



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

PROGRAMM

MITTWOCH, 29. MAI 2019

10:00-14:00 Uhr 4 Kids: AOK-Rhein-Ruhr-Schülermarathon

SAMSTAG, 01. JUNI 2019

11:00 Uhr Frühstückslauf (ca. 5 km)

10:00-19:00 Uhr Marathonmesse, Startkartenausgabe und Nachmeldungen

15:00-19:00 Uhr Pasta-Party



Die **Startkartenausgabe** befindet sich im Businessbereich der Schauinsland-Reisen-Arena!

Margaretenstraße 5-8
47055 Duisburg (Sportpark Duisburg)

SONNTAG, 02. JUNI 2019

ab 06:00 Uhr Startkartenausgabe und Nachmeldungen

08.00 Uhr Start 11. Rhein-Ruhr-Handbike-Marathon

08:05 Uhr Start 20. Rhein-Ruhr-Inline-Marathon
Zielschluss: 10:35 Uhr

08:28 Uhr Start Ekiden-Staffel-Lauf
Zielschluss: 14:00 Uhr

08:30 Uhr Start 36. Rhein-Ruhr-Marathon
Zielschluss: 14:00 Uhr

08:50 Uhr Start 11. Rhein-Ruhr-Staffel-Marathon
Zielschluss: 14:00 Uhr

10:00 Uhr Start 18. Rhein-Ruhr-Halbmarathon
Zielschluss: 12:45 Uhr

09:00-16:00 Uhr Marathonmesse, Medaillengravur, Spielfest etc. auf der Aktionswiese an der Bertaallee

ab 12:00 Uhr Regenerationsschwimmen im Schwimmstadion





MEHR FÜRS STARTGELD

DER MARATHON DER KURZEN WEGE

Hervorragende Logistik mit direkter Anbindung der Park-, Umkleide- und Duschmöglichkeiten.

Außerdem im Startpreis inbegriffen:

- **Finishermedaille**
- Original **Odlo Finisher-Funktionsshirt**
- Online **Ergebnisdienst** mit Urkunden, Ergebnislisten, Internetlink mit persönlichem Zieleinlauf
- **Medaillengravur**
- 18 **Versorgungsstände** beim Marathon/ 10 Versorgungsstände beim Halbmarathon
- 18 **Samba-Bands** entlang der Strecke
- Digitales **Starterkit** mit Starterinformation, Programmheft und Streckenkarte
- **Regenerationsschwimmen**
- An- und Abreise mit **öffentlichen Verkehrsmitteln** im Bereich des Verkehrsverbundes Rhein-Ruhr (VRR)
- **Massageservice** (gilt nicht für Staffeln)
- **Starterbeutel** mit hochwertigen Produkten unserer Partner inkl. Schwamm
- **Kinderbetreuung**
- und natürlich das frisch gezapfte **König-Pilsener** und **Benediktiner Alkoholfrei** im Ziel



➔ Sonderwertung

Auch in 2019 finden wieder zahlreiche **Sonderwertungen** statt, u.a. Westdeutsche Halbmarathonmeisterschaft (Kandidat), Deutsche Kirchenmeisterschaft und Deutsche Finanzamtsmeisterschaft.

Erneut findet auch der große **Duisburger Supercup** statt. Nach erfolgreichem Abschluss der großen ASV Duisburg-Winterlaufserie (10km-15km-HM) ergänzt der Rhein-Ruhr-Marathon die Serie als 4. Lauf.

NEU! Kleiner Duisburger Supercup: Hier ergänzt der Rhein-Ruhr-Halbmarathon die kleine ASV Duisburg-Winterlaufserie (5km-7,5km-10km). Für beide Wertungen ist eine separate Anmeldung beim Rhein-Ruhr-Marathon nötig. Die Wertungen erfolgen automatisch.

➔ Marathon Vorbereitung

Allen Läufer*innen, die die Herausforderung des Marathonlaufes auf sich nehmen wollen, bieten wir mit dem LC Duisburg e.V. einen Kurs zur optimalen Vorbereitung an.
Kursbeginn: 05. Januar 2019.

Anfragen über:



SportBildungswerk
StadtSportbund Duisburg e.V.
Tel.: 0203-30008-80/ -81

oder über **LC Duisburg**
info@laufclub-duisburg.de
www.lc-duisburg.de

➔ Kostenloser Bus-Shuttle

Die DVG bietet allen Fans und den Staffeln einen **kostenlosen Bus-Shuttle** an die Strecke, zu den Wechsellpunkten und zurück zum Ziel.

➔ „Marathon und mehr“-Paket

Mehr von Duisburg sehen mit den neuen **Tourismus-Arrangements**: Schimanski-Tour, Fackelführung im alten Stahlwerk des Landschaftsparks, Hafenrundfahrt. Info und Buchung unter Tel. 0203-285440 oder service@duisburgkontor.de

➔ Die Sport-Jugendherberge direkt an Start und Ziel

100 m entfernt von der Startlinie:



Kruppstr. 9 · 47055 Duisburg
Tel: 0203 3639960
duisburg-sportpark@jugendherberge.de



*„Bei Kilometer 35
kam der Mann mit dem Hammer.
Aber die Zuschauer
haben mich super gepusht.“*

Annika Vössing

Gewinnerin des 35. Rhein-Ruhr-Marathons



*"Grandios war der Einlauf
ins Stadion. Das hat noch
mal Kräfte freigemacht."*

David Schönherr
Zweitplatzierter des Rhein-Ruhr-Marathons



➔ Hinweise für die Staffeln

Der Streckenlauf des **11. Rhein-Ruhr-Staffelmarathons** entspricht der Originalstrecke des Rhein-Ruhr-Marathons. Die Strecke wird in unterschiedlich lange Streckenabschnitte aufgeteilt:

1. Läufer*in ca. **7,0 Km**
2. Läufer*in ca. **10,0 Km**
3. Läufer*in ca. **14,0 Km**
4. Läufer*in ca. **11,0 Km**

Es werden eine Männer-, Frauen- und Mixed Staffel Wertung durchgeführt. Als Mixed Staffel gelten solche, die wenigstens eine Läuferin ausweisen.

➔ Hinweise für die Inliner

Der Einlauf findet ebenfalls in der **Schauinslandreisen Arena** statt. Für den Inline- Marathon gelten die Bestimmungen nach DRIVE. Entsprechende Schutzausrüstung ist verpflichtend.

Wie im Vorjahr wird auch in 2019 die **Landesmeisterschaft** und der **WSC-Cup** ausgerichtet, mit der Wertung auf dem separaten Ziel vor der Schauinslandreisen-Arena.

➔ Organisationsbeitrag für alle Teilnehmer*innen

Meldedatum	Marathon/ Inliner	Halb- marathon	Staffel
bis 31.10.2018	€40	€30	€100
bis 31.12.2018	€50	€35	€120
bis 14.04.2019	€58	€39	€140
bis 26.05.2019	€63	€44	€160
bis 02.06.2019	€70	€50	€180



Legende

- Marathon-Strecke
- Abzweigung Halbmarathon
- Abzweigung Inline-Strecke
- VS Versorgungsstand
- 🎵 Samba-Musik

- 1 **DU Kaßlerfeld**
Verteiler Ruhrorterstraße / Ruhrdeich
- 2 **DU Homberg**
Wilhelmallee unter der A40
- 3 **DU Wanheimerort**
Düsseldorfer Straße Kulturstraße

Ankunft der Spitzenläufer

KM 10			
🏃	9:04:10	Marathoni	
🛹	8:14:10	Skater, Handbiker	
🏃	9:24:10	Staffelläufer	



RHEIN-RUHR-MARATHON.DE



RHEIN-RUHR-MARATHON

SPORTPARK DUISBURG

2. JUNI 2019



thyssenkrupp



Sparkasse
Duisburg



König Pilsener

HANIEL



oclo

Sinalco

Rheinfels



STADTWERKE
DUISBURG AG



Der Duisburger Laufclub



Benediktiner
Weissbier
ALKOHOLFREI



Overdreef



DuisburgSport



REGIONALVERBAND
RUHR



www.sportland.nrw.de



ZOO
DUISBURG



Stadtsparkasse
Duisburg



Stadtsparkasse
Duisburg