)
- Rückentraining Bettina Twardy
- 12:10 Talk Lauftraining effektiv Gestalten mit Karsten Kruck
- 12:30 [BEWEG.DICH@HOME](#)
- Armtraining Bettina Twardy
- 13:00 Talk Auf die Lafschuhe kommt es an!? mit Karsten Kruck
- 13:20 [BEWEG.DICH@HOME](#)
- Nackentraining Conny Zarth
- 13:50 [BEWEG.DICH@HOME](#)
- Entspannung Yoga Conny Zarth

14:15

Zienschluss