



MARATHON

36. RHEIN-RUHR-
MARATHON DUISBURG

HANDBIKE

11. RHEIN-RUHR-
HANDBIKE MARATHON

INLINE

20. RHEIN-RUHR-INLINE-
MARATHON

HALBMARATHON STAFFELMARATHON

18. RHEIN-RUHR-HALBMARATHON
11. RHEIN-RUHR-STAFFELMARATHON

SPORTPARK DUISBURG 2. JUNI 2019

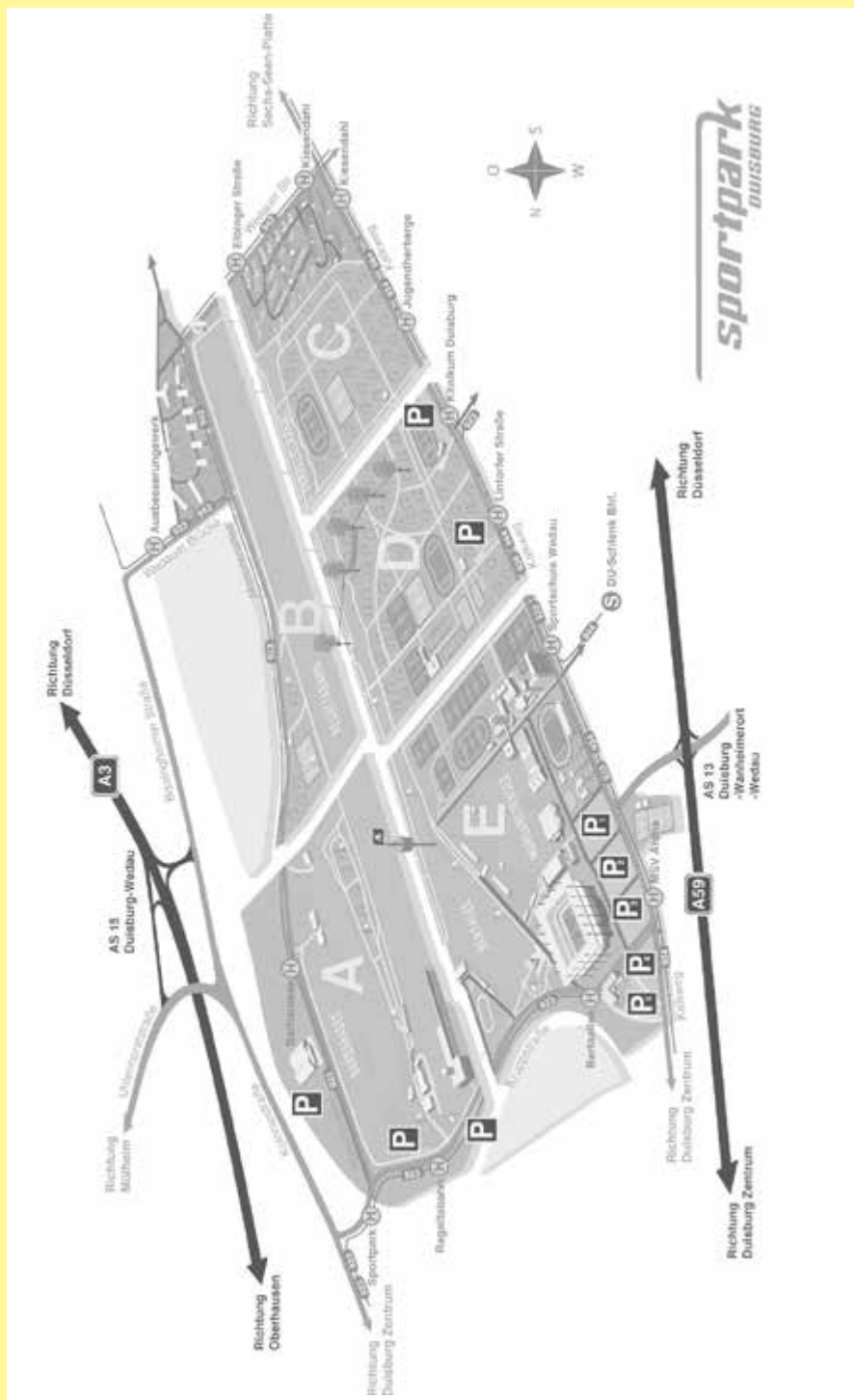
RHEIN-RUHR-MARATHON.DE



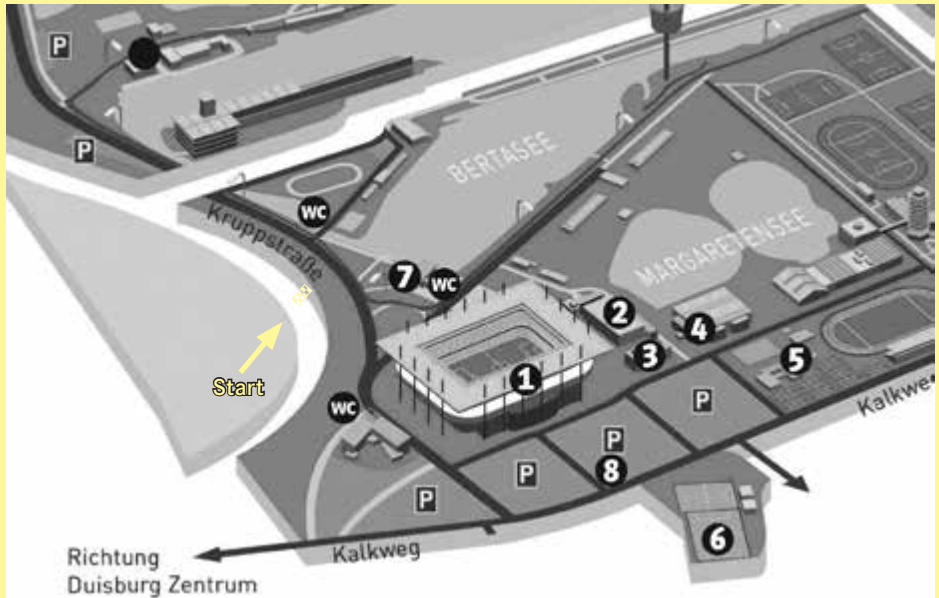
STARTER INFORMATIONEN



Anfahrt zu den Wettkampfstätten



ÜBERSICHTSPLAN



1 Schauinslandreisen-Arena Westtribüne

Eingang Margaretenstraße
Marathonmesse (Samstag)
Startkartenausgabe (Sonntag)
Pasta-Party
Laufsport-Symposium

2 Schwimmstadion

Eingang Seite Margaretensee
Herren Umkleide Stnr.: 1 – 1100

3 Schwimmstadion

Eingang Margaretenstraße
Frauen Umkleide Stnr.: F2001 – 2500
Frauen Umkleide Stnr.: F7001 – 8200

4 Eissporthalle (WC)

Inline Herren + Frauen + Handbiker
Umkleide Stnr.: 10000 – 11250
Kleiderbeutel Inliner + Handbiker

5 Bezirkssportanlage 3 (WC)

Eingang Margaretenstraße
Herren Umkleide Stnr.: 3001 – 4000
neues Gebäude
Herren Umkleide Stnr.: 4001 – 5000
altes Gebäude

6 Vereinsanlage FC Taxi

Eingang Wacholderstraße
Staffel Umkleide Stnr: 12000-12200
Herren Umkleide Stnr: 5001-6500

7 Zentrale Aktionswiese (WC)

Zentraler Info-Stand, Meeting-Point Kinderbetreuung, Ergebnisdienst, Gravurservice, Marathonmesse (nur am Sonntag), Kleiderbeutel Halbmarathon, Marathon bei Containern Kons & Pusnik
Ehrungszelt: Ausgabe Preise + Pokale der Altersklassenwertung

8 Abfahrt Bus-Shuttle Staffeln und Zuschauer

35. RHEIN-RUHR-MARATHON 03. JUNI 2018 STARTERINFORMATIONEN

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,
wir freuen uns, dass Sie sich für den 36. Rhein-Ruhr-Marathon angemeldet haben und in Duisburg an den Start gehen. Im Folgenden finden Sie die wichtigsten Hinweise für den Ablauf des Rhein-Ruhr-Marathons. Aus Gründen der sprachlichen Vereinfachung wird nur die männliche Form verwendet. Es sind jedoch stets Personen männlichen und weiblichen Geschlechts gleichermaßen angesprochen.

Spezielle Informationen für die Inlineskater und Halbmarathonis sind mit (SK) bzw. (HM) gekennzeichnet.

Auch in diesem Jahr erwarten wir 6.000 Teilnehmer, so dass es auf einigen Straßen Duisburgs erfahrungsgemäß wieder eng werden kann. Bei genügender Rücksichtnahme haben aber alle genug Platz, um die jeweiligen persönlichen Ziele zu erreichen, wobei jeder Teilnehmer folgende generelle Hinweise beachten sollte:

- 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 zu bleiben. Dieses ist besonders auf den Brücken wichtig.
- Laufen Sie entlang der Strecke mit niemandem Hand in Hand, insbesondere nicht im ZIELBEREICH.

Den Zieleinlauf eines jeden Laufes bildet die SCHAUINSLAND-REISEN-Arena – für jeden Teilnehmer ein phantastischer Abschluss seines Wettkampfes. Dort kann es u.U. zu

Überschneidungen bei den Zieleinläufen der einzelnen Disziplinen kommen. Achten Sie dort auf die Anweisungen des Organisationsteams und der Kampfrichter.

1. Umkleidebereiche

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

2. Kleiderbeuteldepot / Wertgegenstände

Für den Marathon und Halbmarathon steht auf der Aktionswiese an der Bertaallee eine bewachte Kleideraufbewahrung der Fa. Kons & Pusnik zur Verfügung. Bitte benutzen Sie den LKW an dem Ihre Startnummer ausgezeichnet ist.

(SK) Die Inlineskater und Handbiker können ihre entsprechenden Sachen in der Eissporthalle hinterlegen.

■ *Bitte lassen Sie Ihre Sportsachen bzw. Wertgegenstände nicht unbeaufsichtigt! Sorgen Sie bitte dafür, dass Sie diese sicher abstellen bzw. in Verwahrung geben. Wenn Sie keine Möglichkeit der sicheren Unterbringung haben, können Sie ihre Sportsachen bzw. Wertgegenstände bei unserem eingerichteten Informationsstand auf der Aktionswiese an der Bertaallee abgeben. Sollten Sie Feststellungen im Hinblick auf auffällige bzw. herrenlose Gegenstände haben, wenden Sie sich bitte an unser Servicepersonal, die Ordner oder die Polizei.*

3. Startunterlagen / Startnummer

Ihre Startunterlagen erhalten Sie im Rahmen der Marathonmesse zu folgenden Zeiten:

Ort: SCHAUINSLAND-REISEN-Arena,
Margaretenstraße, 47055 Duisburg-Wedau
Samstag 01. Juni 2019 von 10:00 – 19:00 Uhr
Sonntag, 02. Juni 2019 von 06:00 – kurz vor
Start der einzelnen Disziplinen

Befestigen Sie Ihre Startnummer nur vorne an Ihrem Shirt. 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 alle Voranmelder 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 Läufer/innen 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, allerdings nur bei Voranmeldern!). Startnummern dürfen nicht verändert werden!

4. Start

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

| | |
|------------------|----------|
| Rollis/Handbiker | 8:00 Uhr |
| Inline-Marathon | 8:05 Uhr |
| Ekiden-Staffel | 8:28 Uhr |

| | |
|-----------------|-----------|
| Marathon | 8:30 Uhr |
| Staffelmarathon | 8:50 Uhr |
| Halbmarathon | 10:00 Uhr |

Die entsprechenden Läuferfelder sammeln sich jeweils vor dem Start im Startkanal auf der Kruppstraße. Untersagt ist gemäß der Deutschen Leichtathletik-Ordnung (DLO) das Laufen mit Kinderwagen und Babyjoggern.

5. Zeitnahme

Beim 36. Rhein-Ruhr-Marathon kommt der Real-Time Champion-Chip bei der Zeitmessung zum Einsatz.

Jeder Teilnehmer benötigt 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.

Zwischenzeiten-Kontrollen:

Wer keine Zwischenzeiten nachweisen kann, wird disqualifiziert.

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 Firma Mika Timing zugeschickt.

Erstmalig besteht für die Angehörigen die Möglichkeit die Position und den erwarteten Zeitpunkt des Zieleinlaufs über das Web oder die Mika:timing App kostenlos mit zu verfolgen. Weitere Informationen dazu befinden sich im Starter-Kit oder auf der Internetseite des StadtSportbundes Duisburg (www.ssb-duisburg.de).

Starterinformationen – Marathon
6. 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 Leichtathletikverbandes Nordrhein Region Nord. 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. Entsprechende Uhren finden Sie bei KM 5/10/15/20. Für alle Halbmarathonis gilt eine Sollzeit von 2:45 Std.

(SK) Auf der Laufstrecke gibt es einige Passagen (enge Kurven, Fußgängerzonen), die für Inlineskater evtl. etwas schwieriger zu passieren sind. Ca. 50 m vor diesen Passagen sind entsprechende Hinweisschilder aufgestellt. Für alle Inlineskater gilt eine Sollzeit von 2:30 Std.

Besondere Stellen gibt es bei folgenden KM-Punkten:

| | | | |
|----|------------|------------------------------|------------------------------------|
| KM | 2,3 | Kreisverkehr | Neue Frucht Straße |
| KM | 4,3 | Scharfe Rechts-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/Symphor 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) | AugustasträÙe |
| 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 | Schmalere Fußweg | Wilhelmallee |

| | | | |
|----|------------|--|--|
| KM | 24,7 | Fußgängerzone (wechselnder Belag und Brunnen) | Friedrich-Alfred-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 mit Verkehrsinsel | Großenbaumer Allee/ Neidenburger Straße |
| KM | 38,8 | Enge Links-Kurve mit Verkehrsinsel | Neidenburger Str./Kalkweg |
| KM | 39 | Kreisverkehr | Kalkweg /Wedauer Straße |
| 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.

7. 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:

*3:00Std / 3:15Std / 3:30Std / 3:45Std / 4:00Std
4:15Std / 4:30Std / 4:45Std / 5:00Std / 5:30Std*

Erneut werden auch Brems- und Zugläufer für den Halbmarathon eingesetzt. Diese Läufer haben ebenfalls die entsprechende Zielzeit auf die Startnummer aufgedruckt:

1:30Std / 1:45Std / 2:00Std

Starterinformationen – Marathon
8. Verpflegungsstationen

Es sind auf der Strecke 17 Verpflegungsstationen (VS) eingerichtet, an denen Sie mit Wasser

(W) und je nach Station mit isotonischen Getränken (Iso), Bananen (Ba) und Sinalco Cola versorgt werden. Es gilt folgende Einteilung:

Es gilt folgende Einteilung:

| VS | Kilometer | Versorgung | Betreuender Verein |
|------|-------------------------|--|--------------------------|
| 1 | KM 5 | Wasser, WC | Lichtbund Niederrhein |
| 1 HM | KM 6 (nur Halbmarathon) | W, WC | OSC Rheinhausen |
| 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 | TTS Duisburg |
| 10 | KM 28,5 | W, Iso, Ba, WC | TV Jahn Hochfeld |
| 11 | KM 30 | W, Iso, Ba, WC, Sinalco Cola | BSG der DVG |
| 12 | KM 31,5 | W, Iso, Ba, WC | DSV 1900 |
| 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, Sinalco Cola | 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! 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 Versorgungspartner bei KM 6 für die erste Erfrischung. Ab KM 9 liegen die Versorgungsstände der Halbmarathonis parallel zu denen der Marathonstrecke.

9. Eigenverpflegung

Eigenverpflegung (kein Glas!) wird am Veranstaltungstag zu den entsprechenden VS gebracht. Dazu muss die Eigenverpflegung bis zum 01. Juni 2019, 19 Uhr an der Startkartenausgabe abgegeben werden. Die Eigenverpflegung wird jeweils am Anfang eines VS auf Tischen deponiert. (SK) Eigenverpflegung für Inlineskater ist nicht möglich.

10. Zieleinlauf

Das Ziel ist für alle Läufe die SCHAUINSLAND-REISEN-Arena. Auf den Tribünen können Sie dabei von Ihren Familienangehörigen und Freunden begeistert empfangen werden. *Bleiben Sie nicht auf den Auslaufbahnen stehen, nachdem Sie die Ziellinie überquert haben.*

Nach dem Zieleinlauf in der SCHAUINSLAND-REISEN-Arena erhält jeder Finisher eine Medaille und bei Bedarf eine Wärmedecke; die Damen dazu noch eine Rose. Nach dem direkten Zielbereich, auf der Rückseite der Arena, befindet sich auch der letzte Verpflegungsstand mit Wasser, isotonischen Getränken, Cola, Apfelsaft-schorle, Bananen, kostenfreiem Pils der König-Brauerei und alkoholfreiem Benediktiner. Zudem können Sie ihren Leihchip abgeben und ein schönes Erinnerungsfoto an der Selfiestation machen. Zum Verlassen des Innenraumes folgen Sie der Beschilderung. Das Odlo-Finisher-T-Shirt für Ihre erfolgreiche Teilnahme erhalten Sie gegen Vorlage der Startnummer auf dem Parkplatz/Stadionrückseite auf der rechten Seite (fünf gekennzeichnete Holzhütten) vor Verlassen des Stadiongelandes. (SK) Das Ziel für die Landesmeisterschaften der Skater befindet sich, wie bereits im Vorjahr, vor der SCHAUINSLAND-REISEN-Arena auf der Margaretenstraße. Der Rhein-Ruhr-Marathon wird in der Arena gewertet. Die Zeitnahme für den WSC-Cup und für die German Road Challenge erfolgt ebenfalls auf der Margaretenstraße.

11. Ergebnisdienst

Erste inoffizielle Ergebnisse werden ab 10:00 Uhr am Stadionzaun im Bereich des Ausgangs an der Bertaallee ausgehängt. Eine Soforturkunde können

Sie sich nach dem Lauf unter www.rhein-ruhr-marathon.de aus dem Internet herunterladen. Alle Teilnehmer können ca. 6–8 Wochen nach dem Lauf ihren persönlichen Ergebnisdienst mit Finisher-Clip aus dem Internet herunterladen. Dazu wird Ihnen ein Zugangscode über das Starter-Kit zugeschickt. Gleicher Service – nur online! Auch der Umwelt zuliebe!

12. Siegerehrung

Die Siegerehrungen beginnen um 10:00 Uhr und werden in vier Etappen durchgeführt, um den Athleten die Wartezeiten zu verkürzen. Dabei werden die Siegerehrungen folgender Klasse in der SCHAUINSLAND-REISEN-Arena durchgeführt:

10:00 Uhr

- Inliner RRM / Dt. Kirchenmeisterschaft Männer und Frauen Plätze 1-3
- Landesmeisterschaften Inliner Männer und Frauen Plätze 1-3

11:30 Uhr

- Marathon Männer / gr. Supercup Männer Plätze 1-3
- Handbiker RRM / Dt. Kirchenmeisterschaft Handbiker Männer und Frauen

12:00 Uhr

- Marathon Frauen / gr. Supercup Frauen Plätze 1-3
- Halbmarathon / NRW Meisterschaft Halbmarathon Männer und Frauen Plätze 1-3
- kl. Supercup Halbmarathon Männer und Frauen Plätze 1-3
- Gesamtsieger Ekiden-Staffel

13:00 Uhr

- Staffelmарathon Männer, Frauen, Mixed Plätze 1-3
- Deutsche Finanzamtsmeisterschaft Halbmarathon / Staffeln Frauen und Männer Plätze 1-3

Wir möchten die siegreichen Läufer bitten, sich spätestens 15 Minuten vor der Ehrung am Siegerehrungspodest in der SCHAUINSLAND-REISEN-Arena einzufinden. Die Erstplatzierten erhalten beim Zieleinlauf ein Hinweiskärtchen.

Starterinformationen – Marathon

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.

13. Altersklassen-Ehrung / Duisburg-Wertung

Für die Läufe des Rhein-Ruhr-Marathons werden keine separaten Altersklassen und Mannschafts-Siegerehrungen, außer NRW-Meisterschaft Gesamtwertung Plätze 1–3, in der SCHAUINSLAND-REISEN-Arena vorgenommen.

Die Plätze 1 - 3 der Klassen Jugend W/M JU 18 (02/03) (nur für den Halbmarathon), Jugend W/M JU 20 (00/01); W/M (Jg. 90/99); W/M 30 (Jg. 85/89); W/M 35 (Jg. 80/84); W/M 40 (Jg. 75/79); W/M 45 (Jg. 70/74); W/M 50 (Jg. 65/69); W/M 55 (Jg. 60/64); W/M 60 (Jg. 55/59); W/M 65 (Jg. 50/54); W/M 70 (Jg. 45/49); WM 75 (Jg. 40/44); W/M 80 (Jg. 39 älter) des Marathons und Halbmarathons erhalten ihre Preise und Pokale ab 11:45 Uhr gegen Vorlage der Startnummer im Ehrungszelt auf der Aktionswiese an der Bertaallee. Gleiches gilt für die Gesamtsieger der Mannschaften im Marathon und bei den Inlineskatern, sowie die Sieger der Duisburg-Wertung im Marathon und bei den Inlineskatern.

(SK) Das Mindestalter für den Inline-Skating-Marathon ist 17 Jahre! Auch bei den Inlineskatern erhalten folgende Altersklassen: Juniorinnen/Junioren B (Jg. 02/03; Juniorinnen/Junioren A (Jg. 00/01); Aktive (Jg. 90/99); Seniorinnen/Senioren AK 30 (Jg. 80/89); AK 40 (Jg. 70/79); AK 50 (Jg. 60/69); AK 60 (Jg. 50/59); AK 70 (Jg. 49 und älter), sowie die Gesamtsieger der Duisburg-Wertung, ihre Preise und Pokale gegen Vorlage der Startnummer im Ehrungszelt. Die Ehrung erfolgt dort ebenfalls für die AK der Landesmeisterschaft und folgende Klassen: Junioren/Juniorinnen, Aktive & Senioren: AK 30 / 35 / 40 / 45 / 50 / 55 / 60 / 65 / 70.

14. Rahmenprogramm

Zum dritten Mal bietet der LC Duisburg am Samstag den 01. Juni 2019 einen sog. Frühstückslauf an. Dieser startet um 11:00 Uhr vor dem Haupteingang der SCHAUINSLAND-REISEN-Arena (Eingang Startkartenausgabe), geht über ca. 5 km und endet wieder vor dem Haupteingang der SCHAUINSLAND-REISEN-Arena. Dort erhalten die Teilnehmer auch eine kleine Verpflegung. Der Start ist kostenfrei. Neu finden im Rahmen der Marathonmesse am 01.06 drei Fachvorträge (3x20 Min.) zu folgenden Zeiten statt:

- 13:30 Uhr Optimale Ernährung vor und nach dem Lauf (Frank Niedergesäß, staatlich geprüfter Ökotrophologe)
- 14:30 Uhr Überlastungssyndrom im Laufsport (Peter Szamlewski, Facharzt f. Unfallchirurgie)
- 15:30 Uhr Richtige Vorbereitung und Renneinteilung (Sven Schultz-Bargmann, Diplom-sportwissenschaftler der Ausdauer-schule by Bunert)

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

15. Marathonmesse

Während der Startkartenausgabe findet am Samstag in der SCHAUINSLAND-REISEN-Arena, Margaretenstraße, eine große Marathonmesse mit Informations- und Verkaufsständen rund um den Lauf- und Inlineskatersport statt.

Die Messe wird am Sonntag auf die Aktionswiese an der Bertaallee verlegt.

Ort: SCHAUINSLAND-REISEN-Arena, Margaretenstraße, 47055 Duisburg-Wedau
Samstag, 01. Juni 2019 von 10:00 – 19:00 Uhr
Sonntag, 02. Juni 2019 von 06:00 – 09:30 Uhr

16. Pasta-Party

Im Bereich der Startkartenausgabe bietet „Feinkost Kersten“ in Kooperation mit dem SSB Duisburg den Teilnehmer des Marathons am Vortag (01.06.2019) die Möglichkeit von 15-19 Uhr im der Business Lounge der Fa. Pape (2. Etage) an einem Pasta Buffet teilzunehmen. Sie haben die Möglichkeit zwischen verschiedenen Gerichten zu wählen. Der Preis pro Tellergericht beträgt 5,50 € (im Preis ist ein Getränk enthalten). Es gibt keine Gutscheine. Die Bezahlung erfolgt direkt vor Ort.

17. Toiletten

Dixi-Toiletten befinden sich an jeder Versorgungsstation. Zusätzlich stehen an der 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 SCHAUINSLAND-REISEN-Arena und an der Regattabahn (Ausschilderung folgen). Des Weiteren sind an der Kruppstraße Dixi-Toiletten aufgestellt.

18. Medizinische Versorgung

Unfallhilfsstation. Die Unfallhilfsstationen liegen in unmittelbarer Nähe der VS und sind mit einem Roten Kreuz auf Beachflags gekennzeichnet. Ihr Name wird per Funk zur Personenauskunftsstelle (am Infostand des Stadtsportbundes Duisburg auf der Aktionswiese) weitergegeben.

Rückholbusse pendeln während des gesamten Marathons von den Unfallhilfsstationen zum Stadionbereich. Sie bringen alle Verletzten und Erschöpften zum Sanitätstzelt in der SCHAUINSLAND-REISEN-Arena.

Unfallhilfsstationen 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 SCHAUINSLAND-REISEN-Arena. (HM) Die 1. Unfallhilfsstation für die Halbmarathonis befindet sich am Stand des Versorgungspartners bei KM 6.

19. Massage

Im Zielbereich erwarten Sie die Physiotherapeuten des Ambulanten Reha zentrums Duisburg (ARZD).

20. Freier Eintritt ins Schwimmstadion

Nach erfolgreichem Finish lädt das Schwimmstadion Duisburg ab 13 Uhr zum Regenerationschwimmen ein. Bitte bringen Sie Ihre Startnummer zur Einlasskontrolle und entsprechende Badebekleidung mit. Das Schwimmstadion liegt direkt neben der SCHAUINSLAND-REISEN-Arena und ist fußläufig in wenigen Minuten erreichbar.

21. Meeting-Point

Die sogenannten 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.

22. Kinderbetreuung

Auch in diesem Jahr wird wieder eine Kinderbetreuung mit qualifizierten Übungsleitern für die Kinder der teilnehmenden Läufer eingerichtet. Den genauen Ort erfragen Sie bitte am Veranstaltungstag am zentralen Info-Stand des SSB auf der Aktionswiese Bertaallee. Wir weisen darauf hin, dass für die Verpflegung der Kinder die Eltern selbst Sorge zu tragen haben.

23. Shuttleservice

Die DVG bietet allen Fans einen kostenlosen Bus-Shuttle an die Strecke und zurück zum Ziel. Der Shuttlebus startet an der SCHAUINSLAND-REISEN-Arena und fährt ab 7:50 Uhr im 15-Minuten-Takt.

Starterinformationen – Staffelmарathon

24. Starter-Kit

Erneut erhalten alle Teilnehmer digital über das sog. Starter-Kit Informationen zum Rhein-Ruhr-Marathon. Darin enthalten sind u.a. diese Teilnehmerinformation, die Bürgerinfo mit Sperrungen und Streckenverlauf, die Abfahrtszeiten des Bus-Shuttles und das Programmheft. Nach der Veranstaltung erhalten Sie darüber u.a. die Ergebnislisten.

Wir wünschen Ihnen für den 36. Rhein-Ruhr-Marathon viel Spaß und viel Erfolg!!!

**ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN
FÜR DIE TEILNEHMER DES
11. RHEIN-RUHR-STAFFELMARATHONS**

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,
wir freuen uns, dass Sie sich für die Teilnahme am Staffel-Lauf des Rhein-Ruhr-Marathon Duisburg 2018 entschieden haben. Damit Sie den Wettkampf unbeschwert genießen können, haben wir hier zusätzliche Informationen für Sie zusammengestellt:

1. Startnummern

Die Startunterlagen sind nach Startnummern sortiert. Sie müssen daher Ihre Startnummer/n bei der Abholung nennen. Bitte bringen Sie dazu die aktuelle Teilnahmebestätigung mit. Die Startkartenausgabe befindet sich an allen beiden Tagen in der SCHAUINSLAND-REISEN-Arena, Margaretstraße, im Sportpark Wedau. Mit Abholung der Startunterlagen erhalten Sie auch das kostenlos zur Verfügung gestellte Staffel-Shirt. Halten Sie bitte abgezähltes Geld (10,- €) für Ihren Real-Time Champion-Chip bereit. Holen Sie die Unterlagen für mehrere Staffeln ab, müssen Sie entsprechend mehr Geld bereithalten!

2. Kleiderbeuteldepot/ Wertgegenstände

Sollten Sie von unserem Kleiderbeuteldepot Ge-

brauch machen, beschriften Sie bitte Ihren Kleiderbeutel mit der Startnummer der Staffel (nicht mit Ihrem Namen). Bitte haben Sie Verständnis, wenn es zu Stoßzeiten zu längeren Wartezeiten bei der Ausgabe kommen kann. Die Kleiderbeutelabgabe für die Staffelteilnehmer/innen befindet sich in der Eissporthalle.

3. Zeitnahme

Jede Staffel benötigt einen Real-Time Champion-Chip zur Zeitmessung, der zugleich als Staffeltab dient. Es sind ausschließlich Einmalchips zugelassen, die Sie von uns ausgehändigt bekommen. Es gilt: 1 Chip pro Staffelteam. Der weiße Chip muss vor dem Lauf einmalig am Klettband befestigt werden. Dieses Klettband muss zwingend am Fußgelenk getragen werden (maximal bis 20 cm über dem Boden, nicht am Arm oder an der Hose etc.), sonst ist eine Zeitmessung nicht möglich und die Staffel wird disqualifiziert. Das Klettband mit dem Chip wird wie ein Staffeltab an jedem Wechsellpunkt an den nachfolgenden Läufer übergeben. Bitte beachten Sie, dass diese Übergabe nur in den dafür vorgesehenen Wechselzonen erfolgen darf! Nach dem Lauf finden Sie im Zielbereich gesonderte Mülltonnen zur Abgabe der Einmalchips.

Zeitmessmatten werden an Start und Ziel und am Halbmarathon-Punkt auf der Strecke ausgelegt. Werden nicht alle Matten überlaufen oder trägt der letzte Läufer den Chip nicht über die Ziellinie, ist eine Zeitmessung für die gesamte Staffel nicht mehr möglich. Achten Sie also auch in Ihrem eigenen Interesse darauf, dass der Chip wie angegeben befestigt und übergeben wird.

4. Zieleinlauf

Des Weiteren weisen wir darauf hin, dass Sie nicht die Möglichkeit haben werden, Ihren 4. Staffelläufer an der Ziellinie zu empfangen, es sei denn, Sie laufen zu viert ins Ziel.

Es handelt sich im Bereich der Ziellinie um eine hochempfindliche Rettungszone, die nach dem Zieleinlauf schnellstmöglich zu verlassen ist. Alle Teilnehmer bitten wir daher, sich direkt zur Nachversorgung auf den Stadionvorplatz zu begeben, wo sich die Läuferversorgung befindet.

5. Streckenabschnitte und Läuferinformationen

Der Staffel-Start erfolgt um 08:50 Uhr. Die Läufer des ersten Streckenabschnittes starten von der Marathon-Startlinie.

1. Streckenabschnitt:

Start bis Staffelwechselfunkt 1 (Ruhrorter Straße/Ruhrdeich, KM 7), Duisburg-Kasselerfeld

Der Startläufer begibt sich nach dem Start des „normalen“ Marathons bitte spätestens um 08:40 Uhr zum Startbereich. Der Start ist um 08:50 Uhr.

Nach ca. 7 Kilometern übergibt er den Real-Time Champion Chip in der Wechselzone an den 2. Läufer.

Vor Ort befindet sich ein Parkplatz (Zoo & Co.), von wo der 1. Läufer mit dem Auto vom 2. Läufer in den Zielbereich aufbrechen kann. Die Übergabe des Autoschlüssels und eventuell des Kleiderbeutels sollte beim Wechsel geschehen.

2. Streckenabschnitt:

Staffelwechselfunkt 1 bis Staffelwechselfunkt 2, Wilhelmallee (unterhalb der A 40, ca. KM 21), Duisburg-Homburg

Der Staffelläufer mit der Teilnummer 2 begibt sich bitte spätestens um 09:10 Uhr in den Bereich der Wechselzone 1 und übernimmt dort den Chip vom ersten Läufer. Nach 14 Kilometern erreicht er Wechselzone 2 auf der Deichstraße und übergibt den Chip den 3. Läufer.

Vor Ort befindet sich ein Parkplatz, von wo der 2. Läufer 2 mit dem Auto vom 3. Läufer in den Zielbereich aufbrechen kann.

3. Streckenabschnitt:

Staffelwechselfunkt 2 bis Staffelwechselfunkt 3 (Düsseldorfer Straße/Kulturstraße, ca. KM 30), Duisburg-Wanheimerort

Der Staffelläufer mit der Teilnummer 3 begibt sich bitte spätestens um 09:40 Uhr in den Bereich der Wechselzone 2 und übernimmt dort den Chip vom 2. Läufer. Nach 10 Kilometern erreicht er Wechselzone 3 auf der Düsseldorfer Straße und übergibt den Chip dem Schlussläufer.

Von hier ist der Start-/Zielbereich fußläufig zu erreichen.

4. Streckenabschnitt:

Staffelwechselfunkt 3 bis Ziel (SCHAUINSLAND-REISEN-Arena)

Der Schlussläufer begibt sich bitte spätestens um 10:10 Uhr in den Bereich der Wechselzone 3 und übernimmt dort den Chip vom 3. Läufer. Nach 11 Kilometern erreicht er das Ziel.

Sollten Sie Ihren Streckenabschnitt nicht bis zur Wechselzone laufen können, so haben Sie die Möglichkeit, zu Fuß bis zur Wechselzone zu gehen. Übergeben Sie dort den Real-Time Champion-Chip ordnungsgemäß an Ihren „Nachfolger“, so bleibt Ihre Staffel im Rennen. Die Laufstrecke darf jedoch nicht verlassen werden!

6. Wechselfunkte

Die Staffelwechselfunkte sind von der eigentlichen Laufstrecke abgegrenzt. An jedem Staffelwechselfunkt gibt es eine Art Boxengasse mit einzelnen Wechselzonen zur Übergabe des Real-Time Champion-Chip. In den Gassen orientieren Sie sich bitte anhand Ihrer Startnummer, wo Ihre genaue Wechselzone ist. Bitte halten Sie sich an die Beschilderung, um einen reibungslosen Ablauf für alle garantieren zu können. Ca. 100 Meter vor den jeweiligen Wechselfunkten weisen Schilder auf die kommende Zone hin. Bei Fragen

Starterinformationen – Staffelmарathon

oder Problemen wenden Sie sich bitte an unsere freiwilligen Staffel-Ordner. Bitte leisten Sie den Anweisungen der Ordner stets Folge.

Wichtiger Hinweis: Bitte nehmen Sie Rücksicht auf die Marathon-Läufer. Bei Behinderung der Marathon-Läufer kann es zu Disqualifikation vom Staffel-Rennen kommen! Den Anweisungen des Streckenpersonals ist unter allen Umständen Folge zu leisten. Untersagt ist gemäß der Deutschen Leichtathletik-Ordnung (DLO) das Laufen mit Kinderwagen und Babyjoggern.

Anreise:*Wechselzone 1 (Kasslerfeld):*

Autobahn 59 bis Ausfahrt Zentrum, dort abfahren und der Beschilderung Richtung Ruhrort folgen. Über Mercatorstraße, Kremerstraße und Plessingstraße fahren Sie auf den Zubringer in Richtung Kasslerfeld/ Ruhrort. Am Ende des Zubringers fahren Sie geradeaus auf die Straße Am Brink bis zum Wechselpunkt. Auf der rechten Seite finden Sie einen großen Parkplatz der Firma Zoo & Co.

Diesen Wechselpunkt erreichen Sie auch über den Shuttlebus, der an der SCHAUINSLAND-REISEN-Arena ab 7:50 Uhr im 15-Minuten-Takt startet.

Wechselpunkt 1 kann darüber hinaus mit öffentlichen Verkehrsmitteln angesteuert werden:

- Buslinie 934 ab Haltestelle MSV-Arena bis Duisburg Hauptbahnhof
- Dort umsteigen in Straßenbahn 901 Richtung Duisburg-Laar bis Haltestelle Albertstraße.

Wechselzone 2 (Homberg):

Autobahn 40 bis Abfahrt Duisburg Homberg. Der Wechselpunkt befindet sich direkt unter der Autobahnbrücke. Parkplätze stehen im Bereich der Verwaltung Sachtleben zur Verfügung. Sie erreichen diese über die Duisburger Straße, Bruchstraße, Marktstraße.

Diesen Wechselpunkt erreichen Sie auch über den Shuttlebus, der an der SCHAUINSLAND-REISEN-Arena ab 7:50 Uhr im 15-Minuten-Takt startet.

Wechselzone 3 (Wanheimerort):

Der Wechselpunkt ist fußläufig von der SCHAUINSLAND-REISEN-Arena erreichbar. Dazu laufen Sie vom Kalkweg über die Wacholderstraße bis zur Düsseldorfer Straße. Die Gehzeit beträgt ca. 7 Minuten.

Nähere Informationen zur Anreise zu den Wechselpunkten entnehmen Sie bitte der Homepage www.rhein-ruhr-marathon.de.

Wir wünschen allen Staffel-Teilnehmern einen guten Lauf und viel Spaß!

ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN FÜR DIE TEILNEHMER DER LANDESMEISTERSCHAFT INLINER

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,
wir freuen uns in diesem Jahr die Landesmeisterschaft der Inline-Skater zusätzlich zu unseren bisherigen Wettkämpfen ausrichten zu können. Damit Sie den Wettkampf unbeschwert genießen können, haben wir hier zusätzliche Informationen für Sie zusammengestellt:

1. Teilnahmeberechtigung und Wertungsgruppen
Junioren, Aktive, Senioren AK 30, Senioren AK 35, Senioren AK 40, Senioren AK 45, Senioren AK 50, Senioren AK 55, Senioren AK 60, Senioren AK 65, Senioren AK 70, die im Besitz einer gültigen Lizenz des DRIV sind. Bitte die Sonderregelung für Hochstarten beachten.

2. Startnummern

Die Startnummer ist von allen Teilnehmern nach Anweisung gut erkennbar auf dem rechten Oberschenkel zu tragen. Geht ein Teilnehmer eines Laufes, bei dem Startnummern erforderlich sind, ohne diese, oder mit schlecht erkennbarer Startnummer an den Start, wird er zurückgewiesen und erhält keine Wertung für diesen Lauf. Das Um- oder Abknicken der Startnummer führt automatisch zur Disqualifikation!

3. Startblöcke

Es werden keine separaten Startblöcke eingerichtet. Start für alle Teilnehmer ist um 08:05 Uhr. Von Veranstalterseite wird darauf geachtet, dass sich die Elitefahrer und –fahrerinnen im vorderen Bereich des Starterfeldes positionieren.

4. Rollengröße

Für alle Teilnehmer/innen gilt folgende Vorgabe für die maximale Rollengröße: 125 mm

Die WKO des DRIV in Verbindung mit der WKO der FIRS insbesondere in Bezug auf die Rollengröße ist einzuhalten. Starter mit größeren Rollen werden aus der Wertung genommen bzw. disqualifiziert.

5. Zieleinlauf

Der Zieleinlauf für die Landesmeisterschaft, des WSC-Cups und German Road Challenge befindet sich auf der Margaretenstraße außerhalb des Stadions. Nur an diesem Ziel wird der Sieger der Landesmeisterschaft ermittelt. Dort werden auch die Punkte für den WSC-Cup und der German Road Challenge vergeben. Nach dem Zieleinlauf fahren alle Sportler durch den Tunnel in die SCHAUINSLAND-REISEN-Arena. Erst dort erfolgt die Zeitnahme für die Wertung des Rhein-Ruhr-Marathons.“

Nach dem Zieleinlauf fahren alle Sportler durch den Tunnel in das Stadion. Erst im Stadion erfolgt die Zeitnahme für die Wertung des Rhein-Ruhr-Marathons.

Durch den Tunnel hinter dem Ziel wird das Stadion wieder verlassen. Dort befinden sich auch die Medaillenausgabe, der Nachverpflegungsbereich und die T-Shirt-Ausgabe.

Wir wünschen allen Teilnehmern einen guten Lauf und viel Spaß!

RHEIN-PUHR WARATHON

Gesamtherstellung: SET POINT Medien GmbH
www.setpoint-medien.de