



PROGRAMMHEFT

40. RHEIN-RUHR- MARATHON DUISBURG

22. RHEIN-RUHR-HALBMARATHON

1. RHEIN-RUHR-STAFFEL-HALBMARATHON

24. RHEIN-RUHR-INLINE-MARATHON

15. HANDBIKE-MARATHON



SPORTPARK DUISBURG 11. JUNI 2023

RHEIN-RUHR-MARATHON.DE

thyssenkrupp

Sparkasse
Duisburg

Königsberg

HANIEL

Sinalco

Rheinfels

Wirtschaftsbetriebe
Duisburg

bunert
Der Duisburger Laufclub

Ford

SCHNEIDER

adidas

GEBAG
mehr als gebaut

DuisburgerSport

REGIONALVERBUND
RUHR

SPORTLAND.NRW

ZOO
DUISBURG

Stadtsportbund
Duisburg

Stadtsportbund
Duisburg



Gemeinsam bewegen wir die Region.

Seit mehr als 200 Jahren geben wir alles dafür, dass das Verständnis füreinander nie auf der Strecke bleibt. Als Partner für unsere Kunden. Als Entwickler von Hightech-Stahlprodukten. Als Innovationstreiber für die klimaneutrale Stahlherstellung. Als verlässlicher Förderer von Bildung, Kultur und Sport. Und als bedeutender Arbeitgeber. Diese Region gibt uns mehr als nur das Gefühl, die richtige Heimat zu haben. www.thyssenkrupp-steel.com

#nextgenerationsteel



thyssenkrupp

RHEIN-RUHR MARATHON

Grußworte	04 – 06
Wir sind für Sie da / Organisation	08
Die Geschichte des Rhein-Ruhr-Marathons	10
LC Duisburg	14
Duisburg Infos	16
Hier ist was los in Duisburg	18
Der Samba-Marathon	20 – 21
AOK Schülerlauf	22
Brems- und Zugläufer	24
Charity-Aktion „Running (Shoes) for Rwanda“	26
Marathon Express: Der direkte Weg zur Strecke	28 – 24
Vohrjahresergebnisse 2022	36
Marathon-Splitter	38
Die kommenden Duisburg-Rennen	40
Was Sie noch wissen sollten	42
Ewige Bestenliste	44
Pasta Party	45
AOK Joggergymnastik	46 – 47
Marathon Teilnehmer 2023	48 – 60
Halbmarathon Teilnehmer 2023	62 – 85
Inline Teilnehmer 2023	86 – 87
Handbike-Trophy Teilnehmer 2023	87
Staffel Teilnehmer 2023	88 – 90

Impressum

Veranstalter und Ausrichter:	Stadtsportbund Duisburg e.V. Lauf-Club Duisburg e.V.
Gesamtleitung:	Uwe Busch / Christoph Gehrt-Butry
Sportliche Leitung:	Bernd Dungen
Presse:	Uwe Busch / Hermann Kewitz
Rahmenprogramm:	Christoph Gehrt-Butry
Finanzen:	Uwe Busch
Sanitätsdienst:	Koordination: Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. mit Unterstützung von: DRK Düsseldorf ASB Düsseldorf Malteser Hilfsdienst Mettmann
Stadionsprecher:	Andreas Menz, Dominik Deter
Streckensprecher:	Bülent Aksent / Matthias Tilgner / Dieter Winnig
Ergebnisdienst:	Bernd Dungen
Redaktion Programmheft:	Uwe Busch / Christoph Gehrt-Butry / Hermann Kewitz
Verkehrslenkung:	Polizei und Amt für Stadtentwicklung und Projektmanagement
Zeitmessung:	Mika Timing
Kampfrichter:	LV Nordrhein e.V., RIV NRW
Gestaltung / Druck Programmheft:	SET POINT Medien GmbH / www.setpoint-medien.de

Der 40. Rhein-Ruhr-Marathon ist als Volks- und Straßenlauf offiziell durch den DLV genehmigt worden. Die Laufstrecke wurde durch den amtlichen Vermesser des DLV, vermessen.



Am 11. Juni 2023 ist es wieder so weit – eines der bedeutendsten Sportfeste unserer Stadt geht in die nächste Runde.

Zur 40. Auflage des Rhein-Ruhr-Marathons empfängt Duisburg erneut Tausende Athletinnen und Athleten von nah und fern, die sich auf einen einzigartigen Lauf oder eine spannende Fahrt durch unsere abwechslungsreiche Stadt freuen dürfen.

Sehr herzlich begrüße ich alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer in der Sportstadt Duisburg und gratuliere zugleich zum runden Jubiläum dieser beliebten und attraktiven Laufveranstaltung.

Auch in diesem Jahr wartet auf die Sportlerinnen und Sportler wieder ein hervorragend organisiertes und läuferfreundliches Event, das beste Voraussetzungen für einen gelungenen Marathon-Tag bietet. Die große Resonanz der vergangenen Jahrzehnte ist ein Beleg dafür, dass das Konzept eines von Läufern für Läufer ausgerichteten Marathons aufgeht. Daneben werden die ansteckende Euphorie des Publikums am Streckenrand und der besondere Zieleinlauf in die Schauinsland-Reisen-Arena bei so mancher Teilnehmerin und so manchem Teilnehmer für Gänsehaut sorgen.

Für die Planung und Durchführung des bei Spitzenathleten und Freizeitsportlern gleichermaßen beliebten Laufes bedanke ich mich auch in diesem Jahr wieder beim Stadtsportbund Duisburg und dem Lauf-Club Duisburg sehr herzlich. Dank dieses bewährten Engagements, der Unterstützung großzügiger Sponsoren und des Einsatzes zahlloser ehrenamtlicher Helferinnen und Helfer ist alles bestens vorbereitet, um auch beim 40. Rhein-Ruhr-Marathon einen reibungslosen Ablauf zu garantieren.

Allen Startenden wünsche ich viel Erfolg und die Erreichung ihrer sportlichen Ziele. Den Zuschauerinnen und Zuschauern am Rande der Strecke wünsche ich viel Spaß und allen gemeinsam einen rundum gelungenen Tag hier in Duisburg.

Ihr

Sören Link

Oberbürgermeister der Stadt Duisburg

Foto: Zoltan Leskovar



Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Rhein-Ruhr-Marathons,

im Namen des Stadtsportbundes Duisburg begrüße ich alle Gäste sehr herzlich zum 40. Rhein-Ruhr-Marathon. Bei der zweiten „realen“ Veranstaltung nach den coronabedingten virtuellen Ausgaben in den Jahren 2020 und 2021 zeigen die Teilnehmerzahlen wieder leicht steigende

Tendenz. Beim Jubiläumsmarathon hoffen wir damit auf ca. 5.000 Teilnehmer*innen, die sich sicherlich wieder auf die familiäre Atmosphäre freuen können, in der jede Starterin und jeder Starter mit besonderem Herzblut empfangen wird.

Auch in diesem Jahr organisieren wir den Lauf nach dem altbekannten Muster mit dem bewährten Organisationsteam unter dem Motto „Von Läufern für Läufer“. Dabei bilden wiederum Marathon, Halbmarathon, Inline-, Handbike- und erstmals ein Staffelhalmarathon die Disziplinen der diesjährigen Ausgabe. Nicht vergessen möchte ich dabei die ca. 1.500 Schüler*innen, die bereits am vergangenen Mittwoch über 4,2 und 2,1 km an den Start gegangen sind.

Stolz sind wir als Veranstalter darauf, dass der Rhein-Ruhr-Marathon auch im 40. Jahr noch fester Bestandteil des bundesweiten Laufkalenders ist, obwohl es von Jahr zu Jahr schwieriger wird, die hohen bürokratischen und ordnungsrechtlichen Hürden zu bewältigen. Dieses ist nur mit einem guten, hoch motivierten Organisationsteam möglich. Für diesen Einsatz möchte ich mich im Namen des Vorstandes an dieser Stelle ganz herzlich bedanken.

Ebenfalls bedanken möchte ich mich an dieser Stelle bei all denjenigen, die auch in diesem Jahr wieder mit dafür Sorge tragen, dass der Rhein-Ruhr-Marathon erfolgreich über die Bühne geht. Angefangen von den vielen hundert Helfer*innen, den Hilfsorganisationen, bis hin zu den Sponsoren und Förderern, der Stadt Duisburg, dem Land Nordrhein-Westfalen und dem Regionalverband Ruhrgebiet, die nicht nur in diesem Jahr die Veranstaltung finanziell unterstützen, sondern schon seit Jahren treue Partner des Rhein-Ruhr-Marathons sind. Besonders hervorheben möchte ich diesem Zusammenhang die Johanniter, die es trotz zahlreicher Parallelveranstaltungen geschafft haben, den Sanitätsdienst bei dem 40. Rhein-Ruhr-Marathon zu koordinieren.

Ich wünsche allen Aktiven viel Erfolg und den Zuschauern einen erlebnisreichen Marathon.

Es grüßt Sie sehr herzlich

Ihr

Joachim Gossow

Vorsitzender des Stadtsportbundes Duisburg

Wir machen uns stark für den Duisburger Sport.

Duisburger Unternehmen für den Duisburger Sport



**schauinsland
reisen**



HELLMICH
UNTERNEHMENSGRUPPE



HANIEL



... das wirkt !

Eine Gemeinschaftsaktion mit dem Stadtsportbund Duisburg



Liebe Läuferinnen, liebe Läufer,

Ich möchte euch recht herzlich, auch im Namen des Organisationsteams, unserer Sponsoren und des LC Duisburg zum 40. Rhein-Ruhr Marathon begrüßen. **40. Marathon, was ein tolles Jubiläum!**

Damit gehört Duisburg, mit zu den ältesten Stadtmarathons in Deutschland.

Ein bisschen stolz sind wir, der LC Duisburg, schon. Seit vielen Jahren tragen viele unserer Vereinsmitglieder zu einem Gelingen dieser sehr traditionsreichen Laufveranstaltung bei. Sei es beim Packen der Starterbeutel, Ausgabe der Startnummern, Verpflegung im Zielbereich, Ausgabe der Finisher-Shirts, der Kuchenstand auf der Dreieckswiese, der LC ist sehr oft präsent.

Auch Duisburg ist kein reiner Marathonlauf mehr. Seit einigen Jahren, haben sich der Halbmarathon, der Staffelmарathon, der Marathon der Handbiker und der Inliner, sowie der Schülermarathon

und die Ekiden-Staffel etabliert. Neu in diesem Jahr ist der Staffellauf zum Halbmarathon. Wir sind sehr gespannt, wie dieses neue Format angenommen wird. Er bietet auch Läufern, die auf kürzeren Strecken unterwegs sind, dieses fantastische Erlebnis in unserer „Arena“ einzulaufen.

Das Wetter. Wetter können wir in Duisburg, meist meint es die Sonne sehr gut am Veranstaltungstag. Aber da könnt Ihr auf die Duisburger zählen. Zu den sehr vielen Versorgungsständen erwarten euch sehr viele private „Versorger“, mit gekühlten Getränken und kalten Duschen.

Ein großes Dankeschön geht auch wieder an die vielen ehrenamtlichen Helfer, sei es an der Strecke, im Zielbereich, oder welche im Vorfeld mit bei der Organisation dabei waren. Ohne euch wäre so etwas nicht zu realisieren.

Somit wünsche ich allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern, einen tollen Lauf, genießt die Strecke, kommt gesund in „unserer Arena“ an und feiert eure persönlichen Siege.

Mit sportlichen Grüßen
Frank Heidenreich
Vorsitzender LC Duisburg



2. JUNI



2. JUNI 2024
SAVE THE DATE
41. RHEIN-RUHR-MARATHON



rhein-ruhr-marathon.de

Wir bleiben in Bewegung

Vom Duisburger Kolonialwarenhändler zu einem führenden Investor für enkelfähige Unternehmen: Seit 1756 läuft Haniel vorne mit. Der Erfolg kommt unserer Heimat zugute: Wir unterstützen viele Institutionen und Vereine, die mit ihren sozialen, kulturellen und sportlichen Projekten unsere Stadt so lebendig machen. Für eine lebenswerte Zukunft in Duisburg.

Die Ansprechpartner für den Marathon – Ihr Organisationsteam



Uwe
Busch



Christoph
Gehrt-Butry



Bernd
Düngen



Jörg
Bunert



Joachim
Gossow

Organisationsteam LC Duisburg



Frank
Heidenreich



Heinz
Radomski



Hermann
Kewitz

Presse

**Probleme mit der
Startnummer?
Fragen bei**



Bernd
Stephan

Im Stadion helfen gerne



Christel
Valdés



Henning
Schmitz



Michael
Simon



Ulli
Neumann



Dennis
Grammel

Sonderwertungen Rhein-Ruhr-Marathon

- Duisburg-Wertung für Marathon und Inline-Marathon
- Mannschaftswertung
- WSC Cup Inliner
- Landesmeisterschaft Inliner
- Duisburger Supercup mit ASV-Winterlaufserie

Duisburg
needs
nothing
but you



Die Geschichte des Rhein-Ruhr-Marathons

40 AUFLAGEN MIT MEHR ALS 140.000 LAUFENDEN SEIT 1981

Am 11. Juni 2023 feiert der Rhein-Ruhr-Marathon Jubiläum. Zum 40. Mal geht der Duisburg-Lauf auf die Strecke von 42,195 Kilometern. Das Wort Klassiker ist keineswegs übertrieben. Denn gemeinsam mit Frankfurt und Berlin ist das Rennen über Rhein und Ruhr der dienstälteste City-Marathon in Deutschland. Rechnet man nach Jahren, dann liefert der 19. September 1981 den Stichtag.

Der damalige Oberbürgermeister Josef Krings schickte 485 Starterinnen und Starter und Läufer auf die Strecke. 385 erreichte das Ziel. Die Geschichte des Rhein-Ruhr-Marathons verzeichnet Manfred Brucks von der GW Wesel-Flüren mit einer Zeit von 2:26:36 Stunden als ersten Sieger. Bei den Frauen – 17 waren unterwegs – gewann Mary Anne Christen-Meyer (2:53:50) von der LG Jägermeister Bonn.

Seit 1981 gingen beim Rhein-Ruhr-Marathon mehr als 140.000 Läuferinnen und Läufer an den Start. Norman Mierswa aus Recklinghausen erhielt 2013 die historische und einmalige Startnummer 100.000.

Wie erklärt sich der Zeitsprung? Seit 1981 sind 42 Jahre vergangen. Aus finanziellen und organisatorischen Gründen musste der Marathon 1990 sowie 1993 und 1994 eine Pause machen. Die Verantwortlichkeiten wechselten ebenfalls: Eintracht Duisburg organisierte die ersten Rennen. Für zwei Jahre zeichnete die Duisburger Werbe- und Touristikgesellschaft verantwortlich. Ab 1995 übernahm der Stadtsportbund Duisburg zusammen mit dem LC Duisburg die Organisation.



Bevor es durch die Jahre geht: Für einen Marathon braucht es Ausdauer. Das gilt ebenfalls für den Lauf selbst. Denn das fällt auf der langen Zeitstrecke auf: Das Rhein-Ruhr-Rennen hat den Mönchengladbach-Marathon, den Düsseldorf-Marathon und den Vivawest-Marathon (Gelsenkirchen) überlebt. Zum Thema Durchhaltevermögen zählt, dass selbst die Corona-Pandemie den Duisburg-Lauf nicht ausbremsen konnte.

Weil ein gemeinsames Rennen nicht möglich war, ersetzten virtuelle Varianten in den Jahren 2020 und 2021 die analoge Spielart. Beeindruckend: Über 2.000 Läuferinnen im ersten Corona-Jahr und über 1.000 beim zweiten RRM@home gingen auf die Strecke.

Und das nicht nur in Duisburg, sondern praktisch überall auf der Welt. Das ist einer der Vorteile, wenn der Startschuss im Internet oder auf der Lauf-App fällt.

Doch nun zurück zu den Anfängen. Boston und New York dienten als Muster für die Idee, 1981 in Duisburg einen Marathon an den Start zu bringen. Eintracht Duisburg war damals der Gastgeber. Heribert Mannebach und Erich Fuchs waren die treibenden Kräfte. Und alles begann mit 8.000 Mark. Eben jenes Geld hatte der damalige Sportamtsleiter Hermann Eichhorn in seinem Veranstaltungsetat noch übrig. Da griff die Eintracht zu und startete den Marathon.

Die Eintracht gestaltete auch ein Logo, das mit seinem stilisierten Brücken den Laufweg über Rhein und Ruhr symbolisierte.

International sollte der Lauf sein und sich mit guten Zeiten sehen lassen können. Der Franzose Jean-Pierre Corchon lief 1983 eine Siegerzeit von 2:16, 55 Stunden. Doch es zeigte sich, die hohen Ansprüche hatten ihren (hohen) Preis. Die Veranstalter hangelten sich von Jahr zu Jahr. Mit einer Ausnahme: 1989 gehörte der Rhein-Ruhr-Marathon zum Wettbewerb der Universiade.

Tibor Baier (2:14,33) aus Ungarn und Irina Bogacheva aus der UdSSR (2:35,09) bescherten dank der Studentenspiele in der Stadt neue Bestzeiten auf der Marathon-Distanz in Duisburg. Ihre Rekorde haben durchaus Ewigkeitswert. Für die Eintracht war es ein Raus mit Applaus. Der Verein gab nach 1989 die Organisation auf.

Erst 1991 führte die Duisburger Werbe- und Touristik-Gesellschaft den Wettbewerb fort. Das städtische Unternehmen nutzte dabei



Jeden Tag. Gerne!

Für ein schönes Duisburg
packen wir es an – mit
zuverlässiger Abfallwirt-
schaft, Stadtreinigung
und Entwässerung.

Infotelefon
(0203) 283 - 3000

Kundenservice
(0203) 283 - 4000

Sperrgutabholung
(0203) 283 - 5000

Fax
(0203) 283 - 50 10

www.wb-duisburg.de

Die Geschichte des Rhein-Ruhr-Marathons

gleichwohl die Expertise des Eintracht Teams. Es war nur ein Intermezzo. Bereits nach dem zweiten Versuch im Jahr 1992 war Schluss. In gewisser Weise hatte der Mann mit dem Hammer den Rhein-Ruhr-Marathon getroffen.

Ein neues Kapitel begann 1995 mit der Wiedergeburt des Rhein-Ruhr-Marathons. Dass sich Enthusiasten fanden, die dieses Sportfest für die ganze Stadt erneut aus der Taufe hoben, wäre ohne das positive Gefühl gegenüber dem „alten“ Rhein-Ruhr-Marathon und ohne die Wertschätzung für das Geleistete nicht denkbar gewesen. Der Stadtsportbund mit Uwe Busch als Geschäftsführer und Karl Weeke als Vorsitzendem, brachten den Klassiker zurück in die Spur. Jörg Bunert, inzwischen auch Geschäftsmann, kannte die Läuferzene und brachte den LC Duisburg, Deutschlands größten reinen Laufclub, mit ins Team.

Der Rhein-Ruhr-Marathon hat Tradition, weiß sich aber zu wandeln: Statt teurer Stars setzte man auf die Idee „Von Läufern für Läufer.“ Bestzeiten ließen sich so nicht erzielen. Aber: Dem Rhein-Ruhr-Marathon ging auch nie die Puste aus. Seit 1995 läuft man anders rum und zwar erst nach Norden, dann durch den Süden der Stadt. Mit dem Wechsel von der Eintracht zum Stadtsportbund rückte das Ziel zurück in den Sportpark: der Einlauf erst ins Wedau-Stadion – heute Schauinsland-Reisen-Arena – als Höhepunkt. Vom Herbst ging es ins Frühjahr. (Wegen der Konkurrenz aus Köln und der Nähe zum Marktführer Berlin.)

Neue Läufe kamen hinzu wie der Rhein-Ruhr-Halbmarathon 2002. Die 21,1 Kilome-



ter erfreuen sich großer Beliebtheit in der Szene. Die Organisatoren tragen diesem Interesse Rechnung. Bereits seit 2000 sind die Inliner mit dabei. Auch da beweist Duisburg – anders als andere – Stehvermögen. Die Marathon-Pisten für die Inliner werden weniger. Seit 2002 sind die AOK-Schülerläufe in der Woche vor dem Marathon-Tag Teil des Programms. Seit 2009 machen die Handbiker Duisburgs Straßen zur Rennpiste. Mehr noch: Die rasenden Rollis sorgen für spektakuläre Bilder.

Ebenfalls seit 2009 schnurrt der „Viertakter“. Der Staffel-Marathon nimmt ebenfalls einen aktuellen Trend auf. Langlauf als Teamsport und das gekrönt mit dem gemeinsamen Einlauf in die Schauinsland-Reisen-Arena. In diesem Jahr ist es zum ersten Mal eine Halb-Marathon-Staffel.

Vier Seriensiieger

Magnus Kreth und Winnie Spanaus teilen sich derzeit die Ehre, die meisten Siege in Duisburg eingelaufen zu haben. Magnus Kreth vom ASV Duisburg gewann 2006, 2008, 2010 und 2013. Winnie Spanaus, ebenfalls vom ASV, setzte sich 1995, 1996, 1998 und 1999 durch. Den Titel 1998 teilte sich Spanaus mit Carsten Breitenbach. Beide liefen zeitgleich über die Ziellinie.

Bei den Frauen hält Birgit Lennartz aus St. Augustin mit Siegen 1982, 1983, 1984 und 1991 den Serienrekord. Ebenfalls nicht im Alleingang: Antje Möller vom ASV Duisburg gewann auch bereits vier Mal, und zwar 2001, 2005, 2006 und 2010.





Für euch am Start!

Oder willst
du weitermachen
wie bisher?

Sinalco®



Offizieller Getränkepartner
des 40. Rhein-Ruhr-Marathons

Wir über uns

Der Lauf-Club Duisburg e.V. wurde am 3. August 1990 von 49 Gründungsmitgliedern mit der Zielsetzung gegründet, Duisburger Läufern aller Kategorien eine gemeinsame Plattform zu bieten, die der Ausübung und Förderung des Laufsports dienen soll. Seit diesem Zeitpunkt erweitert sich das Angebot von Läufern für Läufer kontinuierlich.

Lauftreff

Der LC Duisburg ist nicht nur auf Marathon- bzw. Ultramarathon-Strecken aktiv. Seit 1992 wird ein kostenloser Lauftreff für jedermann angeboten. Montags und mittwochs um 18.00 Uhr auf dem Parkplatz des Vereinsheims an der Sportanlage – Kalkweg 145 – treffen sich sportbegeisterte Aktive zum gemeinsamen Lauf. Im Sommer und Winter, führen engagierte Lauftreff-Betreuer, ehrenamtlich verschiedenste Gruppen in jeweils 60 Minuten, über Strecken von 5,5 km bis hin zu 10km. Auf den kürzeren Strecken sorgt ein angepasstes Tempo mit Laufpausen für eine gute Einstiegsmöglichkeit, speziell auch für Untrainierte. Eine Walking-Gruppe mit Strecken zwischen 5 und 7 km rundet das Angebot ab. An den unterschiedlichen Angeboten zeigt sich, dass den LC'lern, wie die Vereinsmitglieder in der Laufszene kurz genannt werden, das gesamte Spektrum – von Lauf-Anfängern bis hin zu (Wettkampf) ambitionierten Läuferinnen und Läufern – am Herzen liegt.

Marathonkurs

Bereits seit 1991 findet der vom Stadtsportbund in Kooperation mit dem LC Duisburg durchgeführte Marathonkurs statt. Die Kursteilnehmer konnten ihren, oft ersten Marathon, aufgrund gewissenhafter Vorbereitung fast ausnahmslos ohne Probleme laufen. Mehr als 400 Läuferinnen und Läufer haben inzwischen diesen Kurs besucht, der gezielt nicht nur auf den Rhein-Ruhr-Marathon vorbereitet. Selbstverständlich stellt der LC Duisburg auch Jahr für Jahr viele der erfahrenen Brems- und Zugläufer für den Halbmarathon und Marathon zur Verfügung.

Halbmarathonkurs

In den letzten Jahren, vor der Corona bedingten Unterbrechung, hat der LC zum Rhein-City Lauf einen Halbmarathonkurs angeboten. Die Kursteilnehmer wurden strukturiert und gezielt auf den Halbmarathon vorbereitet.

Tempotraining

Auch „schnelle Hirsche“ (und natürlich Rehe) – oder solche, die es werden wollen – finden beim LC das passende Angebot: ein wöchentliches Tempotraining in 4 verschiedenen Tempo-Gruppen mit abwechslungsreichen Intervall- und Bergtrainings, setzt Akzente und bereitet gezielt auch auf Wettkämpfe vor. Treffpunkt dafür, ist jeden Dienstag um 18 Uhr am Vereinsgelände.

Soziales Engagement

Fest etabliert ist seit vielen Jahren, der jährlich mit dem ASV-Duisburg und dem TV Wanheimerort, veranstaltete Benefiz-Lauf, dessen gesamten Erlöse und mit viel persönlichem Engagement der Mitglieder, für einen vorher festgelegten guten Zweck verwendet werden. Wir suchen immer lokale Organisationen aus, um diese mit dem Erlös zu unterstützen.

Vereinsmeierei

Natürlich veranstalten die LC'ler neben den inzwischen obligatorischen Sommer- und Winterfesten auch Radtouren, Wandertage und Vereinsfahrten zu ausgewählten Lauf-Veranstaltungen. So war der LC sehr oft bei den Vereinsfahrten teilnehmerstärkster Verein einer Laufveranstaltung. Das wurde meist vom Veranstalter mit einem Preis bedacht. Welcher dann, da er in flüssiger Form gereicht wurde, schon vor Ort verzehrt wurde.

Im Jahr 2020 jährte sich die Vereinsgründung zum 30. Mal. Aktuell kann der Verein auf eine stattliche Mitgliederzahl von mehr als 520 Läufern aus Duisburg und Umgebung blicken. Wer Lust bekommen hat, dabei zu sein, kommt montags oder mittwochs um 18.00 Uhr zum Treffpunkt auf dem Parkplatz des Vereinsheims an der Sportanlage -Kalkweg 145- oder wendet sich per Email an lauftreff@lc-duisburg.de.

Gerne kann auch dienstags mal „reingeschnuppert“ werden, wenn es zum Tempotraining geht.
Kurze Info an info@lc-duisburg.de.

Laufschuhe nicht vergessen!



Wenn Sie an einer Mitgliedschaft im LC Duisburg interessiert sind, d. h. beispielsweise auch Umkleiden und Duschen in unserem Vereinsheim direkt an Regattabahn kostenfrei nutzen möchten oder einfach „nur“ das Angebot des Vereins mit Ihrem Beitrag honorieren und unterstützen mögen, wenden Sie sich an uns.

*Weitere Informationen, ein Anmeldeformular und jede Menge Bilder rund um den Verein finden Sie auf unseren Vereinsseiten.
Viel Spaß damit!*

ADIZERO BOSTON 12

ADIZERO. MADE TO WIN.



Der neue Boston 12 jetzt
bei deinem Bunert Laden
in Duisburg und Moers.



Duisburg Infos

DUISBURG – STADT VON WASSER & FEUER

Ruhrgebiet und Niederrhein, Industrie und ländliche Idylle, Shoppingmalls und Trinkhallen, Philharmonie und Industriekultur – Duisburg vereint scheinbare Gegensätze zu einem aufregenden großstädtischen Gemisch.

HÄFEN, DEICHE, WASSERSPORT

Jährlich zwanzigtausend Schiffe steuern den weltgrößten Binnenhafen an Rhein und Ruhr an. Zahlreiche Seen, Kanäle und Häfen prägen das Bild der Stadt. Aber Wasser ist in Duisburg auch Lebensqualität. Unverzichtbar bei Sport und Freizeit.

Direkt hinter dem Duisburger Rathaus laden die Ufer des Duisburger Innenhafens zum Flanieren ein. Restaurants und Bistros sind hier in ehemaligen Speichergebäuden untergebracht. Am Steiger Schwanentor können Besucher bei einer Hafenrundfahrt mit der Weißen Flotte den größten Binnenhafen der Welt entdecken.

Entspannung in idyllischer Natur findet man an der Sechs-Seen-Platte. Segeln, Kanu, Wasserski und Drachenbootfahren ermöglicht der Sportpark Duisburg. Die dortige Regattabahn ist Austragungsort internationaler Wettbewerbe.

STAHLWERKE, HALDEN, SPEICHERZEILEN

Auch heute noch ist Duisburg die Stadt mit der größten Stahlproduktion Europas. Stillgelegte Produktionsstätten wurden fantasievoll umgewandelt und zählen heute zu den weltweit einzigartigen Monumenten der Industriekultur. Sie bieten Sport-, Kultur- und Freizeiterlebnisse in aufregender Atmosphäre. Auf einer ehemaligen Halde thront die spektakuläre Skulptur Tiger & Turtle. Aus dem Duisburger Innenhafen wurde eine weithin beliebte Büro- und Flaniermeile.



Und wo ehemals die Schwerindustrie das Rheinufer umschloss, lädt heute der Sandstrand des RheinParks zum Sonnenbad ein. Musikfestivals, Open Air Kino, Tauchen, Klettern und vieles mehr bietet der Landschaftspark Duisburg-Nord. Alle Events und Möglichkeiten des Parks aufzuzählen, würde hier den Rahmen sprengen. Der Landschaftspark Duisburg-Nord gehört zu den meistbesuchten Attraktionen des Landes.

LEBENSQUALITÄT EINER MODERNEN GROSSSTADT

Hochklassige Kulturangebote, prächtige Shopping-Malls und attraktive Freizeit- und Erholungsmöglichkeiten – das sind Bausteine, die die Lebensqualität einer modernen Großstadt ausmachen. Duisburg hat von all dem reichlich zu bieten. In Duisburg gibt es übers Jahr verteilt immer wieder Feste, Märkte und Events auf den Straßen und Plätzen. Hier kann man die Stadt auch kulinarisch erleben und ganz nebenbei den geselligen Charakter der Duisburger kennenlernen. Auswärtige Besucher finden hier schnell Kontakt.

FÜR ENTDECKERNATUREN UND ERLEBNISHUNGRIGE

Mit einem übergroßen Anteil an Grün- und Wasserflächen, sowie den einzigartigen Monumenten der Industriekultur erfreut sich die Stadt eines stetig steigenden Zustroms von Städtereisenden.

Erholungssuchende finden in Duisburg zahlreiche Seen und weitläufige Waldgebiete mit ungezählten Kilometern Rad-, Wander- und Reitwegen. Ideal auch für sportliche Aktivitäten. Der Sportpark Duisburg ist umgeben von Seen und Wäldern und von Wassersport über Eislaufen bis Fußball ist hier alles möglich.

Kontakt:

Tourist Information Duisburg,
Königstraße 86,
47051 Duisburg,
Tel. 0203 28544-0,
E-Mail service@duisburgkontor.de;
www.duisburg-tourismus.de





END LICH WIE DER LIVE

Veranstaltung gesucht?
Schon gefunden:
www.duisburglive.de

 **DuisburgLive**

Hier ist was los in Duisburg

VERANSTALTUNGS- UND ANDERE TIPPS FÜR DAS RHEIN-RUHR-MARATHON-WOCHENENDE

Wo Du einmal da bist...

Duisburg hat weit mehr zu bieten als die 42,195 Kilometer lange Laufstrecke, die über Rhein und Ruhr in die Schauinsland-Reisen-Arena führt. Wir haben also mal ein bisschen was zusammengestellt, was sonst noch geht, bevor in der Stadt am Sonntag, 11. Juni, alles läuft.

Landmarke Tiger & Turtle

Wer in Duisburg war und die Landmarke „Tiger & Turtle“ auf der Heinrich-Hildebrand-Höhe in Wanheim nicht gesehen (und bestiegen) hat, war nicht wirklich in Duisburg. Die begehbare Achterbahn-Skulptur, erdacht von Ulrich Genth und Heike Mutter ist eine weltweit bekannte Sehenswürdigkeit. Und umgekehrt: Von ganz oben – und 67 Meter über dem Meeresspiegel hat man einen wunderbaren Blick auf die Welt (oder zumindest auf Duisburg und Umgebung.)

Landschaftspark Duisburg-Nord

Was für Tiger & Turtle gilt, das hat auch für den Landschaftspark Nord seine Richtigkeit: Muss man gesehen haben, sonst hat man was verpasst. Die ehemalige Eisenhütte steht noch so da, wie sie die Arbeiter vor Jahrzehnten verlassen haben, nur eben viel schöner. Der Park gehört – glaubt man dem britischen Guardian – zu den zehn schönsten Parks weltweit. Und auch hier erlaubt die Aussicht vom Dach des Hochofens aus, den Horizont zu erweitern. Eine der Einsichten aus 57 Metern Höhe: Das Ruhrgebiet hat viel mehr grün als grau.

Hafenrundfahrt

Wer hätte es gedacht? Duisburg hat eine eigene Weiße Flotte. An Bord der Schiffe versteht jede und jeder schnell: Darum ist es am Rhein so schön. Dass die Stadt den größten Binnenhafen Europas hat, das ist dagegen weithin bekannt. Was das aber bedeutet und welche außergewöhnlichen Perspektiven das bietet, das führt eine Hafenrundfahrt mit einem der Schiffe der Weißen Flotte vor Augen. Einstiegspunkt ist der Innenstadt am Steiger Schwanentor. Fahrten: Dienstag bis Sonntag: 3 Mal täglich – um 11:00, 13:30 und 16:00 Uhr.

Schimanski-Führungen

Nein, Duisburg wurde nicht von Horst Schimanski gegründet. Trotzdem, der legendäre Tatort-Kommissar hat seine Spuren hinterlassen. Sogar eine Schimmi-Gasse gibt es im Hafenkiez Ruhrort mitsamt einer Skulptur, die seinen Charakterkopf zeigt. Wer mehr über Götz George und die Rolle seines Lebens wissen will, wer sehen will, wo der Kommissar ermittelte, vertraut sich der kundigen Führung von Du-Tours an.



Schimanski-Führung können gebucht werden über <https://www.du-tours.de>

Drachenboot-Fun-Regatta

Am Wochenende 9. bis 11. Juni schlägt die große Drachenboot-Fun-Regatta Wellen im Innenhafen. Seit 2005 steht das Spektakel als größte Drachenboot-Fun-Regatta im Guinness-Buch der Rekorde. Nach zwei Jahren Corona-Pause ist das Spektakel zurück. Amateure und Paddler mit höheren Ansprüchen messen sich auf der Strecke nahe der City. Der Hinweis „Es geht Schlag auf Schlag“ ist wörtlich zu nehmen, im Takt der Trommeln bewegen sich die Langboote auf dem Wasser. Weil auch Zuschauer eine notwendige Stärkung brauchen, ist dafür selbstverständlich gesorgt.

Museum Küppersmühle

Die Stadt ist museumsreif. Das Lehmbruck Museum mit seiner Skulpturenausstellung lohnt einen Besuch, auch wenn gerade nicht Marathon-Wochenende ist. Ein anderer Hinweis darf nicht fehlen: Das Museum Küppersmühle im Innenhafen zeigt moderne Kunst, und das im ganz großen Stil und spektakulär. Im September 2021 eröffnete der Erweiterungsbau. Mehr Kunst auf weiteren 2.500 Quadratmetern. Nicht zu übersehen sind die Silos des Gebäudes aus dem 19. Jahrhundert, die eine Aussichtsplattform erhalten haben. Während des Marathon-Wochenendes ist die Sonderausstellung „Norbert Kricke – Bewegung im Raum“ zu sehen.

Zoo Duisburg

Die Arche am Kaiserberg ist ein Klassiker und übrigens auch der Charity-Partner des Rhein-Ruhr-Marathons. Der Besuch im Zoo

(mit Delfinarium) erlaubt ein gemütliches Warmlaufen auf das Rennen am Sonntag. Die „Dehnübung“ führt vorbei an Tieren aus fünf Kontinenten.

Theater Duisburg

Das Theater Duisburg – eines der Wahrzeichen der Stadt – hat für das Marathon-Wochenende zwei Aufführungen auf dem Spielplan. Am Freitag, 09. Juni (19:30 Uhr) wird die Komische Oper „La fille du régiment“ – eine romantische Komödie im grotesk-üppigen Look naiver Malerei gespielt. Am Sonntag 11. Juni öffnet sich der Vorhang: im Rahmen des Education Programms klasse.klassik: Konzert-Legende: für „Das Geschenk des weißen Pferdchens“.

Filmforum Duisburg

Das älteste Kommunale Kino Deutschlands ist selbst kult. Die Biergarten-Atmosphäre vor dem Haus mit Seele am Dellplatz erlaubt die passende Einstimmung, bevor im Kino die Leinwand leuchtet. Was sonst noch läuft, unter www.filmforum.de.

Duisburg Live

Alle Veranstaltungshinweise für das Marathon-Wochenende finden sich auf der Webseite von Duisburg Kontor: www.duisburglive.de

www.stadtwerke-duisburg.de

Genau für euren Moment.

Wir sind da, wenn es drauf ankommt: denn als lokaler Energieversorger setzen wir uns mit Herzblut für den Amateur- und Breitensport in unserer Stadt ein.

Energie und Engagement. Für Euch.

Für Duisburg. Seit 1854.



**STADTWERKE
DUISBURG**

Der Samba-Marathon

DER SAMBA-MARATHON – WELCHE GRUPPEN SPIELEN WO?

Getreu dem Motto „Samba-Marathon“ wird der Rhein-Ruhr-Marathon auch in diesem Jahr wieder sehr südamerikanisch. Der Duisburger Lauf wird sowohl im Start- und Zielbereich, als auch auf der Laufstrecke selbst durch zahlreiche Musiker unterstützt. Angefangen mit einer Samba-Groove-Formation über Funk bis hin zu afro-brasilianischen und Samba-Reggae werden die Läufer an den 18 Versorgungsständen mit entsprechender Musik begrüßt.

Auch in diesem Jahr sind die Live-Gruppen hervorzuheben, welche über die Trommlergruppen bis hin zu den zahlreichen Samba-Bands reichen werden.

„Samba E' Vida“ wird wie im vergangenen Jahr am Start und Ziel eine Mischung aus Samba-Reggae, Bahia und Samba Batucada aus Rio de Janeiro spielen. Dabei werden sie von den „Brasileras“ durch eine tänzerische Vorstellung unterstützt. Weitere Gruppen, wie „Samba Zamba“, „Spielmanszug Rheurdt“ und „Street Percussion“ unterstützen die Läufer an denselben Standorten wie im letzten Jahr in Meiderich, Rheinhausen sowie in Großenbaum.

Die folgenden Samba-Gruppen werden die Marathonis auf ihrer rund 42 Kilometer langen Strecke rhythmisch begleiten und immer wieder dabei unterstützen, weiter zu laufen und ihr Ziel zu erreichen.

Start & Ziel



Brasileras

Mit gekonntem Hüftschwung und Fransen kommen Sie daher, die charmanten Tänzerinnen und schenken mit ihrem Lächeln Kraft und Energie für die lange Marathonstrecke.

KM 8



Abracao

Das ist der pulsierende Rhythmus Südamerikas und Brasiliens: Samba und Samba Reggae! Die schwingvollen Klänge des Rumba und Baiao gehen jedem ins Blut. Abracao das sind 11 leidenschaftliche Sambaistas aus Düsseldorf, Neuss und Umgebung.

KM 5



Samba Fantasma

Rhythmus und Laufen; Zwei Dinge die unbedingt zusammengehören. Aus diesem Grunde freut sich Samba Fantasma aus Köln auch dieses Jahr wieder auf ein Zusammenspiel mit allen Sportlern des Duisburg Marathons.

KM 11



Samba Zamba

Gegründet wurde SAMBA ZAMBA in der Wuppertaler Rhythmusschule. Hier entstehen die mitreißenden und ansteckenden Grooves, die SAMBA ZAMBA komponiert und zu einem ganz eigenen und unverwechselbaren Stil entwickelt hat.

Start & Ziel



Samba E' Vida

Samba Batucada aus Meerbusch. Ein Querschnitt aus der vielfältigen brasilianischen Rhythmuswelt. Die Gruppe unter der Leitung des Percussionisten Martin Hesselbach präsentiert sich zum ersten Mal beim Duisburger Marathon.

KM 7



Kangurangh

Die Mitglieder der 11-köpfigen Band kommen aus dem ganzen Ruhrgebiet und vom Niederrhein. Der Kangurangh ist eine Maske des Volkes der Mandinka aus Gambia, die bei den dörflichen Feierlichkeiten böse Geister fernhalten soll.

KM 13



Kurumbande

Geht ja doch, brasilianisches Westfalen! Die Jungs aus der westfälischen Provinz zeigen den Läufern und dem Publikum mit afro-brasilianischen Reggae, dass Samba keine Grenzen kennt.

KM 17



Jimdo

Die Duisburger Marchingband existiert seit 2008 und gehört schon seit Jahren zum musikalischen Repertoire des Duisburger Marathonlaufs.

KM 24



Spielmannszug Rheurdt

Ein Stück Heimat braucht jeder! Heimatmelodien werden vom beliebten Spielmannszug aus Rheurdt wieder einmal virtuos und gekonnt rhythmisch verpackt. Der Niederrhein wie wir ihn mögen!

KM 35



Streetpercussion

Das Ensemble „Streetpercussion“ der Pentaton Percussion Schule aus Wuppertal, musikalische Leitung: Gabriele Leyendecker, spielt swingenden Samba und Power Percussion Rhythmen – das macht die Läuferbeine schnell und das Herz leicht. Für das umstehende Publikum wird eine Groove-Party inszeniert.

KM 19



Playmobilos

Mit fetten brasilianischen Grooves und Beats werden die Marathonläufer und -läuferinnen von den Playmobilos aus Kempen wieder lautstark unterstützt! Sie spornen mit Funk, Reggae und Samba die Läufer an.

KM 29



Wamiba

Mit Wamiba kommt ein Stück afrikanische Kultur an die Strecke! Die Trommeln rufen und die farbenprächtigen Kostüme erfreuen Läufer und Publikum.

KM 41



Cuarteto

Die Latin Spezialisten spielen Klangvolles aus Kuba und der Karibik. Hier kann man träumen. Tanzen ist auch erlaubt! Beschwingt geht man auf den letzten Kilometer.

KM 21



Percussion Groove

Mit Percussion Groove sind zwei Rhythmus Profis an der Strecke. Feine Beats und fetzige Grooves gehen direkt in die Beine und beschleunigen die Schritte auf der 2. Hälfte des Marathons.

KM 33



Mamadou

Der Trommler Mamadou und seine Gruppe spielen Rhythmen aus Westafrika Guinea. Djembe, afrikanische Basstrommeln und Gesang. Ein Highlight für alle Afro-Musik Fans.



1.400 TALENTE ZEIGEN IHRE GANZE KLASSE

Das Vorspiel zum 40. Rhein-Ruhr-Marathon: Am Mittwoch, 7. Juni, stehen die AOK-Schülerläufe auf dem Wettkampfprogramm des Marathon-Jubiläums. Ziemlich genau 1.400 Kinder und Jugendliche im Alter von 6 bis 18 Jahren starten im Sportpark Duisburg in den Rennen über 800 Meter, 2,1 und 4,2 Kilometer.

Gegenüber dem Schülerlauf vor einem Jahr konnte Martina Göbel-Gasiorowski vom Schulsportreferat der Stadt Duisburg einen deutlichen „Gewinn“ verzeichnen. Gut 300 Mädchen und Jungen mehr als 2022 haben für den schnellsten Wandertag des Jahres gemeldet. 25 Schulen sind dabei. 24 aus Duisburg und die Realschule Enger aus Herford. Seit einem Jahr besteht eine Lauffreundschaft zwischen dem Rhein-Ruhr-Marathon und der Schule aus Hessen. 52 Schülerinnen und Schüler sind bei der „Auswärtsfahrt“ dabei.

Das Motto lautet: Aufholen nach Corona, und das gelang sehr gut. Das Meldeergebnis hat nahezu das Niveau der Jahre vor der Pandemie erreicht. Der Laufweg führte durch den Sportpark Duisburg. Den Endspurt zum offiziellen Marathon-Zieltor starteten die Schülerläuferinnen und Schülerläufer in der Schauinsland-Reisen-Arena.

Gependelt wird in diesem Jahr mit Bus und Bahn in den Sportpark. Die Startnummer wird zur Fahrkarte. Was zusätzlich motiviert: Die AOK-Schülerläufer gehören zum

Rhein-Ruhr-Marathon wie die Ruhr und der Rhein. Die Starterinnen und Starter werden deshalb offiziell mitgezählt.

In der Ausschreibung ist zu lesen, dass sich Klasse auszahlt. Die Schule mit den schnellsten Kindern und Jugendlichen gewinnt ein Training in der Laufschule Bunert. Aber auch Masse bringt zu Ehren: Die teilnehmerstärkste Schule erhält einen Wandpokal. Derzeit steht die Trophäe in der Vitrine des Schulverbunds Lauenburger Straße / Lüderitzallee. 176 Mädchen und Jungen im Grundschulalter gingen 2022 auf die Strecke.

Zum Rennprogramm des Vorspiels auf den Rhein-Ruhr-Marathon, organisiert vom Stadtsportbund zusammen mit dem Schulsportreferat, gehören: die Läufe über 800 Meter für die Kinder der Grundschulen (Jahrgänge 2014 bis 2017). Die Jahrgänge 2012 und 2013 (Klasse 5) haben die Auswahl zwischen 800 und 1.200 Metern. Ab Klasse 6 (Jahrgänge 2005 bis 2010) machen sich die Starter auf dem Weg über 2.100 oder 4.200 Meter. Die Siegerehrung am frühen Nachmittag ist ein Marathon eigener Art: Die Besten in insgesamt 24 Wertungsklassen erhalten Pokale und Urkunden.

Die Ekidenstaffeln am Sonntag sind ebenfalls Teil des Schulprojekts „Rhein-Ruhr-Marathon“. Die Klassenläufer schnallen sich ihre Schärpen um. Die Schülerstaffeln (sechs Läufer plus Ersatzmann oder Ersatz-

frau) hören unmittelbar vor dem Hauptlauf den Startschuss. Am eigentlichen Marathon-Tag haben die Talente ihren Auftritt und eine eigene Startzeit: Die Ekidenstaffeln der Duisburger Schulen machen sich um 8:28 Uhr auf die 42,195 Kilometer lange Strecke.

Zum Thema Schärpe so viel: Hier beweist sich eine alte japanische Tradition als ausgesprochen wettbewerbsfähig. Bevor es Handys gab, wurden in Japan Botschaften per Laufstaffel von einem Ort zum nächsten getragen. Erkennbar waren die Ekidenläufer an ihren Schärpen. Diese kommen nun auch beim Rhein-Ruhr-Marathon zum Einsatz und dienen als „Staffelstab“ für die Schülerläufer.

Besonderer Dank geht an die Schülerinnen und Schüler des Steinbart-Gymnasiums in der Innenstadt sowie der Lise-Meitner-Gesamtschule in Rheinhausen. Sie helfen ehrenamtlich mit, die AOK-Schülerläufe zu organisieren. Das Gymnasium und Gesamtschule sind zwei von drei NRW-Sportschulen in Duisburg.



**SCHNEIDER
HENNEKEN**
Automobile seit 1931

Wir bewegen den Sport!



HYUNDAI

DU-Neudorf · Koloniestr. 61 · Tel. 0203/378 40
DU-Walsum · Theodor-Heuss-Str. 340 · Tel. 0203/9918 50

www.schneider-henneken.de

Die Brems- und Zugläufer

Beim 40. Rhein-Ruhr-Marathon werden alle Brems- und Zugläufer erstmalig vom PacerTeam gestellt. Folgende Läuferinnen und Läufer versuchen Sie auf die entsprechende Zeit zu ziehen. Sie sind am Start durch Flaggen mit der angepeilten Laufzeit deutlich zu erkennen. Gleichzeitig entspricht auch die Startnummer der Brems- und Zugläufer der angepeilten Laufzeit.

MARATHON

3.00 STUNDEN



Oliver Baumert



Yannik Joel Kopezki



Jonas Lenz



Tobias Jaschinski



Richard Mietz



Tim Sadowski



Sven Gaul



Achim Goldschmidt



Toni Hecker

3.45 STUNDEN



Thomas Gading



Masafumi Ischita



Jörg Matziol



Mark Evermann



Detlef Kehl



Sascha Strack



Carsten Plitt



Marcel Zöllner

4.00 STUNDEN

4.15 STUNDEN

4.30 STUNDEN



Sergej Demykin



Michael Derlich



Michael Halaßek



Detlef Blässe



Raik Eckstein



Thomas Eller



Ralf Dembeck



Thorsten Huth



Birgit Jahn

4.45 STUNDEN

5.00 STUNDEN

5.30 STUNDEN



Gustav Küpper

SCHLUSSLÄUFER

HALBMARATHON

1.30 STUNDEN



Jörg Mentzen



Michael Schlimnat



Saskia Hettkamp



Michael Junghänel



David Hoffmann



Kathrin Kempe

1.45 STUNDEN

2.00 STUNDEN

2.15 STUNDEN



Sandra Schiffer



Torsten Witte



Thorsten Edeler



Gerd Schäfer



Bettina Mecking

2.30 STUNDEN

2.45 STUNDEN

SCHLUSS- LÄUFERIN



Informationen unter:
<https://www.pacerteam.de/veranstaltungen/rhein-ruhr-marathon/>

Keine Vorsorge ist auch keine Lösung.

Wenn Krankheiten frühzeitig erkannt werden,
sind sie besser zu behandeln.
Nutzen Sie unsere vielfältigen Vorsorgeangebote.

Mehr erfahren auf aok.de

Deutschland, wir müssen über Gesundheit reden.



RUNNING (SHOES) FOR RWANDA: MACHT MIT!

Zeigt her Eure Schuhe! Winnie Spanaus, dreimaliger Gewinner des Rhein-Ruhr-Marathons, will sie haben. Für Afrika. Genauer gesagt, für Läuferinnen und Läufer in Ruanda. Die Veranstalter des 40. Rhein-Ruhr-Marathons haben deshalb das Charity-Projekt „Running (Shoes) for Rwanda“ zusammen mit dem Seriensieger aus den 1990er Jahren gestartet. Dabei kommt es auf die Unterstützung durch die Läuferinnen und Läufer beim Jubiläum in Duisburg an.

Das geht so: Der Rhein-Ruhr-Marathon-Team sammelt Laufschuhe, die nicht mehr benötigt, aber noch ihren Dienst tun. Während der Startkartenausgabe am Samstag, 10. Juni sowie am Sonntag, 11. Juni, können die Schuhe an einem eigenen kleinen Stand der Läufer-Messe in der Schauinsland-Reisen-Arena abgegeben werden. Größe? Spielt keine Rolle!

Winnie Spanaus sorgt dann dafür, dass die notwendige Wettkampf- und Trainings-ausrüstung nach Ruanda kommt. Eine entsprechende und vor allem kostengünstige „Mitnahme“ hat er inzwischen organisiert. Über den Leichtathletik-Verband des afrikanischen Landes kommen die Schuhe dann zu den Läuferinnen und Läufern, die sie benötigen.

Die Idee für die Aktion entstand bei einem Gespräch mit dem ASV-Läufer, der inzwischen aus beruflichen Gründen in Südafrika lebt. Winnie Spanaus hatte im

Dezember 2022 einen Kurs zur Ausbildung für Lauftrainerinnen und Lauftrainer in Ruanda geleitet. Im Auftrag des Deutschen Olympischen Sportbundes schulte der Duisburger die Teilnehmer. Sie geben ihr Wissen inzwischen an Laufschulen im Land weiter. Das Land hat eine aufstrebende Laufszene. Mehr und mehr Menschen sehen Ausdauersport als Ausgleich. Und sie sehen eine Chance auf echte Leichtathletik-Karrieren.

Wie grundsätzlich die Arbeit ist, erklärt der Winnie Spanaus an einem Beispiel: „Einer der Teilnehmer, ein 32-jähriger Mann, fragte mich, ob ich ihm nicht Schuhe besorgen kann. Er ist selbst ein Athlet, lief die 400 Meter unter 50 Sekunden und 800 Meter in 1:50 Minuten. Jetzt will er auf die längeren Strecken gehen und braucht Schuhe Größe 44.“ Der Stadtsportbund Duisburg, als Veranstalter des Duisburg-Marathons, fand eine Antwort auf die Frage: Das lässt sich

arrangieren. „Für ein paar Schuhe fangen wir gar nicht erst an“, sagt Uwe Busch, Organisationsleiter des Rennens und fügt hinzu: „Denn im Gespräch stellte sich dann auch heraus, dass der angehende Trainer aus dem Kurs nicht der einzige ist, der Talent und Ehrgeiz mitbringen, dem es aber an der passenden Ausrüstung mangelt.“

Weil Winnie Spanaus die Menschen in Ruanda persönlich kennt, ist sichergestellt, dass die Hilfe ankommt. Wer mit ihm über die kleine Starthilfe sprechen möchte, kann das am Samstag, 10. Juni, tun. Der Vierfach-Sieger von Duisburg kommt als Ehrengast zum Jubiläumsmarathon eigens aus Südafrika nach Hause.

Noch Fragen zu der Aktion Running (Shoes) for Rwanda? Dann reicht eine Mail an: info@rhein-ruhr-marathon.de.



Sorgt laufend für Erfrischung.

25.000 JAHRE

*Das einmalig reine Urwasser
Rheinfels Quelle entstand vor
mehr als 25.000 Jahren!*

**Rheinfels
Quelle**

Vom Ursprung
her vollkommen

Natürliches Mineralwasser
MEDIUM

Mit Rheinfels Quelle aus dem **Naturschutzgebiet** Rheinaue in Duisburg-Walsum löscht ihr euren Durst ganz ausgezeichnet – vor, während und nach eurem Lauf! Denn das natürliche Mineralwasser von Rheinfels Quelle erhält für seine hohe Qualität seit Jahrzehnten regelmäßig Bestnoten.

Dieser wertvolle Schatz der Natur wird seit über **25.000 Jahren** in 300 Meter Tiefe vor allen Einflüssen unserer heutigen Zeit geschützt. Mächtige Tonschichten bewahren die ursprüngliche Reinheit und gleichbleibend hohe Qualität.

Wir wünschen allen Läufer:innen viel Erfolg und Durchhaltevermögen!



Offizieller Getränkepartner
des 40. Rhein-Ruhr-Marathons

Rheinfels Quelle. Vom Ursprung her vollkommen!

Marathon Express: Der direkte Weg zur Strecke



40. Rhein-Ruhr-Marathon 2023 / Läufer- und Zuschauershuttle

Die Duisburger Verkehrsgesellschaft wird auch zum **40. Rhein-Ruhr-Marathon 2023** einen Shuttle einrichten, der zwischen den Marathonstrecken verkehrt. Vom Stadionvorplatz/Stadion P2, fahren drei Shuttlelinien zu den jeweiligen Wechsellpunkten:

- ➔ Wechsellpunkt 1 - Innenstadt (Steinsche Gasse) Haltestelle: „Marientor“
- ➔ Wechsellpunkt 2 - Wanheimerort (Düsseldorfer Str.) Haltestelle: „Waldfriedhof“
- ➔ Wechsellpunkt 3 - Großenbaum (Großenbaumer Allee) Haltestelle: „Eibenweg“

Angelehnt an die Start- Ziel-, bzw. Durchlaufzeiten des Halb- und Rhein-Ruhr-Marathons wird der Bus zu den Zeiten verkehren, wie sie in der folgenden Tabelle zu finden sind. Die Shuttlelinien fahren ausschließlich die Wechsellpunkte an und können von Läufern und Zuschauern zum An- und Rücktransport genutzt werden.

Start / Ziel: Inliner: 8:00 Uhr / ab 09:00 Uhr Staffel Halbmarathon: 9:00 Uhr / ab 10:00 Uhr
Marathon: 8:30 Uhr / ab 11:00 Uhr Halbmarathon: 9:30 Uhr / ab 10:30 Uhr

	Shuttle 1 (Stadion P2) Start / Ziel Nach Innenstadt (Steinsche Gasse) „Marientor“ WP 1 Kilometer 5 Fahrzeit 15 Minuten	Shuttle 2 (Stadion P2) Start / Ziel Nach Wanheimerort (Düsseldorfer Straße) „Waldfriedhof“ WP 2 Kilometer 10 Fahrzeit 10 Minuten	Shuttle 3 (Stadion P2) Start / Ziel Nach Großenbaum (Großenbaumer Allee) „Eibenweg“ WP 3 Kilometer 15 Fahrzeit 10 Minuten
08	00 10 20 30 40 50	30 45	45
09	00 10 20 30 40 50	00 15 30 45	00 15 30 40 50
10	00	00 15 30 40 50	00 10 20 30 40 50
11		00 15 30 45	00 15 30 45



Streckenbeschreibung Rhein-Ruhr-Marathon 2023 Läufer- und Zuschauershuttle

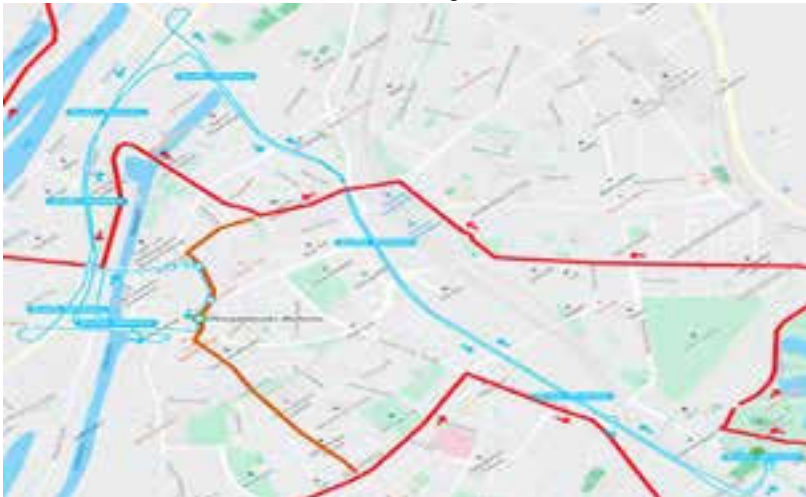
Shuttle 1

Wedau (Stadion/MSV Arena P2) in Fahrtrichtung Innenstadt (Steinsche Gasse) zur Haltestelle „Marientor“ WP-1

Ab Haltestelle Stadion/MSV Arena P2 – links Kalkweg – rechts Wacholder Str. – rechts Auffahrt A59 in Fahrtrichtung Dinslaken – weiter A59 bis A59 Anschlussstelle Kreuz Duisburg auf die A40 Richtung Venlo wechseln – weiter A40 – an der Anschlussstelle Duisburg – Häfen die A40 verlassen – weiter Richtung Hochfeld den Zubringer auffahren – am Ende des Zubringers, Abfahrt DU-Zentrum / Hochfeld rechts abfahren – rechts Vulkanstraße – rechts Werftstraße – links Marientorstraße – rechts Schifferstraße – rechts Schwanenort – weiter Schwanenstraße – rechts Steinsche Gasse zur Haltestelle „Marientor“

Innenstadt (Steinsche Gasse) in Fahrtrichtung Wedau (Stadion/MSV Arena P2)

Ab Haltestelle „Marientor“ – Steinsche Gasse – rechts Marientor Str. – links halten auf Plessingstraße (Zubringer A40), rechts A40 in Richtung Essen / DU-Kaiserberg – weiter A40 bis Anschlussstelle Kreuz Duisburg A59 – Anschlussstelle A59 in Richtung Düsseldorf / DU-Süd – weiter A59 bis Abfahrt DU-Wanheimerort – links Wacholderstraße – links Kalkweg – recht zur Haltestelle „Stadion/MSV Arena P2“

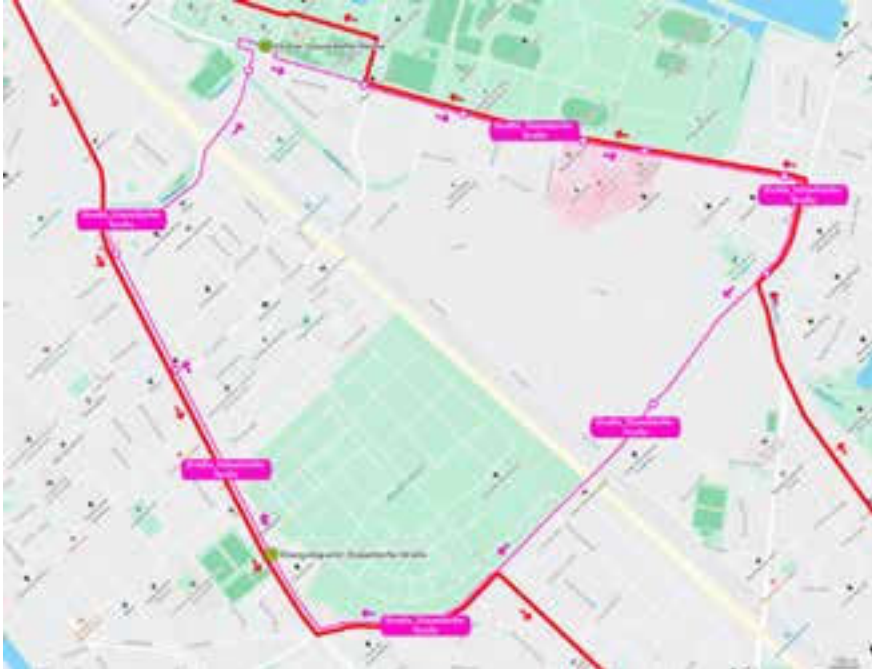


Shuttle 2**Wedau (Stadion/MSV Arena P2) in Fahrtrichtung Wanheimerort (Düsseldorfer Straße) zur Haltestelle „Waldfriedhof“ WP-2**

Ab Haltestelle Stadion/MSV Arena P2 – links Kalkweg – Verteilerkreis 1. Ausfahrt, Wedauer Straße – rechts Düsseldorfer Straße zur Haltestelle „Waldfriedhof“

Wanheimerort (Düsseldorfer Straße) in Fahrtrichtung Wedau (Stadion/MSV Arena P2)

Ab Haltestelle „Waldfriedhof“ – geradeaus Düsseldorfer Straße – rechts Wacholderstraße – links Kalkweg – rechts zur Haltestelle „Stadion/MSV Arena P2“

**Shuttle 3****Wedau (Stadion/MSV Arena P2) in Fahrtrichtung Großenbaum (Großenbaumer Allee) zur Haltestelle „Eibenweg“**

Ab Haltestelle Stadion/MSV Arena P2 – links Kalkweg – Verteilerkreis 1. Ausfahrt, Wedauer Straße – links Großenbaumer Allee zur Haltestelle „Eibenweg“

Großenbaum (Großenbaumer Allee) in Fahrtrichtung Wedau (Stadion/MSV Arena P2)

Ab Haltestelle „Eibenweg“ – geradeaus Großenbaumer Allee – rechts Altenbrucher Damm – Auffahrt A59 in Richtung Dinslaken – Abfahrt A59 DU-Wanheimerort – rechts Wacholderstraße – links Kalkweg – rechts zur Haltestelle „Stadion/MSV Arena P2“



Informationen zum 40. Rhein-Ruhr-Marathon 2023



Wie komme ich vom Start zur Strecke? Fahrtempfehlungen zu folgenden Zielen:

Zum Km 15, Ruhrort (Friedrichsplatz):

Mit der Linie 934 ab Haltestelle „MSV Arena P2“ in Richtung Unkelstein bis Haltestelle „DU-Hbf.“ und anschließend mit der Straßenbahn Linie 901 in Richtung Obermarxloh bis Haltestelle „Ruhrort Friedrichsplatz“.

Zum Km 21, Homberg (Essenberg Brücke):

Mit den Linien 926 und 928 ab Haltestelle Du-Hbf West (60 Min Takt ab 8 Uhr) in Richtung Homberg, Winkelhausen.

Zum Km 30, Düsseldorfer Straße / Kulturstraße:

Mit der Linie 934 ab Haltestelle „MSV Arena“ bis Kalkweg, ab Du-Hbf. die U79 in Richtung Düsseldorf bis Haltestelle „Kulturstraße“.

Zum Km 34, Buchholz (Münchener Straße):

Mit der Linie U79 ab der Haltestelle Grunewald in Richtung Düsseldorf bis Münchener Straße.



Wie fährt mein Bus am Marathon-Tag in Beeckerwerth / Meiderich / Homberg

- Linie 909** Zwischen 07:00 und 11:30 Uhr normaler Linienweg.
- Linie 910** Zwischen 07:00 und 11:30 Uhr normaler Linienweg bis Meiderich Bf., Umleitung Singstraße, Herkenberger Straße, Bahnhofstraße und Bronkhorststraße. Ausfall der Haltestellen Centrum Westende, Ratingsee und Drakerfeld.
- Linie 916 & 917** Zwischen 07.00 und 11:30 Uhr verkehrt die Linie 916 umleitungsbedingt auf dem Abschnitt „Sympherstraße und Hochheide Markt“ Ausfall der Haltestellen „Ruhrort Bf.“, „Ruhrort Verteilerkreis“, „Freihafen“, „Salmstraße“, „Tunnelstraße“, „Unter den Ulmen“, „Lohengrinstraße“, „Meiderich Post“, „Auf dem Damm“ und „Kaiser-Wilhelm-Krankenhaus“. Außerdem entfallen in dieser Zeit wegen Umleitung in Richtung Sympherstraße die Haltestellen „Centrum Westende“, „Am Kanal“ und „Sympherstraße“. Außerdem entfällt wegen Umleitung folgender Streckenabschnitt in Homberg > „Bismarckplatz“ – „Goetheplatz“.
- Linie 922** Zwischen 07:00 und 13:00 Uhr entfällt wegen Umleitung folgender Streckenabschnitt in Homberg > „Bismarckplatz“ – „Essenberg Kaiserstraße“. Ebenso im Bereich Rheinhausen die Haltestellen „Friedrich-Ebert-Straße bis Rheinhausen Markt“.
- Linie 926** Zwischen 07:00 und 12:30 Uhr entfällt wegen Umleitung folgender Streckenabschnitt in Homberg > „Bismarckplatz“ – „Essenberg Kaiserstr.“.

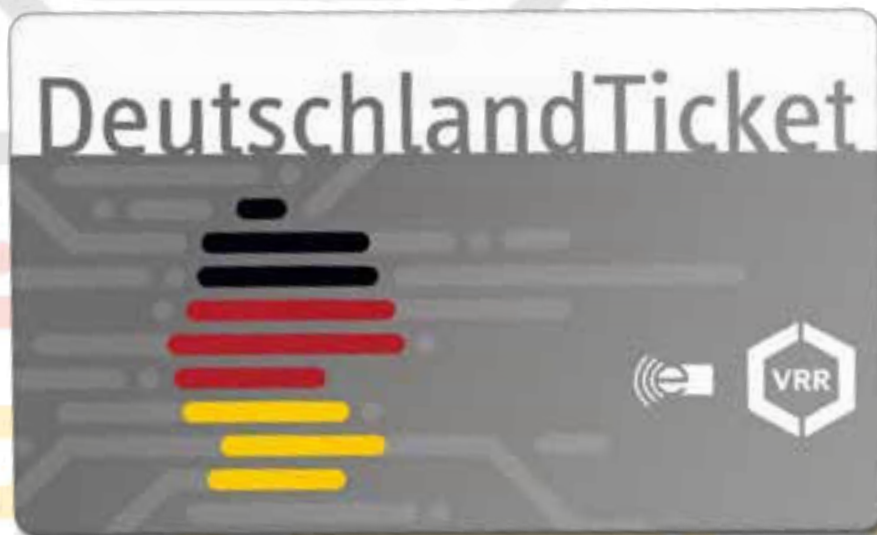
Wie fährt mein Bus am Marathon-Tag in Rheinhausen / Neudorf / Wedau:

- Linie 921** Zwischen 07:00 und 13:00 Uhr entfällt wegen Umleitung folgender Streckenabschnitt in Stadtmitte > „Werthausen Straße“ – „DU-Hbf“. Ab Haltestelle „Atroper Straße“ fahren die DVG Busse eine Umleitung über die A40 zum DU-Hbf. Die Busse der Niag fahren ab Haltestelle „Atroper Straße“ eine Umleitung zum Rheinhausen Bf. Dort bestehen Umsteigemöglichkeiten zu den DB-Linien nach Duisburg.
- Linie 920** Zwischen 07:00 und 13:00 Uhr entfällt wegen Umleitung folgender Streckenabschnitt in Stadtmitte > „Werthausen Straße“ – „DU-Hauptbahnhof West“. Ab Haltestelle „Atroper Straße“ fährt die Linie Richtung DU-Hbf. eine Umleitung über die Autobahn A40.
- Linie 923** Zwischen 07:00 und 13:00 Uhr entfällt wegen Umleitung folgender Streckenabschnitt in Homberg > „Bismarckplatz“ – „Essenberg Kaiserstraße“. Ebenso im Bereich Rheinhausen die Haltestellen „Friedrich-Ebert-Straße bis Rheinhausen Markt“.
- Linie 925** Zwischen 07:00 und 13:00 Uhr entfällt wegen Umleitung folgender Streckenabschnitt im Bereich Rheinhausen: Rheinhausen Markt bis Schwarzenberger Straße.
- Linie 924** Zwischen 07:00 und 13:00 Uhr entfällt wegen Umleitung folgender Streckenabschnitt in Rheinhausen > Ausfall der Haltestellen Rheinhausen Markt bis Friedrich Ebert Straße.
- Linie 928** Zwischen 07:00 und 13:00 Uhr entfällt wegen Umleitung folgender Streckenabschnitt in Duisburg > Bissingheim Dorfplatz bis DU-Hauptbahnhof.
- Linie 930/931** entfällt bis ca 14: 30 Uhr



Wie fährt mein Bus am Marathon-Tag in Buchholz / Großenbaum:

- Linie 940** Zwischen 07:00 und 14:00 Uhr verkehrt die Linie 940 umleitungsbedingt nicht auf dem Streckenabschnitt > Münchener Straße bis Großenbaum Bf West. Abweichend vom Regelplan fährt der Bus in dieser Zeit zusätzlich die Haltestelle „Sittardsberg“ zwecks Anschluss an die Linie U79 an.
- Linie 941** Zwischen 07:00 und 14:00 Uhr entfällt wegen Umleitungsmaßnahmen folgender Streckenabschnitt > „Zimmerstraße“ – „Wolfssee“.
- Linie 942** Zwischen 07:00 und 14:00 Uhr entfällt wegen Umleitung folgender Streckenabschnitt > „Münchener Straße“ – „Bissingheim Dorfplatz“.



*Das Deutschlandticket
ist ab sofort bei der
DVG erhältlich!*



**my DVG ///
BUS & BAHN**



Marathon Express: Der direkte Weg zur Strecke

Wie fährt mein Bus am Marathon-Tag in Stadtmitte / Wedau / Großenbaum:

Linie 933 Zwischen 07:00 Uhr und 11:15 Uhr entfallen wegen Umleitung folgende Haltestellen > „DU-Hbf Ost“, „Blumenstraße“, „Bismarckstraße“, außerdem die Haltestellen „Stadttheater“, „Schwanentor“, „Schifferstraße“ und „Sperschleuse“.

Linie 934 Zwischen 07:00 Uhr und 11:15 Uhr entfallen wegen Umleitung auf dem Abschnitt Innenhafen – Koloniestraße mit Ausfall folgender Haltestellen > „Innenhafen“, „Holzhafen“, „Hansegracht“, „Stapeltor“, „Am Schäferturn“ und „Schillerplatz und Falkstraße“, außerdem „DU-Hbf.“, „Hbf-Ost“, „Neue Fruchtstraße“, „Neudorfer Markt“ und „Koloniestraße“.
Zwischen 07:00 Uhr und 14:30 Uhr endet die Linie 934 umleitungsbedingt an der Haltestelle „Eibenweg“ mit Ausfall des Streckenabschnitts > „Am Golfplatz“ bis „Großenbaum Bf. Ost“.

Linie 934 ab		Linie 934 ab		Linie 901 ab		Linie 901 ab		Linie 903 ab		Linie 903 ab		Linie U79 ab		Linie U79 ab		
Duisburg Hauptbahnhof Ersatzhaltestelle Winkelstraße auf der HansasträÙe Richtung GroÙenbaum Bf. * Nur bis Ersatzhaltestelle Eibenweg		MSV Arena Richtung Am Unkelstein		Duisburg Hauptbahnhof Richtung Obermarxloh * Scholtenhofstr.		Duisburg Hauptbahnhof Richtung Mülheim HBF * ZOO / Uni		Duisburg Hauptbahnhof Richtung: Dinslaken Bf. * Watereck		Duisburg Hauptbahnhof Richtung: Hüttenheim *Rheintörchenstr.		Duisburg Hauptbahnhof Richtung: Düsseldorf HBF *ab Kulturstr.		Kulturstr. Richtung: Duissern Bf./ Meiderich Bf.** *ab Duisburg Hauptbahnhof*		
						07:48						07:21	*07:35	07:23	*07:36	
*08:15	*08:45		07:59	07:40		08:18		07:55		08:01		07:51	*08:05	07:53	*08:06	
*09:15	*09:45	08:29	08:59	08:10		08:49		08:26		08:31		08:21	*08:35	08:23	*08:36	
*10:15	*10:45	09:29	09:59	08:40		09:19		08:56		09:01		08:51	*09:05	08:53	*09:06	
*11:15	*11:45	10:29	10:59	09:10		09:49		09:26	*09:41	09:31		09:21	*09:35	09:23	*09:36	
*12:15	*12:45	11:29	11:59	09:40		10:19		09:56	*10:11	10:01		09:51	*10:05	09:53	*10:06	
*13:15	13:45	12:29	12:59	10:10	*10:25	10:49	*11:04	10:26	*10:41	10:31		10:21	*10:35	10:23	*10:36	
14:15	14:45	13:29	13:59	10:40	*10:55	11:19	*11:34	10:56	*11:11	11:01	*11:16	10:51	*11:05	10:53	*11:06	
15:15	15:45	14:29	14:59	11:10	*11:25	11:49	*12:04	11:26	*11:41	11:31	*11:46	11:21	*11:35	11:23**	*11:36**	
16:15	16:45	15:29	15:59	11:40	*11:55	12:19	*12:34	11:56	*12:11	12:01	*12:16	11:51	*12:05	11:53**	*12:06**	
					12:10	*12:25	12:49	*13:04	12:26	*12:41	12:31	*12:46	12:21	*12:35	12:23**	*12:36**
					12:40	*12:55	13:19	*13:34	12:56	*13:11	13:01	*13:16	12:51	*13:05	12:53**	*13:06**
					13:10	*13:25	13:49	*14:04	13:26	*13:41	13:31	*13:46	13:21	*13:35	13:23**	*13:36**
					13:40	*13:55	14:19	*14:34	13:56	*14:11	14:01	*14:16	13:51	*14:05	13:53**	*14:06**
					14:10	*14:25	14:49	*15:04	14:26	*14:41	14:31	*14:46	14:21	*14:35	14:23**	*14:36**
					14:40	*14:55	15:19	*15:34	14:56	*15:11	15:01	*15:16	14:51	*15:05	14:53**	*15:06**
					15:10	*15:25	15:49	*16:04	15:26	*15:41	15:31	*15:46	15:21	*15:35	15:23**	*15:36**
					15:40	*15:55	16:19	*16:34	15:56	*16:11	16:01	*16:16	15:51	*16:35	15:53**	*16:06**

KURZINFO ZUM 40. RHEIN-RUHR-MARATHON 2023

Am Sonntag, den 11.06.2023 werden wegen des Rhein-Ruhr-Marathons die Duisburger Bus- und Straßenbahnlinien in der Zeit von ca. 07.00 bis ca. 15.00 Uhr eingeschränkt verkehren. Zahlreiche Straßen werden gesperrt. Verkehrssteuernde Maßnahmen werden besonders in den Stadtteilen Wedau, Neudorf, Stadtmitte, Kaßlerfeld, Meiderich, Ruhrort, Homberg, Rheinhausen, Hochfeld, Wanheimerort, Buchholz, Großenbaum und Bissingheim erforderlich.

Die Einschränkungen betreffen die Straßenbahnlinien U79, 901, 903 und die Buslinien 910, 911, 912, 914, 916, 917, 920, 921, 922, 923, 924, 925, 926, 927, 928, 929, 930, 931, 933, 934, 939, 940, 941, 942 und

die Nachtexpress Linien NE1-6. An den betroffenen Haltestellen hängen Kundeninformationen aus. Der Marathonlauf kreuzt an verschiedenen Stellen unsere Linienwege und macht ein Passieren dieser Stellen zeitweise nicht möglich. Dadurch sind weiträumige Umfahrungen und Streckenausfälle unvermeidbar. Die einzelnen Kurse der betroffenen Buslinien fahren unterschiedliche Umleitungen, die den Durchlaufzeiten des Marathons angepasst sind.

Linie U79 (DVG / Rheinbahn). Normaler Linienweg mit Behinderungen zwischen den Haltestellen „Karl-Jarres-Straße“ und „Kulturstraße“ in der Zeit von ca. 07.00 – 13.00 Uhr.
Linie 901. Normaler Linienweg mit Behinde-

rungen im Bereich Kaßlerfeld und im Bereich Ruhrort in der Zeit von ca. 07.00 – 11.15 Uhr.

Linie 903. Behinderungen im Bereich Hochfeld in der Zeit von ca. 07.00 – 11.00 Uhr. Umleitung der Kurse in der Zeit von ca. 09.30 – 11.00 Uhr zwischen den Haltestellen „Platanenpark“ und „Fischerstraße“ über Bocksbarttrasse – Düsseldorfer Straße – Kulturstraße. SEV-Einsatz zwischen „Kulturstraße“ und „Hüttenheim“. Ausfall der Haltestellen „Brückenplatz“, „Siechenhausstr.“, „Pauluskirche“, „Marienhospital“ und „Hochfeld Bf.“

Linie 910. Behinderungen im Bereich Meiderich in der Zeit von ca. 07.00 – 11.30 Uhr. Ausfall der Haltestellen „Centrum Westende“, „Ratingsee Bf.“ und „Drakerfeld“.



Katta & seine Freunde

von schauinsland-reisen

DEUTSCHLANDS
GRÖSSTES

KINDERFESTIVAL



CHAOS KIDS TEAM
FRANK UND SEINE FREUNDE
HERR H ISA GLÜCKLICH
LORENZ BÜFFEL NILSEN
VOLKER ROSIN

SPECIAL
GUEST

PIETRO
LOMBARDI

Sonntag

27. August 2023

13 bis 18 Uhr

OBERHAUSEN | FREIGELÄNDE
RUDOLF WEBER-ARENA



Tickets & Infos auf **kattas-welt.de**

Marathon Express: Der direkte Weg zur Strecke

Linie 911 (NIAG). Behinderungen im Bereich Homberg in der Zeit von ca. 07.00 – 13.00 Uhr mit Ausfall der Haltestellen „Bismarckplatz“, „Passstraße“, „Moltkeplatz“ und „Goetheplatz“.

Linie 912 (NIAG). Behinderungen im Bereich Homberg und Rheinhausen in der Zeit von ca. 07.00 – 13.00 Uhr mit Ausfall der Haltestellen in Homberg „Bismarckplatz“, „Zechenstraße“, „Eisenbahnstraße“, „Sachtleben“ und „Kaiserstraße“, sowie in Rheinhausen „Friedrich-Ebert-Straße“ und „Friedrich-Alfred-Straße“.

Linie 914 (NIAG). Behinderungen im Bereich Rheinhausen in der Zeit von ca. 07.00 – 13.00 Uhr mit Ausfall der Haltestellen „Schwarzenberger Straße“, „Friedrich-Alfred-Straße“ und „Rheinhausen Markt“. Die Fahrgäste werden an die Ersatzhaltestellen Schwarzenberger Straße bzw. Atroper Straße verwiesen.

Linie 916. Behinderungen im Bereich Meiderich und Ruhrort in der Zeit von ca. 07.00 – 11.30 Uhr. Ausfall der Haltestellen, „Bismarckplatz bis Kaiser-Wilhelm-Krankenhaus“ in beiden Fahrtrichtungen sowie der Haltestelle „Centrum Westende“ in Fahrtrichtung Sympherstraße.

Linie 917. Behinderungen im Bereich Ruhrort und Meiderich in der Zeit von ca. 07.00 – 11.30 Uhr. Ausfall der Haltestellen im Bereich Meiderich „Welschenhof“, „Ratingsee Bf.“ und „Centrum Westende“, und im Bereich Homberg die Haltestellen „Bismarckplatz“, „Paßstraße“, „Moltkeplatz“ und „Goetheplatz“.

Linie 920. Behinderung im Bereich Rheinhausen, Hochfeld und Stadtmitte in der Zeit von ca. 07.00 – 13.00 Uhr mit Ausfall der Haltestellen „Friedrich-Ebert-Straße“, „Friedrich-Alfred-Straße“, „Werthausen Straße“, „Hochfeld Brückenkopf“, „Hochfeldstraße“, „Pauluskirche“, „Heerstraße“, „Karl-Jarres-Straße“, „Alte Schanze“, „Koloniestraße“, „Wildstraße“ und „Sportpark“.

Linie 921 (DVG und NIAG). Behinderungen im Bereich Rheinhausen, Hochfeld und Stadtmitte in der Zeit von ca. 07.00 – 13.00 Uhr mit Ausfall der Haltestellen „Friedrich-Ebert-Straße“, „Friedrich-Alfred-Straße“, „Werthausen Straße“, „Hochfeld Brückenkopf“, „Hochfeldstraße“, „Pauluskirche“, „Heerstraße“ und „Karl-Jarres-Straße“. Die NIAG Kurse der Linie werden in dieser Zeit an der Haltestelle „Atroper Straße“ abgebrochen und über den Rheinhausen Ost Bf zum Rheinhausen Bf umgeleitet, wo Umsteigemöglichkeiten zu den DB-Linien von und nach Duisburg Hbf bestehen. Die DVG Busse der Linien 920 und 921 fahren eine Umleitung über die A40 zum DU-Hbf.

Linie 922. Behinderungen im Bereich Homberg mit Ausfall der Haltestellen „Chemiewerk Essenberg“ bis „Goetheplatz“ und in Rheinhausen, in der Zeit von ca. 07.00 – 13.00 Uhr, mit Ausfall der Haltestellen „Schwarzenberger Straße“, „Friedrich-Alfred-Straße“ und „Rheinhausen Markt“. Die Fahrgäste werden auf die Ersatzhaltestellen Schwarzenberger Straße, bzw. Atroper Straße verwiesen.

Linie 923. Behinderungen im Bereich Rheinhausen mit Ausfall der Haltestellen „Rheinhausen Markt“, „Friedrich-Alfred-Straße“ und „Friedrich-Ebert-Straße“.

Linie 924. Behinderungen im Bereich Rheinhausen mit Ausfall der Haltestellen „Rheinhausen Markt“, „Friedrich-Alfred-Straße“ und „Friedrich-Ebert-Straße“.

Linie 925. Behinderung im Bereich Rheinhausen mit Ausfall der Haltestellen „Schwarzenberger Straße“, „Friedrich-Alfred-Straße“ und „Rheinhausen Markt“.

Linie 926. Behinderung im Bereich DU-Stadtmitte und Homberg von ca. 07.00 bis 12.30 Uhr mit Ausfall der Haltestellen „Bismarckplatz“, „Zechenstraße“, „Eisenbahnstraße“, „Sachtleben“ und „Essenberg Kaiserstraße“ im Bereich Stadtmitte die Haltestellen „DU-Hbf. bis Uni Nord“, sowie „Marientor“ und „Friedrich-Wilhelm-Platz“.

Linie 927 (SWK, Stadtwerke Krefeld). Behinderungen im Bereich Rheinhausen in der Zeit von ca. 07.00 – 13.00 Uhr mit Ausfall der Haltestellen „Schwarzenberger Straße“, „Friedrich-Alfred-Straße“ und „Rheinhausen Markt“. Die Fahrgäste werden an die Ersatzhaltestellen Schwarzenberger Straße bzw. Atroper Straße verwiesen.

Linie 928. Behinderungen im Bereich DU-Stadtmitte mit Ausfall der Haltestellen „Bissingheim Dorfplatz bis DU-Hbf.“ in der Zeit von ca. 07.00 – 11.30 Uhr

Linie 929 (NIAG). Behinderungen im Bereich Homberg Ruhrort und Stadtmitte in der Zeit von ca. 07.00 – 11.30 Uhr mit Ausfall der Haltestellen „Bismarckplatz“, „Paßstraße“, „Moltkeplatz“, „Friedrichsplatz“, „Schwanentor“, „Friedrich-Wilhelm-Platz“, „Lehmbruck Museum“, „Tonhallenstraße“, „Duisburg Hbf“ und „Duisburg Hbf Osteingang“.

Linie 930 und 931. Ausfall der Linien in der Zeit von 7:00 – 15:00 Uhr

Linie 933. Behinderungen im Bereich Neudorf und Stadtmitte in der Zeit von ca. 07.00 – 11.15 Uhr mit Ausfall der Haltestellen

„Duisburg Hbf Ost“, „Blumenstraße“, „Bismarckstraße“, „Stadttheater“ und „Schwanentor“ in beiden Fahrtrichtungen sowie der Haltestellen „Sperrschleuse“ und „Schifferstraße“.

Linie 934. Behinderungen im Bereich Stadtmitte in der Zeit von 07.00 – 11.15 Uhr mit Ausfall der Haltestellen „Duisburg Hbf“, „Duisburg Hbf Ost“, „Neue Fruchtstraße“, „Neudorfer Markt“ und „Koloniestraße“.

Behinderungen im Bereich Kaßlerfeld / Innenhafen ebenfalls in der Zeit von ca. 07.00 – 11.15 Uhr mit Ausfall der Haltestellen „Innenhafen“, „Holzhafen“, „Hansegracht“, „Stapeltor“, „Schäferturm“ und „Stadttheater“.

Behinderungen im Bereich Eibenweg / Großenbaum in der Zeit von ca. 07.00 – 14.30 Uhr.

Der Streckenabschnitt Eibenweg – Großenbaum Bf. Ost wird in dieser Zeit nicht bedient, die Linie endet am Eibenweg, dadurch Ausfall der Haltestellen in Fahrtrichtung DU-Hbf.: Großenbaum Bf. Ost bis Sport-schule Wedau.

Linie 939 (DVG und STOAG). Behinderungen im Bereich Stadtmitte in der Zeit von 07.00 – 11.15 Uhr mit Ausfall der Haltestellen im Abschnitt „Holteistraße bis DU-Hbf. Ost“.

Linie 940. Behinderungen im Bereich Buchholz /Großenbaum von ca. 07.00 – 14.30 Uhr mit Ausfall der Haltestellen im Abschnitt „Münchener Straße bis Großenbaum Bf. West“.

Linie 941. Behinderung im Bereich Großenbaum in der Zeit von ca. 07.00 – 14.30 Uhr mit Ausfall des Streckenabschnittes zwischen den Haltestellen „Zimmerstraße und Wolfsee“.

Linie 942. Behinderungen im Bereich Wedau und Bissingheim in der Zeit von 07.00 – 14.30 Uhr mit Ausfall des Streckenabschnittes zwischen den Haltestellen „Bissingheim Dorfplatz und Münchener Straße“.

NE 1-6. Die letzten Nachtexpress Fahrten im früh morgentlichen Bereich zwischen 07.00 bis 09.00 Uhr sind ebenfalls von den Straßensperren betroffen. Möglichst werden die Busse auf Umleitungswegen zur Zielhaltestelle geführt. Einzelne Streckenabschnitte mit den betreffenden Haltestellen können ausfallen.

Alle Angaben unter Vorbehalt und ohne Gewähr!

Lust auf Handbiken?



Dann bist Du bei uns goldrichtig. Ganz gleich, ob du den Handbikesport

- einfach mal ausprobieren und in Bewegung kommen möchtest,
- deiner Gesundheit in Wohlfühlatmosfera etwas Gutes tun magst
- oder unter fachlicher Anleitung trainieren und Dir sportliche Ziele setzen willst.

Besuche uns! Wir trainieren jeden Samstag auf der wunderbaren Bahn in Venlo, auf der Du das Handbiken kennenlernenst, geselliges Miteinander garantiert inbegriffen.

Kontakt: Stefan Voormans, stefan@nettebiker.com - www.nettebiker.com



powered by

reha team West
Wir bringen Hilfen

Zentralruf 08 00 / 009 14 20 • www.rtwest.de

Vorjahresergebnisse 2022

GESAMTWERTUNG MÄNNER

1	Heesen, Christoph	SuS 1920 Grün-Weiß Kalkar e.V.	02:43:07
2	Piffko, Hannes	/	02:46:59
3	Martin, Winiger	MTK Kriens	02:49:27

GESAMTWERTUNG FRAUEN

1	Wehr, Katharina	ASV Duisburg	02:57:48
2	Köster, Johanna	/	03:23:41
3	Sikora, Beate	ASV Duisburg	03:27:51

DUISBURG WERTUNG MÄNNER

1	Tagliente, Vito	/	02:57:17
2	Albers, H.-G.	ASV Duisburg	02:57:58
3	Lindermann, Andreas	/	03:03:25

DUISBURGER WERTUNG FRAUEN

1	Wehr, Katharina	ASV Duisburg	02:57:48
2	Sikora, Beate	ASV Duisburg	03:27:51
3	Messer, Mara	/	03:44:48

HALBMARATHON MÄNNER

1	Bong, Simon	Wingate University	01:10:37
2	Schreiner, Christian	LAZ Puma Rhein-Sieg	01:13:19
3	Breuer, Dennis	ASV Duisburg	01:15:38
Halbmarathon Frauen			
1	Schreiner, Lisa	LAZ Puma Rhein-Sieg	01:22:46
2	Polyxeni, Vasileiadou		01:23:58
3	Dannheimer, Martina	LT Haspa Marathon Hamburg	01:27:15

HALBMARATHON MÄNNER DUISBURG

1	Breuer, Dennis	ASV Duisburg	01:15:38
2	Annasi, Imad	ASV Duisburg	01:19:33
3	Hausberg, Marcel	ASV Duisburg	01:19:53

HALBMARATHON FRAUEN DUISBURG

1	Karnofka, Tanja		01:38:06
2	Dirkes, Stephanie	Laufsport Bunert Duisburg-Moers	01:39:48
3	Sikora, Bianca	ASV Duisburg	01:44:59

HANDBIKE MARATHON MÄNNER

1	Dr. Van de Steene, Jonas		01:04:49
2	Hielkema, Mischa	WV Breda	01:13:02
3	Döringer, Jürgen	adViva Handbike Team/GC Nendorf	01:13:03

HANDBIKE MARATHON FRAUEN

1	Zeyen, Annika	SSF Bonn	01:16:15
2	Schuilg Van Bergen, Geesje	GSC EMMEN	02:10:29

INLINE-MARATHON MÄNNER

1	Bastidas, Alexander Jose	Team RollerA3	01:09:01
2	Struwe, Jan		01:14:34
3	Pape, Markus	der-rollenshop.de Powerslide Racing	01:14:34

INLINE-MARATHON FRAUEN

1	Henneken, Claudia Maria	RuhrBoss 03 Bochum	01:20:31
2	Zimmermann, Silke	VfR Büttgen 1912 e.V.	01:31:23
3	Fliesenberger, Bianca	FCRun Raceteam	01:31:28

INLINE-MARATHON DUISBURG MÄNNER

1	Schubert, Reiner	VfR Büttgen 1912 e.V.	01:34:27
2	Küpper, Volker	RuhrBoss 03 Bochum	01:50:53
3	Stiepert, Horst	TC Duisburg-Süd	01:51:03

INLINE-MARATHON DUISBURG FRAUEN

1	Weeren, Daniela		02:11:32
2	Karmazina, Polina		02:18:18
3	Nühlen, Tanja		02:28:25

INLINE-MARATHON NRW LANDESMEISTERSCHAFT MÄNNER

1	Pape, Markus	LC Solbad Ravensberg	01:14:34
2	Goeke, Felix	RuhrBoss 03 Bochum	01:18:54
3	Lichtenstein, Andreas	VfR Büttgen 1912 e.V.	01:20:19

INLINE-MARATHON NRW LANDESMEISTERSCHAFT FRAUEN

1	Henneken, Claudia Maria	RuhrBoss 03 Bochum	01:20:31
2	Zimmermann, Silke	VfR Büttgen 1912 e.V.	01:31:23
3	Winkelmann, Carla Vera	RuhrBoss 03 Bochum	01:35:39

STAFFEL-MARATHON MÄNNER

1	Rosenfeld, Fabian	Running Gag 16	02:45:58
Kaat, Christian			
Vieten, Benedikt			
Kaufmann, Benjamin			
2	Grote, Dirk	Siemens-Energy-Turbos	03:29:05
Gallelli, Vincenzo			
Huetten, Volker			
Redeske, Björn			
3	Bleckmann, Holger	Pflegestufe 1	03:47:51
Krämer, Norbert			
Hoss, Dirk			
Bleckmann, Louis Aaron			

STAFFEL-MARATHON FRAUEN

1	Medici-Franz, Francesca	Girlspower by Bunert Duisburg/Moers	03:15:04
Buchholz, Anne			
Hasel, Kristin			
Steglich, Lisa Sophie			
2	Merrettig, Yvonne	Irrläufer	04:35:29
Grabowski, Elisa			
Nesbach, Angela			
Van Der Wouw, Susanne			
3	Kwasniewska, Teresa	Angerland LT Lintorf	04:40:08
Weber, Sabine			
Dietle-Marx, Christel			
Kamp, Monika			

STAFFEL-MARATHON MIXED

1	Catikkas, Elvira	Freie Schwimmer	
Kluge-Schöpp, Doris		Duisburg Running Team 1	03:13:51
Neugebauer, Jens			
Heitbrede, Malte			
2	Fehren-Schmitz, Eva	Vierscher Fründe	03:24:41
Böker, Christian			
Neumann, Guido			
Neumann, Christoph			
3	Kiebel, Roland	Rennschnecken	03:26:57
Ax, Angelika			
Hublier, Vivien			
Herwix, Helena			

EKIDENSTAFFEL

1	90er Männer Staffeln	Landfermann Gymnasium	03:33:34
1	89er Mixed Staffeln	Justus-von-Liebig-Schule	04:15:00



Bürosysteme **LILIENTHAL** GmbH

20 JAHRE ERFAHRUNG;
DEUTSCHLANDWEIT
ZUFRIEDENE KUNDEN
UND GERNE FÜR SIE DA:
**BÜROSYSTEME
LILIENTHAL GMBH**

- **Kopier- & Drucksysteme**
- **Büroeinrichtungen**
- **Softwarelösungen**
- **Computer & Netzwerke**
- **Druckkostenanalysen**
- **Präsentationstechniken**
- **Digitales Diktieren**
- **Aktenvernichter**
- **Schneidesysteme**
- **Bürobedarf**

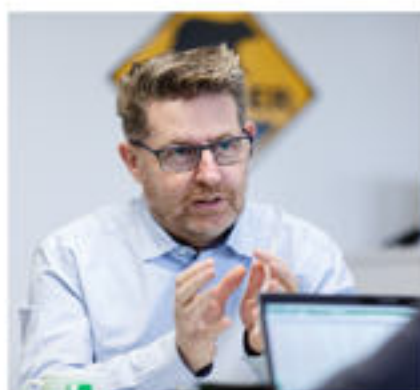
ANSCHRIFT

Obere Kaiserswerther Str. 36
47249 Duisburg

FON +49 (0)203 36030544

FAX +49 (0)203 36030546

WEB www.lilienthal-gmbh.de



Guido Lilienthal
geschäftsführender Gesellschafter

KONTAKTIEREN SIE UNS. WIR FREUEN UNS AUF SIE.

Marathon-Splitter

DATEN, FAKTEN, ZAHLEN

Laufstrecke Marathon

Die Laufstrecke ist identisch mit der Strecke im letzten Jahr. In 2022 ist die Strecke neu vermessen worden aufgrund einer Streckenänderung im Bereich der A40-Brücke. In diesem Jahr können die Athletinnen und Athleten dort laufend den Baufortschritt begutachten. Alle Laufstrecken beim Rhein-Ruhr-Marathon sind von einem lizenzierten WA-AIMS/DLV Streckenvermesser vermessen und somit „Bestenlistenfähig“. (Hier bitte DLV-Logo einfügen).

Der Zoo als Charity-Partner

Seit mehr als 15 Jahren ist der Zoo Duisburg der Charity-Partner des Rhein-Ruhr-Marathons. 50 Cent von der Stargebühr jedes Teilnehmers erhält die Arche am Kaiserberg. Seit dem Beginn der Zusammenarbeit unterstützte der Stadtsportbund Duisburg durch den Rhein-Ruhr-Marathon und den Zoolauf die Vielfalt der Duisburger Tierwelt mit über 100.000 Euro.

„Schlagloch-TÜV“ der Wirtschaftsbetriebe

Der „Schlagloch-TÜV“ vor dem 40. Rhein-Ruhr-Marathon bescherte eine ordentlich lange Liste: Insgesamt 75 Schäden hat Christoph Gehrt-Butry, Schlaglochbeauftragter des Stadtsportbunds von seiner Inspektionsreise mitgebracht. Beim Marathon aber läuft alles (weitgehend)glatt. Die Wirtschaftsbetriebe Duisburg haben alles getan, die „Löcher“ zu füllen. Ihnen gebührt Dank fürs Piste-Bügeln. Auch die Autofahrer profitieren von den reparierten Fahrbahnen auf der 42,195 Kilometer langen Strecke, die durch zwölf Stadtteile führt.

Katharina Wehrs Monatskarte

Der Marathon-Express der DVG (Duisburger Verkehrsgesellschaft) bringt Fans und Freunde an die Strecke. Und die Staffelläufer zurück ins Ziel. Mehr über den kostenlosen Begleitservice lesen Sie in diesem Heft. Aber die Verkehrsgesellschaft hat dem Rhein-Ruhr-Marathon in diesem Jahr erneut auch einen großen „Liniendienst“ erwiesen. Etwas mehr als vier Wochen vor dem Start bekam die zweifache Duisburg-Siegerin Katharina Wehr eine „Monatskarte“.

Die DVG hat einen ihrer Busse mit dem Plakatmotiv des Marathons gebrandet.

Die Lokalmatadorin Katharina Wehr ist darauf prominent und beinahe in Lebensgröße zu sehen. Katja Naß, Pressesprecherin der Duisburger Versorgungs- und Verkehrsgesellschaft (DVV), sagte über das rollende Werbebanner: „Mit dem Marathon-Bus zeigen wir, dass wir hinter Duisburg und einem für die Stadt bedeutenden Sportereignis stehen.“



Frühstückslauf des LC Duisburg

Der LC Duisburg ermöglicht eine gemütliche Generalprobe. Am Samstag, 10. Juni, bietet der Mitorganisator des Rhein-Ruhr-Marathons einen Frühstückslauf. Start ist um 10 Uhr vor dem Haupteingang der Schauinsland-Reisen-Arena im Sportpark Duisburg. Die Streckenlänge beträgt etwa 5 Kilometer. Zum Schlussspurt geht es zurück in die Arena und dann durch das Zieltor des Rhein-Ruhr-Marathons. Da kommt dann schon mal ein wenig Vorfreude auf. Im Ziel gibt es 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. Adidas ermöglicht einen Laufschuhstest aus Anlass des Frühstückslaufs.

Marathon-Messe

Quasi zum Warmbummeln: Im VIP-Bereich der Schauinsland-Reisen-Arena lädt die Marathon-Messe zum Schauen und Shoppen ein. Namhafte Hersteller präsentieren sich am Samstag (10 – 19 Uhr) und Messerabatte erleichtern die Kaufentscheidung. Der kleine Rundgang lässt sich leicht mit dem Abholen der Startunterlagen, die es gleich nebenan gibt, verbinden. Am Sonntag (9 – 16 Uhr) findet die Messe dann auf der Klönnewiese im Startbereich statt.

Der Supercup

Zum Supercup gehören die drei Teile der AOK-Winterlaufserie des ASV Duisburg sowie der Start beim Rhein-Ruhr-Marathon. Der Vierteiler belohnt die Gewinner mit Urkunden und Pokale. Teilnehmer an der Super-Serie können Freistarts bei zahlreichen angesehenen Rennen in Deutschland und im benachbarten Ausland gewinnen.

Duisburg-Wertung

Heimatläufer werden ebenfalls besonders gefeiert. In die Duisburg-Wertung kommen alle Läuferinnen und Läufer, wenn sie eine der beiden Bedingungen erfüllen: Sie starten für einen Duisburger Verein oder sie haben ihren Wohnsitz in Duisburg. Das kann bei der Meldung für den Rhein-Ruhr-Marathon angegeben werden.

Dank über 1.000 Helferinnen und Helfer

Ohne das Ehrenamt läuft nichts. Mehr als 1.000 Helferinnen und Helfer sind beim 40. Rhein-Ruhr-Marathon im Einsatz. Sie sind als Streckenposten tätig, kümmern sich um die Versorgungsstände unterwegs oder geben T-Shirts und Medaillen aus. Mehr als 20 Vereine machen mit. Das stärkste Team stellt der LC Duisburg, Mitveranstalter des Rhein-Ruhr-Marathons. Mehr als 150 Frauen und Männer unterstützen das Organisationsteam. Ein dickes Danke dafür allen Helferinnen und Helfern.

Am Rande der Strecke unterstützen folgende private Initiativen die Läuferinnen und Läufer:

- Kita und Familienzentrum St. Nikolaus Duisburg
- Jedermann am Rhein mit Guido's Catering
- AWO Seniorenzentrum Karl-Jarres-Straße
- DJ Wuttke Sound & Light



KONS & PUSNIK **← UMZÜGE →**

Tel: 0203- 76 70 17

Fax: 0203- 76 08 80

E-Mail: Kons@Pusnik.de

**Altenbrucher Damm 144
47269 Duisburg-Großenbaum**



DIE KOMMENDEN DUISBURG-RENNEN – WO LAUFEN SIE DENN (NOCH)?

Was geht noch beim Langlaufen? Hier zwei Vorschläge. Und ein Hinweis zum Fremdgehen: die Teilnahme an der Duisburger Radwanderung, die ebenfalls ein Jubiläum feiert.

21. BUNERT'S LICHTERLAUF

Samstag, 16. September 2023, ab 18 Uhr
Laufen geht immer. Gut, dass 180 Lampen entlang der Regattastrecke Duisburgs beliebteste Laufstrecke ausleuchten. Das soll so bleiben. Der 21. Bunerts Lichterlauf sorgt am Samstag, 16. September, dafür. Die Lampen werden in der Herbst- und Winterzeit zu folgenden Zeiten eingeschaltet: 6 bis 8 Uhr und mit Einbruch der Dunkelheit bis 22 Uhr. Das ist nicht ganz billig. Deshalb hilft der Lichterlauf dabei, die Kosten zu tragen. Wer zum Herbststart mitläuft, kann das selbst genießen und unter den Laternen joggen: Der Benefizlauf führt durch den Sportpark Duisburg bei Nacht. Wie gewohnt bietet das atmosphärisch schöne Abendsportfest mit Start und Ziel auf der Kruppstraße das passende Rennen für jeden: Um 18:30 Uhr geht das Rennen über 5.000 Meter auf die Strecke. Um 20 Uhr startet der Hauptlauf über zehn Kilometer durch den spätsommerlichen Abend in Duisburg. Die Anmeldung kann bis zum 14. September bequem online erfolgen. Die Startgebühr beträgt 15 Euro. Nachmeldungen sind möglich, kosten aber drei Euro mehr.

Mehr Infos unter:
www.lichterlauf.bunert.de

6. RHEIN CITY RUN

Sonntag, 22. Oktober 2023, 9:30 Uhr
Der VIACTIV Rhein City Run verbindet Düsseldorf und Duisburg. Wer mitmacht, weiß spätestens beim Zieleinlauf am Steinhof in Duisburg-Huckingen, warum es am Rhein so schön ist. Auf's kleine Jubiläum mussten die Fans ein bisschen warten. Jetzt aber ist die fünfte Auflage terminiert und die Vorbereitungen laufen. Man beachte: Es gibt ein Teilnehmerlimit. Nicht mehr als 4.000 Läuferinnen und Läufer können sich vom Start ab 9:30 Uhr nahe der Theodor-Heuss-Brücke in Düsseldorf auf die Rheinreise machen. Die Strecke führt direkt am Ufer von Europas wichtigstem Strom entlang: Rheinterrassen und Rheinpromenade bis Kaiserswerth und Wittlaer inklusive. Am historischen Steinhof in Duisburg-Huckingen dürfen sich die Sieger im Ziel feiern lassen. Der Stadtsportbund Duisburg ist an der Organisation ebenfalls beteiligt. Bis zum 12. Oktober beträgt die Meldegebühr 45 Euro. Bis zum 20. Oktober dann 50 Euro.

Ausschreibung und alle weiteren Infos unter
www.rhein-city-run.de

40. DUISBURGER RADWANDERUNG

Sonntag, 3. September, 2023, ab 9 Uhr
Noch ein Jubiläum. Die 40. Duisburger Radwanderung geht am Sonntag, 3. September, ab 9 Uhr auf Tour. Der Stadtsportbund Duisburg nimmt gemeinsam mit dem ADFC Duisburg Kurs Richtung „sonniger Süden“. Zwei Strecken sind abgesteckt. Familien können auf 25 Kilometern das Gemeinschaftsgefühl stärken. Wer mehr will: Der anspruchsvolle Rundkurs führt auf 52 Kilometer bis nach Angermund und sogar über den Rhein. Die kostenlosen Startpässe liegen ab Montag, 21. August, in der Hauptstelle der Sparkasse Duisburg auf der Königstraße, der Geschäftsstelle des Stadtsportbunds auf der Bertallee im Sportpark sowie der Tourist Information Duisburg auf der Königstraße aus. Wer Lust hat, bereits früh schwer auf Rad zu sein, kann ab 9 Uhr an den Start gehen. Wer gern ausschläft: Bis 17 Uhr muss die letzte Kontrollstation passiert sein. Start und Ziel ist jeweils die Königstraße (Höhe Sparkasse). Dort lädt ab 10 Uhr ein Fahrradmarkt zum Warmlaufen vor dem Aufsatteln oder zum Verschnaufen nach der Rundreise ein.

Weitere Informationen unter:
www.ssb-duisburg.de



**LICHTERLAUF
DUISBURG**

Duisburger Regattabahn
Samstag, 16. September 2023



bunert



**RHEIN
CITY
RUN**

HALBMARATHON
Düsseldorf ↔ Duisburg



22. OKTOBER 2023
6. RHEIN CITY RUN
HALBMARATHON

 **ONLINE-ANMELDUNG**
➔ RHEIN-CITY-RUN.DE



RUN westenergie
SCHNELLWEG **bunert**

04.11.2023

MÜLHEIM <> ESSEN



DER NACHTLAUF AUF DEM RS 1
HALBMARATHON | 5 KM | 10 KM

LÄUFT.

Wir geben mehr als 35.000 Duisburgerinnen und
Duisburgern ein Zuhause – mit angemessenen
Mieten und in einer guten Wohnqualität.

www.gebag.de





DUISBURG IST ECHT EINZIGARTIG

Karsten Kruck hat schon drei Mal den Rhein-Ruhr-Marathon gewonnen. Nicht allein deshalb ist der ASV-Läufer vom Duisburg-Lauf überzeugt. „Unser Marathon bietet so viel Service, wie man ihn sonst kaum irgendwo findet“, sagt er und fügt hinzu: „Das müsst Ihr mal lauter sagen.“ Na, dann! Was den Rhein-Ruhr-Marathon so einzigartig macht, haben wir einmal zusammengestellt.

Den Moment genießen ...

Nachdem der Zielstrich überquert ist und der Applaus der mehreren Tausend Zuschauer den Nächstplatzierten gilt, darf jede oder jeder seinen Marathon-Moment genießen. Zunächst einmal gibt es die Finisher-Medaille (wieder in Metall) 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 Dreiecksweise am Stand von Pokale Petersen kostenlos tun.

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 gelingt das Ganze auch mit Benediktiner Weißbier. Wasser, 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. Die Funktions-Shirts von Adidas erinnert in diesem Jahr an die Anfänge. Es zeigt die Brücke der Solidarität, die Rheinhausen mit Hochfeld verbindet und den Rhein überquert. Dieses Brückenmotiv war Teil des Logos, das für die ersten Läufe ab 1981 warb. Das heutige Logo ist natürlich auch auf dem Shirt. Seit 1995 entwickelt es der Mülheimer Künstler Peter T. Schulz für den Rhein-Ruhr-Marathon.

Die Zeit anhalten

Ist nicht einzigartig, aber gut zu wissen: 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 im nahe gelegenen Schwimmstadion die Möglichkeit zum Regenerationsschwimmen. (Natürlich kostenlos!). Das Bad liegt rechts vom Athleten-Ausgang auf der Bertaallee. Dann ein paar Schritte gehen und wieder rechts halten zum Schwimmstadion.

Körner nachfüllen

Ach ja, wer gleich seine Kohlehydrat-Speicher 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. Und schließlich, die Samba-Bands spielen auch auf der Klönne-Wiese direkt hinter Arena. So lässt sich der eigene Erfolg entspannt und zugleich mitreißend feiern.



Willkommen im Sportland.NRW

Nordrhein-Westfalen ist das Sportland Nummer 1 - und das nicht ohne Grund. Sport gehört zum vielfältigen Leben der Menschen in unserem Bundesland dazu: Er zieht sich durch alle Lebensbereiche, alle Kulturen, ist integrativ und inklusiv. Fast 12 Millionen Menschen treiben regelmäßig Sport. Nirgendwo sonst ist es so selbstverständlich, sich gemeinsam zu betätigen. Gepaart mit der hohen Dichte an Vereinen und Sportmöglichkeiten, den vielen erstklassigen sportlichen Leistungen, die hier erbracht werden, dem immensen ehrenamtlichen Engagement und der anstiftenden Begeisterungsfähigkeit der Bevölkerung für Sportgroßveranstaltungen, entsteht etwas ganz Besonderes: Die in der kollektiven Identität fest verankerte Faszination der Menschen für den Sport, hier in Nordrhein-Westfalen, wo sich Menschen aus allen Teilen der Welt zu Hause fühlen und Gastfreundschaft gelebte Solidarität ist. Diese gemeinsame Faszination macht das Land einzig, stark und ständig bereit für den sportlichen Wettbewerb.

In diesem einmaligen Zusammentreffen von Gegebenheiten haben die Landesregierung und der Landessportbund ein enges Netzwerk für den Sport geknüpft, um dem erkennbaren gesellschaftlichen Mehrwert weiteren Raum für Entwicklung zu bieten. Dazu zählt, das bürgerschaftliche Engagement zu stärken und Sportangebote ebenso zu fördern wie Infrastruktur und Sportstätten, explizit für den Breiten- und Spitzensport. Denn knapp fünf Millionen Mitglieder des Landessportbunds mit ihren unterschiedlichen Bedarfen und 18.000 Sportvereinen, von kleineren Sportplätzen, Frei- und Hallenbädern bis hin zu berühmten Stadien, dem Hockeypark in Mönchengladbach oder der Bob- und Rodelbahn in Winterberg, decken jede erdenkliche Nische ab.

Die gebotene Vielfalt wird auch an anderer Stelle sichtbar. Nordrhein-Westfalen ist regelmäßig Austragungsort herausragender Sportgroßveranstaltungen, wie etwa Welt- und Europameisterschaften. Damit sich auf den Plätzen Nordrhein-Westfalens auch weiter-

hin Weltklasseathletinnen und -athleten entwickeln können, sorgen die vier starken Partner, bestehend aus dem Landessportbund, der Sportstiftung, den Olympiastützpunkten sowie der Landesregierung dafür, dass die Weichen für eine zielgerichtete Förderung von Eliten und Nachwuchs früh und richtiggestellt werden. Um etwa den Traum einer Teilnahme an den Olympischen oder Paralympischen Spielen realisieren zu können, muss alles passen, angefangen von der Auswahl und Förderung potentieller Talente, über die Vereinbarkeit von Leistungssport mit Schule, Studium und Beruf und die Einbindung von Wissenschaft in den Trainingsprozess für optimale Ergebnisse.

Im Sportland.NRW steht aber nicht nur der Leistungssport im Fokus, sondern der Sport in seiner gesamten Vielfalt: Der Breitensport für alle, der Vereins- und Schulsport sowie der inklusive Sport für Menschen mit Behinderungen und die integrative Förderung von benachteiligten Gruppen. Starke Vereine und zielgerichtete Maßnahmen sind viel mehr als ein bloßes Sportangebot. Sie schulen die Auseinandersetzung nach Regeln und sensibilisieren für Fairplay. Damit leistet der Sport in all seinen Facetten einen erheblichen Beitrag für das soziale Miteinander dieser Gesellschaft. Egal, wer, wann, wie, wo, alleine oder mit anderen, trainiert, zuschaut, bejubelt, Niederlagen verarbeitet oder sich einsetzt - all das belegt eindringlich die Bedeutung des Sports und welchen Stellenwert er in Nordrhein-Westfalen, völlig zu Recht, genießt.

Staatskanzlei Nordrhein-Westfalen
Abteilung Sport und Ehrenamt
Stadttor 1
40219 Düsseldorf
Tel. (0211) 837 - 1327

Ewige Bestenliste

Die Sieger der Männerkonkurrenz

Jahr	Vorname	Name	Verein/ Nation	Zeit
1982	Jerzy	Kowol	Polen	02:21:16
1983	Jean Pierre	Crochon	Frankreich	02:16:55
1984	Wieslaw	Dubiel	Polen	02:18:07
1985	Wieslaw	Dubiel	Polen	02:17:34
1986	Edi	Kaul	LG DJK Andernach-Neuwied	02:18:18
1987	Ancel	Regis	Frankreich	02:17:32
1988	Jan	Huruk	Polen	02:17:11
1989	Tibor	Baier	Ungarn	02:14:33
1991	Thomas	Eickmann	ASV St. Augustin	02:17:55
1992	Jean	Weyts	LG Menden	02:20:39
1995	Winfried	Spanaus	ASV Duisburg	02:25:22
1996	Winfried	Spanaus	ASV Duisburg	02:25:58
1997	Carsten	Breitenbach	TUS Deuz	02:27:13
1998	Carsten, Breitenbach & Winfried, Spanaus	(zeitgleich)		02:24:53
1999	Winfried	Spanaus	ASV Duisburg	02:32:12
2000	Matthias	Körner		02:20:04
2001	Carsten	Breitenbach	TUS Deuz	02:30:21
2002	Salvadore	di Dio	ART Düsseldorf	02:27:04
2003	Michael	Fietz	TV Wattenscheid 01	02:23:15
2004	Karsten	Kruck	LAC Veltins Hochsauerland	02:35:23
2005	Volker	Dorn	Ruhrorter TV	02:35:12
2006	Magnus	Kreth	ASV Duisburg	02:30:07
2007	Robert	Jäkel	SG Stern Düsseldorf	02:33:57
2008	Magnus	Kreth	ASV Duisburg	02:33:18
2009	Sascha	Velten	Lüttringhauser TV	02:32:16
2010	Magnus	Kreth	ASV Duisburg	02:29:43
2011	Richard	Ngolepus		02:30:30
2012	Samson	Kosgei		02:32:00
2013	Magnus	Kreth	ASV Duisburg	02:36:42
2014	Christian	Bröring	TuS Blau Weiß Lohne	02:34:28
2015	Karsten	Kruck	ASV Duisburg	02:33:20
2016	Enrico	Dietrich	TuS 08 Lintorf e.V.	02:37:29
2017	Karsten	Kruck	ASV Duisburg	02:40:35
2018	Nikki	Johnstone	ART-Düsseldorf	02:28:40
2019	Nikki	Johnstone	ART-Düsseldorf	02:29:48
2022	Christoph	Heesen	SuS 1920 Grün-Weiß Kalkar e.V.	02:43:09

Die Sieger im Halbmarathon – Männer

2003	Moses	Cheserek	Kenia	01:08:13
2004	Oliver	Mintzlaff	Bunert-Running-Team	01:06:51
2005	Yilmaz	Muharrem	TUSEM Essen	01:13:15
2006	Oliver	Mintzlaff	PTSV Jahn Freiburg	01:05:06
2007	Oliver	Mintzlaff	PTSV Jahn Freiburg	01:06:41
2008	Bosko	Bjelajac		01:13:58
2009	Ulrich	Benz	LG Brandenkopf	01:11:13
2010	Sören	Kah	LG Lahn-Aar-Esterau	01:09:23
2011	Sascha	Dee	SFD 75	01:11:14
2012	Sascha	Dee	SFD 75 Düsseldorf	01:11:57
2013	Tillmann	Goltsh	LG Olympia Dortmund	01:13:56
2014	Karol	Grunenberg	ASV Duisburg	01:07:19
2015	Karol	Grunenberg	ASV Duisburg	01:08:49
2016	Macek	Miereczkes	VfB Erftstadt Multisport Sebamed	01:13:18
2017	Matthias	Büchel	Tusem Essen	01:16:42
2018	Sebastian	Kestner	Fahrrad Magdeburg Trimagos	01:13:27
2019	Bernhard	Deiß	Recklinghäuser LC	01:15:26
2022	Simon	Bong	Wingate University	01:10:37

Die Sieger der Inliner – Männer

2001	Daniel	Junker		01:17:53
2002	Willem	Hut	Nat.-Team Niederlande	01:13:00
2003	Michael	Kienzle	SCC Berlin	01:10:33
2004	Jimmy	Pierloot	Rollerblade Storm	01:10:10
2005	Michael	Byrne	Oldebroek (AUS)	01:15:56
2006	Jimmy	Pierloot	Team Bont Europe	01:17:39
2007	Jimmy	Pierloot	Team Bont Europe	01:12:25
2008	Sebastian	Müller	Blau-Weiß Gera	01:14:21
2009	Marcel	Hild	ERSG Darmstadt	01:13:42
2010	Patrick	Täubrecht	X-Tech Team D	01:17:34
2011	Pascal	Ramali		01:09:56
2012	Pascal	Ramali	TSG Walldorf	01:09:16
2013	Pascal	Ramali	Blau-Gelb Groß-Gerau	01:21:23
2014	Gerwin	Smit	MPC CadaMotus	01:11:25
2015	Tobias	Hecht	RSV Blau Weiß Gera	01:11:06
2016	Giacomo	Cunco	IKKBB Racing Team	01:10:01
2017	Markus	Pape	LC Solbad Ravensberg	01:08:39
2018	Alexander	Bastidas	SCC Berlin	01:08:15
2019	Dr. Jordy	Harink	RS Speedskating	01:05:54
2022	Alexander Jose	Bastidas	Team RollerA3	01:09:01

Die Sieger der Frauenkonkurrenz

Jahr	Vorname	Name	Verein/ Nation	Zeit
1982	Birgit	Lennartz	ASC St. Augustin	03:05:57
1983	Birgit	Lennartz	ASC St. Augustin	02:43:23
1984	Birgit	Lennartz	ASC St. Augustin	02:42:18
1985	Bernadette	Hudy	LAV Coop Dortmund	02:46:13
1986	Gaby	Wolf	LAV Coop Dortmund	02:38:13
1987	Monika	Lövenich	DJK LC Vettweiss	02:38:26
1988	Irena	Hulanicka	UDSSR	02:47:23
1989	Irina	Bogacheva	UDSSR	02:35:09
1991	Birgit	Lennartz	ASV St. Augustin	02:43:30
1992	Olga	Parljuk	Rußland	02:38:30
1995	Bärbel	Halfmann	TV Walsum	02:55:40
1996	Bärbel	Halfmann	TV Walsum	02:56:09
1997	Svetlana	Waack	DJK Frankenberg Aachen	02:57:12
1998	Andrea	Thieken	LAV Tübingen	02:45:07
1999	Heike	Säger	TSVE 1890 Bielefeld	02:58:11
2000	Ines	Cronjäger	LG Seesen	02:40:57
2001	Antje	Möller	ASV Duisburg	03:06:42
2002	Alexandra	Zaparty	FC Stoppenberg	03:08:40
2003	Sylvia	Renz	OSC Berlin	02:41:57
2004	Ulrike	Ewald	LF Brohthal	03:09:11
2005	Antje	Möller	ASV Duisburg	03:12:42
2006	Antje	Möller	ASV Duisburg	02:56:30
2007	Martina	Schwanke	TUSEM Essen	02:55:31
2008	Marlies	Meyer	LG Rhein-Erft	02:58:17
2009	Marlies	Meyer	LG Rhein-Erft	02:56:53
2010	Antje	Möller	ASV Duisburg	02:58:37
2011	Silvia	Krull	LG Lage-Detmold	02:46:16
2012	Dorothea	Frey	Ek Schwaikheim	02:56:38
2013	Vanessa	Rösler	LG Olympia Dortmund	03:02:18
2014	Sandra	Klein	SG Wenden	02:48:11
2015	Birgit	Schönherr-Hölscher	PVT Witten	03:05:18
2016	Karin	Schank	C.A. Schiffflange	02:58:38
2017	Coco	Wieland		03:08:02
2018	Annika	Vössing	LAV Oberhausen	02:57:22
2019	Annika	Vössing	Ayyo Team Essen	02:57:10
2022	Katharina	Wehr	ASV Duisburg	02:57:48

Die Sieger im Halbmarathon – Frauen

2003	Rosemarie	Kössler	SCC Berlin	01:22:31
2004	Ulrike	Hoeltz	LSG Karlsruhe	01:22:46
2005	Svenja	Jütte	team5spinner Jülich	01:24:21
2006	Lisa	Müller	ASV Duisburg	01:24:52
2007	Lisa	Müller	ASV Duisburg	01:23:40
2008	Lisa	Müller	ASV Duisburg	01:21:27
2009	Lisa	Müller	ASV Duisburg	01:22:31
2010	Lisa	Jaschke	LG ASV DSHS Köln	01:20:02
2011	Silke	Niehues	TUSEM Essen	01:27:10
2012	Vanessa	Rösler	LG Olympia Dortmund	01:26:02
2013	Annika	Gomell	USC Bochum	01:21:36
2014	Christl	Dörschel	SG Wenden	01:18:50
2015	Annika	Gomell	USC Bochum	01:18:02
2016	Angela	Moesch	LG Deiringsen e. V.	01:25:43
2017	Nele	Reike	Laufwerk Ruhr	01:24:53
2018	Anke	Esser	*Ostbevern	01:18:26
2019	Michelle	Rannacher	DJK Gütersloh	01:22:54
2022	Lisa	Schreiner	LAZ Puma Rhein-Sieg	01:22:46

Die Sieger der Inliner – Frauen

2001	Sonja	Kolyn	Rdam/Bont (NL)	01:23:08
2002	Friederike	Gehring	Saab Salomon Nat.Team	01:21:12
2003	Anja	Decoster	Belgien	01:15:02
2004	Friederike	Gehring	Zepto Skate Team	01:24:06
2005	Angeline	Thomas	Oldebroek (AUS)	01:22:14
2006	Angeline	Thomas	Team Unive/Stouwdam	01:28:16
2007	Jannitta	Spigt	Team Cadomotus World	01:22:07
2008	Sabine	Berg	Blau-Weiß Gera	01:18:22
2009	Silke	Zimmermann	Speedskater Düsseldorf	01:33:31
2010	Sabrina	Rossow	EXPERTS RACE TEAM	01:28:23
2011	Sabrina	Rossow	EXPERTS RACE TEAM	01:24:03
2012	Hilde	Goovaerts		01:24:49
2013	Hilde	Goovaerts		01:33:35
2014	Hilde	Goovaerts	Stouwdam	01:18:57
2015	Katja	Ulbrich	TS Bayreuth	01:18:58
2016	Claudia Maria	Henneken	SSC Köln	01:23:21
2017	Dominique	Lommers	Jaguars Skate	01:24:20
2018	Katharina	Rumpus	Powerslide Matter World Team	01:14:21
2019	Claudia Maria	Henneken	SSC Köln 1998	01:19:15
2022	Claudia Maria	Henneken	RuhrBoss 03 Bochum	01:20:31

Pasta PARTY

SAMSTAG 10. JUNI 2023

15-19h Pape-Loge Schauinsland-Reisen-Arena



Pasta mit
Rinderbolognese

9,90€

pro Tellergericht
inkl. Softgetränk

Pasta mit
Hähnchengeschnetzeltem
"Asia"

8,90€

pro Tellergericht
inkl. Softgetränk

Pasta mit
Kirschtomaten,
roten Zwiebeln und Rucola

7,90€

pro Tellergericht
inkl. Softgetränk

Pasta mit
Tomatensoße

5,90€

pro Tellergericht
inkl. Softgetränk

RHEIN-RUHR-MARATHON.DE



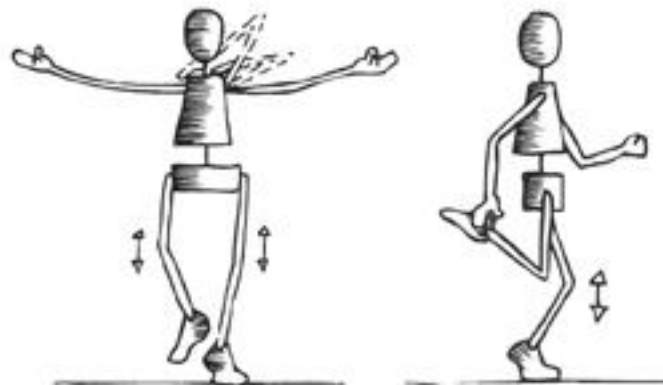
Jogger vergeßt nicht eure Gymnastik

Regelmäßige Bewegungsübungen lindern Beschwerden und beugen chronischen Erkrankungen vor. Wir wollen

Ihnen an dieser Stelle fachliche Anleitungen vorstellen, mit denen Sie sportmedizinisch richtig trainieren können.

Aufwärmen

Laufen Sie auf der Stelle und drehen Sie die Arme im Schultergelenk ein und aus.



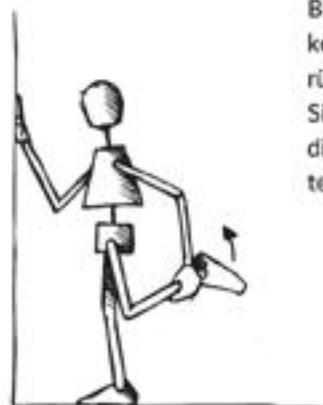
Dehnen der Hüftbeugemuskulatur und der Oberschenkelvorderseite



Laufen Sie auf der Stelle und tippen Sie mit der linken Hand auf die linke/rechte/linke Schulter hinter dem Kopf, Armwechsel.

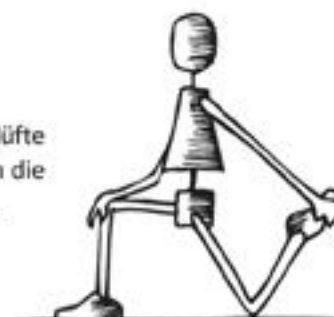
Laufen Sie auf der Stelle und berühren Sie im Wechsel mit den Händen die Fersen.

Führen Sie einen Ausfallschritt aus: Lösen Sie die Ferse des hinteren Beins und schieben Sie das Knie und die Hüfte des vorderen Beins nach vorne.



Beugen Sie den linken Unterschenkel an und umfassen Sie den Fußrücken mit der linken Hand. Führen Sie die Ferse Richtung Gesäß ohne die Hüftstreckung aufzulösen, Seitenwechsel.

Schieben Sie im Kniestand die Hüfte langsam nach vorne und ziehen die Ferse langsam Richtung Gesäß.



Dehnen der Oberschenkelrückseite



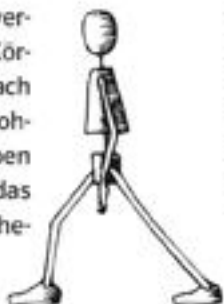
In der Schrittstellung (ein Bein steht auf der Ferse auf, das Standbein ist gebeugt) beugen Sie den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorn. Der Kopf bleibt in Verlängerung des Oberkörpers.



Legen Sie einen Fuß mit der Ferse bei leicht gebeugtem Knie auf eine Bank, einen Baumstamm oder ähnliches. Umfassen Sie mit beiden Armen den Oberschenkel und strecken Sie langsam das Kniegelenk (Achtung: Nicht überstrecken!)

Dehnen der Wadenmuskulatur

Im Ausfallschritt verlagern Sie den Körperschwerpunkt nach unten. Beide Fußsohlen (Fersen) bleiben auf dem Boden, das hintere Bein ist nahezu gestreckt.

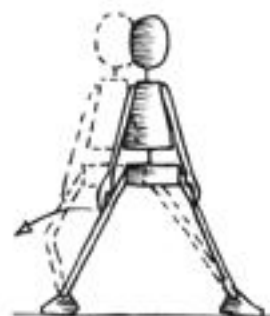


Das Kniegelenk des hinteren Beines bleibt bei aufgestellter Ferse gestreckt.



Dehnen der Adduktoren/Abduktoren

Beugen Sie im Seitgrätschstand ein Bein bis circa zur halben Kniebeuge bei aufrechtem Oberkörper.

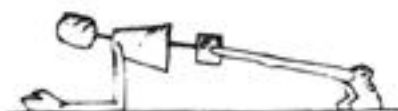


Ausgleichsgymnastik

Bilden Sie mit dem Rumpf von der Hüfte bis etwa zu den Schultern eine Linie und heben Sie die Unterschenkel wechselseitig an. Halten Sie die Spannung etwa 6 bis 8 Sekunden.



Bilden Sie von den Fersen bis zu den Schultern eine gerade, stabile Diagonale. Versuchen Sie den Stütz auch in der Rücken- oder Seitlage.



Bei überkreuzter Beinposition verlagern Sie die Hüfte seitlich nach rechts, wenn das rechte Bein hinten ist, Seitenwechsel.

Diese Tipps erhalten Sie als Broschüre beim SSB Duisburg und in den AOK Geschäftsstellen.

Inhalt: Christoph Gehrt-Butry

Zeichnungen: Mit freundlicher Genehmigung des Landes Sport Bundes NRW

Marathon Teilnehmer 2023

StartNr.	Name	Vorname	Verein/Nation	StartNr.	Name	Vorname	Verein/Nation
156	Abe	Kazuma		433	Blumenrath	Thomas	
277	Achenbach	Julian		197	Bober	Kamil	
350	Adamczuk	Vincent		307	Boerner	Leo	
217	Aehlig	Steffen		505	Bogdoll	Marcel	
416	Ajupov	Boris		F23	Böhm	Silke	
97	Akarcay	Levent		170	Böhm	Oliver	
F47	Alexandra	Linda		F115	Böhmer	Christine	
576	Allaway	Stuart		116	Böhmer	Patrick	
F161	Alofs	Daniela	Vfl Anholt	465	Bonckaert	Jens	Maldegem
536	Althans	Julian		F124	Bonn	Gabriele	
229	am Mihr	Maximilian		587	Born	Philipp	
34	Ambaum	Eric	ASV Duisburg	325	Bos	Wolfgang	
397	Ambrassat	Sebastian		179	Bosch	Franz	TV Hessisch Lichtenau
257	Andrejic	Dejan		396	Brahm	Thomas	
430	Andresen	Arndt		183	Brauer	Björn	
481	Andrews	Estevan	TuS Düsseldorf Dragons	F142	Bredt	Tanja	
124	Antonin	Lukas		410	Breer	Pater Tobias	Projekt LebensWert 100MC
F32	Arnold	Cordula		573	Brehm	Sebastian	
389	Ashraf	Muhammad		574	Brehm	Kai	
		Danish	Falcon Triathlon Club	382	Brendler	Pavel	
501	Aßmuth	Robert	Kurze Hosen machen lange Beine	411	Broadbent	Jake	
493	Avci	Ivan		186	Brockenhoff	Uwe	LC Duisburg
571	Ayafor	William		334	Brockof	Peter	AS Neukirchen-Vluyn
300	Aydemir	Ahmed		492	Brogt	Tobias	
138	Baader	Matthieu	Anchor Running Crew Duisburg	F67	Brombeis	Britta	
F119	Babian	Ramona		562	Brombeis	Nils	
335	Babian	Thomas		306	Brosius	Marcel	
392	Bachmann	Thomas		519	Brown	Tim	Vegan Runners UK
553	Badur	Jan		319	Brückmann	Kai	
605	Baer	Markus		651	Bruin	Durk Jan	NSL
398	Bailey	Jeremy		328	Bruning	Jan	Angela's Renntiere
477	Bako	Sascha		20	Buck	Oliver	Viermärker Dortmund
F73	Bakx	Hannah		93	Buhl	Oliver	
216	Bakx	Jacob		418	Busch	Albert	TWG-Göttingen
F116	Bandurski	Stefanie	TuS Gahlen	370	Buschmann	Joel	
616	Baranowski	Aleks		554	Buselmeier	Florian	
77	Barfuss	Heinz	TSV Krofdorf-Gleiberg	68	Busseck	Jürgen	
92	Baron	Willi		F157	Bussing	Fine	Soulsport365
142	Baron	Alexander		482	Bussing	Dirk	Soulsport365
402	Bärwald	Mirco		599	Caliskan	Fatih	
63	Bast	Tobias		577	Carlberg	Rüdiger	MTV Amelinghausen LT
F72	Bator	Julia		66	Chaumet	Martin	
415	Bauer	Andreas		F181	Chmielewski	Renate	Daisy Domergue
37	Bauland	Marc		227	Chmielewski	Christian	
F28	Baumann	Julia		640	Chmielewski	Philipp	Daisy Domergue
457	Baumert	Oliver	#iamsport	169	Christen	Robert	
127	Bausdorf	Achim	TV Witzhelden	176	Chwalek	Christopher	
566	Beblo	Philip		356	Cicek	Cem	
135	Becker	Fabian		F13	Ciecielski-Sabel	Dagmar	Die Drei lustigen Vier
231	Behr	Ralf		73	Claaßen	Andreas	Karnevalsfamilie Homberg
590	Beinert	Philipp		14	Clasen	Adam	
344	Benavidez Quintero	Jair		214	Cremer	Daniel	
70	Bendiek	Axel		451	Damm	Helmut	Rapid Ramirez
196	Berisha	Malik		316	Daniels	Marvin	
F11	Bertram	Daniela	Karatefachsportschule de Vries	182	Dannecker	Timur	
539	Bettingen	Andreas	marathon4you.de	27	Däumler	Jürgen	
75	Bhatia	Manjai	Hahnertwins-Running-Club	F163	Daun	Alyssa	
159	Bilinger	Sven-Olaf	Spiridon Schleswig	464	De Decker	Arno	Maldegem
387	Binias	Jürgen	WIR bei HKM	624	De Pauw	Gerrit	Furalopers
185	Bischof	Maximilian		408	de Ruiter	Siebe	
230	Blask	Benamin	VfR Friesenheim 1905 e.V.	438	de Wendt	Christian	
409	Blässe	Detlef	PacerTeam.de	604	De Wilde	Wouter	
468	Blomme	Glenn	Maldegem	F107	Dehen	Isman	100 Marathon Club



Von Leisetreter bis Draufgänger.

Ob für Vereine, den Nachwuchs, Breiten- oder Spitzensport: DuisburgSport ist für alle da! Der Dienstleister mit Herz und Kompetenz für Sportbegeisterte in Duisburg. Noch Fragen? Dann rufen Sie uns an: **02 03 / 2 83 44 44.**

**Bäder & Sportstätten
Sportförderung
Schulsport
Veranstaltungen**



DuisburgSport

Margaretenstr.11 . 47055 Duisburg . www.duisburgsport.eu

Marathon Teilnehmer 2023

StartNr.	Name	Vorname	Verein/Nation	StartNr.	Name	Vorname	Verein/Nation
502	Dehling	Sascha	LG Mauerweg Berlin e.V.	208	Fischbach	Achim	4-Runners
F104	Deiters	Sonia		269	Fleer	Tobias	
592	Dellanna	Mario		626	Florin	Cajetan	
467	Dembeck	Ralf	Ultrasfriesen e. V. / MTV Lintig /	F137	Forg	Corinna	VSG Duisburg/Atletik Waldniel
EAT				F45	Förster	Sarah	
F39	Demkiw	Yvonne		F42	Franke	Mara	
445	Demykin	Sergej	LT Bittermark Dortmund	F110	Franke	Elke	
448	Derlich	Michael	Ruhrpottläufer	F65	Frenk	Lisa	
584	Descombes	Michel		321	Fricke	Matthias	
91	Dick	Viktor		F112	Friedeler	Maura	
30	Diedrichsmeier	Stefan	VfL Anholt	137	Friemel	Felix	
158	Dinh	Vu	M&E	F4065	Friese	Petra	LC Duisburg
42	Dirks	Holger		324	Frilling	Hendrik	Lt Gnadenlos
412	Disser	Thomas	Laufreport.de	F187	Fritsch	Julia	
61	Djamalpour	Darius	Team Erdinger Alkoholfrei	184	Fritsch	Franz	LG Alpen
F152	Doehler	Belinda		489	Fritsch	Gerald.	
270	Domeyer	Thorsten		181	Füchtenbusch	Thomas	
287	Domke	Michael		F175	Funke	Nicole	runningcoach.me
355	Donchev	Deyan		F130	GABRIEL	Sabrina	
123	Dorscheid	Michael	LG Amsel	450	Gading	Thomas	LC Duisburg
643	DR DR KRUELL	DR DR JOEY	ich laufe jeden tag für schumi	130	Gahlert	Günter	Berlin Midnight Runners
162	Drees	Sebastian		F122	Gajewski	Moni	
375	Drews	Sebastian		281	Galjuf	Martin	
89	Duckstein	Volker	LLG Wustweiler	26	Gardemann	Jens	
218	Dzhamay	Azedin		471	Gaul	Sven	TSV Krofdorf-Gleiberg
108	Ebert	Markus	ESV Bielefeld e.V.	358	Gawantka	Julian	
520	Eckstein	Raik	Pacerteam	F51	Gedig-Küpper	Silke	LC Duisburg
157	Ehlinger	Alain		598	Gehle	Tobias	
F41	Eibl	Sabine		250	Gehrmann	Lasse	ASG Teutoburger Wald
224	Eichelbaum	Philipp		254	Geiger	Klaus-Michael	LC Duisburg
472	eickermann	udo		611	Geilich	Niklas	Ausdauer Schule bunert
F134	Eickmann	Wibke		441	Geißler	Andreas	
F37	Eis	Jutta		499	Gentile	Gianluca	Podistica Solidarietà
81	Eisermann	Adrian		F83	Gerarts	Hannah	
407	Elfering	Miguel		F44	Gerhartz	Selma	
305	Eller	Roman		339	Germann	Christian	
594	Eller	Thomas	GTSV Essen	235	Gersonde	Rene	
F128	Elmer	Nina		557	Geulen	Michael	
F109	Emde	Sarah		F21	Gholamalizadeh-		
F160	Emmerich	Lena	TV Jahn Bad Driburg	Thomas	Bit	BiMa	
644	Enck	Stefan	Südlohnler Laufftreff e.V.	432	Goebels Muzquiz	Alejandro	
87	Engel	Alexander		44	Goertz	Armin	S.o.S. Spirit of Sports
F117	Erkens	Sanne		583	Goette	Joshua	Olle Otten
330	Erkens	Ron		552	Goldschmidt	Achim	Pacerteam.de
F183	Esser	Heidrun		115	gollner	heinz	Viermärker Dortmund
128	Evermann	Mark	Ausdauer Schule by bunert	454	Gölz	Moritz	NetApp
480	Evermann	Mark		150	Gördes	Frank	RWO Endurance Team
F156	Ewens	Susanne	LC Adler Bottrop	F49	Gorges	Blanca	
32	Ex	Michael		33	Gorr	Demian	
215	Fabian	Adam		F26	Gottschewsky	Hannah	
F127	Fanderl	Alisha		47	Graebel	Gunther	100 Marathon Club Deutschland
540	Fänger	Manuel		297	Graf	Marvin	Evonik
50	Faustmann	Sebastian		423	Graf	Tim	
601	Feldmann	Jens		521	Graf	Patrick	Grüner Pfad
648	Feldmann	Julius		318	Grahn	Tobias	
429	Felicetti	Lorenzo		F77	Grass	Jutta	
279	Felis	André		88	Graw	Patrick	
570	Fender	Achim	TGV Holzhausen	572	Graw	Vinzent	
103	Fergon	ZBIGNIEW		342	Gruda	Enrico	
F27	Filarsky	Hannah		4040	Grühn	Jürgen	Laufen-jg.de
18	Filips	Christian		222	Grünwald	Tim	
517	Finke	Axel	Cambridge & Coleridge AC	631	Grütter	Julian	
F63	Fischbach	Sandra	4-Runners	526	Guan	Buliao	

SPORTERLEBNIS

METROPOLE RUHR

Infos zur RVR-Sportförderung:
www.sportfoerderung.rvr.ruhr

Marathon Teilnehmer 2023

StartNr.	Name	Vorname	Verein / Nation
78	Guntermann	Thiemo	Boeler Jungs
380	Guntermann	Rainer	
490	Gypen	Bart	
252	Haardt	Daniel	
F82	Haarmann	Désirée	
241	Haarmann	Fabrice	
309	Haas	Uwe	LG Döner Boys Krefeld
377	Haas	Pierre	
F36	Häfer	Inga	
82	Haggeney	Markus	Karlsruher SC
444	Halaßek	Michael	
494	Hansen	Stefan	Borbecker Raketen
617	Hansen	Dirk	LG Reinhardswald
474	Happe	Luca	
470	Happel	Sebastian	Bridgerunners Düsseldorf
F140	Harnischmacher	Wibke	Mercator-Gymnasium
348	Hartl	Gerold	
589	Hartung	Jan	
317	Haunschild	Martin	LG Bach
15	Haußner	Tobias	
404	Hebben	Michael	TriFun Kleve e.V.
449	Hecker	Toni	SV Teuto Riesenbeck
1	Heesen	Christoph	SuS 1920 Grün-Weiß Kalkar e.V.
F155	Hegel	Lena	
596	Heidenreich	Günter	Sprinter Werk Düsseldorf
401	Heider	Oliver	Run for the planet
136	Heilos	Andreas	Ausdauererschule bunert
F24	Heimann	Monika	LT MG-Volksgarten
559	Heimann	Peter	Team Erdiger
446	Heinen	Winni	Bullrun 110
527	Heinen	Bastian	
237	Heinisch	Florian	
247	Heinisch	Martin	Heinisch Team
220	Hengstermann	Holger	
641	Hensel	Martin	Lauftreff Kempen
F93	Henseler	Janine	LC Duisburg
652	Herden	Rene	TV Hessisch Lichtenau
36	Herzog	Roger	Adler-Langlauf Bottrop
202	Heßling	Florian	
353	Hessling	Stefan	
148	Heubrock	Dominik	
406	Heuer	Andreas	TriFUN Kleve e.V.
F69	Heukemes	Sabine	
384	Heusener	Michael	Die Bergvagabunden
132	Heymann	Jan	BW Bochum
442	Hill	Arnd	
512	Hilleke	Wolfgang	
F101	Hintsches	Felizitas	
F165	Hochstrat	Antonia	
174	Hoehr	Lukas	
F98	Hoffmann	Sigrid	LG Westerwald
F53	Hofmann	Dana	
362	Höfs	Ralf	Ruhrpott Oppas Essen
426	Holtmannspötter	Jan	FC Arenal n.e.V.
581	Hönemann	Henri Leonard	
190	Hönicke	Thomas	
114	Honke	Rudolf	
286	Hoppe	Thorsten	#laufenfuerdiekinderkrebshilfe
311	Hornke	Matthias	grosse-hornke
F43	Hoyer	Jennifer-Róse	
F159	Huang	Wenqin	
534	HUANG	JIE	
253	Hüggenberg	Stephan	

StartNr.	Name	Vorname	Verein / Nation
122	Humpert	Arne	Triathlon Team Düsseldorf TTD
43	Huppert	Thorsten	SV Westfalia Rhynern / Ballonathoni
628	Huprich	Johannes	
271	Hütter	Björn	
431	Imberg	Dominik	
261	Imm	Anton	
F114	Indrakesuma	Shirin	
483	Ishida	Masafumi	
550	Ivashchenko	Yevhen	Albis Lauftreff
248	Jablonski	Mike	
421	Jäger	Bernhard	
F153	Jahn	Birgit	
436	Jaksch	Chris	
F143	Jakubczyk	Claudia	
143	Jansen	Markus	
260	Janßen	Edgar	TuS Esens statt Vodafone
385	Janßen	Philipp	
462	Jaschinski	Tobias	LG Wuppertal
17	Jöge	Michael	EAT - die 3 lustigen 4
602	Jonnek	Kristofer	RWO Endurance Team
F38	Joseph	Nadine	LC Duisburg
333	Joußen	Christoph	
289	Joynson	David	
275	Jung	Klaus	WTV - Weseler Turnverein
288	Jung	Felix	
373	Jung	David	
206	Junker	Simon	THC Brühl Leichtathletik
476	Jurisch	Dennis	AS Neukirchen-Vluyn
372	Kachel	Matthäus	LC Duisburg
565	Kähler	Kolja	Hamburg Running
315	Kalinski	Dawid	
F123	Kallenberg	Svea	
267	Kalpein	Andreas	
341	Kamp	Alexander	
F144	Kania	Sonja	
266	Kannapin	Markus	
639	Karabas	Isa	ETW Energietechnik renewable gas and power
200	Karatas	Michael	SV Concordia Ossenberg
201	Karatas	Max	SV Concordia Ossenberg
503	Karbe	Thomas	MTV Groß Buchholz Hannover
497	Karman	Rene	
636	Kasper	Boris	lt-run4fun.de
395	Kassner	Jürgen	SC Bayer 05 Uerdingen
165	Kastner	Jörg	LC Duisburg
469	Kehl	Detlef	LC Duisburg
239	Kehlen	Oliver	
549	Kellerhoff	Andreas	Marathon Dinslaken
280	Kemmou	Aziz	DJK TEUTONIA Erenfeld
119	Kerkenberg	Jan-Lucas	
496	Kerkenbusch	Dennis	VfL Bergheide
357	Kersken	Daniel	
585	Kersten	Stephan	SV Haldern Lauftreff
323	Kierdorf	Mike	
225	Kietzmann	Detlef	ATV Hückeswagen
226	Kietzmann	Uwe	
578	Kiilsgaard	Thomas	
65	Kirsch	Sven	Die laufenden Psychonauten
347	Klauke-Queder	Thorsten	ETS@UDE
F90	Kleeberg	Seraphina	
175	Klein	Henning	Team Meike-Henning
437	Klein	Mirko	Pura Vida Running

Die lohnt sich: die Mein dm-App*

Shoppern, Coupons** einlösen & mehr



Jetzt downloaden, anmelden
und alle Vorteile nutzen –
auch in Deinem dm-Markt.



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

* Die Mein dm-App ist grds. nur mit einem Mein dm-Konto nutzbar.

** glückskind-Coupons und PAYBACK Coupons sind direkt in der App aktivier- und einlösbar, wenn eine Teilnahme am glückskind-Programm vorliegt bzw. das Mein dm-Konto mit einem PAYBACK Konto verknüpft ist.

Marathon Teilnehmer 2023

StartNr.	Name	Vorname	Verein/Nation
F87	Kleine-Nathland	Linda	
F147	Kleiner	Gudrun	
278	Klimkiewicz	Kai	LT Bittermark Dortmund
283	Klipp	Christian	
262	Klug	Sebastian	Helgoländer
F71	Klüting	Melanie	
F170	Knabben	Angelika	
597	Knepper	Michael	
405	Knipping	Michael	Böckchen runners
F52	Koch	Nina	Judoka Rauxel
569	Koch	Moritz	
F50	Kocifaj	Susanne	
F35	Köckemann	Antonia	
191	Kofferschläger	Michael	
F120	Kohl	Yvy	Ausdauererschule by bunert
633	Köhler	Thorsten	multiHyp
314	Kokoscha	Lars	Eppe Cider
141	Köktürk	Alper	
595	Kolbe	Uwe	
381	Kolckmann	Emil	
561	Könemann	Sascha	Ahauser Road Runner
443	Kopezki	Yannik	TV Refrath
292	Kornfeld	Ottmar	
575	Koteluk	Andreas	
107	Kouwenhoven	Eric	
612	Krämer	Florian	ERDINGER Active TEAM
251	Kranker	Morten	Runners DK Silkeborg
163	Kraschl	Steffen	
234	Kratzel	Helge	
F188	Krautheim	Lea	
46	Kreis	Manfred	
51	Kretschmer	Marc	the running club krefeld
F186	Krishnan	Jeyashree	The Lone Cabbages
F59	Krobb	Karoline	
F76	Krone	Sabrina	
101	Kruchten	Peter	Erdmännchen
146	Krüger	Markus	
338	Kruppa	Marvin	
603	Kubbernuß	Ralf	NRZ Heimatläufer
133	Kuchenbuch	Christian	
79	Küchler	Thomas	Boeler Jungs
F61	Kühnen	Claudia	Ausdauererschule Bunert
199	Kühnen	Thomas	Ausdauererschule Bunert
178	Kunze	Andreas	
555	Küper	Armin	
F16	Kupke	Vanessa	Team Ben
16	Kurtz	Jan	
152	Kuske	Kevin	
428	Küstermann	Matthias	
F70	Kyeck	Antonia Marie	ASG Teutoburger Wald
528	Lackner	Marco	
263	Lagers	Michael	
634	Lahser	Yann	LC Adler Bottrop
424	Langenhahn	Stefan	
320	Larbalette	Jonas	
F12	Laszczynski	Louisa	
537	Laus	Dirk	LC Duisburg
340	Lautenschlager	Markus	
86	Le	Duc Anh	
F17	Lebitsch	Herlinde	
331	Leiner	Florian	Laufschule Düsseldorf
F66	Lemken	Marion	LC Duisburg
39	Lemm	Dirk	Zum Twee Ührken

StartNr.	Name	Vorname	Verein/Nation
523	Lenders	Thomas	BSG Springorum
F84	Lensdorf	Heike	
F126	Ley	Kordula	
106	Lieberman	Alexander	Ayalot
233	Limberg	Ingo	LC Wuppertal
F55	Lindenlauf-Klein	Meike	Team Meike-Henning
13	Lindermann	Andreas	Team S&H Schneider-Henneken
121	Lindlar	Patrick	
F30	Lippmann	Birgit	
166	Lobe	Sascha	Straight Edge Run Club
615	Löhe	Sebastian	Team T&E
58	Lohmeyer	Michael	TV Kapellen
541	Looschelders	Guido	
352	Lorenczik	Marcel	Tri Ducks
632	Louven	Constantin	
120	Louzi	Ali	
223	Lubk	Julian	
98	Lupp	Wolfgang	LC Duisburg
48	Lütke-Kappenberg	Ansgar	
354	Machwitz	Lucas	
551	Magdalinski	Nicolai	
40	Mai	Christian	SV Haldern Lauftreff
90	Mai	Jürgen Fritz	
623	Maier	Gregor	
205	Maiwald	Yannic	
508	Manzelli	Andrea	
F91	Märker-Neuhaus	Cora-Maj	
F146	Markic	Lucia	
447	Masur	Manfred	
11	Matheis	Michael	Runnershigh Niederrhein
336	Mattei	Alexsandro	
294	Matuszczak	Markus Arkadius	
495	Matziol	Jörg	BSG Springorum Bochum
608	Maurer	Clemens Martin	
619	McManus	Craig	
621	Meier	Hendrik	
645	Meier	Hans	
627	Meijssen	Thomas	
F102	Mende-Kühl	Chantal	
293	Menger	Christian	
327	Menke	Claas	
23	Menne	Kai Uwe	Viermärker Waldlaufgemeinschaft e.V. Dortmund
485	Menne	Sebastian	Borbecker Raketen Essen
238	Menzel	Leon	
118	Mergen	Marcus	
F68	Messer	Mara	
414	Messner	Jörn	
76	Methner	Michael	
139	Meyer	Marcus	LT Waldblick
249	Michaelis	Olli	Meddys LWT Koblenz + TEA
F31	Michalowski	Jasmin	
461	Mietz	Richard	PacerTeam.de
232	Miller	Cornelius	SG Egelsbach
F103	Mitchell	Gillian	
579	Mohammadi	Faramarz	
219	Möhlendick	Björn	
187	Molitor	Roland	LG Epe
F95	Möllhausen	Trixi	
322	Monopoli	Timo	
326	Moroff	Nikolas	
646	Motta	Giulio	
610	Muchandibaya	Kuda	
343	Müller	Robert	

STICHTAG 17. Mai 2023



**Traditionen erhalten.
Gemeinschaft fördern.**

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.



Wir fördern unsere Region!

Über unser Förderprogramm vergeben wir pro Jahr 132.000 € an gemeinnützige Vereine und Institutionen in unserem Geschäftsgebiet. Bewerben auch Sie sich mit Ihrem Projekt unter:

www.foerderprogramm-rhein-ruhr.de

**Volksbank
Rhein-Ruhr**



Marathon Teilnehmer 2023

StartNr.	Name	Vorname	Verein/Nation	StartNr.	Name	Vorname	Verein/Nation
359	Müller	Alexander		56	Poll	Christian	
337	Mumcu	Erdal	Mumcu.run	399	Pollok	Karl	
400	Munzke	Sven	Laufen für Essen	F138	Post	Anna Frederike	
F180	Murphy	Joanna		84	Potrykus	Robert	
F172	Musholt	Ines		F113	Pottgüter	Rebekka	HPPy Running
F108	Nacken	Maria		417	Potthoff	Benjamin	
463	Nalasko	Kevin		593	Pranckh	Maximilian	
513	Naves	Volker		177	Pribyl	Holger	Rumelner TV
606	Nazarov	Fedor	Triathlonverein Dresden e. V.	F20	Prim	Marlies	TV Stein/Allgäu
149	Neeten	Marc		259	Prinz	Günther	
243	Nendza	Mirko		629	PURNAL	Bart	
351	Neubauer	Stefan		41	Puy Michl	Franz Xaver	
F80	Neuhaus	Sophia		394	Querfurt	Matthias	LGO Bochum
486	Ngo	Olaf	Laufschule Bunert Düsseldorf	F173	Rabenschlag	Bianca	Jojo kimyou na bouken
484	Nguyen	Chi Hoang Nguyen		F139	Radtke	Stephanie	Mercator-Gymnasium
F58	NI	YUSHENG		365	Rankers	Justin	
154	Niedziela	Sebastian	Radevormwald Dahlhausen	363	Rath	Frank	TV Hochneukirch 02
560	Niehoff	Rolf	Bier Mit Wurst	F167	Raths	Eva-Maria	
475	Niemoth	Michael	AS Neukirchen-Vluyn	256	Rattunde	Denis	SV Rosellen
F25	Nies	Caroline		F106	Rauhut	Nanny	LG Mauerweg Berlin e.V.
312	Niessen	Andreas	Rottländer Marathon	374	Raunick	Reiner	
543	Nieswand	Andre		422	Reckihn	Jens	Ausdauerschule bunert
194	Nijland	Jeroen		345	Redlinger	Thilo	
456	Nitz	Bastian	BGL Lintfort	21	Rehfeld	Christian	
295	Nofftz	Klaus	Run For Fun Leverkusen	491	Reichel	Andreas	
F81	Nowatzki	Lisa		145	Reidenbach	Ingo	Nifco Germany GmbH
298	Nymand-Andersen	Alexander		653	Reiff	Volker	LC Duisburg
F177	Nzvatu	Sasha Annamercy		439	Reinhardt	Michael	
366	Oechler	Wolfgang		140	Reinold	Maris	Team Murtfeldt
F94	Oeckinghaus	Claudia		F176	Reintke	Terry	
388	Oehme	Maik	WIR bei HKM	285	Reinwarth	Robert	
313	Oellers	Markus	Rottländer Marathon	332	Reitzig	Marco	
245	Oelsner	Malte	Business-Logics Runners	53	Renton	Craig	
F169	Oezdes	Michaela		525	Rettig	Emanuel	Kurze Hosen machen lange Beine
111	Ogorzalek	Adrian		160	Reusch	Nico	Spiridon Schleswig
F118	Onkelbach	Isabel	TSG 78 Heidelberg	509	Revermann	Klaus	Radsportfreunde Nottuln
642	Onraet	Gregory		F75	Richter	Elke	SV Weiherhof
304	Orban	Robbe		F92	Ricken	Claudia	Borbecker Raketen Essen
567	Oyda	Michael		630	Ridder	Wolfgang	
535	Özdemir	Gabriel		600	Riedel	Roland	DUV
650	Pape	Christian		198	Ritter	Jürgen	
548	Papenberg	Sebastian		209	Roch	Karl	LC Duisburg/Fuffi-Crew/100 MC
96	Patommel	Rüdiger		635	Rogge	Ludger	
54	Peek	Holger		487	Roschanski	Marcel	
F57	Peine	Valerie		558	Roßmann	Jan Niklas	
371	Pels	Antonius		607	Roth	Klaus-Peter	TSG Nordwest 1898 Frankfurt
64	Pentek	Tobias	Karnevalsfamilie Homberg 1936 e.V.	28	Rott	Gerhard	TuS Breitscheid
94	Perpeet	Stephan	Rennsteiglaufverein	221	Rotzoll	Daniel	
F60	Peschel	Raphaella		F111	Rozema	Hilda	
57	Peschers	Maarten		282	Rückert	Johannes	
654	Peters	Dirk		85	Rudowski	Dennis	
507	Pezic	Jasmin		171	Rupik	Alex	
F185	Pfaff	Tamara		609	Rustemeyer	Matthias	
440	Philippi	Christoph		102	Rüth	Markus	
272	Philipps	Janik		192	Rutkowski	Alexander	
655	Piechocki	Heiko		F78	Rzyski	Claudia	LC Duisburg
F136	Pieper	Carin		67	Sablotny	Roman	
80	Pietruszka	Christoph		452	Sadowski	Tim	
105	Pingsten	Stefan	Pingsten Runners	246	Samek	Nils Johannes	
213	Pipper	Kurt	TV Roetgen	F19	Sänger	Nicole	
F64	Plasberg	Aleksandra	4-Runners	498	Sansone	Innocenzo	
453	Plitt	Carsten	laufen gegen leiden e.V.	545	Sato	Yo	
72	Pohl	Manuel		268	Sauer	Tobias	



FINDE HERAUS, WAS GUT FÜR DICH IST.

Am 19.06. startet unser AktivSommer und
am 14.08. das Kursangebot für das 2. Halbjahr.

**Das komplette
Programm als
Download auf
unserer Webseite**



Anmeldung unter sportangebote-duisburg.de,
per E-Mail: sportbildungswerk@ssb-duisburg.de
oder Telefon: 0203-3000 880/881

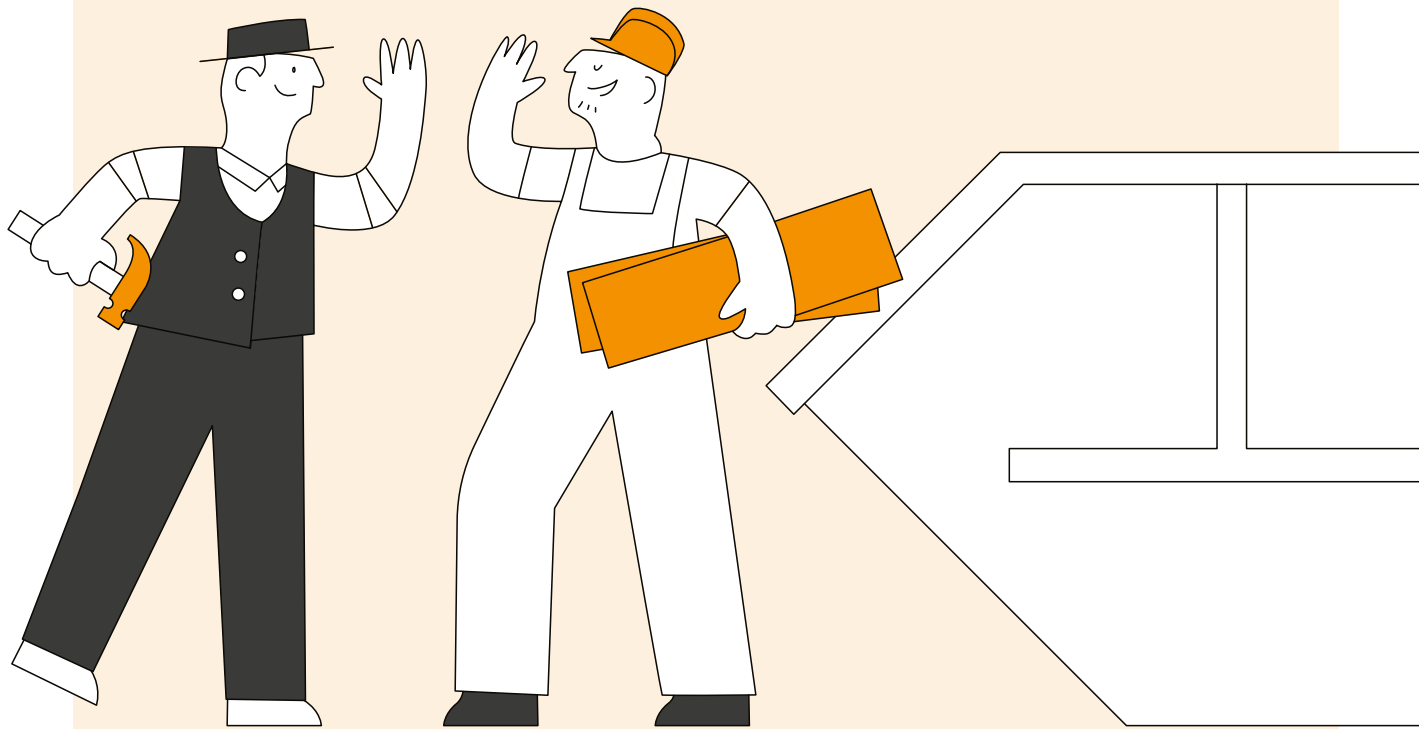
Stadtsportbund
Duisburg



Marathon Teilnehmer 2023

StartNr.	Name	Vorname	Verein/Nation	StartNr.	Name	Vorname	Verein/Nation
F145	Sauerländer	Melanie		110	Schumann	Joachim	Marathon und Triathlon Mülheim an der Ruhr e. V.
582	Schaaf	Malte		55	Schunk	Andreas	
19	Schaary	Alexander	OSC 04 Rheinhausen	134	Schütt	Daniel	
25	Schaary	Ernst	OSC 04 Rheinhausen	126	Schwabe	Frank	Grasshopper
172	Schäfer	Michel		376	Schwarz	Matthias	
180	Schäfer	Heiko	Ruhrpott Runner	62	Schwärzl	Sebastian	LC Duisburg
303	Schäfer	Michael		151	Schwärzl	Fabian	
588	Schalk	Kai		296	Schweers	Marcel	
168	Schäpertöns	Markus		346	Schwenke	Mirko	
F179	Scharpfenecker	Marion	The Hague Road Runners	515	Schwenkler	Sam	
586	Scharrenberg	Uli	Fortuna Düsseldorf	625	Sedlacek	Peter	
			Laufen & Triathlon	F97	Seibold	Manuela	
212	Schatta	André	Deutsche Zollsporthilfe e.V.	99	Seifried	Michael	Lufthansa Sportverein
109	Schax	Manfred	SV Viktoria Winnekendonk Team	203	Senf	Heiko	MaliCrew e.V. Bayreuth
			Erdinger alkoholfrei	622	Senior	James	
458	Scheil	Marc	Die Dünns	524	Shabanaj	Ermal	Grüner Pfad
403	Scheuven	Jens		153	Siedhoff	Dominic	
506	Schiefer	Tim-Torben	Laufbanausen	129	Simon	David	
F158	Schiffer-Ritter	Rebecca	Team Green	F141	Simons	Ine	
F89	Schilling-Frenk	Marie-Theres		F166	Sokolova	Viktoriya	
264	Schilling-Frenk	Tiemo	BSG Sparkasse Essen	544	Sonnenberger	Tim	
210	Schindler	Rene		580	Sonnenschein	Daniel	
5	Schlegel	Steffen		60	Sotzlona	Jan	
532	Schlieper	Matthias	DBNA-EYR	349	Spengler	Mike	
F131	Schmidt	Franziska		31	Stachelhaus	Timo	LC Duisburg
F184	Schmidt	Bianca		F133	Steens	Claudia Maria	
69	Schmidt	Benedict		291	Steffen	Andre	
113	Schmidt	Stefan	Ton Steine Scherben	59	Steinbacher	Georg	AGFSLM
164	Schmidt	Thomas		F105	Steinbeck	Leonie	
207	Schmidt	Ralf	AusdauerschuleByBunert	F79	Steinböhrmer	Katharina	Der Lauftreff - Geht nicht Gibt's nicht
518	Schmidtke	LEWIS		434	Stephan	Simon	WeBus
510	Schmidt-Sorgenicht	Andi		F129	Stiene	Johanna	Der Lauftreff - Geht nicht Gibt's nicht!
F22	Schmitt	Inga		614	Stocker	Patrick	
649	Schmitz	Norbert	Angerland LT Lintorf	45	Stolze	Markus	
369	Schnare	Martin		F164	Strack	Judith	marathon4you.de
310	Schnickers	Carsten		455	Strack	Sascha	Running Team Grafenberg
420	Schnitzler	Phillip		22	Strauch	Thomas	
390	Schober	Stephan		F33	Strotmann	Nora	
F171	Schock	Tina	TSV 03 Wolfskehlen	533	Suer	Manuel	Anchor Running Crew Duisburg
529	Schock	Nils		F162	Sunder	Tanja	
F29	Scholzen	Jana		F40	Suzuki	Shiho	
100	Schoppmann	Christof		29	Swiatczak	Eugen	
74	Schöttker	Oliver		F154	Switala	Andrea	
618	Schramm	Alexander	Freiberg	419	Tafel	Frank	
24	Schreiber	Thomas	Elfrather Montagsläufer	F48	Takayanagi	Sandra	
367	Schreyer	Christof		391	Tarsky	Marc	
368	Schreyer	Gian		F88	Täufer	Mona	
329	Schröder	Jan-Christian		112	te Kloeze	Jörn	
F132	Schröder-Raunick	Karin		473	Tebeck	Jan	
49	Schröer	Mario		211	Tellenbröcker	Daniel	Sportfreunde Sennestadt
52	Schroeter	Josef	Run Happy RC	361	Tesselaar	Tim	SV Noordkop
167	Schrooten	Marc		35	Theil	Tobias	
F182	Schröter	Vivien		274	Theis	Markus	
155	Schuhmacher	Pierre		516	Thiemann	Tomas	
F178	Schulte	Vroni		F62	Thinnes	Maren	TG Werste
258	Schulte	Jochen		F74	Thißen	Viviane	
273	Schulte	Fabian		147	Thüte	Tobias	
F34	Schulten	Lisa		299	Tischer	Steven	
638	Schulte-			538	Tönnesen	Christian	Freunde der Pilsette
	Werflinghoff	Christoph	LG Alpen	F151	Tooten	Judith	LG Alpen
308	Schulze-Weigmann	Volker		38	Trachim	Dennis	
228	Schumacher	Stefan	AS Düren 12 e.V.	522	Treis	Michael	
591	Schumacher	Heino					

Für alle, die klotzen & ackern



haben wir passende Container, Abfallbehälter und Serviceeinrichtungen.
Maßgeschneidert für Ihre Ansprüche und Ihr nächstes Projekt.

Alle Angebote unter:
diemitderameise.de

Wir sind da.

T 0800 376 0800



Marathon Teilnehmer 2023

StartNr.	Name	Vorname	Verein/Nation	StartNr.	Name	Vorname	Verein/Nation
413	Trelenberg	Kevin		F96	Wipperfürth	Katharina	
240	Tuttmann	Stefan		F125	Wirausky	Monika	
546	Tycholas	Nikolaos		F86	Wirtz	Verena	
360	Tzschoppe	Oliver	LAC Quelle Fürth	511	Wittmann	Mathias	
71	Uferkamp	Dirk		284	Wolbrink	Tommy	
364	Ülger	Serdar	LIFT.RUN.SHOOT	563	Wolfsdorf	Olaf	DBNA-EYR-Ahlen
F174	Ullosat	Amelie		478	Wölke	Marvin	Ausdauerschule Bunert
290	Uzman	Berkant		F168	Wopenka	Bettina	
547	Vaithilingam	Muthu	Athletik Waldniel	488	Wulbrand	Hanno	TuS 08 Lintorf
F46	van Aart	Lynn		500	Wundersee	Andreas	Galerie Wundersee Düsseldorf
379	Van baelen	Marc	Assent	637	Wüstenberg	Jürgen	TV Geldern
564	van der Dennen	Johan	Eindhoven Atletiek	83	Zahn	Thorsten	Laufende Schneckenpost
378	van Emmerich	Tyl		531	Zech	Henk	
504	Van Hecke	Bram		236	Zeiger	André	
568	van Ravenhorst	Wim		460	Zhu	Zhiyuan	
302	Vastenburger	Paul		104	Ziemer	Ulrich	S.o.S Spirit of Sports
F85	Veltges	Judith		479	Zöllner	Marcel	Lt Bittermark Dortmund
F56	Verfürth	Hannah		F18	Zuschlag	Daniela	START_NO_TEXT
F54	Vick	Lucie					
161	Viebach	Karl Wilhelm	TSG Eppstein				
386	Vietze	Michael					
F149	Vogel	Mirjam					
244	Vogel	Rafael	DRK Hans Schumm Haus Bad Kreuznach				
542	Vogel	Michael					
F150	Voit	Ann-Katrin					
435	Völkner	Chris					
647	von Blomberg	Gorch	ecowrk				
255	von Oepen	Gunnar					
144	Vorstermanns	Peter	Lauftreff Kempen				
F148	Wagner	Vanessa					
188	Walge	Johannes					
242	Wallesch	René	Gor Mahia Runners				
F135	Wallhorn	Susanne	LC Duisburg				
459	Walter	Tobias	Die Dünns				
425	Walther	Vincent					
620	waning	christoph	RunningTeam Grafenberg				
466	Weber	Sven					
613	Weber	Tom					
117	Weck	Ansgar	RWO Endurance Team / Ruhrpott				
Maler							
204	Weger	Frank	4-Runners				
F99	Wehmeier	Jasmin	Aktion Canchanabury				
276	Wehner	Joachim					
131	Wehr	Matthias	LC Duisburg				
514	Weichert	Michael					
530	Weichselsdorfer						
	Mrosek	Lars	ERDINGER Active TEAM				
F15	Weische	Nadin	VFL Lauftreff Anholt				
189	Weiß	André	RWO Endurance Team				
265	Weissner	Martin					
F121	Weller	Lena	Anchor Running Crew Duisburg				
95	Went	Edwin					
F100	Wenzel	Regina	Spvgg Holzgerlingen				
393	Werlé	Christophe					
383	Werner	Daniel					
195	Werth	Dirk					
427	Wesbuer	Thomas	Marathon Steinfurt				
556	Weßling	Moritz					
173	Wickert	Stephan					
F14	Wieczorek	Alba	Endorphinjunkies Dortmund				
193	Wilson	Anthony					
301	Winterhalder	Dominik					

Wir sind Ihre Reha-
Spezialisten bei
Sportverletzungen

- Physiotherapie
- Gesundheits-
und Gerätetraining
- Sportphysiotherapie
- Rehabilitation/EAP

ARZD
Düsseldorfer Str. 29 Telefon: 0203 / 264 60
47051 Duisburg E-Mail: info@arzd.de

www.arzd.de



ARZD ist Partner des
Olympiastützpunkt
NRW/Rhein-Ruhr



Zertifizierte
Kurse zur
Prävention



Halbmarathon Teilnehmer 2023

StartNr.	Name	Vorname	Verein/Nation
LAST_1454		Aalbers	Ralf
1649	Abate	Michael	
1813	Abbas	Samir	
1592	Abbing	Christian	WIR bei HKM
1789	Abel	Frank	Marketing Runners
F1256	Achterberg	Mara	
F1109	Adamek	Steffi	
F1017	Adamsky	Jasmin	
1652	Ahland	Joachim	FoKuS Selm
2163	Ajay Mandyam	Rangarajan	The Lone Cabbages
F1405	Ajradini	Amina	
2101	Albers	H.-G.	ASV Duisburg
1606	Alberty	Gordon	
1619	Albrecht	Martin	
1938	Alevyzakis	Georgios	
F1566	Allaway	Maryka	
1247	Altenbockum	Lukas	S04
1280	Ambaum	Guido	
2111	Angenendt	Guido	
1509	Aps	Christian	
F1383	Arama	Alexandra	
F1556	Arce Pasqualli	Lizbeth	
F1470	Arens	Charlotte	
F1406	Aretz	Carolin	
F1194	Arndt	Katja	Marathon Dinslaken e. V.
1545	Arndt	Alexander	Marathon Maniacs/EAT
1773	Arndt	Marvin	
1122	Artico	Stefano	
1159	Askerlund	Torsten	Team Pempelfort
1945	Aslan	Hamid	BasisTeam
1460	Asmann	Florian	TSV Riemsloh
1730	Asowski	Julian	
1723	Atteln	Björn	
F1619	Aue	Julia	
2158	Avsar	Tolga	
F1112	Bähr	Uschi	
F1114	Bähr	Liselotte	LG Amsel
1968	Balke-Barton	Nils	
F1551	Baltrusch	Peggy	
1560	Balzereit	André	
1661	Banaszak	Felix	
F1342	Band	Victoria	
F1467	Banschewitz	Gina	
F1043	Baral	Sina	
1774	Bardischewski	Christian	
2141	Baron	Piotr	
F1259	Barteck	Silke	
1396	Barteck	Dirk	
1309	Bartel	Benedikt	
F1079	Barth	Rebekka	
F1085	Barth	Bärbel	DJK Preußen 1911
1350	Barth	Bruno	Herzogenrather TV
1400	Bartisch	Klaus	Grillen & Chillen e.V
F1574	Bastian	Sandra	
F1323	Bastias	Ericka	
F1536	Baues	Monika	ZKfWBw
1898	Baues	Christian	ZKfWBw
F1297	Baumann	Annke	
1023	Baumann	Andreas	
1420	Baumann	Thomas	
1479	Baumann	Frank	
1794	Bawari	Denis	
1897	Baxter	Charles	

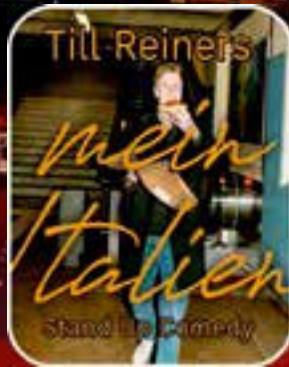
StartNr.	Name	Vorname	Verein/Nation
F1253	Bayer	Sofie	
F1386	Beck	Helga	FoKuS Selm
F1387	Beck	Sarah	FoKuS Selm
1653	Beck	Friedhelm	FoKuS Selm
1894	Beck	Christopher	
F1100	Becker	Anne	
F1408	Becker	Saskia	
1325	Becker	Tobias	
1853	Becker	Tim	Runners of Ruhrpott
1997	Becker	Thomas G.	
F1300	Beckers	Joy	
1453	Beduhn Martinez	Simon	Likizotime
1858	Beecks	Pierre	
1105	Beeskow	Marcus	ERDINGER Active TEAM
1095	Behrens	Wolfgang	Bocholt
1459	Bekel	Philipp	
2135	Bekker	Sergej	
1031	Bellgardt	Christian	
2007	Bellut	Sven	
1614	Belschner	Philipp	
1414	Bender	Frederick	
1331	Benecken	Sascha	
1624	Berendes	Dirk	FoKuS Selm
F1084	Berens	Stefanie	
F1089	Berens	Tanja	AS Neukichen-Vluyn
1143	Berens	Bernhard	AS Neukirchen-Vluyn
1290	Berg	Björn	
1416	Berg	Nic	SuS Isselburg
2121	Berg	Timo	
1175	Berger	Marco	Tv 1960 Langenholdinghausen
1244	Berger	Jan	
1718	Berger	Maurice	
2055	Berger	Reinhold	
1964	Berges	Karsten	
1719	Berkau	Daniel	
F1559	Berndsen	Monja	
1112	Berner	Lukas	
F1604	Bertram	Maike	
2028	Bertram	Matthias	
1914	Bessems	Anton	TG Camberg
F1529	Betz	Lena	Kraftrunners
1817	Bianchini	Massimiliano	
1186	Bicis	Normunds	
F1151	Bicker	Julia	Höchstleistungslaufen
F1057	Bieber	Julia	
1639	Bieber	David	ASV Duisburg
F1264	Biedebach	Ute	
1024	Biermann	Olaf	
1028	Biermann	Christoph	
1356	Bierschbach	Rainer	Oberhausener Turnverein von 1873 e.V.
1046	Bieschke	Thomas	
F1029	Bild	Christine	
1043	Bild	Stefan	
1580	Birgels	Daniel	Feuerwehr Krefeld
F1180	Birkhahn	Saskia	
1978	Bistron	Michael	
F1662	Bizjak	Katja	LG Senk-/Spreizfuß
1635	Bizjak	Roman	LG Senk-/Spreizfuß
F1049	Blanc	Stephanie	
1686	Blanco García	Cesar Alejandro	
F1282	Blank	Silke	Team Badisches SilBer
1602	Blanke	Benedikt	



THEATER AM MARIENTOR DUISBURG



17.11. - 18.11.2023



20.11.2023



09.11. - 12.11.2023



19.01. - 20.01.2024



06.06. - 10.06.2023



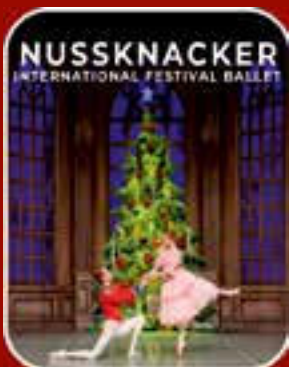
23.11. - 25.11.2023



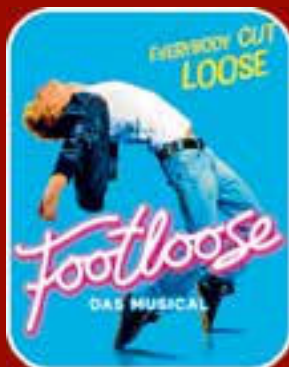
03.02.2024



28.09.2023



03.02.2024



19.03.2024



15.05. - 16.05.2024



22.11.2023

Premium-Entertainment mitten in Duisburg

...was für ein **Theater !!!**



Alle Shows + Tickets auf
www.tam.theater



Nie wieder die Lieblingsshow verpassen!

 [.theaterammariator](https://www.instagram.com/theaterammariator)



Halbmarathon Teilnehmer 2023

StartNr.	Name	Vorname	Verein / Nation	StartNr.	Name	Vorname	Verein / Nation
F1159	Blaschke	Britta		F1243	Brettmann	Claudia	
1909	Bleiker	Kevin		F1162	Breuer	Sabine	
F1469	Bliefering	Nadine		1067	Breznikar	Lars	
1842	Block	Sven	LT Bittermark	1887	Brinkmann	Jonas	Team Spirit
1169	Bloier	Christian		F1419	Brkic	Jessica	
F1560	Blom	Susanne		F1183	Brockerhoff	Claudia	
2085	Blüggel	Martin		F1168	Brockhaus	Lara Maria	
1404	Böber	Robert		1322	Brockhaus	Matthias	
F1228	Böck	Miriam		F1628	Brückner	Nicole	
1573	Böckmann	Roland		1996	Brückner	Lars	Ruderverein Waltrop von 1928 e.V.
1461	Bockrath	Christian	TSV Riemsloh	1800	Bruckwilder	Kai	
1209	Boehme	Ralph	Nowy Styl	F1131	Brüggemann	Daniela	TSG Reken e.V.
1224	Boersma	Kornelius		1505	Brüggemann	Till	Ausdauerschule by Bunert / Puls 180
F1288	Böger	Mia		2043	Brümmer	Franz	Die Larrys
1410	Bohlmann	Mark		F1140	Bruns	Meike	TSG Reken e.V.
F1266	Böhm	Claudia		1932	Brunsch	Rene	Sportfreunde 97/30 Lowick
1775	Böhm	Patrick		2041	Brünsch	Herbert	Team Camerone e.V.
2034	Boldt	Jörg	WIR bei HKM	F1299	Buchholz	Marie	DJK Teutonia Ehrenfeld
1550	Böllhoff	Felix	Ausdauerschule bunert	F1373	Buchloh	Griet	FoKuS Selm
1628	Bollmann	Henrik	Anchor Running Crew Duisburg	2108	Budde	Christoph	
F1433	Bomholt	Bianca	Halterner Seestadt Runner	1155	Bühling	Christian	
F1281	Bongartz			1940	Buhren	Tobias	
	Giannakopoulou	Bettina		1562	Bujinski	Oskar	Klaussons
1277	Bongen	Gerd	SV Germania Dürwiß	1700	Büker	Stephan	LC Duisburg
1419	Bonnes	Finn	SuS Isselburg	F1360	Bülöw	Kati	
F1198	Bonnet	Claudia		1034	Bungert	Andreas	runDV
F1388	Bonnet	Yvonne	IAC Düren	2149	Büning	Niklas	Südlohnner Laufftreff e.V.
1194	Bonney	Gregor		1026	Bunte	Stefan	LT Starlight Team Essen
1477	Börger	Volker		1826	Burghoff	Deno	CGDu
1823	Bormann	Dirk	FamilieB	F1213	Burrichter	Maren	
1824	Bormann	Finn		2124	Burs	David	
F1366	Borrosch	Ruth		1784	BUSCHBECK	ANDREAS	BUSCHI
F1478	Borst	Anja	Seidenraupen Krefeld e.V.	F1520	Buschkamp	Sandra	Lauffreunde HADI Wesel
1809	Borst	Florian	Seidenraupen Krefeld e.V.	1081	Buschkamp	Reinhard	
F1072	Boschmann	Sandra	Duisburger SV 98 Triathlon Team	2139	Büscher	Michael	
F1090	Boschmann	Regina		1263	Buß	Daniel	LG Wuppertal
1502	Bosner	Adrian	PKC	1029	Bußhaus	Tobias	
1623	Bosseler	Markus Bert		1875	Butkus	Marcel	
1517	Bottlis	Frank	SV Blau-Weiß Bochum	1466	Butz	Lothar	
F1036	Botzet	Myria		F1370	Buzzo	Nicole	
F1164	Botzet	Myria		2138	Caffier	André	Big Tree Runners
1238	Bourdaire	Thomas		F1268	Camminadi	Julia	
2029	boussion	emmanuel		F1532	Cassens	Sandra	
1942	Boxberg	Marvin	BasisTeam	F1345	Cassens-Braune	Melanie	Lauf mit Mel
1568	Brandl	Axel		F1534	Catallo	Katarina	
F1290	Brandt	Heidi	Mettmann Läufer	1077	Chlebik	Tim	
1382	Brandt	Aljoscha		1532	Chnaoui	Karim	
1626	Brandt	Dennis		1836	Chnaoui	Samir	
1716	Brandt	Marlon		F1103	Chomiak-Janus	Melanie	
1496	Brauer	Jürgen	LC Duisburg	1283	Cieplinski	Thomas	
1119	Braun	Daniel		1807	Cieplinski	Thomas	
1825	Braun	Jan	7CRun TEAM	1117	Citlak	Timur	
1963	Braun	Rainer		F1171	Claus	Beate	Ausdauerschule by bunert
F1474	Bredebach	Christina		1551	Colic	Samir	
1266	Bredebeck	Gerd	TuS Sythen	1995	Couson	Martin	
2069	Breiter	Christopher	Willy-Brandt-Gesamtschule	F1219	Croon	Eva	
F1326	Bremer	Julia		1038	Czaja	Thomas	
F1335	Bremer	Carla		1237	Czaja	Thomas	
1554	Bremer	Jürgen		1676	Czech	Benjamin	Running4charity
1879	Brendgen	Tobias	TVK 1877 Essen	1343	Czekalski	Maciek	Viktoria Krefeld
F1013	Brennscheidt	Alexandra		1220	Czesla	Marc	
1699	Brennscheidt	Martin		1768	Czmiel	Maximilian	VfL Ramsdorf
F1053	Bressiere	Jana		F1301	Daaboul	Doha	



Erfahrung - Know How - Motivation

Wir wünschen allen Läufern des Rhein Ruhr Marathons Duisburg
einen tollen Lauf , viel Erfolg und viel Spaß auf der Strecke und
beim Zieleinlauf.

Eure Bilder findet Ihr unter www.go4it-foto.de

Halbmarathon Teilnehmer 2023

StartNr.	Name	Vorname	Verein / Nation	StartNr.	Name	Vorname	Verein / Nation
F1026	Dahms	Alina		1948	Ebbert-Karroum	Andreas	Laufgruppe Sonnenbrücker
1030	Dahms	Stephan		F1033	Ebert	Sonja	Gemischte Tüte
2042	Dahms	Andreas		2075	Ebert	Luis	Willy-Brandt-Gesamtschule
1299	Damal	Stefan		F1415	Ebner	Joyce	
2036	Damen	Wolfgang	Batever Laufftreff Emmerich	1751	Edeler	Thorsten	LC Duisburg
1311	Danese	Julian		1536	Edwards	Simon	
F1606	Danowski	Hannah	TG Rote Erde Schwelm	1944	Efe	Tolga	BasisTeam
1609	Daubner	Urs	TV Voerde	F1225	Ehl	Merle	Ehlefanten
2118	Daul	Heinz	Laufen in NRW	1339	Ehl	Bastian	Ehlefanten
1164	Dausner	Fabian		F1575	Eickhoff	Jana	
F1381	Davidis	Birgi	Seestadt-Runner	F1483	Eisel	Saskia	
F1069	de Beule	Caroline		F1014	Eisenbeiß	Cathleen	
1563	de castro martinez	antonio	LV Marathon Kleve	F1658	Eisenhard	Annika	
F1348	De marchi	Valentina	Anchor crew running club	2094	Eisermann	Peter	Tusem Essen
1618	de Ruiter	Gerhard		F1119	Elspaß	Lina	
1645	Dedecke	Dietmar	Hätte ich bloß auf meine Frau gehört...	1847	Emde	Nico	
F1277	Defontaine	Jennifer		1961	Emmerich	Justin	
1525	Degrange	Victor		1955	Enechukwu	Anieto	
1776	Demand	Michael		1681	Engelbrecht	Jochem	Laufftreff am Carport
1037	Dembek	Dawid		F1631	Engelhardt	Julia	
1152	Denne	Florian		1069	Engelke	Gerald	
F1548	Dericks	Rita		F1141	Enkemeier	Heike	Big Tree Runners
2032	Dicke	Florian		1372	Erdmann	Olaf	Sparkasse Dortmund
1673	Dickermann	Thomas	Laufschule Düsseldorf	1795	Erkens	Daniel	
F1312	Diebels	Bärbel		F1048	Erker	Maren	
2087	Diehl	Alexander		1065	Erker	Fabian	
F1592	Diek	Sabine		1840	Erlemann	Max	
1133	Diekmann	Bastian		1812	Erlewein	Sven	
F1585	Diener	Verena		F1461	Ermert	Laura	
1654	Dierkes	Sebastian		1076	Evers	Felix	
1166	Dietz	Kalle	MSV Rheinhausen Herne 04	F1132	Everschor-Sitte	Karin	TSV Viktoria
1044	Diex	Uwe		F1012	Ewerlin	Melanie	
F1025	Dinkelbach	Laura		F1272	Exo	Svenja	
1967	Dirk	Georg Stephan		1041	Fabricius	Harald	
1107	Dittmer	Uwe	Anchor Running Crew Duisburg	2049	Falk	Holger	TV Lobberich
1469	Dittmer	Sven		1829	Falkenstein	Yannick	
F1385	Döbbelin-Südfeld	Klara	FoKuS Selm	1082	Färber	Andreas	
F1016	Dobelmann	Anke		F1055	Fastabend	Eva	
1953	Doering	Thomas	SG Wattenscheid 09	1803	Faust	Nico	
2113	Dogan	Murat	Ayyo Team Essen	1276	Felber	Micha	
F1517	Dohme	Anna		F1523	Feldwisch	Marla	
1833	Dohmen	Philipp		2035	Fels	Benjamin	
F1346	Döhring	Sina		1660	Felske	Holger	MV Running Dülmen
1603	Dolzko	Vasili	Physiotherapie Praxis Petry	F1356	Feuerhake	Marie-Luise	
2076	Dombrowski	Noel	Willy-Brandt-Gesamtschule	2103	Fidelok	Roman	Gelsenkirchen
F1611	Dommen	Khadija		F1579	Fillmann	Katja	
1583	Donath	Christian		F1274	Findl	Beate	Ultra Sports
F1538	Döring	Nele	Cologne Running Crew	2048	Fink	Daniel	
2059	Döring	Peter	TLV Germania Essen-Überruhr	1669	Fischer	Konrad	
1428	Dornbusch	Kai		1959	Fischer	Stefan	
1145	Dorr	Jens		2057	Fischer	Jens	
F1633	Dos Santos	Lana		F1258	Fleckner-Beeskow	Linda	
1973	Draba	Norbert		1822	Fliesenberg	Marc	VfL Schildesche 7CRun-Team
1310	Draber	Jürgen		1709	Flore	Marlon	PVH
1157	Drachsler	Kim Maximilian	Forest Runner	1493	Flores	Luis	Nur zum Laufen hier
1646	Dreher	Benedikt		1877	Fohlmeister	Martin	Forrest Gump
F1605	Drewes	Lenya		F1044	Föhring	Isabell	
F1364	Droste	Lea		1054	Föhring	Lars	
1711	Dröttboom	Lucio		1683	Folgmann	Tobias	
1106	Drüeke	Stephan	Bigge Skater	1515	Förster	Magnus	
1771	Dubbert	Mathias		F1295	Förtsch	Carina	
1203	Duch	Ludwig	LT-Neiß	1870	Frai	Jonas	Team Spirit
				2120	Frantzen	Anatol	



Egal ob schnell
oder langsam,
dabei sein ist alles.



Wir wünschen
viel Erfolg beim
40. Rhein-Ruhr-Marathon.



Halbmarathon Teilnehmer 2023

StartNr.	Name	Vorname	Verein / Nation
2091	Franz	Lucas	Bauerntreff Kempen
1770	Franzen	Jannis	
F1267	Frauhammer	Luna	
1232	Freier	Rafael	Kellertruppe FKS47
1464	Fricke	Markus	Die Bussardfreunde
1415	Frieg	Nickolai	SuS Isselburg
1772	Frings	Sven	Frings Solutions Sportteam
F1599	Frisse	Petra	LSF Münster
1348	Frochte	Klaus	Eintracht Duisburg 1848 e.V.
1392	Fröde	Volker	TSV Viktoria Mülheim
F1336	Fuchs	Saskia	Fuxis
1567	Fuchs	Marc	Fuxis
F1050	Fugmann	Jutta	Trail.View Crew
1808	Fuhrmann	Martin	
1729	Funke	Jens	TuS Sythen
2084	Funtek	Stefan	Holderberger Speedys
F1222	Fürstauer	Alisa	Team BeVegt.de
F1161	Furtenhofer	Lina	
2013	Furtenhofer	Nicholas	
F1201	Füser	Petra	
1308	Fußbahn	Patrick	Die Eimer des Westens
1108	Gäbler	Dirk	
1731	Gaedtke	Oliver	Hannover Runners
1703	Gangey	Eric	Team RWE Global Mobility
2046	Ganiji	Nehat	
2136	Ganz	Tobias	
2002	Garasinski	Michael	
2156	Garcia Alos	Sergio	
1504	Gartke	Arndt	Ausdauer Schule by Bunert / Puls 180
F1343	Gaspercic	Martina	ASV Duisburg
F1484	Gast	Janika	
2064	Gatta	Timo	
1125	Gauselmann	Timo	
1326	Gebauer	Bernd	LG Olympia Dortmund
F1429	Gebehart	Beate	TV Refrath
F1095	Geesink	Patricia	
1511	Geisler	Andy	TV Jahn Hiesfeld
1307	Geißler	Marvin	Die Eimer des Westens
1530	Geleijnse	Ferdi	
1230	Gellert	Andreas	#kommandofischfrikadelle
1930	Gennermann	Dorian	
F747	Georges	Verena	
F1486	Gerards	Michelle Sabrina	
1792	Gerbener	Levin	
1320	Gerber	Bendix	
1748	Gerhards	Pascal	
2044	Gerhardt	Michael	
1321	Gerhardus	Philipp	
1072	Gerke	Andreas	
1059	Gernand	Tobias	
1638	Gersemsky	Frank	
F1411	Gévaudan	Fabienne	
1096	Gierden	Adrian	
F1284	Gierig	Annika	
F1471	Giesing	Marie	
1319	Gillmeister	Tim	
1301	Glasenapp	Philipp	
1992	Gläß	Michael	Ayyo Team Essen
F1093	Goeters	Hanna	
1257	Gollan	Stefan	Ayyo Team Essen
1351	Goller	Karsten	
F1296	Göller	Lisa	
1161	Gonnermann	Michael	LC Duisburg

StartNr.	Name	Vorname	Verein / Nation
F1503	Göral	Ahu	
F1117	Görigk	Silvia	Wedau-Runner Duisburg
F1374	Gorski	Michaela	TV Uffort- Eick
F1634	Gosda	Fidelia	
2112	Gosda	Ralf	LG Ahlen
F1269	Götte	Christel	Marathon und Triathlon Mülheim
F1209	Göttgens	Katharina	LG Amsel
1541	Gotthardt	Nico	
F1407	Gottschalk	Theresa	Laufschule Bunert
1715	Gottschalk	Ludwig	
1085	Grabovac	Zoran	
F1102	Gradi-Dietsch	Gertraud	Ausdauer Schule Bunert
1104	Graf	Sverre	
1782	Graßmann	Robin	
1250	Gratt	Hardy	VfL Schildesche v. 1897 e.V.
F1309	Graumann	Petra	Rennschnecken Iserlohn
1663	Grefen	Jochen	
F1384	Gregert	Nicole	Ausdauer Schule Bunert
F1080	Greifelt	Anne	LG Eder
1759	Grewer	Jörg	
1581	Grieser	Jens	CLEAN FITNESS
F1428	Grigutsch-Hardt	Katrin	LLG 80 Nordpark Köln e.V.
F1169	Grimm	Anastasija	
2143	Grodotski	Manfred	
1969	Groh	Felix Sebastian	
1032	Gronau	Jens	
1854	Gronewold	Stefan	Chili-Con-Carne-Fraktion
1333	Groß	Andreas	Träumaschlauma
1949	Groß	Christian	Runnershigh Niederrhein
1185	Groß-Bölting	Bernd	
F1403	Große Büning	Jennifer	
F1531	Große Geldermann	Yvonne	
F1270	Grotenhuis	Imke Marie	
1417	Grotenhuis	Karl	
1613	Groth	Marc-Oliver	
1566	Gruber	Christian	ALDENTI & Partner
F1314	Gründel	Sandra	TV Jahn Hiesfeld
1488	Grünhage	Ingo	
1227	Grzyszczok	Andreas Christian Daniel	
F1581	Gu	Ying	China-Sport
1611	GUEGAN	Philippe	
1983	Guetingen	Christoph	VANDIT
1097	Günther	Benjamin	
1329	Günther	Dirk	
1075	Gürkan	Timur	
1510	Guß	Tim	
1576	Guss	Matthias	FRUGBAAH BOCC Stuttgart
1538	Gußtrau	Niklas	
1389	Gutsch	Andy	
F1216	Haarmann	Andrea	
1315	Haberland	Patrick	Sportfreunde DSD
F1453	Hackert-Küpper	Barbara	
1086	Hackstein	Tobias	
1344	Hagen	Daniel	mag Erdbeeren mit Vanilleeis :) mEmV Duisburg
1314	Hahn	Tristan	
1330	Hahn	Konstantin	
1439	Hahne	Christian	
1839	Haid	Martin	
1760	Halfen	Bastian	
2119	Hallwaß	Sven	
F1278	Hamers	Linda	
1974	Hammer	Stefan	



WERBE-
TECHNIK
BESCHRIFTUNG
AUßENWERBUNG
SCHILDERSYSTEME
DIGITALDRUCK
BANNER FOLIEN FAHNEN
SIEBDRUCK
AUFKLEBER PRAXEN
FLUCHTWEG-
SCHILDER

pleines
dingrafik

Pleines-dinGrafik GmbH
info@pleines-dingrafik.com
www.pleines-werbetechnik.de

Halbmarathon Teilnehmer 2023

StartNr.	Name	Vorname	Verein / Nation
1040	Hammesfahr	Knut	EC-Crew
1620	Hampel	Michael	FoKuS Selm
2132	HANNEMANN	ANDRE	
1675	Hanönu	Erol	
2090	Hanstein	Michael	LG Wuppertal
1972	Hanzen	Felix	
2117	Hardegen	Lukas	
2096	Harrou	Issa	Ayyo Team Essen
1919	Hartmann	Nils	
1934	Hartmann	Michael	
F1352	Hartung	Laura	
F1040	Hasselbach	Nina	
1926	Hauser	Kay	RWO Endurance Team
F1187	Hausmann	Stefanie	
F1586	Hausmann	Annette	LC Duisburg
1264	Hausmann	Dennis	
F1660	Haver	Sara	
F1254	Heck	Ramona	
F1291	Hedwig	Magdalena	Mettmann Luft
1513	Heeren	Michel	Ex Underdogs
1677	Heesen	Marcel	
1437	Hegmann	Philipp	SuS Isselburg
F1594	Heidenreich	Lijuan	Sprinter Werk Düsseldorf
F1404	Heimann	Stephanie	FoKuS Selm
1705	Heimann	Manuel	FoKuS Selm
1473	Heimbach	Dirk	
1797	Heineck	Christian	
1084	Heinen	Elmar	
1115	Heinrich	Scott	
1954	Heinrich	Peter	LC Duisburg
F1063	Heinze	Katja	
1102	Heinze	Sascha	
1508	Heisterhoff	Andreas	
1271	Heix	Udo	
2140	Hellmann	Lutz	TuS Deuz
F1454	Hellwig	Jill	
F1298	Hemeier	Katrin	
F1145	Hendricks	Kim	
F1539	Henke	Elena	
F1377	Hennig	Magda	
2161	Henrix	Tim	
F1032	Herbel	Yvonne	
1183	Hermanns	Oliver	
1491	Herrero Sanchez	Aaron	
2106	Herrgesell	Markus	
1548	Hertlein	Raphael	
F1107	Hertrampf	Isabel	MSV Rheinhausen Herne 04
1328	Herud	Thomas	
F1217	Herzberg	Claudia	
F1208	Herzog	Kathrin	Adler-Langlauf Bottrop e.V.
2082	Hesse	Johannes	
F1535	Heke	Emilia	
F1489	Heling	Silke	
1827	Heling	Frank	
F1097	Hetmanski	Nicole	
F1425	Hettkamp	Saskia	
F1142	Heumann	Eileen	
F1334	Heuveling	Sabrina	Leichtathletik Nutterden
1692	Heyer	Tobias	Bunder Roadrunners
2066	Hilberath	Jan	
1188	Hilberger	Christian	Ausdauer Schule Bunkert
1103	Hilbrands	Peter	Eintracht Frankfurt
1487	Hild	Simon	

StartNr.	Name	Vorname	Verein / Nation
F1613	Hildebrand	Christine	Sus Oberaden
1223	Hildebrandt	Jens	
F1047	Hilgert	Barbara	LG ALPEN
F1061	Hille	Sarah	
1486	Himmel	Holger	Duisburger SV 98 Triathlon Team
1304	Himmen	Daniel	Team Meisterwerk
F1400	Himmes	Jana	Osterather TV
1693	Himmes	Christian	Osterather TV
2147	Hindrichs	Timo	
2093	Hinrichs	Phil	Bauerntreff Kempen
1756	Hinzen	Volker	
1582	Hinzmann	Luca	
1171	Hirt	Rüdiger	VT Kempen
2166	Hochstetter	Nils	
1991	HOELTKE	MATTHIAS	
2022	Hofeditz	Lennart	DSV98
F1083	Hoffmann	Saskia	Laufen in NRW
F1190	Hoffmann	Nina	
1902	Hoffmann	Michael	
1766	Hoffmann	Holger	SCC Berlin
1786	Hoffmann	Harald	Run Lemming Run
1369	Hoffmann	Michael	WIR bei HKM
F1337	Hoffmann-Meyer	Angelika	
F1541	Hofmann	Ingrid	SG Siegen-Giersberg
2014	Hofmann	Jens	
F1393	Hofstetter	Sophie	RWO Endurance Team
1093	Hogenkamp	Martin	Bocholt läuft ...
1546	Hoheisel	Leo	
1708	Höhl	Maurin	PVH
1353	Hohme	Tim	
1262	Holdmann	Tim	Big Tree Runners
F1565	Hölker	Lena	
F1077	Höll	Leslie	Laufende Schneckenpost
1918	Holland	Christoph	
1254	Holmann	Erwin	Roadrunners
1643	Hölscher	Ruben	Nur zum Laufen hier
2033	Holst	Lars	
1140	Holtkamp	Jan	
F1485	Holz	Janine	
2063	Holzhauser	Leo	Die Larrys
F1457	Hommes	Claudia	LC Duisburg
1889	Hönemann	Robert	RK Oberhausen
F1491	Hooge	Wibke	
F1234	Hopmann	Sabine	TVE Netphen
1957	Hopmann	Robin	
1514	Hoppe	Karsten	Ex Underdogs
1136	Horn	Christian	
1584	Horn	Marcel	
1971	Horn	Carsten	
F1546	Horn Joya	Julia	
F1358	Horoszczak	Martyna	Anchor Running Crew
F1327	Hoth	Mirjam Aglaja	
1805	Hrubesz	Kamil	
F1647	Hrycak	Camilla	
F1438	Hübener	Claudia	LC Duisburg
1976	Hublier	Vivien	
F1650	Hübner	Julia	
2146	Hübner	Swen	
F1143	Hugging	Nadine	
1204	Hugging	Tobias	
1450	Huhmann	Fabian	
F1448	Huhn	Kirsten	
F1521	Huismann	Ulrike	

61. Westenergie Marathon – drei Laufevents an einem Tag.

Mit Westenergie Seerunde (17,9 km) rund um
den Baldeneysee und AllbauTeamStaffel.

Jetzt anmelden auf
www.westenergie-marathon.de



| westenergie



15.
Oktober
2023

Sponsoren



Halbmarathon Teilnehmer 2023

StartNr.	Name	Vorname	Verein / Nation
1862	Hummels	Daniel	
F1099	Humpert	Alexandra	Pace Pack Runners
1637	Hürtgen	Frank	
2116	Hüsken	Oliver	
2164	Hußmann	Christian	
F1124	Hustedde	Pia	
1873	Hüttermann	Marcel	
F1303	Hutzel	Laura	
1455	Idrissi	Hicham	HPPy Running
F1185	Igelhorst	Birte	
1489	Ikeda	Naoyuki	
1939	Imsirovic	Lukas	
F1265	in der Beck	Lea	
1039	Inckemann	Stephan	
F1607	Ingenbleek	Frauke	
1080	Ingendoh	Heinz	Slow Is The New Fast
1051	Iqbal	Nadeem	Anchor Running Crew Duisburg
F1045	Isberner	Maike	SC Bayer 05 Uerdingen
F1046	Isberner	Gabi	SC Bayer 05 Uerdingen
1444	Isenberg	Patrick	
F1473	Isik	Müzeyyen	
1958	Jablonski	Krzysztof	
1579	Jackson	Justin	Barkenbergs Tigers
2020	Jädtke	Claus	Jede Oma zählt
1941	Jaeger	Dennis	BasisTeam
1406	Jaekel	Benjamin	
F1064	Jäger	Daniela	
1495	Jahn	Julius	
1432	Jakob	Holger	
F1221	Janko	Anke	Team Presswurst
F1443	Jansen	Michelle	
1449	Jansen	Felix	
F1632	Janßen	Anja	Big-Tree-Runners
1694	Janßen	Tim Robin	
2104	Janßen	Volker	Big-Tree-Runners
F1115	Janzen	Naemi	
1019	Jasper	Christoph	
F1614	Jedanowski	Julia	
1684	Jehn	Michael	
F1602	Jehnich	Anna	
F1202	Jelen	Karin	
1255	Jendrzeczyk	Martin	
F1519	Jenner	Nicole	Seidenraupen e.V
1977	Jeremies	Dominik	
F1642	Jeske	Sandra	
2133	Jeske	Christian	
2170	Jessler	Ruven	
F1111	Jindrova	Helena	
1015	Jochheim	Carsten	
1543	Johann	Thomas	OIE
F1163	Jokic	Dejana	
1814	Jonczyk	Sebastian	
F1665	Jones-Katz	Laura	
F1086	Joosten	Judith	LG Alpen
F1304	Jordan	Christina	DJK Teutonia Ehrenfeld
1799	Jordan	Sebastian	
1908	Jordan	Stephan	
1650	Jose	Jenson	
1258	Joswig	Michael	
1259	Joswig	Matthias	
1777	Jotzo	Daniel	Bocholter WSV
2037	Jung	Florian	
2098	Jungclauss	Fynn	

StartNr.	Name	Vorname	Verein / Nation
1739	Junghänel	Michael	LC Duisburg
F1067	Jurkschat	Sandy	
1599	Kadlec	Milan	ToDáš
1522	Kadner	Fabio	
1383	Kaehler	Stefan	
F1458	Kahlert	Bayan	
1670	Kahlert	Jonas	
1856	Kaiser	Rolf	Ausdauerschule Bunert
F1023	Kalde	Lisa	
1966	Kalinka	Klaus	
F1024	Kalus	Melanie	
1431	Kalweit	Siegfried	TSV Viktoria Mülheim
F1157	Kaminski	Melanie	
1999	Kammeler	Adam	
1557	Kamp	Ulrich	Klaussons
1558	Kamp	Volker	Klaussons
1559	Kamp	Otto	Klaussons
1561	Kamp	Michael	Klaussons
1732	Kampmann	Jörg	
F1125	Kamps	Antonia	
F1252	Kamps	Elaine	
F1615	Kanis	Anika	
F1363	Kanyukova	Irina	Physiotherapie Praxis Petry
F1139	Karl	Miriam	
F1472	Karman	Patricia	
F1558	Karnofka	Tanja	
1481	Karsch	Danny	
1170	Kaserer	Markus	
F1449	Kasperkowitz	Kim	Ausdauerschule bunert
1578	Käßner	Bastian	
1345	Kästner	Björn	
F1553	Kaufmann	Lea	
1173	Kaulen	Sven	LSG Asberger Strasse
F1035	Kaulhausen	Kathrin	
2050	Kawelke	Thomas	Fit im Sport e.V.
1850	Kazimierzczak	Adrian	
1335	Kazmierczak	Maciej	
1318	Kel Moustafa		
	Memet	Ceyhun	
2031	Kels	Martin	TUSEM Essen
1816	Kemper	Nils	
1855	Kemper	Jonas	
1980	Kemper	Michael	
1192	Kemperdick	Dirk	ASC Duisburg
2171	Kempken	Julian	
2172	Kempken	Tim	
1306	Kersten	Sebastian	
1397	Kersten	Alexander	
1251	Kesper	Martin	
F1104	Kessel	Sandra	
1035	Kessler	Torsten	
1571	Kessler	Thomas	
1572	Kessler	Malte	
F1595	Kettern	Mandy	
1390	Kettern	Marcus	
1361	Kettner	Joachim	
1364	Kettner	Peter	
F1475	Kieckbusch	Andrea	
1240	Kiehl	Peter	
1068	Kilian	Harald	VHS Wesel
F1459	Killinger	Klara	
F1078	Kim-Tran	Kisuk	
F1320	Kiontke	Sarah	

pH-Wert
5,5

MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE



Starke Leistung für Sportlerhaut

Nach dem Sport braucht die Haut schonende Reinigung und schützende Pflege.

sebamed reinigt, pflegt und schützt mit dem pH-Wert 5,5. So stabilisiert sebamed den natürlichen Hautschutzmantel der Haut und schützt sie vor schädlichen Umwelteinflüssen.

Genau richtig für alle, die ihre Haut nach dem Sport gesund und fit halten wollen.

sebamed berät Sie gerne:

06742 - 900 191

www.sebamed.de

Dermatologisch-klinisch getestet.

Erhältlich in Apotheken und Drogeriefachabteilungen.



www.sebamed.de

klinisch
pH wert
5,5
geprüft®
seba med

Wissenschaft für gesunde Haut.

Halbmarathon Teilnehmer 2023

StartNr.	Name	Vorname	Verein/Nation	StartNr.	Name	Vorname	Verein/Nation
1844	Kipp	Bastian	Die Barbapapas	1819	Kötter	Philipp	
F1231	Kirbach	Stefanie		1837	Kowalek	Andre	Nur der VfL!
2024	Kirchhoff	Jens		1841	Kowalski	Matthias	Laufsport Bunert Duisburg-Moers
2167	Kirstätter	Rolf		F1412	Kower	Katja	Duisburger Schwimmverein
1922	Kischporski	Aron		F1365	Koytek	Esta	SV Lembeck
1917	Kischproski	Jonah		1793	Krabbe	Julian	
F1380	Kisin	Songül		1690	Krachten	Lars	
F1612	Kisovar	Lucie		1176	Kragl	Andreas	ADS Bunert / Anchor Running Crew
1398	Kisse	Aloys	Vierer Bande	Duisburg			
F1643	Klares	Julia	LC Duisburg	2152	Kragl	Martin	
F1160	Kleebaum	Ina	LC Lauffossi	1615	Kraiss	Jannis	
F1460	Klein	Jennifer		2097	Krakow	Thomas	LT Bittermark Dortmund
1098	Klein	Michael		F1522	Kramer	Viola	
1289	Klein	Wolfgang		1664	Kramer	Christoph	Briefcase Warriors
1423	Klein	André		1725	Kramer	Jonas	
F1616	Kleine Büning	Katinka	Spiridon Haltern	1885	Kramer	Daniel	
1375	Kleinefeldt	Maximilian	Duisburger SV 1898	1099	Krämer	Maurice	
F1332	Kleine-Nathland	Anja		F1441	Krannich	Jule	FoKuS Selm
F1179	Kleinschmidt	Sarah		F1021	Kraus	Kirsten	
2039	Klein-Wiele	Niklas		F1242	Kraus	Annika	MSV Duisburg Einradzebras
1113	Klemmer	Stephan	HöSieRun	1371	Kraus	Thorsten	MSV Duisburg Einradzebras
2000	Klenn	Andre		2137	Krausch	Leonard	
1593	Kliemand	Marcus	WIR bei HKM	F1427	Krause	Tanja	
2010	Kloer	Robert	Anchor Running Crew Duisburg	1457	Krause	Patrick	Feuerwehr Lengerich
1385	Kloes	Martin	Anger Running Team	1947	Krause	Simon	
F1276	Kloppenburg	Désirée		F1563	Krauss	Anke	
1667	Klug	Sebastian		1013	Kräwinkel	Jörn	Ausdauerschule by Bunert
1447	Klumpp	Bernd	Team Badisches SilBer	1347	Kremer	Waldemar	
F1426	Kluth	Ines	Commerzbank AG BSG Ruhrgebiet	F1338	Kretschmann	Anna-Lena	Willy-Brandt-Gesamtschule
1848	Kluth	Roland		F1071	Kreuzkam	Sandra	
F1039	Knapp	Isabel		F1148	Krickl	Charlotte	
F1624	Knezevic	Ailina	Willy-Brandt-Gesamtschule	1625	Krieg	Andreas	
1767	Knoor	Johannes		F1138	Krist	Tanja	Running Team 70
1970	Köbler	Gregor	TV 1878 Groß-Umstadt	1381	Krist	Stephan	
F1200	Koch	Christiane	ETuS Wedau 1929 e.V. / ARCD	1357	Kröger	Magnus	
F1570	Koch	Johanna		1195	Krölls	Rainer	
1535	Koch	Henning		1196	Kromberg	Dirk	
1616	Koch	Cornelius	Team Amore	F1240	Krott	Magdalena	
F1339	Kochanowicz	Elena		1365	Krott	Marcel	
F1528	Kock	Stefanie	Sporting Club Ramsdahl	1465	Kruchten	Tobias	TuS Recke
1011	Kock	Thorsten	Ballonathoni	F1361	Krüger	Jule	
1937	Kock	Morten Arthur	Seitenstecher	1384	Krüger	Stefan	
1337	Koehl	Thomas		2134	Krüger	Jens	
1273	Kohle	Martin	Lauffreunde Emsland	1150	Krull	Christian	
1834	Kohlen	Christoph		1456	Krüner	Michael	
1268	Kohler	Thomas		F1239	Kruse	Denise	
1252	Kolb	Stefan		2045	Kruse	Johannes	Tusem Essen
2053	Kolembus	Tihomir	Bataver Laufftreff Emmerich	1857	Kryniewiecki	Michael	
F1355	Kollau	Sabine	1. LFL	1741	Kubb	Benny	
F1435	Köller	Anja		1219	Kubisty	Kamil	
1810	Köller	Christoph		2155	Kucher	René	LG Neckar-Enz
F1340	Köllges	Vera		1222	Kuckelmann	Heinz	TGV Bonn 1967 e.V.
1575	Köllges	Oliver		F1260	Kücük	Damla	
F1591	Kollum	Ilona		1601	Kudlacek	Tobias	
2099	Könecke	Falk		F1598	Kuettel	Sabine	
1714	Konrad	Michael		1986	Kühl	Ingo	
F1637	Kopellaj	Nensi		1327	Kuhlmann	Björn	VfL Hüls
F1625	Köppen-Spielmann	Nicole		F1369	Kühn	Anke	HSC Gamlen
F1597	Koppers	Tanja	Runissimo	F1600	Kühn	Tina	SV Budberg
1607	Körber	Sascha		1210	Kühn	Martin	Höchstleistungslaufen
F1545	Korn	Anna	Bär und Esel	1640	Kühn	Thomas	Seestadt- Runner
1221	Korsten	Björn		F1316	Kühne	Leonie	
1478	Kottenhoff	Julian	Likizotime	1594	Kühnel	Michael	

AUTOMATEN BLACK JACK POKER ROULETTE

Öffnungszeiten:

Sonntag bis Donnerstag von 11 bis 3 Uhr*
Freitag und Samstag von 16 bis 4 Uhr**

*Klassisches Spiel von 16 bis 2 Uhr

**Klassisches Spiel von 16 bis 3 Uhr



www.casino-duisburg.de

MERKUR SPIELBANKEN NRW • Zutritt ab 18 Jahre • Suchtrisiko:
Informationen über die Hotline der Bundeszentrale für gesundheitliche
Aufklärung (BZgA) 0800 1372700 (kostenfrei) oder www.merkur-spielbanken.de



**CASINO
DUISBURG**

Halbmarathon Teilnehmer 2023

StartNr.	Name	Vorname	Verein/Nation	StartNr.	Name	Vorname	Verein/Nation
1752	Kuijken	Paul		1434	Lenzen	Michael	
1048	Kuklinski	Andreas	„Team Kuki „ Turnerbund Oberhausen	F1641	Lenzing	Gina	
F1052	Kukwa	Sandra		1527	Leonhardt	Peter	
F1096	Kulaczkowski	Louisa		1005	Lepper	Maik	TV Lengerich
F1487	Kumpolt	Sarah		F1098	Lessmann	Lea Marie	Forest Runner
F1510	Kunde	Laura		1279	Levermann	Nico	
1438	Kunnacheril	Dennies		1698	Liaw	Jin Cheng	
F1318	Küntzle	Angela		F1422	Lichtenstein	Natascha	
1523	Küntzle	Sascha		F1313	Lichterfeld	Katrin	Viermärker Dortmund
1595	Künzel	Julian		1260	Liebern	Erik	
F1652	Küpper	Meike	LT Wischlingen	1801	Lindemann	Oleg	
F1126	Kurlandt	Maja		1988	Lindlar	Marcell	SC BW Ostland
1362	Kurt	Ayhan		1864	Lindner	Thomas	Team Alstaden
1206	Kurth	Christian		1377	Lingstaedt	Björn	youpromotion
1497	Kurth	Lukas		1882	Link	Ingolf	Team Walburga
F1396	Kurzbein	Lena		1424	Linke	Philip	
F1494	Küsmodi	Eniko		1702	Lippert	Mathias	
2008	Kuster	Stefan		1695	Lips	Thorsten	ALDENTI & Partner
1912	Küthe	Markus	Briefcase Warriors	1281	Liß	Karl-Heinz	
1975	Kuttig	Maik		2083	Lloyd	Daniel	
F1175	Kwasnitza	Nelly		1519	Lmajfi	Daoud	
1503	Kwetkat	Michell		1647	Lo Curto	Julian	
F1357	Laarman	Alexandra		1451	Lobascio	Biagio	
F1233	Lagger	Pia		1641	Locher	Sebastian	Seestadt-Runner
F1101	Laier	Natascha	RWB Essen	F1324	Löchte	Simone	Laufsportfreunde Münster
1883	Lam	Chun Yin		1471	Loepp	Benedikt	
2115	Lamertz	Nikolas		1499	Loh	Sebastian	Supportes Club Schalke 04
F1248	Lamp	Natalie	Lesbenpower 3000	F1656	Lohfing	Viviane Katharina	
1665	Lampen	Marius	Briefcase Warriors	1866	Lohmann	Marcus	Team JaSaMa
1017	Lang	Christian	Big Tree Runners	1089	Lohölter	Jens	BSG Iglo Reken
F1076	Lange	Sarah		1904	Lohr	Dmitrij	SOLVE4IT
1430	Lange	Marcel		1733	Lojak	Thomas	
F1294	Langen	Julia		1160	Löll	Markus	AS Neukirchen-Vluyn
F1446	Langer	Natalie		1293	Loos	Nils	
1294	Langer	Robin	Anger Running Team	F1635	Lorenz	Alexandra	ASCD
1109	Langner	Andre	Team Kuki Turnerbund Oberhausen	1386	Lorenz	Martin	
F1617	Lantermann	Luisa-Sophie	TLV Germania Essen-Überruhr	1610	Lorenz	Christopher	
1659	Larisch	Roman	Krefelder Jungs	1118	Lorkowski	Michael	Die blauen Bengel
1878	Larisch	Joel		2080	Lösing	Martin	Team Walburga
F1498	Lassotta	Nadine	Auf Kohle geboren	1126	Lotze	Markus	
F1507	Latus	Jaqueline	Team Craftnova	1261	Loy	Benedikt	likizotime
F1220	Latz	Viktoria		1631	Lozano Hoyos	Nicolas	
1149	Lause	Tim		1436	Lücker	Stefan	
F1561	Lawatsch	Leandra		F1205	Lücking	Gudrun	
F1562	Lawatsch	Angelika		1288	Lücking	Florian	
F1261	Lawrence	Isabella		2089	Lukas	Mathias	thyssenkrupp Steel Europe AG
2023	Lawrenz	Leif	ESV Meiderich	1998	Lütge-Varney	Martin	TV Hasslinghausen
1956	Le Roux	Alain	EAG Guingamp	F1476	Lutz	Svenja	
1924	Lechtenberg	Lukas	RWO Endurance Team	1286	Lutz	Christian	Duisburger SV 98 Triathlon Team
1498	Leese	Lukas	ASC Göttingen	F1192	Maas	Astrid	
1101	Lefting	Pascal		F1193	Maas	Julia	
1218	Legler	Maxim	Wittener-Box-Sport e.V.1923	1405	Maas	Philipp	
F1317	Lehmann	Tanita		1910	Maaßen	Jörg	Briefcase Warriors
2078	Leichenring	Leo	Willy-Brandt-Gesamtschule	1630	Macagnino	Marco	
1380	Leidig	Alex	LG Beerwolf	F1154	Machui	Diana	Anchor Running Crew Duisburg
1429	Leiting	Finn	ETus Wedau	F1207	Mackowiak	Melanie	
1395	Lelittko	Christoph		1740	Madl	Phillip	
F1331	Lemke	Jessica		F1506	Magarinos	Maria Paula	
1893	Lemke	Norbert		1021	Mager	Christian	ASV Duisburg
2060	Lenger	Anton		F1302	Mähler	Silke	Fortuna Düsseldorf Laufen&Triathlon
1685	Lensing	Lars		1269	Mahlerwein	Sebastian	Marathon Dinslaken
1146	Lenzen	Tobias		1835	Mainka	Oliver	
				1657	Maiwald	Dirk	LOL

RHEIN CITY RUN

HALBMARATHON
Düsseldorf <> Duisburg



22. OKTOBER 2023

**6. RHEIN CITY RUN
HALBMARATHON**



ONLINE-ANMELDUNG
➔ **RHEIN-CITY-RUN.DE**

Halbmarathon Teilnehmer 2023

StartNr.	Name	Vorname	Verein/Nation
1671	Maiwald	Bennet	
2126	Mallick	Yannick	
1863	Malz	Wernus	Bornholm Hoppers
1717	Mand	Christian	
2114	Mandecki	Patryk	
1570	Marcisz	David	
1373	Mario	Fleitz	
1061	Markowsky	Günter	Rumelner TV
F1666	Markus	Lara	
F1596	Maron	Katja	
F1246	Marquardt	Ilona	Ilona und ihre Hasen
1982	Marquardt	Oliver	Anchor Running Crew
2030	Marquardt	Pascal	
1272	Marquis	Maurice	LC Duisburg
F1292	Marschner	Melanie	
F1376	Marten	Melanie	FoKuS Selm
F1395	Martin	Beatrice	
1867	Martin	Gunnar	
1285	martini	knut	sk heiligenhaus
1467	Martone	Marcello	
1409	Marx	Markus	
1179	Marzadek	Meik	LG Oerlinghausen
1689	Masanek	Frederik	
2107	Matthes	Nicholas	
2131	Matuszak	Michael	
1744	Matuszewski	Jan-Dirk	
F1329	Mau-Klees	Gaby	LG Rennhemd Wuppertal
F1511	Maurer	Franziska	
F1122	Mavruk	Gülsah	
F1128	Mayer	Christine	
F1196	Mayrlechner	Lea	
1265	Mayrlechner	Heinz-Peter	
1225	Mc Lelland	Glen	
1226	Mc Lelland	Melvin	
1896	Meckenstock	Kai	
F1620	Mecking	Bettina	Running Team Grafenberg
F1027	Mehl	Monika	
F1657	Mehler	Annemarie	
1014	Mehtieff	Alexander	Krefelder Kanu Klub
F1227	Meiners	Lucy	
F1249	Meiners	Joleen	Lesbenpower 3000
F1455	Meischein	Alina	
2074	Meise	Moritz	Willy-Brandt-Gesamtschule
1071	Meißner	Daniel	
F1389	Melerski	Leonie	
1916	Melerski	Tim	
F1344	Melsa	Janne	
1865	Meltzer	Andreas	
F1630	Mens	Karen	
F1181	Menssen	Tanja	
1253	Menssen	Richard	Feuerwehr Ronsdorf
1727	Mentzen	Jörg	
F1610	Menzel	Svenja	
F1516	Mertens	Heike	
1316	Mertens	Jonas	
F1215	Mertes	Eva	LC Duisburg
1672	Mette	Björn	Seestadt-Runner
F1311	Meyer	Nina	
F1543	Meyer	Martina	
1463	Meyer	Tobias	TSV Riemsloh
F1255	Miarka	Linda	
F1468	Michaelis	Lea	
2071	Michler	Laurin	Willy-Brandt-Gesamtschule

StartNr.	Name	Vorname	Verein/Nation
2021	Mielek	Michael	BTC-Herne
F1188	Miron	Carmen	
1720	Miskiwi	Alexander	
1349	Mockel	Stephan	
1668	Mohles	Felix	
F1639	Mohr	Denise	
2016	Mohyla	Marcel	
F1479	Möllenbruck	Claudia	Laufziegen
F1499	Mollenhauer	Christina	
F1372	Möller	Sylvia	FoKuS Selm
1621	Möller	Bernhard	FoKuS Selm
1634	Mönig	Dominik	Ausdauerschule bunert
1342	Mönke	Michael	Viktoria Krefeld
F1618	Mordas	Claudia	TUSEM Essen
2145	Moritz	Andre	
F1022	Mosch	Pia-Marie	
1033	Motzek	Jan-André	
1806	Moumen	Jaafar	
1128	Moussa	Tarek	
1512	Mowe	Michael	Viermärker Dortmund
F1524	Mrosek	Diana	ERDINGER Active TEAM
1846	Mrotzek	Klaus-Peter	Auf Kohle geboren
1052	Mücke	Luca	
1468	Mühlenbrock	Malte	
F1232	Mujan-Valjak	Marijana	
1363	Mülder	Sebastian	
F1065	Müller	Indra	TV Schwafheim 1900 e.V.
1648	Müller	Torben	
2019	Müller	Patrick	
2129	Müller	Christian	vereinslos
2169	Müller-Zeder	Ralph	TV Runkel
1092	Mumbeck	Volker	FC Springbock
F1094	Münster	Miriam	LG Müllenbach
1147	Münster	Olaf	LG Müllenbach
1399	Musche	Jürgen	Lauffreunde Hadi Wesel
F1655	Müseler	Ines	Bergische Rennsemmel
F1530	Musholt	Michaela	
F1176	Nasyrov	Svetlana	
F1134	Naumann	Ulrike	
1205	Nauy	Siegfried	Lauf Team Unna
1881	Neß	Daniel	
F1271	Neubauer	Janine	
1421	Neubauer	Jonas	
F1654	Neubert	Saskia	Bergische Rennsemmel
F1509	Neufeld	Paula Maria	Team Spirit
1334	Neuhaus	Christopher	Team Neuhaus
1180	Neuhold	Marcel	Runnershigh Niederrhein
1284	Ngeru	Timothy	
1074	Nickels	Stefan	
F1212	Niehues	Daniela	LG Ultralauf
1531	Niekamp	Jens	
F1582	Nieleck	Jolin	
F1584	Nieleck	Jasmin	
2051	Niemann	Christoph	otris runtime e.V.
F1020	Niephaus	Nicole	
1736	Nierhauve	Daniel	
1872	Nierth	Niklas	
1911	Nierth	Nils	
1962	Nierth	Norbert	
F1146	Niewerth	Lea	
1743	Nijssen	Bastian	
F1106	Nikkel	Eugenija	
2109	Nikolic	Pavle	

Dein pro bio.MARKT

natürlich 100% bio.



TRANSPARENTE BIOVIELFALT – QUALITÄT FAIR FÜR ALLE.

Unsere pro bio.Markt Filialen

pro bio.MARKT - DUISBURG am Innenhafen

Stapeltor 6
47051 Duisburg
Öffnungszeiten
Mo–Fr 8–19 Uhr
Samstag 8–16 Uhr

pro bio.MARKT - ESSEN Rüttenscheid

Girardetstraße 16
45131 Essen-Rüttenscheid
Öffnungszeiten
Mo–Fr 8–19 Uhr
Samstag 8–16 Uhr

Der biomarkt by pro bio.MARKT - NIEDERKASSEL

Hauptstraße 33
53859 Niederkassel
Öffnungszeiten
Mo–Fr 8–19 Uhr
Samstag 8–15 Uhr

pro bio.MARKT - DUISBURG am Lutherplatz

Mülheimer Straße 118
47057 Duisburg
Öffnungszeiten
Mo–Fr 8–20 Uhr
Samstag 8–18 Uhr

pro bio.MARKT - Krefeld am Sprödenalplatz

Grenzstraße 155
47799 Krefeld
Öffnungszeiten
Mo–Fr 8–19 Uhr
Samstag 8–16 Uhr

pro bio.MARKT - OBERHAUSEN am Ebertbad

Mülheimer Straße 82
46045 Oberhausen
Öffnungszeiten
Mo–Fr 8–19 Uhr
Samstag 8–16 Uhr

pro bio.MARKT - BOCHUM Weitmar-Mark

Karl-Friedrich-Str. 123
44795 Bochum
Öffnungszeiten
Mo–Fr 8–19 Uhr
Samstag 8–16 Uhr

*gegen Vorlage dieses Coupons

Halbmarathon Teilnehmer 2023

StartNr.	Name	Vorname	Verein/Nation	StartNr.	Name	Vorname	Verein/Nation
1688	Nisters	Thomas	Depotrunners Bracht	F1557	Philipp	Judith	
F1488	Nitz	Christina	FamilieB	1713	Philippi	Andreas	
1354	Nix	Oliver	RWO Endurance Team	1256	Pichotka	Daniel	TuS Xanten
F1287	Nobre	Cristina		1346	Pickartz	Ralf	
F1275	Nolden	Judith		1004	Piffko	Hannes	
F1322	Noll	Dorothee	Lauftreff Coerdestraße	1547	Pijnappel	Timo	
1242	Nonnweiler	Daniel		F1015	Pilger	Nadine	
1915	Nosthoff	Dennis	Alte Münsterländer	F1150	Pingen	Bini	
2073	Nouh	Mohamed	Willy-Brandt-Gesamtschule	F1587	Pintgen	Nathalie	
F1206	Novak	Rebecca	Erdinger Active Team	F1037	Piontek	Alexandra	AS Neukirchen-Vluyn
1960	Novikov	Mykola	Physiotherapie Praxis Petry	1049	Piontek	Andreas	AS Neukirchen-Vluyn
F1289	Nübel	Nina	DJK Teutonia Bochum-Ehrenfeld	1691	Pittack	Benjamin	
1267	Nübel	Patrick	DJK Teutonia Bochum-Ehrenfeld Triathlon	1425	Platau	Florian	
				F1451	Platen	Aleksandra	
1763	Nyskens	Lars		F1230	Plattner	Anna	Tri Club Wuppertal
1248	Ochs	Carsten	Marathon und Triathlon Mülheim	1137	Plenkmann	Werner	TV Uftorf
1172	Ocvirk	Daniel	TSG 1899 Hoffenheim	1804	Ploog	Heiner	Dienstag Action
F1229	Odrowski	Daniela	SC Bayer 05 Uerdingen	F1593	Plum	Katrin	
1746	Oeldemann	Thomas		1435	Podeschwa	Fabian	
F1182	Oelerink	Andra	Roadrunners	1749	Pohle	Stefan	ASV Duisburg
1783	Oelert	Malte		1589	Pöhler	Patrick	
F1262	Oestervoß	Andrea		1056	Polenz	Mario	
1754	Offenbächer	Heiner		1057	Polenz	Christian	
F1184	Ohlrogge	Natascha	Ayyo Team Essen	1761	Poletto	Michael	
2018	Okkan	Berkay		1724	Pollack	Bernd	
F1549	Okken	Saskia		F1409	Polutta	Julia	
F1514	Olivier	Josephine		2142	Popovic	Zoran	
F1410	Olschner	Britta		1300	Porombka	Marko	
1888	Opdenhövel	Tim	Team Spirit	1278	Porrmann	Yannik	
1483	Osburg	Bernhard		F1621	Pott	Maike	TSG Burg Gretesch Osnabrück
F1442	Osthaus	Tabea	Team Gelber Blitz	F1156	Preinesberger	Angela	LT Paffrath
1540	Ott	Francis		F1054	Pressel	Denise	alsterrunner
F1051	Otten	Inge	LG Alpen	1302	Prinz	Oliver	
F1075	Paasen	Petra	Die blauen Bengel	F1110	Prior	Dominika	
1446	Paaßen	Jan	Likizotime	F1333	Probst	Mirjam	
1830	Padberg	Stefan	TV Erkelenz	1931	Puderbach	Stefan	
1591	Palla	Damian	WIR bei HKM	1868	Püschel	Steffen	
F1235	Papiorek	Katja		1190	Pust	Oliver	Team Trailrunning Westerwald
F1135	Papke	Britta		1632	Pustelny	Andreas	
F1420	Park	Eun-Jo		1564	Quurck	Jonas	Dienstag -Action
1158	Pauli	Ralf	Team Pempelfort	F1423	Raab	Katharina	
F1108	Paulner	Ulrike	DJK Preussen 1911 Bochum e.V.	F1576	Rabe	Anne	Holla die Waldfeen
F1649	Paulus	Heike		1518	Rachni	Christian	Blau Weiss Bochum
F1440	Pedd	Annika	LT Stoppenberg	F1414	Rademacher	Lisa	
F1437	Peeters	Petra	Nijmegen Atletiek	1053	Rademacher	Tobias	
1374	Pehmeyer	Christian		1470	Rademske	Sebastian	
2110	Peitz	Wolfgang		1843	Radner	Stefan	Almtaler Buam
1721	Penkert	Sebastian		F1127	Radtke	Vanessa	
1433	Penner	Tobias		F1088	Rahm	Sarah	
F1028	Pereira-Förster	Andréia	LC Duisburg	F1203	Rahmacher	Anke	
1920	Perez Villar	Andres		F1245	Räker- von Eicken	Bianca	Anchor Running Crew
F1402	Pesic	Nevena	Team RWE Global Mobility	1376	Räker- von Eicken	Kai	Anchor Running Crew
1070	Peter	Detlev		F1113	Ratay	Ingrid	
1687	Peter	Ronald	HLG 98 Wuppertal	2151	Rath	Christoph	
F1174	Peters	Felicitas	sehr gut	1241	Rathjen	Andreas	
F1382	Peters	Katharina		1193	Ratih	Sven	
1952	Peters	Michael	Sportfreunde Bornholm	F1501	Rauer	Kerstin	
F1577	Petrilos	Katja		1627	Rausch	Andreas	DJK Holzbüttgen
1704	Petry	Michael	FoKuS Selm	F1034	Rauser	Nancy	
1184	Pfadler	Sven		1282	Rautenberg	Marc	
1066	Pfefferle	Jörg		F1636	Recker	Jutta	FoKuS Selm
1060	Pfeiffer	Dirk	ASV Duisburg	1701	Recker	Winfried	FoKuS Selm
1925	Pfitzinger	Ernst W.		1891	Redeske	Björn	Siemens-Energy-Turbos

StartNr.	Name	Vorname	Verein/Nation
2058	Redmann	Stefan	
1426	Rees	Micha	
F1508	Rehberg	Laura Antonia	
1871	Rehberg	Harald	
F1661	Reich	Sitar Anna	
F1504	Reiff	Tini	
1305	Reimann	Frederik	2blind
1762	Reimann	Marco	Ausdauer Schule bunert
F1082	Reinemann	Laura	
1358	Reiners	Michael	Die Bussardfreunde
F1330	Reinholz	Sarah	
1418	Reschke	Harald	
F1421	Ressel	Yvette	AV Scopias
1132	Reus	Olaf	
F1371	Richter	Andrea	FoKuS Selm
F1629	Richter	Désirée	LG Wuppertal
1245	Richter	Michael	
1655	Richter	Markus	
1874	Richter	Udo	
2128	Ricken	Tobias	Borbecker Raketen Essen
1448	Rickers	Christian	
1492	Rickert	Marius	Nur zum Laufen hier
1943	Rickmann	Dennis	BasisTeam
1341	Ridderbusch	Timo	
F1583	Riede	Simone	
F1482	Riefenstahl	Ines	LippeRunners Werne
1064	riemann	wolfgang	
F1347	Rienhöfer	Christine	
F1497	Riesener	Alexandra	
F1368	Riksen	Alexandra	
2006	Rindsfüser	Tobias	
F1238	Ring	Patrizia	
1913	Rist	Claus	
1058	Ritthoff	Michael	
1900	Robers	Fabian	ZKfWBw
2095	Robert	Jochen	
F1319	Rogers	Natascha	
F1505	Rohde	Nancy	
1217	Röhlke	Peter	
F1444	Rohnke	Marie-Christin	
F1567	Romano	Barbara	
F1019	Romanowicz	Dorota Maria	mettmann-sport e.V.
1110	Römer-Karrasch	Michael	Jovel hier!
1156	Rommen	Markus	
1055	Roos	Reiner	
1234	Roos	Reiner	
1588	Roos	Dennis	Schalke
1901	Roquet	Bastian	ZKfWBw
1360	Rosa	Marcell	Blau-Weiss-Grüne Freunde
1212	Rosauer	Philipp	Höchstleistungslaufen
1666	Rosien	Philipp	
1116	Rösner	Tobias	
1520	Ross	Jan	
1811	Rossol	Jonathan	CGDu
1135	Roth	Robin	Running Team Grafenberg / L T-Training by Neiß
F1328	Rother	Melanie	LSF-Unna-2000
2003	Röthling	Axel	
1063	Rotter	Jörg	RWO Endurance Team
1494	Röttger	Andreas	
1674	Roubi	Hakim	
F1416	Ruberg	Sabine	Feldhase Spellen
1191	Rudolf	Christian	

StartNr.	Name	Vorname	Verein/Nation
1016	Rudolph	Uwe	CTS
1249	Ruhnau	Stefan	
1501	Rujner	Artur	
2130	Rump	Elmar	FoKuS Selm
1790	Rumpza	Matthias	Die Rumpzas
1791	Rumpza	Christian	Die Rumpzas
F1515	Rüsberg	Silke	
F1547	Rüschchen	Laura	
1533	Russak	Fabian	
1534	Russak	Martin	
F1341	Rutkowski	Marlena	
1574	Rutkowski	Pawel	
1214	Rüttgers	Alexander	Höchstleistungslaufen
F1623	Rydz	Anastasia	Willy-Brandt-Gesamtschule
1946	Saborni	Mark	Team S&H Schneider-Henneken
F1293	Salhöfer	Heike	
1755	Saliver	Ferdi	BSG Stadtwerke Duisburg
1951	Sallermann	Carsten	
F1378	Sälzer	Sabine	Lauf mit Mel
F1250	Sand	Lara	
2100	Sauder	Torsten	
F1354	Sauer	Eva	
F1167	Sauerwald	Vasiljka	... läuft noch!
1441	Schaaf	Marcus	
1707	Schaary	Daniel	VfL Rheinhausen
2088	Schaberg	Lars Leander	
1490	Schacht	Andreas	LGO Bochum
F1434	Schaefer	Katrin	Fräulein Triathlon
F1564	Schaefer	Sara	
1162	Schäfer	Stephan	RWB Essen
1422	Schäfer	Uwe	FunVorRun Witten
1726	Schäfer	Gerd	Borbecker Raketen Essen
1090	Schaffeld	Tim	
F1445	Scharping	Tina	
1236	Schauerte	Nils	DJK Friesenhagen
1177	Schaumann	Marcel	
2160	Scheele	Michael	TUSEM Essen
F1648	Schella	Annika	Alica Jacobi Sports
F1073	Schellberg	Lara	
1287	Schellhorn	Georg	
F1554	Schenk	Romina	
1802	Schenkel	Marcel	Marathon Dinslaken
1073	Schepers	Thorsten	RWO Endurance Team
1215	Scherer	Julian	
1778	Scherle	Till	
F1651	Scheunert	Pauline	LT Wischlingen
F1087	Schiefer	Johanna	
F1638	Schiemann	Nina	LG Alpen
1859	Schierenberg	Günter	SV Krechting
F1418	Schiffer	Sandra	
1728	Schiffer-Milz	Marcel	
F1526	Schikorra	Katharina	
1886	Schikorra	Markus	
1549	Schill	Christoph	Erdinger Active Team
1022	Schiller	Julian	
F1011	Schilling	Nora Charlotte	
F1533	Schilling	Sophie	
F1068	Schimanski	Nina	
1187	Schimmack	Andreas	
1401	Schink	Christian	
F1081	Schipke-Marcus	Kerstin	
1542	Schipper	Steven	Anchor Running Crew
F1653	Schippkus-Jung	Angelika	

Halbmarathon Teilnehmer 2023

StartNr.	Name	Vorname	Verein/Nation	StartNr.	Name	Vorname	Verein/Nation
1313	Schira	Christian	Sportfreunde DSD	1411	Schrader	Daniel	@thejoggingdaddy
F1659	Schlage	Franziska		1323	Schramm	Jörg	Kurzschluss Köppe
1651	Schlenkert	Sebastian	Ausdauerschule bunert	1408	Schramm	Holger	
F1492	Schlich	Sabine		F1149	Schraven	Silke	Zillepower
1079	Schlicke	Karsten	Slow Is The New Fast	F1218	Schraven	Natascha	
1216	Schlie	Nico		1745	Schreiner	Marcel	
1633	Schluse	Frank		1317	Schremmer	Marco	
1042	Schmadtke	Olaf	FoKuS Selm	F1062	Schröder	Rebecca	
1600	Schmährl	Holger		F1569	Schröder	Rebecca	
1612	Schmeel	Markus	WIR bei HKM	1821	Schröder-Vollmer	Jan	
2001	Schmeel	Pascal	Anchor Running Crew	1596	Schroer	Klaus	
F1280	Schmid	Katja	LC Duisburg	F1189	Schröter	Martha	
1442	Schmid	Klaus	Team Erdinger Alkoholfrei	1298	Schubert	Malte	
1553	Schmidders	Ralph	AS Neukirchen-Vluyn	1413	Schuhmacher	Jasper	
F1392	Schmidt	Amelie		F1236	Schüler	Theresa	
F1417	Schmidt	Annika Maria		F1165	Schülke	Sabrina	
F1439	Schmidt	Sandra	LC Rapid Dortmund	1722	Schulte	Marcus	Racing Team Theresienbogen
F1481	Schmidt	Sarah		F1589	Schulte-Loh	Jana	
F1544	Schmidt	Oksana		F1622	Schultz	Miriam	
1062	Schmidt	Ralf	Ausdauerschule by bunert	F1321	Schulz	Celina	
1127	Schmidt	Marco		1838	Schulz	Harald	
1144	Schmidt	Dennis		1928	Schulz	Florian	
1274	Schmidt	Uwe	Familien-Bande	F1120	Schulze	Jutta-Verena	ETG Recklinghausen
1452	Schmidt	Werner	LC Duisburg	1605	Schulze	Mathias	
1524	Schmidt	Andre		1138	Schumacher	Andreas	
1742	Schmidt	Max		F1537	Schumann	Bianca	ZKfWBw
1753	Schmidt	Dennis		F1147	Schupp	Bernadette	In Form, Sinn
1845	Schmidtke	Matthias		1367	Schürdt	Paul	
1929	Schmieja	Grzegorz	LV Marathon Kleve	F1251	Schürmann	Marion	TSG Sprockhövel
2004	Schmiing	Reinhard	LSF Münster	F1466	Schüttke	Louisa	
F1041	Schmitz	Nina		1528	Schwarte	Berthold	
F1170	Schmitz	Justina		1680	Schwarz	Patrick	SCHWAWI
F1424	Schmitz	Natalie		1987	Schwarz	Uwe	
F1571	Schmitz	Bea	TuS Xanten Triathlon	F1058	Schwärzl	Sarah	
1636	Schmitz	Gereon Hendrik		1555	Schweizer	Maximilian	
1796	Schmitz	Gordon	Gollywood	1622	Schweizer	Peter	FoKuS Selm
1965	Schmitz	Sebastian		1765	Schwenke	Carsten	FoKuS Selm
1849	Schmitz-Lenders	Ralph		1243	Schwers	Markus	
F1092	Schmuck	Alexandra		1679	Sdunzig	Volker	
1088	Schmuck	Heiko		F1664	Seck	Manuela	TriCologne e.V.
F1626	Schmude	Elke	LC Duisburg	1769	Seele	Stefan	Team Gelber Blitz
1148	Schneider	Thomas	LALGG Caternberg	F1105	Seelmann-Wirtz	Anja	
1387	schneider	thomas	Alten Resten eine Chance	2038	Sehl	Justus	
1476	Schneider	Stefan		F1465	Sehring	Laura	
1785	Schneider	Thorben		F1121	Seibel-Kremkus	Sandra	
1820	Schneider	Jan	SV Haldern Lauftreff	F1640	Seiderer	Melanie	
F1490	Schober	Jaqueline		2122	Seiderer	Daniel	
F1568	Schober	Jessica		2067	Seipp	Jonah	
F1413	Schoch	Anna		2068	Seipp	Enrico	
1735	Schoch	Karl-Heinz		1869	Selting	Michael	
1355	Schoenmackers	Ludger		1474	Sequens	Marcus	
1332	Schöffel	Daniel	Träumaschlauma	1027	Seuthe	Andreas	
F1608	Scholl	Charlotte		1516	Sevecke	Niklot	TuS Xanten
1521	Scholten	Thomas	HPPy Running	F1005	Sicking	Stefanie	TSG Reken e.V.
1168	Scholz	Andreas		1036	Sieben	Andre	
1577	Scholz	Tim		2047	Siemes	Stefan	
F1325	Schön	Roksana		1529	Siemon	René	
1336	Schons	Paul	LT HASPA Marathon Hamburg	1831	Siepmann-David	Dominik	
1427	Schönwald	Gerrit	SV Schermbeck	F1118	Sieweke	Christina	
1907	Schoob	Lenn		F1009	Sikora	Beate	ASV Duisburg
1393	Schorn	Michael		F1518	Simon	Elisa	
1129	Schorpp	Simon		1197	Simon	Fabian	DJK Friesenhagen
F1056	Schrader	Claudia		1828	Simon	Marco	

StartNr.	Name	Vorname	Verein/Nation
1590	Simons	Claus	
2056	Simons	Michael	
1189	Sitte	Matthias	
F1351	Skupch	Nadine	Heul nicht, lauf!
2127	Skwiercz	Darius	
2052	Slowi	Gregor	Team Don Bosco Gymnasium
1231	Smierzchalski	Christian	Duisburger SV 98 Triathlon Team
F1042	Smolorz	Susi	
2086	Soffner	Constantin	
1388	Sökefeld	Paul Luca	
F1070	Soling	Silke	Lauffreunde
1111	Soling	Lutz	Lauffreunde
1130	Soling	Michael	Lauffreunde
F1172	Sommaro	Marta	
2081	Sommaro	Oskar	
F1237	Sondermann	Neele	
F1186	Sossna	Viviane	
2054	Spahic	Amir	
F1074	Später	Silke	
F1573	Später	Silke	
1091	Späth	Timo	
2159	Spielvogel	Finn F.	#gohardorgohomeCGN
2102	Spohr	Stefan	Team SpohrTec
1738	Spork	Marcel	
1174	Springborn	Andre	Tennis & Spellen
F1283	Springer	Clara	
1475	Springer	Alex	
1178	Stäbisch	Thiemo	
F1359	Stahl	Lisa	
F1527	Stahlke	Sarah	Team Spirit
F1477	Stanoksei	Moumina	
1697	Stascheit	Timo	
F1379	Staubach	Lisa	
1787	Stawowy	Jonas	
F1430	Steffens	Katharina	
F1286	Steguweit	Melanie	
1500	Steinbach	Peter	
1780	Steinberg	Marcel	Triteam Selm e.V.
1788	Steinhoff	Karl-Philipp	
1656	Stelzen	Max	Triabolos Triathlon Hamburg
2070	Stemmermann	Jonathan	Willy-Brandt-Gesamtschule
1860	Stendal	Dirk	Lt Training by Neiss
F1030	Stenzel	Bianca	Die Coolen
1899	Steube	Oliver	ZKfWBw
1094	Steudner	Andreas	
1151	Stiewe	Fabian	
2153	Stiewe	Tim	
F1493	Stockebrandt	Elke	Erlar-Sportgemeinschaft
F1130	Strathausen	Sabine	Ausdauererschule by bunert
1644	Stratmann	Lutz	
1682	Strauch	Joachim	
F1199	Strauß	Petra	
1352	Stroh	Thomas	Top Büromöbel Runners
F1177	Stroink	Anna	Team EL-LI
1246	Stroink	Michael	Team EL-LI
1662	Stulgies	Matthias	
F1136	Sturm	Lena	
1141	Styn	Christopher	
F1590	Sun	Aili	
1338	Suthe	Jochen	
F1195	Swierczek	Alexandra	
F1226	Syga	Johanna	
1340	Syga	Arthur	

StartNr.	Name	Vorname	Verein/Nation
F1447	Szalay	Katja	
F1401	Szymkowiak	Sandra	FoKuS Selm
1565	Tabatabai	Areya	
1087	Tabbers	Sebastian	
1706	Taetz	Christian	
2079	Tahlo	Mohammad	
1445	Tajvari	Shayan	
F1463	Tamm	Janine	
F1627	Tan	Peiqi	
1933	Tateosyan	Karen	
1368	Taylor	Paul	
1012	te Laake	Marc	
F1452	Teichmann	Beate	TriTeam Selm
1443	Telders	Dominik	
1312	Tembergen	Sven	Werkfeuerwehr Chempark
1737	Ten Eyken	Peter	
1100	Tenfelde	Markus	
1379	Tenhagen	Stephan	
1779	Terfloth	Lutz	
1990	Tertünte	Björn	Team S&H Schneider-Henneken
2017	Teune	Jens	
F1353	Theil	Jenny	Ausdauererschule Bunert
F1244	Theimann	Jennifer	
1818	Theis	Dennis	
2072	Theißen	Dylan	Willy-Brandt-Gesamtschule
F1158	Thelen	Beate	Alfterer SC
F1375	Thelen	Anika	ASV Duisburg
1402	Thiedge	Pascal	
F1390	Thiele	Nadine	
1678	Thiele	Christoph	
F1060	Thiem	Leonie	
F1603	Thinnes	Birgit	TG Werste
1890	Thom	Dirk	
1750	Thommessen	Christian	
F1273	Thon	Madeleine	
1275	Thrien	Henning	Familien-Bande
1078	Thurm	Thorsten	
F1496	Timm	Michèle	
F1500	Timm	Sabine	SG DJK Tackenberg
F1464	Tippelt	Antonia	
1295	Tischbirek	Mario	
1296	Tischbirek	Felix	
1537	TM	SADAYAPPAN	
1378	Tomanek	Stefan	
F1362	Tomky	Raphaëla	
2026	Tondera	Lorenz	
F1540	Toxanbayeva	Aizhan	
1120	Tran	Huy Hung	
1598	Trappen	Tim	
1876	Traut	Christian	Ausdauererschule bunert
1181	Traversari	Mario	
1617	Trembich	Daniel	
1906	Trennheuser	Alexander	Spitze Kegel
1544	Tretow	Thorsten	LSF-UNNA-2000
F1144	Tretschock	Sarah	
2025	Tretschock	Stephan	EtuS Bissingheim
1903	Trienenjost	Pascal	ZKfWBw
F1129	Tscheu	Katharina	
1905	Tuccillo	Stefano	
1407	Tüshaus	Florian	Sportfreunde Ententeich
1712	Tuttmann	Ludger	
F1644	Tymiec	Aneta	Ausdauererschule bunert
F1450	Ude	Julika Lena	

Halbmarathon Teilnehmer 2023

StartNr.	Name	Vorname	Verein/Nation
2065	Uerpmann	Guido	Gänseblümchen-Voerde e.V.
F1210	Unnebrink	Stephannette	
1270	Unterberg	Reiner	
2105	Unverzagt	Björn-Phil	PSV Wuppertal
F1224	Uphagen-Neuhaus	Vanessa	Team Neuhaus
F1645	Urban	Marzena	
1202	Url	Michael	Moerser TV Triathlon
F1580	van den Boom	Nadine	SV Haldern Lauftreff
1228	van den Boom	Niels	
F1588	van der Grinten	Helga	LC Duisburg
1757	van der Himst	Pjotr	Nijmegen Atletiek
1403	van Gemmeren	Rüdiger	BSV Altkalkar
1758	Van Hecke	Simas	Maldegem
F1572	van Heerden	Tayla	
1764	van hoecke	laurens	Maldegem
F1456	van Hüüt	Christina	LG Alpen
1207	van Mill	Ronald	
F1398	van Rennings	Linda	TuS Xanten
F1646	Van Roeden	Myriam	HAAG Atletiek
F1305	van Stephaudt	Kornelia	
1480	Van Weers	Hans	
2009	Vanek	Andreas	BSG Sparkasse Duisburg
2061	Varnhold	Matthias	
F1241	Varwig	Debora	
F1310	Veegers	Kristin	
F1178	Verdirk	Sandra	
F1350	Verheyen	Joana	
1747	Verhoeven	Jan	
1798	Verhufen	Tobias	LAZ Iserlohn
1895	Vermeiren	Pieter	
F1502	Vieten	Natalie	
1852	Vieten	Daniel	
2154	Vincke	Christian	Athletik Waldniel
F1462	Vocke	Doreen	
1359	Vogel	Dominik	
1629	Vogel	Marcus	
2150	Vogel	Karl	1. FC Köln
2157	Vogel	Dietrich	
2162	Vogel	Tim	
F1066	Vogt	Miri	
2521	Vogtmann	Dennis	ASV Duisburg
F1059	Voigt-Langer	Nina	Anchor Running Crew Duisburg
1154	Volk	Frank	Laufsport Bunert Duisburg-Moers
1586	Völker	Marius	
F1308	Volkman	Bianca	
F1432	Volkman	Anke	LG Alpen
2125	Volkmer	Andreas	
1484	Völler	Denis	
F1123	Völling	Nadine	Hauck Aufhäuser Lampe Privatbank AG
F1512	Volpers	Steffi	
1291	Volz	Marc	
1979	von der Stein	John-David	Korschenbroicher LC
1123	von Stoltzenberg	Alexander	
F1609	Vorwerk	Janina	
1658	Vos	Harald	Krefelder Jungs
1131	Vossler	Lennart	
1923	Vundac	Mate	
F1173	Wächter	Pia	sehr gut
2148	Walburg	Andreas	
F1550	Wallmeyer	Johanna	
1950	Wallmeyer	Stephan	
F1307	Walter	Kim	

StartNr.	Name	Vorname	Verein/Nation
1239	Walter	Uso	
1482	Walter	Danny	
1604	Walterfang	Björn	
F1367	Waltermann	Stefanie	LippeRunners Werne
1608	Waltermann	Andreas	LippeRunners Werne
2027	Wardemann	Heiner	Bataver Lauftreff Emmerich
F1513	Warmer	Frauke	
F1397	Warnecke	Ulla	Marathon Dinslaken
F1116	Weber	Katrin	
1233	Weber	Jörg-Uwe	MTV Jahn Schladen
1506	Weckeck	Tobias	
1832	Wedel	Stefan	
1324	Wegmann	Stephan	
1569	Wehlage	Alexander	
F1263	Weidenmüller	Gudrun	
F1555	Weier	Katrin	Hase&Igel Schmachtdorf
1781	Weinbörner	Klaus-Peter	LT Bittermark Dortmund
1025	Weiske	Tim	
F1480	Weiss	Barbara	
1182	Weißbach	Lennart	
F1091	Weitemeier	Andrea	M.U.T. LG Troisdorf
F1525	Welzbacher	Kirsten	Sporting Club Ramsdahl
1121	Welzbacher	Daniel	Sporting Club Ramsdahl
1597	Welzbacher	Jan	Sporting Club Ramsdahl
1815	Wember	Tim	
1235	Wende	Jan	ASV Duisburg
F1155	Wengler	Astrid	LT Paffrath
1587	Wenzel	Benjamin	
2123	Wenzel	Martin	SUS Bertlich
1366	Wernekinck	Steffen	
1507	Werner	Benjamin	
2011	Wessel	Tobias	Sportfeinde Östrich
1134	Wesselburg	Marcel	
1142	Wessels	Peer	
1412	Weßels	Erik	
2092	Westhofen	Gabriel	Bauerntreff Kempen
1201	Wex	Daniel	
F1279	Wey	Jacqueline	
1440	Wey	Florian	
1200	Weyler	Thomas	
1297	Wiacker	Wilfried	ASV Duisburg
F1394	Wichmann	Christine	SCHWAWI
F1038	Wiegatz	Anja	TÜMF
1050	Wiegatz	Andre	TÜMF
2168	Wiehn	Benjamin	
1696	Wiemer	Bernd	FoKuS Selm
1153	Wiese	Norbert	Bocholt
F1552	Wieseler	Hannah	
F1257	Wiesemann	Rebecka	
F1436	Wiesmann	Elisabeth	FoKuS Selm
1114	Wilbert	Dominik	
F1152	Wilbuer	Nina	
F1133	Wilcken	Beate	
1139	Wild	Christian	
1370	Wille	Matthias	
1394	Wille	Christian	
F1315	Willems	Kathrin	
F1191	Willemsen	Katharina	
1163	Willfroth	Carsten	LC Duisburg
1985	Williams	Taurean	Gutn.
1045	Wilms	Simon	
1539	Wiltzer Marinho	Leandro	
1936	Windeler	Matti	Seitenstecher

StartNr.	Name	Vorname	Verein/Nation
1851	Winkelhake	Heiner	LDT Bochum
1892	Winkelhüsener	Wilfried	-
F1542	Winkels	Carina	
1485	Winter	Jörg	LWT Dortmund-Ost
1047	Wipperfürth	Gary	
1167	Wirtz	Sascha	
1208	Wirtz-Flume	Stefan	
1292	Wischinski	Rene	Erdinger Active Team
1880	Wischniewski	Markus	Erdinger Active Team
F1601	Wischtukat	Madeline	
1462	Wißmann	Markus	TSV Riemsloh
2062	Witkowski	Lars	
1734	Witte	Torsten	Team Camerone e.V.
F1018	Woerner	Jessica	LC Duisburg
1472	Wohlthat	Lars	
1585	Wöhrle	Nicolas	
2015	Wojtkowiak	Christian	
F1223	Wolf	Vanessa	Freie Schwimmer Duisburg
1199	Wolf	Helmuth	Werkkunst Wolf
2040	Wolf	Fabian	Sparkasse am Niederrhein
1710	Wölke	Daniel	WIR bei HKM
F1197	Wollenberg	Vera	
1303	Wolters	Oliver	Borussia Mönchengladbach
1213	Wons	Michael	
1981	Wonschik	Oliver	
1994	Woollard	Colin	
1020	Wormland	Andreas	Kevelaerer SV
1526	Wotka	Oliver	
F1663	Wrobel	Ulrike	
2012	Wu	Guang-Zhen	JoJo kimyou na bouken
F1247	Wulf	Jennifer	Lesbenpower 3000
1165	Wurmbach	Patric	
1884	Wüstenberg	Johannes	
2005	Yoshikawa	Minoru	
2077	Yousfi	Ilias	Willy-Brandt-Gesamtschule
F1578	Yu	Jie	China Sport
1391	Zander	Peter	
1642	Zander	Thomas	
2165	Zaperty	Dawid	
F1285	Zapukhla	Veronika	HPPy Running
F1306	Zaun	Charlotte	
F1153	Zawinell	Anette	
1984	Zdzanski	Daniel	
1921	Zell	Yannick	
1083	Zemke	Udo	LG Alpen
1935	Zenner	Christian	
F1137	Zepezauer	Monique	
1198	Zepezauer	Robert	
1989	Zerarka	Abdelwahad	
F1399	Zeuner	Vanessa	
F1214	Zeutzem	Caroline	Sportfreunde DSD
F1495	Zhang	Jing	
F1349	Zhu	Lihua	
1861	Zielinski	Mario	Solinger LC
1556	Ziesmer	Julian	
1018	Zimmer	Jürgen	LSG Asberger Straße
F1211	Zimmermann	Sylvia	Team Meisterwerk
1124	Zimmermann	Frank	
1229	Zimmermann	Marco	
2144	Zimmermann	Max	Team Meisterwerk
1927	Zippel	Heinz	
F1391	Zöhrer	Katrin	LC Duisburg
F1204	Zouhair	Stephanie	

StartNr.	Name	Vorname	Verein/Nation
1552	Zschäbitz	Holger	DUV
F1031	Zühlsdorf	Katja	
F1166	Zühlsdorf	Katja	
1211	Zunker	Henrik	Höchstleistungslaufen
1993	Zurmühlen	Julian	Triathlon Vernascher

Inline Teilnehmer 2023

StartNr.	Name	Vorname	Verein/Nation	StartNr.	Name	Vorname	Verein/Nation
10099	Abourjeily	Marc	RSC Aachen 1986 e.V	10058	Jerzynka	Nils	Ruhrboss 03
10108	Bahne	Christian	Speedskater Düsseldorf VFR BÜTTGEN	10090	Jording	Ralf	LC SOLBAD RAVENSBERG
10014	Baumeister	Peter	Post SV Buer	10024	Kalsch	Jochem	
10046	Bay	Manfred	UliFreund 2023	F10017	Keller	Béa	
F10053	Becker	Diana		F10046	Kiely	Narelle	
10013	Becker	Bernhard	Skater Freunde Düsseldorf	F10056	Klassen	Alyssa	
10096	Becker	Patrick		10065	Klatt	Steffen	TNS Frankfurt
10027	Beckschäfer	Dirk		F10051	Klinkhammer	Lea	Team Fritz
F10040	Beer	Kathrin		F10015	Kouwenhoven	Irma	
10080	Beer	Christian		10011	Krämer	Rüdiger	Speedteam Gelnhausen-Alzenau e.V.
10047	Biermann	Lutz		F10041	Kranz	Anja	ArcelorMittal
10089	Birkhölzer	Michael	Post SV Buer	F10036	Kraske	Lena	
F10029	Bollen	Susanne	Eintracht Duisburg 1848 e.V.	10033	Kreifelts	Martin	
F10042	Bongartz	Claudia		10101	Küpper	Volker	RuhrBoss 03 Bochum
10054	Bosse	Klaus		10025	Latour	Uli	
10091	Bremer	Kai		10019	Lause	Frank	Oase Bochum
10059	Brinkhege	Oliver	NG Power Team / ISC Münster	10051	Lehmann	Oliver	Erdbeernüsschen-Club
10050	Brunnert	Michael		F10039	Lindekamp	Caroline	
10112	Bussmann	Frank	IKKBB Pure Racing Team	10093	Lipp	Benjamin	Ruhrboss 03
10117	Coellen	René	InlineRénte	10081	Lippmann	Alexander	
10034	Dannenberg	Klaus		10070	Lotz	Andreas	Oshiro Dojo Schwerte
10121	de Klein	Rene	SVU	F10037	Maes	Christine	
10110	Derdzinski	Florian	Duisburger Ruderverein	10018	Mahle	Eckart	ISC Münster
10076	Dickmeis	Friedel	SV Germania Dürwiß	10102	Malmedy	Frank	RuhrBoss 03 Bochum
F10022	Diedrich	Jana		10035	Meyer	Peter	
10073	Dietrich	Oliver		10005	Mirsch	Sebastian	IKKBB Pure Racing Team
10032	Drdak	Rudolf		10042	Monz	Oliver	
10103	Dübbert	Tim		F10033	Morgret	Helena	
10107	Dübbert	Chris		10017	Mühlberg	Torsten	Feuerwehr Sportvereinigung Düsseldorf von 1958
10036	Dwucet	Michael		10109	Münzfeld	Christian	
10119	Ebbinghaus	Dieter	RuhrBoss03	10055	Nachtigäller	Jürgen	Standard Werl
F10030	Ehmer	Brigitte	Post SV Buer	10020	Neumann	Tim	
10044	Eisenburger	Thomas	RSC Aachen 1986 e.V.	F10013	Neumeister	Franziska	
F10026	Esser	Barbara	LGO Euskirchen Erfttadt	F10023	Öztürk	Melda	Fitches
F10016	Feld	Karin		10105	Panhuis	Carsten	
F10054	Fliesenberg	Bianca	SV Heepen Skate-Team Bielefeld	10092	Pape	Markus	Team DER-ROLLENSHOP.DE
10015	Föhrding	Uwe		10082	Pastor	Axel	
10045	GEHLER	Martin		10083	Pastor	Christian	
10038	Glinka	Tristan	Zebraroller	F10001	Pechstein	Claudia	SCC Skating Berlin / IKKBB Pure Racing Team
10030	Godschalk	David		10063	Persson	Roger	
10094	Goepfert	Tobias	Ruhrboss 03 e.V.	F10024	Pilav	Ena	Fitches
F10014	Grigat	Jana		10111	Pisarek	Rubin	
10026	Grigat	Werner		10116	Pitzschel	Michael	Sportfreunde Seeheim
F10049	Grob	Dagmar	VfR Büttgen 1912 e.V. Speedskater Düsseldorf	10106	Pröpper	Hermann	
10066	grohmann	silvio		10100	Quacken	Dirk	
10040	Haberkorn	Fred		F10052	Röhr	Silke	SSC Köln 1998 e.V. O.B.F.S.T.
F10027	Hannig	Sabrina		10095	Röhr	Christoph	SSC Köln 1998 e.V. O.B.F.S.T.
10071	Happel	Frank	Motörrolller	F10012	Römer	Heike	Skater Freunde Düsseldorf
10021	Hauf	Stefan	Speedliner	10078	Rosenberger	Ulrich	VfR Büttgen Speedskater Düsseldorf
10123	Haviari	Geldi	SSC Köln e.V. 1998	10043	Rütten	Josef	ASV Duisburg
10098	Heidingsfeld	Dietmar	RSC Aachen 1986 e.V.	10120	Sack	Andreas	TV Kleinwiedenest
10114	Heimann	Torsten	Speedliner	F10043	Sadeghi	Anne	
F10019	Heinz	Sabine	DIV	10028	Sandmann	Thomas	Speedskater Düsseldorf
10067	Higashi	Masanari	Classmethod Racing	10075	Sartison	Johann	
10049	Hinz	Malte	TAV Bonn	10056	Schaaf	Klaus	
250	Hirsch	Detlef		10016	Scheibehenne	Günther	SC Hinterland
10113	Holsten	Timo	TAV Bonn	F10038	Scheppmann	Beata	
10068	Igelbrink	Lukas		10079	Schicketanz	Thomas	IC Hannover
F10044	Janiak	Claudia		F10011	Schlegel-Brandel	Sarina	
10053	Janko	Hans-Jörg	Team Presswurst	10057	Schneider	Dominik	
10072	Jeong	Bruce	Speedskater Düsseldorf				

STICHTAG 17. Mai 2023

StartNr.	Name	Vorname	Verein/Nation
10069	Schroeren	Silvan	
F10020	Schulz	Sarah	
10037	Senderowski	Dennis	
F10021	Sessinghaus	Silke	
F10047	Siems	Henrike	MTV Hildesheim
10088	Siems	Sven	
F10031	Sopalla	Laura	VfR Büttgen 1912 e.V. Speedskater Düsseldorf
F10032	Sowa	Katharina	
10012	Steinmann	Sebastian	
10041	Stiepert	Horst	TC - Duisburg Süd
10074	Swazinna	Stephen	
F10034	Tasin	Ebru	
F10018	Thuis	Kristin	
10048	Tidau	Andreas	InlineSpeedTeam Nürnberg
10086	Tölke	Frank	Team Duisburg
F10050	Tosto	Erica Barbara	Ruhrboss 03 e.V.
10039	TROUCHET	Patrice	WIC Single Athlet
10077	Uhlig	Jörg	WIR bei HKM
10029	Ulrich	Kai Martin	
10104	Unger	Andreas	
F10035	Unruh	Jule	
F10058	van der Meer	Anja	EIJV
10118	Van Ruitenbeek	Axel	EIJV
10097	Velder	Jörg	
10061	Vogelpohl	Norbert	DJK Coesfeld
10023	Wagner	Christian	
10031	Weckelmann	Sven	
10062	Wehmeier	Bastian	Aktion Canchasnasbury
10087	Weingang	Stefan	GC Nendorf
10122	Weiss	Holger	SWV Goldlauter Heidersbach e.V.
10052	Wendt	Bernd	
10064	Wermuth	Richard	
F10005	Wichmann	Stephani	Erdbeernüsschen-Club
10084	Willers	Christoph	
F10057	Winchenbach	Jelena	
F10028	Winkelmann	Carla Vera	Ruhrboss 03
10022	Witt	Thomas	
10085	Witt	Maurice	
10060	Wolter	Klaus	
F10048	Zimmermann	Ariane	
F10045	Zunftmeister	Annalena Franziska	

Handbike-Trophy Teilnehmer 2023

StartNr.	Name	Vorname	Verein/Nation
13004	Dounia	Andre	rehaform
13001	Gerken	Jörg	FC ST.PAULI
13002	Maas	Melanie	
13007	Petrovic	Drago	Arcelor Mittal
13010	Reinartz	Rudolf	Union Nettetal
13005	Schuilng	Geesje	GSC EMMEN
13006	Schuilng	Albert	GSC EMMEN
13011	van Rosmalen	Gwen	Union Nettetal
13003	Voormans	Stefan	Team Nettebiker
13009	Wohlleben	Peter	
13008	Zimmermann	Peter	Team Nettebiker

Staffel Teilnehmer 2023

StartNr.	Staffelname	StartNr.	Staffelname	StartNr.	Staffelname
S1	Slow Is The New Fast Priscilla Jülich Verena Nass Alexandra Schlicke Daniela Kaufmann	S11	Angerland Laufftreff Lintorf Sabine Weber Teresa Kwasniewska Monika Kamp Christel Dietle-Marx	S21	ViererBandeTeens Moritz Kisse Finja Recktenwald Ella Hensel Max Kerker
S2	M & M Magdalene Kolm Franz-Marius Gödde Magdalene Kolm Franz-Marius Gödde	S12	IPAD-Hauset Irina Derwall Andrea Burwick Petra Esser Dagmar König-Jansen	S22	ViererBande Delia Schulte Silke Sondermann-Kisse Torsten Recktenwald Jens Kerker
S3	TV Wanheimerort 1 Lilli Sommer Sophie Kulen Jona Mania Julia Baumeister	S13	Team Bodenkriecher Fabian Bormann Pascal Schneider Fritz Brors Sergej Karlicsek	S23	Kleiner Piks Lea Krebs Sarah Lambert Stephanie Komp Mandy Schäfer
S4	Tanja Bauer Sandra Faber Matthias Schulte Christiane Räse	S14	Die Asthmavengers Frederike Hoenicke Andreas Zuliani Aaron Jentsch Ann-Kathrin Brockerhoff	S24	Aufbaukurs 2.0 by bunert Duisburg Silke Huskobla Miriam Vogtmann Oliver Zak Thorsten Erlenbruch
S5	Ilonas Hasen Barbara Winkelmann Monika Gindera Simone Schulze Julia Nendza	S15	Foltinjünger 1 Lena Schürmann Luis Bräunling Henrik Weller Luis Bräunling	S25	Stiftung Wadentest Sarah Meinerz Pia Mölder Lina Mölder Frauke Breuhaus
S6	Patchwork Gudrun Kölsch Barbara Riest-Lüngen Birte Kölsch Sören Riest	S16	Foltinjünger 2 Annika Schürmann Lisa Neunzig Theo Foltin Ben Niediek	S26	Crazy Turtles Juri Liedlbauer Jolien Liedlbauer Sandra Liedlbauer Nadine Bühnen
S7	BSG Volksbank Rhein-Ruhr eG 1 Martin Meyer Alexandra Bluni Claudia Hauptstueck Marco Hunte	S17	The Vikings Josef Schwärzl Kevin Rietz-Pietzka Manuel Mennie Maria Schwärzl	S27	Namenlos Elena Friedrich Christian Kleeberg Jasmin Schemberg Patrick Heide
S8	Die Selbstläufer Stefanie Brack Iryna Wasserberg Andreas Steffens Sarah Heinz	S18	Familienstaffel Ken Ueberholz Beate Ueberholz Peer Ueberholz Lea Ueberholz	S28	Synergy Runners Elif Özdemir Gamze Arslan Anika Wiesel Anna Lea Vanek
S9	Die 4 Lustigen 3 Fabian Blasitzke Ingo Höhl Sascha Uhlmann Daniel Dunkelmann	S19	Die Turboschnecken Jutta Cirkel Andrea Gärmer-Leonhardt Andreas Gärmer Detlef Beger	S29	Runners United Isam Nasr Jacqueline Rahn Michel Dickx Lumnije Nikaj
S10	Lauffreunde Ada-Martina Lietz Maren Baumast Johanna Michels Vanessa Bredenbruch	S20	RunnersHigh Christian Wilke Torsten Kempf Julio Costa Luca Hessels	S30	#LaufwunderAppelhülsen Svenja Reich Lilian Müller Thomas Reich Nathalie Reich

RUHR GAMES 23

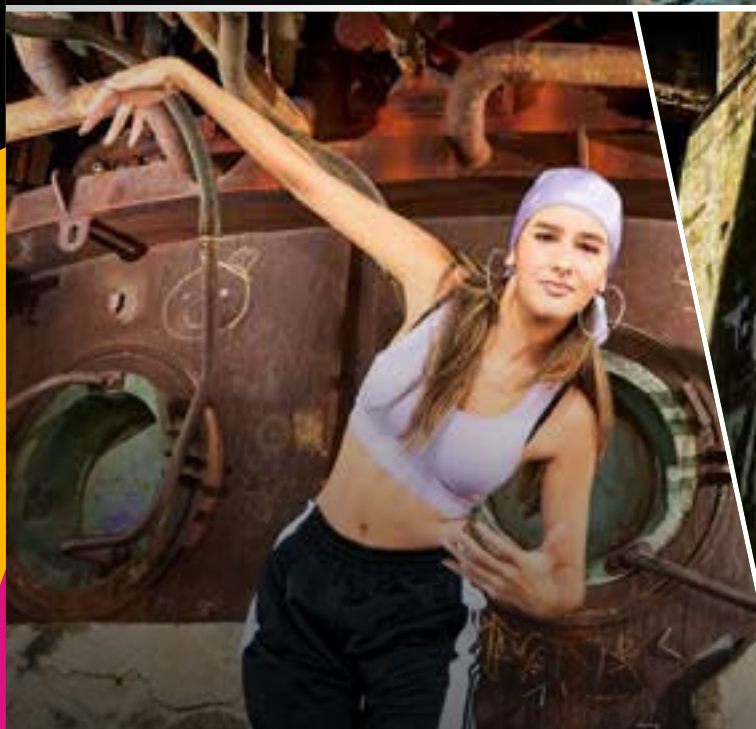


EINTRITT FREI

**18 SPORTARTEN
80 BANDS & ARTISTS
30 NATIONEN**

GIANT ROCKS

LEONIDEN



8.-11. JUNI 2023

LANDSCHAFTSPARK DUISBURG-NORD



Förderer:
Die Landesregierung
Nordrhein-Westfalen



Veranstalter:
REGIONALVERBAND
RUHR

Staffel Teilnehmer 2023

StartNr.	Staffelname	StartNr.	Staffelname	StartNr.	Staffelname
S31	faster than your next economic crisis Frauke Lutz Clara Thier Jannis Sändker Kathrin Hennes	S41	Gossenkinder Petra Bormann Ulrich Bormann Katrin Büschgens Jennifer Buchweitz	S51	Die Sonnenläufer Norma Stangl Claus Nissen Ludger Hüllen Ludger Hüllen
S32	ECHTe Fründe Thomas Mäker Christian Böker Hasso Reynders Eva Fehren-Schmitz	S42	WaLaBuM Anna Alina Gesser Holger Kölzer Jörg Reibert Michael Gesser	S52	Running Mams Melanie Möhrstädt Sarah Marquardt-Fay Angela Marquardt Melanie Schmeel
S33	CoupleExpress Thorben Juschka Kerstin Dolejsi Sebastian Schmitz Ilka Pilz	S43	Hundelaufkurs Bunert Duisburg Birgit Neumann Andreas Böcker Kamilla Wiecek Thomas Küppers		
S34	Ayyo Team Essen Andrea Hollasch Monika Niedziella Vera Deul Beata Grunenberg	S44	Laufen ohne Leistungsdruck - LoL 1 Anja Marek Marion Altermann Djonie Henze Nadine Langer		
S35	Mercator Fachschaft BWL 1 Julia Krux Samuel Köhler Dominik Skaletz Katja Gregel	S45	Laufen ohne Leistungsdruck - LoL 2 Janina Koenen Vera Meyer Ksenija Kielp Dirk Schnürer		
S36	Wir schaffen es! Georg Neufeld Paul Schmidt Jennifer Watzka Frank Grothe	S46	Laufen ohne Leistungsdruck - LoL 3 Sonja Henze Petra Schütten Karsten Röttger Tanja Schnürer		
S37	Iron Rail Runners Hafida Hederich Laura Franke Daniel Schnittka Jule Krumrey	S47	KDU Bitches Nadja Salameh Yannic Hage Harald Gerhardus Sevim Zimmermann		
S38	Anchor Running Crew Duisburg Emanuel Sageb Katharina Bollmann Thomas Grimme Steffen Kaczmarek	S48	Die Venlooper Christian Simon Katharina Rupacz Sebastian Worms Dennis Krause		
S39	DDZ auf Russisch Yuliya Kupriyanova Katsiaryna Prystupa Ekaterina Ogurtsova Olga Dürrschmidt	S49	Beckerei Knuppertz Marc Becker Alina Becker Caroline Knuppertz Stephan Knuppertz		
S40	Greased Lightning Roland Brown Hanne Kynut Kerri Ater Michael Harnish	S50	Probiomarkt Runners Lea Mußenbrock Lukas Bambach Sascha Suler Robin Gorres		



HEUTE EIN
KÖNIG



Wir lieben Duisburg.



**Weil's um
mehr als
Geld geht.**

sparkasse-duisburg.de

  [sparkasseduisburg](https://www.instagram.com/sparkasseduisburg)

Unser Herz schlägt hier seit 1844.

Wir engagieren uns in Duisburg für soziale, kulturelle und sportliche Belange mit Geld, Ideen und persönlichem Einsatz, um eine lebenswerte Heimat zu schaffen.

Unser Herz schlägt numma hier!

 **Sparkasse
Duisburg**