

Last Info zum 41. Rhein-Ruhr-Marathon am Sonntag, 5. Mai



Bald ist es so weit. Duisburg feiert den 41. Rhein-Ruhr-Marathon. Wir haben für euch als Last Info einige hoffentlich wertvolle Tipps und Hinweise zusammengestellt.

Vor dem Start

Startkartenausgabe: Wie komme ich zu meiner Startnummer? Wie melde ich nach?

Die Startkartenausgabe ist am Samstag, 04.05.2024, von 10 bis 19 Uhr im Business-Bereich der Schauinsland-Reisen-Arena. Am Sonntag, 05.05.2024 hat die Startkartenausgabe ab 6 Uhr geöffnet. Nachmeldungen sind bis kurz vor dem jeweiligen Start möglich, wobei bar oder per EC-Karte gezahlt werden kann. Alternativ könnt ihr natürlich eure Startkarte auch am Samstag von einem Bevollmächtigten abholen lassen.

Bei der Startkartenausgabe können Läuferinnen und Läufer auch ihre persönliche Verpflegung abgeben. Einfach alles mit einem Hinweis auf den gewünschten Versorgungsstand markieren, mitbringen und beim Lauf an der passenden Stelle (auf Tischen am Anfang der Versorgungsstände) dann wieder abgreifen. Eigenverpflegung für Inlineskater ist leider nicht möglich.

Samstag, 10 Uhr - Frühstückslauf des LC Duisburg

Der LC Duisburg ermöglicht eine gemütliche Generalprobe. Am Samstag bietet der Mitorganisator des Rhein-Ruhr-Marathons einen Frühstückslauf an. Start ist um 10 Uhr vor dem Haupteingang der Schauinsland-Reisen-Arena im Sportpark Duisburg. Die Streckenlänge beträgt etwa 5 Kilometer. Zum Schlusspurt geht es zurück in die Arena und dann durch das Zieltor des Rhein-Ruhr-Marathons. Da kommt dann schon mal ein wenig Vorfreude auf. Wie im letzten Jahr gibt es auch 2024 wieder eine Testaktion mit Schuhen von Adidas. Ihr könnt die Schuhe vor dem Lauf kostenfrei ausleihen, damit eure Runde laufen und nachher wieder



zurückgeben. Nach der Warmlaufrunde gibt es dann Kaffee und kühle Getränke. Ein kleines Gebäckstück füllt den Kohlenhydrat-Speicher wieder auf. Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich. Zum „Auslaufen“ lohnt ein Bummel über die Marathonmesse, ebenfalls in der Schauinsland-Reisen-Arena.

Samstag, 15-19 Uhr - Pasta-Party:

Am Samstag von 15 bis 19 Uhr findet die Pasta-Party in der Pape-Loge der Schauinsland-Reisen-Arena (wo es auch die Startkarten gibt) statt. Vor Ort können die Teilnehmer zum Preis von 5,90 – 8,50 € die nötigen Kohlehydrate in Form von verschiedenen Nudelgerichten kaufen.

Samstag und Sonntag - Marathon-Messe

Quasi zum Warmbummeln: Im VIP-Bereich der Schauinsland-Reisen-Arena lädt die Marathon-Messe zum Schauen und Shoppen ein. Namhafte Hersteller präsentieren am Samstag (10-19 Uhr) dort (und am Sonntag von 9-16 Uhr auf der Aktionswiese an der Bertaallee) ihre Produkte. Messerabatte erleichtern die Kauf-Entscheidung. Der kleine Rundgang lässt sich bestens mit dem Abholen der Startunterlagen verbinden.

Samstag, ab 13:30 Uhr - Tipps und Trends: das Symposium in der MSV-Arena

Der Messebesuch macht schlau(er). In der Schauinsland-Reisen-Arena veranstalten der Stadtsporthbund Duisburg gemeinsam mit dem LC Duisburg am Samstag ein Symposium mit Tipps und Trends, die Läuferinnen und Läufer schneller und besser machen. Der Eintritt ist frei.

Hier die Themen:

- | | |
|-----------|---|
| 13:30 Uhr | Ich laufe Morgen einen Marathon / Halbmarathon - WAS SOLL ICH ESSEN?"
Frank Niedergesäß: " |
| 14:30 Uhr | „Transdia e.V. – Sport und chronische Krankheiten
Im Rahmen der Deutschen Meisterschaften der Transplantierten und
Dialyse-Patienten 2024 in Duisburg |
| 15:30 Uhr | Talkrunde: „Superschuhe – der neue Trend beim Marathon?“
mit Katharina Wehr, Karsten Kruck, Jörg Bunert und einem Vertreter
von Adidas |



Kurz vor dem Start

Mit Bus und Bahn am Start (und in die Badewanne)

Noch etwas zum Thema Bus und Bahn: Wir empfehlen die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Wer kein Neun-Euro-Ticket hat: Die Startnummer dient am Marathontag als Fahrkarte. Die Teilnehmenden können für die An- und Abreise Busse und Bahnen im Bereich der Preisstufe D-Süd kostenlos nutzen. Dieses Angebot kommt besser an, denn es spart die Parkplatzsuche und Wartezeiten bei der Rückfahrt.

Die Startzeiten:

08.00 Uhr	Start 25. Rhein-Ruhr-Inline-Marathon Zielschluss: 10:30 Uhr
ca. 08:05 Uhr	Start 16. Rhein-Ruhr-Handbike-Marathon
08:28 Uhr	Start Ekiden-Staffel-Lauf 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

Unterwegs

Live-Tracking

Die Angehörigen können ihre Lieben per Live-Tracking verfolgen. Dazu einfach im Vorfeld die App „Rhein-Ruhr-Marathon Duisburg“ aufs Handy laden.

Die Speisekarte

An den Versorgungsständen erhaltet ihr Leitungswasser sowie isotonische Getränke der Fa. Rheinfels Quellen, Sinalco Cola und Bananen. Im Ziel gibt es stilles Wasser der Rheinfels Quellen, Apfelschorle, Sinalco Cola, König-Pils und an einer Extrastation Benediktiner Alkoholfrei. Die Läufer können auch ihre Eigenverpflegung für den Lauf verwenden.

Der Marathon-Express

Der Marathon-Express der DVG (Duisburger Verkehrsgesellschaft) bringt Fans und Freunde an die Strecke. Und die Staffelläufer zurück ins Ziel. Die Verkehrsbetriebe schicken den Marathon-Express auf Rundkurs. Diejenigen, die ihre Frau oder ihren Mann unterwegs anfeuern und im Ziel bejubeln wollen, sind dank des Shuttle-Services immer rechtzeitig auf Streckenposten. Der Bus bringt die Unterstützer vom Sportpark aus im Liniendienst an die Wechsellpunkte der Staffeln. Dazu gehört auch das Bürgerfest am Buchholzer Markt. Die



Fahrzeiten sind so getaktet, dass Familie, Freunde und Bekannte der Läuferinnen und Läufer danach pünktlich beim Zielspurt in der Schauinsland-Reisen-Arena dabei sein können. Die Staffeln nutzen ebenfalls den Express, um gemeinsam mit ihrer Schlussläuferin oder ihrem Schlussläufer die letzten Meter ins Ziel absolvieren zu können. Der Marathon-Express hält auch an den Wechsellpunkten der Staffel.

Im Ziel

Medaillen und mehr

Zunächst einmal gibt es die Finisher-Medaille und für Frauen eine Rose. Die müden Beine dürfen dann gern auf dem Rasen der Schauinsland-Reisen-Arena rasten. Anderen bei Ihrem Sieg über den Schweinehund zuzuschauen, ist durchaus erholsam. Wer in seine Medaille den eigenen Namen eingravieren lassen möchte, kann das auf der Aktionswiese an der Bertaallee am Stand von Pokale Petersen kostenlos machen.

Auf den Sieg anstoßen

Dann bietet sich die Chance, auf den Erfolg anzustoßen. Freibier, natürlich das gute König-Pilsener, belohnt den Erfolg. Ist übrigens auch gesund, weil es dem Körper gibt, was er jetzt braucht. Alkoholfrei feiern gelingt mit dem feinerlichen Wasser aus der Rheinfels Quelle oder Sincalco Getränken. Elektrolyte und so weiter werden im Zielbereich ebenfalls ausgeschenkt. Was man in jedem Fall sagen kann: Prost!

Den Erfolg festhalten

Aus dem Innenraum raus und dann rechts: Dort geht es zum Finisher-Shirt. Ist im Startgeld inklusive.

SMS-Service

Kurz nach dem Lauf erhalten die Läufer ihr persönliches Ergebnis per SMS auf ihr Handy gespielt. Allerdings bedarf es dazu der vorherigen Buchung mit der Anmeldung. Auch in der App findet ihr direkt nach dem Zieleinlauf eure Zeiten.

Foto-Service

Der Fotoservice wird in diesem Jahr über Go for it angeboten. Ihr könnt auch direkt selber tolle Bilder vor der neuen Selfiewand oder coole Finisher-Bilder über die Selfie!-Funktion der App machen.



Urkunden und Ergebnisse

Der Online Ergebnisdienst liefert die Erfolgsmeldung Schwarz auf Weiß: mit Urkunden, Ergebnislisten, Internet-link mit persönlichem Zieleinlauf. Der Weg zum Service führt über unsere Webseite www.rhein-ruhr-marathon.de.

Muskel(Kater)Killer

Ebenfalls im Zielbereich auf der Ostseite der Arena können die Läuferinnen und Läufer, die den Klassiker über 42,195 Kilometern absolviert haben, ihre Muskeln durchkneten lassen. Die Profis vom Ambulanten Rehasentrum Duisburg (ARZD) übernehmen diesen Massage-Service. Das Angebot gilt nicht für Staffeln.

Freischwimmen unterm Dach

Sehr erholsam ist es, sich im Wasser von den Strapazen zu erholen. Deshalb bietet der Stadtsportbund ab 12 Uhr im nahe gelegenen Schwimmstadion die Möglichkeit zum Regenerationsschwimmen - natürlich kostenlos!. Das Bad liegt rechts vom Athletenausgang auf der Bertaallee. Dann ein paar Schritte gehen und wieder rechts halten zum Schwimmstadion.

Körner nachfüllen

Ach ja, wer gleich seine Kohlehydrat-Speicher direkt wieder füllen möchte: Der Kuchenstand des LC Duisburg am Ausgang Marathon-Tor ist sehr zu empfehlen. Selbstgebackenes zum kleinen Preis versüßt das gute Marathon-Gefühl.

