

27. Rhein-Ruhr-Marathon - Daten, Fakten, Zahlen

Für den Rhein-Ruhr-Marathon versuchen alle am Lauf beteiligten Helferinnen und Helfer den Läuferinnen und Läufern optimale Voraussetzungen für ihren Start zu ermöglichen. Dazu zählt auch, ausreichend Material zur Verfügung zu stellen bzw. die Strecke vernünftig abzusichern. Hier eine Auswahl interessanter Zahlen:

Zur Vorbereitung:

- 30.000 Ausschreibungen wurde gedruckt und verteilt
- 7.000 Teilnehmer-Bestätigungen wurden verschickt und verteilt
- 3.000 Plakate wurden aufgehängt
- 7.000 Starter-Beutel wurden hergestellt und darin verpackt:
 - 30.000 Sicherheitsnadeln
 - 7.000 Startnummern
 - 24.000 Werbematerialien
 - 16.000 Schwämme

Zum Lauf:

- 1.700 Helfer aus 20 Vereinen/Vereinigungen helfen bei der Abwicklung
- 600 Helfer der AG der Hilfsorganisationen
- 120 Polizeibeamte
- 40 Physiotherapeuten kneten die Muskeln am Ziel
- 17 Unfallhilfsstellen mit Sanitätern sorgen für die erste Hilfe
- 17 Einsatzfahrzeuge der AG der Hilfsorganisationen
- 16.000 Bananen
- 6.000 Liter Rheinfels Urquell
- 25.000 Liter „Gutes Duisburger Wasser“
- 10.000 Liter Isotonische Getränke von Rheinfels Quellen
- 6.000 Liter Sinalco-Cola
- 1.000 Liter König-Pilsener, das „König der Biere“

- 20.000 m Absperrband
- 1.000 Absperrgitter
- 2.500 Streckenkegel
- 62 Km-Schilder
- 6.000 Medallien
- 6.000 Finisher T-Shirts von Puma
- 10.000 Wärmendecken
- 2.500 Blumen für die Frauen-Finisher

Und schließlich:

- 7.000 Urkunden nach dem Lauf
- 7.000 Ergebnis CDs

So bekämpfen Sie den Muskelkater

Sie kommen an. Sie haben es geschafft! Der erste Marathon ihres Lebens? Jetzt bloß nicht Beine hoch. Hier die wichtigsten Tips.

- Nicht hinsetzen! Lieber langsam weitergehen, Waden- und Oberschenkel- Muskulatur dabei dehnen.
- Selbst-Massage! Mit Zeigefinger und Daumen die Achillessehne kneten. Kreisende Massage auf der Kniescheibe. Waden- und Oberschenkel-Massage in streichenden Bewegungen immer Richtung Herz (transportiert Schlackestoffe aus den Muskeln).
- Viel Trinken! Am besten Elektrolyt-Getränke, Säfte, Wasser ohne Kohlensäure. Essen Sie Bananen, reife Früchte, Müsli mit Milch (füllt Energiespeicher wieder auf).
- Baden! Zu Hause (am besten per Rad oder Spaziergang) angekommen, schnell unter die heiße Dusche oder ein Vollbad. Jetzt - Füße hoch.
- Trainingsabbau! Reduzieren Sie ihr Lauf-Pensum in den folgenden zwei Wochen um die Hälfte. Statt dessen Schwimmen, Radfahren in Maßen (regt Durchblutung und damit Abtransport der Schlackestoffe an). Keine Explosiv-Sportarten wie Squash oder Fußball.