



27. Rhein-Ruhr-Marathon

30. Mai 2010



Wichtige Teilnehmer-Informationen

Liebe Teilnehmerin/lieber Teilnehmer,

wir freuen uns, dass Sie in Duisburg am Start sind und sich am 27. Rhein-Ruhr-Marathon beteiligen. Bei 7000 Teilnehmern wird es auf einigen Straßen Duisburgs erfahrungsgemäß wieder eng. An manchen Stellen in Duisburg wird gebaut, daher sind vereinzelte Engpässe nicht zu vermeiden. Bei genügender Rücksichtnahme haben aber alle genug Platz, um die jeweiligen persönlichen Ziele zu erreichen. Bitte sehen Sie sich um, bevor Sie die Bahn wechseln, spucken oder sich einer Wasser- oder Versorgungsstation nähern. Falls Sie verlangsamen oder gehen, schwenken Sie allmählich zum Straßenrand ab, statt in der Mitte stehen zubleiben. Dieses ist besonders auf den Brücken wichtig. Laufen Sie entlang der Strecke mit niemandem Hand in Hand, insbesondere nicht im ZIELBEREICH.

Die MSV-Arena ist das Ziel aller fünf Läufe – für jeden Teilnehmer ein phantastischer Abschluss seines Laufes. Damit jeder Teilnehmer entsprechend von den vielen Zuschauern empfangen werden kann, haben wir separate Einlaufkanäle für die Marathonläufer und die Halbmarathonis eingerichtet. Achten Sie dort auf die Anweisungen der Kampfrichter.

Im Folgenden finden Sie die wichtigsten Hinweise für den Ablauf des Rhein-Ruhr-Marathons. Spezielle Informationen für die Skater und Halbmarathons sind mit diesen Piktogrammen versehen SK und HM.

1. Umkleidebereiche

Für die einzelnen Startergruppen stehen folgende beschränkte Umkleidemöglichkeiten zur Verfügung (s.Plan)

2. Start

Der Start für alle fünf Läufe erfolgt auf der Kruppstraße (Nähe MSV-Arena) zu folgenden Startzeiten:

Rollis/ Handbiker	7:55 Uhr
Inline-Marathon	8:00 Uhr
Halbmarathon	9:00 Uhr
Marathon	9:20 Uhr
Staffelmarathon	9:40 Uhr

Die entsprechenden Läuferfelder sammeln sich jeweils vor dem Start im Startkanal auf der Kruppstraße.

3. Laufstrecke

Die optimale Laufstrecke ist mit einer **grünen Fahrbahnmarkierung** gekennzeichnet. Nach jedem Kilometer sind KM-Schilder aufgestellt. Uhren befinden sich an km 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40 und am Ziel. Entlang der Strecke gibt es Kontrollpunkte mit Kampfrichtern des Leichtathletikkreises Duisburg/Mülheim.

Fahrradbegleitung ist verboten. Sie führt zur Disqualifikation.

Läufer, die die Sollzeit von 5:30 Std. überschreiten, werden von der Polizei nach Überschreitung der Sollzeit über den Bürgersteig geleitet. Bitte achten Sie auf die Anweisungen der Polizei.

(HM) Auch beim Halbmarathon sind nach jedem Kilometer KM-Schilder aufgestellt. Für alle Halbmarathonis gilt eine Sollzeit von 2:45 Std.

(SK) Auf der Laufstrecke gibt es einige Passagen (enge Kurven, Fußgängerzonen), die für Skater evtl. etwas schwieriger zu passieren sind. Ca. 50 m vor diesen Passagen werden entsprechende Hinweisschilder aufgestellt. **Besondere Stellen gibt es bei folgenden KM-Punkten:**

KM	2,3	Kreisverkehr	Neue Frucht Straße
KM	4,3	Scharfe Links-Kurve	Pulverweg
KM	5,8	Gleisquerung schräg	Schifferstraße
KM	6,2-7,2	Gleise parallel zur Strecke	Ruhrorter Straße
KM	7,1	Kreisverkehr	Ruhrorter Straße
KM	9	Gleisquerung	Pontwerft
KM	9,5	Abfahrt mit Verkehrsinsel	Kiftward
KM	10,2	Scharfe Links-Rechts Kurve	Kiftward / Sympher Straße
KM	16,9	Kreisverkehr	Am Nordhafen / Amtsgerichtsstraße
KM	17,5	Enge Rechts-Kurve	Amtsgerichtsstraße / Friedrichsplatz
KM	17,5	Gleise parallel zur Strecke	Friedrichsplatz
KM	17,6	Enge Links-Kurve	Friedrichsplatz / Homberger Straße
KM	18,5	Abfahrt	Friedrich-Ebert-Brücke
KM	19,3-19,8	Fußgängerzone (Belagwechsel)	Augustastraße
KM	20	Enge Rechts-Kurve	Arndtstraße / Mühlenstraße
KM	20-21	5 x Gleisquerung	Duisburger Straße
KM	21,1	Enge Rechts-Kurve	Uferstraße / Wilhelmallee
KM	21,2	Schmaler Fußweg	Wilhelmallee
KM	24,7	Fußgängerzone (wechselnder Belag und Brunnen)	Friedrich-Alfred-Straße
KM	25,5	Fahrbahnverengung	Duisburger Straße / Atroper Straße
KM	26,5-27,5	Abfahrt	Brücke der Solidarität
KM	27,9	Gleisquerung	Rheinhauser Straße / Wanheimer Straße
KM	30,5	Gleisquerung	Nikolaistraße / Wacholderstraße
KM	34,4-35,4	5 x Bodenschwellen	Swakopmunderstr. - Lüderitzallee
KM	38	Enge Rechts-Kurve	Großenbaumer Allee / Neidenburger Straße
KM	38,8	Enge Links-Kurve	Neidenburger Str. / Kalkweg
KM	42	Enge Kurvenkombination	Stadion

Die Marathonstrecke ist durchgehend asphaltiert, jedoch kann es auch im Duisburger Asphalt einige Schlaglöcher geben – laufen Sie also immer wachsam.

(HM/SK) Bei KM 7 (HM) / KM 26 (SK) trifft das Halbmarathon-Läuferfeld auf das Läuferfeld der Inliner. Bis KM 11 (HM) / KM 30 (SK) werden beide Läuferfelder parallel auf zwei getrennten Fahrspuren geführt. Der direkte Zusammenschluss auf eine Fahrspur erfolgt ab KM 11 (HM) / KM 30 (SK). Fortan gelten dann folgende Regeln:

- 1. Die Läufer und Skater sollen gegenseitig Rücksicht aufeinander nehmen.**
- 2. Die Läufer laufen auf der linken Seite der Fahrspur, die Skater auf der rechten Seite. Beim Überholen den Skater-Ruf „Links vorbei“ beachten.**

Für alle Inliner gilt eine Sollzeit von 2:30 Std.

4. Zieleinlauf

Das Ziel ist für alle Läufe die MSV-Arena. Auf der König-Pilsener und Xella-Tribüne können Sie dabei von Ihren Familienangehörigen und Freunden begeistert empfangen werden.

Bleiben Sie nicht auf den Auslaufbahnen stehen, nachdem Sie die Ziellinie überquert haben.

Hinter den Auslaufbahnen auf der Rückseite der Xella-Tribüne erhält jeder Finisher eine Medaille und das PUMA-Finisher-T-Shirt (gegen Vorlage der Startnummer; dort ist auch ihre Kleidergröße vermerkt) für die erfolgreiche Teilnahme. Bei Bedarf erhalten Sie Decken als Wärme- bzw. Kälteschutz.

Im Zielbereich ebenfalls auf der Rückseite der Xella-Tribüne befindet sich auch der letzte Verpflegungsstand mit Wasser, isotonischen Getränken, Cola, Apfelsaftschorle, Bananen und kostenfreiem Pils der König-Brauerei.

Zum Verlassen des Innenraumes folgen Sie der Beschilderung.

5. Startnummer

Befestigen Sie Ihre Startnummer nur vorne an Ihrem Hemd. Um eine gute medizinische Versorgung zu gewährleisten, bitten wir Sie, auf der Rückseite der Startnummer Ihre Notfallinformationen einzutragen.

Den Schwamm, den Sie bei der Startkartenausgabe erhalten, führen Sie bitte mit. Er kann an jeder der 17 Versorgungsstationen benutzt werden. An Versorgungsstand 8 (km 24,5) ist bei Bedarf eine zusätzliche Schwammausgabe.

Auch in diesem Jahr finden Sie ihren Namen auf der Startnummer. Er dient der besseren persönlichen Unterstützung auf der Strecke. Nachmelder bitten wir, ihren Namen auf der Blankostartnummer mit einem dicken Filzstift nachzutragen.

Achten Sie darauf, dass sich kein Teilnehmer ohne Startnummer unter die ordnungsgemäß gemeldeten Teilnehmer schmuggelt. Diese LäuferInnen verfälschen das Leistungsbild und nehmen die Dienste und Hilfen in Anspruch, die nur für Sie vorgesehen sind.

Zusätzlich finden Sie auf der Startnummer die von Ihnen angegebene T-Shirtgröße (z.B. XL), sowie schon wie oben beschrieben die Startblockeinteilung für die Inliner.

6. Zeitnahme

Beim 27. Rhein-Ruhr-Marathon kommt der Real-Time Champion-Chip bei der Zeitmessung zum Einsatz. **Daher benötigen alle Teilnehmer einen Chip für den Lauf. Der Chip ist nicht übertragbar!!**

Um die Zeitnahme zu aktivieren, muß der Chip am Schuh (Schuhriemen) befestigt werden. Dazu werden entsprechende Matten an Start und Ziel verlegt, die sie mit ihrem Chip überlaufen müssen.

Die Teilnehmer, die mit einem Leihchip an den Start gegangen sind erhalten ihre Leihgebühr nach dem Lauf am entsprechenden Stand im Zielbereich zurück. Bitte folgen Sie dafür der Ausschilderung im Stadion.

Sollte der Chip nicht abgegeben werden, gilt dieser als gekauft. Die entsprechenden Unterlagen werden nach dem Lauf von der Fa. Real-Time-Champion-Chip zugeschickt.

(Zwischenzeiten-Kontrollen: wer keine Zwischenzeiten nachweisen kann, wird disqualifiziert).

7. Ergebnisdienst

Erste inoffizielle Ergebnisse werden ab 10.00 Uhr laufend im Bereich der Aktionswiese an der Bertaallee ausgehängt

Eine Soforturkunde können Sie sich nach dem Lauf unter www.rhein-ruhr-marathon.de aus dem Internet herunterladen.

Alle Teilnehmer erhalten ca. 6 - 8 Wochen nach dem Lauf ihren persönlichen Ergebnisdienst per CD, mit Ausnahme der Teilnehmer, die mit der Anmeldung eine gedruckte Version bestellt haben.

8. Kleiderbeuteldepot/Wertgegenstände

Für den Marathon und Halbmarathon stehen auf der Aktionswiese an der Bertaallee entsprechende bewachte Kleiderschränke der Fa. Schenker Logistik zur Verfügung. (s.Plan)

Bitte benutzen Sie den Schenker LKW an dem ihre Startnummer ausgezeichnet ist.

(SK) Die Skater können ihre entsprechenden Sachen in der Eissporthalle hinterlegen.

9. Brems- und Zugläufer

Durch den LC Duisburg werden entsprechende Brems- und Zugläufer für die Marathonläufer eingesetzt, die in einer bestimmten Zeit die Marathonstrecke absolvieren. Geplant ist der Einsatz von jeweils zwei Läufern pro Zeit, die am Start zur besseren Findung mit einem Schild/Luftballon ausgestattet sind und auf der Startnummer die entsprechende Zielzeit aufgedruckt haben: 3:00 Std/ 3:15 Std/ 3:30 Std/ 3:45 Std/ 4:00 Std/ 4:15 Std/ 4:30 Std.

10. Verpflegungsstationen

Es sind auf der Strecke 17 Verpflegungsstationen (VS) eingerichtet. Dort gibt es folgende Einteilungen:

VS	Kilometer	Versorgung	Betreuende Verein
1	KM 5	W, WC	Lichtbund Niederrhein
1 HM	KM 6 (nur Halbmarathon)	W, WC	Stadtwerke Power Point
2	KM 9,5	W, WC	THW OG Duisburg
3	KM 11,5	W, Iso, WC	1. Meidericher Kanu-Club
4	KM 13,	W, WC	MSV Duisburg – Turnen
5	KM 16,8	W, WC	Ruhrorter TV
6	KM 19	W, WC	Homberger TV
7	KM 20,3	W, Iso, Ba, WC	Moerser TV
8	KM 24,5	W, Iso, Ba, Schwämme, WC	Freiwillige Feuerwehr
9	KM 27	W, WC	GHS Friedrich-Ebert-Straße
10	KM 28,5	W, Iso, Ba, WC	TV Jahn Hochfeld
11	KM 30	W, Iso, Ba, WC	BSG der DVG
12	KM 31,5	W, Iso, Ba, WC	DSV 1900 / DJK Wanheimerort
13	KM 33,2	W, Iso, Ba, WC	Viktoria Buchholz
14	KM 35	W, Ba, Sinalco Cola, WC	TUSPO Huckingen
15	KM 36	W, Ba, WC	GSG Duisburg
16	KM 38,5	W, Iso, Ba, Sinalco Cola, WC	Ski-Club Duisburg
17	KM 40,5	W, Iso, Ba, Sinalco Cola, WC	TV Wanheimerort
Ziel	KM 42,195	W, Iso, Ba, Pils, Sinalco Cola, Apfelschorle, WC	LC Duisburg

Achten Sie beim Wegwerfen von gebrauchten Bechern und Bananenschalen auf Mitläufer und Umstehende. Rutschgefahr!

Nach ca. 100 m hinter jedem Versorgungsstand stehen Mülltonnen für den Abfall parat. Trinken Sie früh genug, besonders bei warmem Wetter!!!

(HM) Für die Halbmarathonis sorgt der Stadtwerke Power Point bei KM 6 für die erste Erfrischung. Ab KM 9 liegen die Versorgungsstände der Halbmarathonis parallel zu denen der Marathonstrecke.

11. Eigenverpflegung

Eigenverpflegung (kein Glas!!) wird am Veranstaltungstag zu den entsprechenden VS gebracht. Dazu muss die Eigenverpflegung bis zum 29. Mai 2010, 19 Uhr an der Startkartenausgabe abgegeben werden. Die Eigenverpflegung wird jeweils am Anfang eines VS auf Tischen deponiert.

(SK) Eigenverpflegung für Skater ist nicht möglich.

12. Toiletten

Dixi-Toiletten befinden sich an jeder Versorgungsstation. Zusätzlich stehen bei; VS 13, Buchholzer Markt (km 33,2) und an der VS 16, Neidenburger Straße (km 38,5) Toilettenwagen.

Im Start- und Zielbereich finden Sie Toiletten an den Umkleidebereichen. Zusätzliche Toiletten befinden sich in der MSV-Arena und an der Regattabahn (Ausschilderung folgen). Des Weiteren sind an der Kruppstraße Dixi-Toiletten aufgestellt.

13. Medizinische Versorgung

Falls Sie aus irgendeinem Grund aufgeben müssen, begeben Sie sich zur nächsten Unfallhilfsstation. Die Unfallhilfsstationen liegen in unmittelbarer Nähe der VS. Ihr Name wird per Funk zur Personenauskunftsstelle in der MSV-Arena (Nordtribüne) weitergegeben.

Rückholbusse pendeln während des gesamten Marathons von den Unfallhilfsstellen zum Stadionbereich. Sie bringen alle Verletzten und Erschöpften zum Sanitätszelt in der MSV-Arena.

Unfallhilfsstellen finden Sie an folgenden Punkten: km 5/ 9,5/ 11,5/ 13 / 16,8/ 19 / 20,3 / 24,5/ 27 / 28,5/ 30 / 31,5 / 33,2/ 35 / 36 / 38,5 / 40,5.

Die medizinische Versorgung nach Passieren des Zieles befindet sich direkt im Anschluß der Zielversorgung im Bereich der Osttribüne der MSV-Arena. Dort erwarten Sie auch die Physiotherapeuten des Ambulanten Rehasentrums Duisburg (ARZD), des Malteser Johannesstifts Homberg und des Klinikums Duisburg.

(HM) Die 1.Unfallhilfsstation für die Halbmarathonis befindet sich am Stadtwerke Power Point bei km 6.

14. Siegerehrung

Die Siegerehrungen werden in diesem Jahr einen veränderten Ablauf haben. Sie beginnen bereits um 10:15 Uhr und werden in 4 Etappen durchgeführt, um den Athleten die Wartezeiten zu verkürzen. Dabei werden die Siegerehrungen folgender Klasse in der MSV-Arena durchgeführt:

- 10:15 Uhr Siegerehrung Inliner/Handbiker Plätze 1-3 Männer und Frauen
Siegerehrung Inline Duisburg-Wertung Plätze 1-3 Männer und Frauen
- 11:15 Uhr Siegerehrung Halbmarathon Plätze 1-3 Männer und Frauen
Siegerehrung Westdeutsche Meisterschaften HM Plätze 1-3 Männer und Frauen
- 12:45 Uhr Siegerehrung Marathon Plätze 1-3 Männer und Frauen
Siegerehrung Staffel-Marathon Plätze 1-3
- 13:30 Uhr Siegerehrung Marathon Duisburg-Wertung Plätze 1-3 Männer und Frauen
Siegerehrung Marathon Firmenwertung

Wir möchten die siegreichen LäuferInnen bitten, sich spätestens 15 Minuten vor der Ehrung am Siegerehrungspodest in der MSV-Arena einzufinden. Die Namen der Teilnehmer für die Siegerehrung werden vorher an der Info-Tafel im Zielbereich bekannt gegeben.

Im Rahmen des Rhein-Ruhr-Marathons wird auch die Kreismeisterschaft des Leichtathletikkreises Duisburg/Mülheim, sowie die Westdeutsche Meisterschaft des Betriebssportverbandes ausgetragen.

Alle Finisher können ihre Siegermedaille auf der Rückseite mit der gelaufenen Zeit **kostenlos** gravieren lassen. Ein entsprechender Stand der **Fa. Pokale Petersen** befindet sich auf der Aktionswiese an der Bertaallee in der Nähe des zentralen Informationsstandes des SSB.

15. Altersklassen-Ehrung

Für alle Läufe des Rhein-Ruhr-Marathons werden keine separaten Altersklassen und Mannschafts-Siegerehrungen vorgenommen.

Die Plätze 1-3 der Klassen Jugend B W/M 16/17 (Nur für Halbmarathon), Jugend A W/M 18/19, Hauptklasse W/M 20, W/M 30, W/M 35, W/M 40, W/M 45, W/M 50, W/M55, W/M 60 , W/M 65,

W/M 70, W/M70 , W/M75 + älter des Marathons und Halbmarathons erhalten ihre Preise und Pokale gegen Vorlage der Startnummer im Ehrungszelt auf der Aktionswiese an der Bertaallee (s. Plan). Ebenso die Gesamtsieger der Mannschaften im Marathon und bei den Inlinern. Dort können Sie sich auch mit ihrem Pokal fotografieren lassen. Diese Regelung gilt auch für die Alterklassen der Westdeutschen Meisterschaft.

(SK) Bei den Inlinern erhalten entsprechend die Plätze 1-3 der Klassen AK 30, 40, 50, 60, 70 bei den Männern und Frauen ihre Preise und Pokale gegen Vorlage der Startnummer.

16. Meeting-Point

Die sog. Schattenbäume auf der Aktionswiese an der Bertaallee gelten als Treffpunkt für alle die, die sich wiederfinden wollen. Im gesamten Veranstaltungsgelände finden Sie Wegweiser zu diesem Meeting-Point.

17. Kinderbetreuung

Auch in diesem Jahr wird wieder eine Kinderbetreuung mit qualifizierten Übungsleitern für die Kinder der teilnehmenden LäuferInnen eingerichtet. Die Kinderbetreuung befindet sich dabei auf der Aktionswiese an der Bertaallee in der Nähe des Starts. Den genauen Ort erfragen Sie bitte am Veranstaltungstag am zentralen Info-Stand des SSB. Wir weisen daraufhin, dass für die Verpflegung der Kinder die Eltern selbst Sorge zu tragen haben.

18. Rahmenprogramm

Der Rhein-Ruhr Marathon steht in diesem Jahr unter dem Motto „Samba-Marathon“. Daher werden Sie nicht nur an der Strecke, sondern auch im Bereich der Aktionswiese und -bühne an der Bertaallee von südamerikanischem Flair begleitet.

19. Marathonmesse

Während der Startkartenausgabe am Freitag und Samstag findet in der Eissporthalle, Margaretenstraße, eine große Marathonmesse mit Informations- und Verkaufsständen rund um den Lauf- und Skatersport statt. Diese wird am Sonntag auf die Aktionswiese an der Bertaallee verlegt.

20. Birkel-Pasta-Party

Am Samstag, dem 29. Mai 2010 findet zwischen 16 und 20 Uhr die Birkel-Pasta-Party statt. In der Incentive-Lounge der Osttribüne der MSV-Arena (Ausschilderung folgen) können Sie aus zwei verschiedenen Nudelgerichten wählen. Dazu gibt es auf Wunsch Mineralwasser der Fa. Rheinfels-Quelle und/oder Pils der König-Brauerei. Die Anmeldung zur Birkel-Pasta-Party erfolgte mit der Anmeldung zum Marathon. In den Startunterlagen finden die Teilnehmer, die sich vorab angemeldet haben, einen entsprechenden Gutschein, der zur Teilnahme an der Birkel-Pasta-Party berechtigt.

Die Birkel-Pasta-Party gilt nur für Voranmelder. Der Weg dorthin ist ausgeschildert.

21. Staffelmарathon

Für die Teilnehmer am Staffelmарathon gibt es eine separate Teilnehmerinformation.

Wir wünschen Ihnen für den 27. Rhein-Ruhr-Marathon viel Spaß und viel Erfolg!!!!