



STARTERINFO

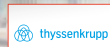
40. RHEIN-RUHR- MARATHON DUISBURG

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







Lage der Wettkampfstätte / Map of the competition site / Plan des lieux de compétitionw

1 Schauinslandreisen-Arena Westtribüne

Eingang MargaretensträÙe

Marathonmesse

Startkartenausgabe

Pasta-Party

Laufsport-Symposium

2 Schwimmstadion

Eingang Seite Margaretensee

Herren Umkleide Stnr.: 1 – 1000

3 Schwimmstadion

Eingang MargaretensträÙe

Frauen Umkleide Stnr.: F1 – F300

Frauen Umkleide Stnr.: F1001 – F1900

4 Eissporthalle (WC)

Inline Herren + Frauen + Handbiker

Umkleide Stnr.: 10000 – 11250

Kleiderbeutel Inliner + Handbiker

5 Sporthalle Sportschule Wedau (WC)

Eingang MargaretensträÙe

Herren Umkleide Stnr.: 1001 – 2000

6 Bundesleistungszentrum Kanu

KruppstraÙe 30 a

Herren Umkleide Stnr.: 2001 – 3000

7 Vereinsanlage Taxi

Eingang WacholderstraÙe

Staffel Umkleide Stnr.: S1 – S200

8 Zentrale Aktionswiese (WC)

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

9 Abfahrt Bus-Shuttle Staffeln und Zuschauer

40. RHEIN-RUHR-MARATHON**11. JUNI 2023****STARTERINFORMATIONEN**

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer, wir freuen uns, dass Sie sich für den 40. Rhein-Ruhr-Marathon angemeldet haben und in Duisburg an den Start gehen. Im Folgenden finden Sie die wichtigsten Hinweise für den Ablauf des Rhein-Ruhr-Marathons. Aus Gründen der sprachlichen Vereinfachung wird nur die männliche Form verwendet. Es sind jedoch stets Personen männlichen, weiblichen und diversen Geschlechts gleichermaßen angesprochen. Spezielle Informationen für die Inlineskater und Halbmarathonis sind mit **(SK)** bzw. **(HM)** gekennzeichnet. Auch in diesem Jahr erwarten wir 5.000 Teilnehmer, so dass es auf einigen Straßen Duisburgs erfahrungsgemäß wieder eng werden kann. Bei genügender Rücksichtnahme haben aber alle genug Platz, um die jeweiligen persönlichen Ziele zu erreichen.

Jeder Teilnehmer sollte folgende generelle Hinweise beachten:

- Bitte sehen Sie sich um, bevor Sie die Bahn wechseln, spucken oder sich einer Wasser- oder Versorgungsstation nähern.
- Falls Sie verlangsamen oder gehen, schwenken Sie allmählich zum Straßenrand ab, statt in der Mitte stehen zu bleiben. Dieses ist besonders auf den Brücken wichtig.
- Laufen Sie entlang der Strecke mit niemandem Hand in Hand, insbesondere nicht im ZIELBE-REICH.

Den Zieleinlauf eines jeden Laufes bildet die SCHAUINSLAND-REISEN-Arena – für jeden Teilnehmer ein fantastischer Abschluss seines Wettkampfes. Dort kann es u.U. zu Überschneidungen bei den Zieleinläufen der einzelnen Disziplinen

kommen. Achten Sie dort auf die Anweisungen des Organisationsteams und der Kampfrichter.

1. Umkleidebereiche

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

2. Kleiderbeuteldepot/ Wertgegenstände

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

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

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

3. Startunterlagen/ Startnummer

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

Ort: Business Bereich der Schauinslandreisen Arena, Margaretenstraße 5-8, 47055 Duisburg-Wedau (Sportpark Duisburg)

Samstag 10. Juni 2023 von 10:00 – 19:00 Uhr
Befestigen Sie Ihre Startnummer nur vorne an Ihrem Shirt. Um eine gute medizinische Versorgung

zu gewährleisten, bitten wir Sie, auf der Rückseite der Startnummer Ihre Notfallinformationen einzutragen.

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

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

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

Zusätzlich finden Sie auf der Startnummer die von Ihnen angegebene T-Shirtgröße (z. B. XL, allerdings nur bei Voranmeldern!).

4. Start

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

8:00 Uhr	Inline-Marathon
8:05 Uhr	Rollis/Handbiker
8:28 Uhr	Ekiden-Staffel
8:30 Uhr	Marathon
9:00 Uhr	Staffel-Halbmarathon
9:30 Uhr	Halbmarathon

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

5. Zeitnahme

Beim 40. Rhein-Ruhr-Marathon kommt der Real-Time Champion-Chip bei der Zeitmessung zum Einsatz.

Jeder Teilnehmer benötigt einen Chip für den Lauf. Der Chip ist nicht übertragbar!

Um die Zeitnahme zu aktivieren, muss der Chip am Schuh (Schuhriemen) befestigt werden. Dazu werden entsprechende Matten an Start und Ziel verlegt, die Sie mit Ihrem Chip überlaufen müssen. Zwischenzeiten-Kontrollen: Wer keine Zwischenzeiten nachweisen kann, wird disqualifiziert.

Die Teilnehmer, die mit einem Leihchip an den Start gegangen sind, geben Ihren Leihchip nach dem Zieleinlauf unbeschädigt an der Chiprückgabe zurück. Bitte folgen Sie dafür der Ausschilderung im Stadion. Behalten Sie den Chip, wird nachträglich die Chipgebühr von 25€ von mika: timing von Ihrem Konto abgebucht.

Sollte der Chip nicht abgegeben werden, gilt dieser als gekauft. Die entsprechenden Unterlagen werden nach dem Lauf von Mika Timing Bergisch Gladbach zugeschickt.

6. Laufstrecke

Die optimale Laufstrecke ist mit einer grünen Fahrbahnmarkierung gekennzeichnet. Nach jedem Kilometer sind KM-Schilder aufgestellt. Uhren befinden sich an KM 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40 und am Ziel. Weitere Uhren befinden sich auf dem Führungsfahrzeugen Marathon, Halbmarathon und Inliner. Bei KM 5, 10, 15, 20 und im Ziel sind die Uhren für die Halbmarathonstrecke zu finden. Entlang der Strecke gibt es Kontrollpunkte mit Kampfrichtern des Leichtathletikverbandes Nordrhein Region Nord.

Starterinformationen – Marathon

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

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

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

Besondere Stellen gibt es bei folgenden KM-Punkten:

KM	2,3	Kreisverkehr	Neue Frucht Straße
KM	4,3	Scharfe Links-Rechts-Kurve	Pulverweg
KM	5,8	Gleisquerung schräg	Schifferstraße
KM	6,2-7,2	Gleise parallel zur Strecke	Ruhrorter Straße
KM	7,1	Kreisverkehr	Ruhrorter Straße
KM	9	Gleisquerung	Pontwerft
KM	9,5	Abfahrt mit Verkehrsinsel	Kiftward
KM	10,2	Scharfe Links-Rechts Kurve	Kiftward / Sympher Straße
KM	15,9	Kreisverkehr	AM Nordhafen
KM	16,9	Kreisverkehr	Am Nordhafen / Amtsgerichtsstraße
KM	17,5	Enge Rechts-Kurve	Amtsgerichtsstraße / Friedrichsplatz
KM	17,5	Gleise parallel zur Strecke	Friedrichsplatz
KM	17,6	Enge Links-Kurve	Friedrichsplatz / Homberger Straße
KM	18,5	Abfahrt	Friedrich-Ebert-Brücke
KM	19,3-19,8	Fußgängerzone (Belagwechsel)	Augustastraße
KM	20	Enge Rechts-Kurve	Arndtstraße / Mühlenstraße
KM	20-21	5 x Gleisquerung	Duisburger Straße
KM	21,1	Enge Rechts-Kurve	Uferstraße / Wilhelmallee
KM	21,2	Schmalen Fußweg	Wilhelmallee

KM	24,7	Fußgängerzone (wechselnder Belag und Brunnen)	Friedrich-Alfred-Straße
KM	25,5	Fahrbahnverengung	Duisburger Straße / Atroper Straße
KM	26,5-27,5	Abfahrt	Brücke der Solidarität
KM	27,9	Gleisquerung	Rheinhauser Straße / Wanheimer Straße
KM	30,5	Gleisquerung	Nikolaistraße / Wacholderstraße
KM	34,4-35,4	5 x Bodenschwellen	Swakopmunderstr. - Lüderitzallee
KM	38	Enge Rechts-Kurve	Großenbaumer Allee / Neidenburger Straße
KM	38,8	Enge Links-Kurve	Neidenburger Str. / Kalkweg
KM	42	Enge Kurvenkombination	Stadion

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

7. Brems- und Zugläufer

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

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

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

1:30 Std / 1:45 Std / 2:00 Std / 2:15 Std /
2:30 Std / 2:45 Std

8. Verpflegungsstationen

Es sind auf der Strecke 17 Verpflegungsstationen (VS) eingerichtet, an denen Sie mit Wasser (W) und je nach Station mit isotonischen Getränken (Iso), Bananen (Ba) und Sinalco Cola versorgt werden.



Starterinformationen – Marathon

Es gilt folgende Einteilung:

VS	Kilometer	Versorgung	Betreuender Verein
1	KM 5	Wasser, WC	Lichtbund Niederrhein
1 HM	KM 6 (nur Halbmarathon)	W, WC	BSG Stadtwerke
2	KM 9,5	W, WC	THW / Eintracht Duisburg
3	KM 11,5	W, Iso, WC	1. Meidericher Kanu-Club
4	KM 13	W, WC	MSV Duisburg – Turnen
5	KM 16,8	W, WC	Ruhrorter TV
6	KM 19	W, WC	Homberger TV
7	KM 20,3	W, Iso, Ba, WC	Moerser TV
8	KM 24,5	W, Iso, Ba, Schwämme, WC	Freiwillige Feuerwehr Löschzug 610
9	KM 27	W, Iso, Cola, WC	TTS Duisburg
10	KM 28,5	W, Iso, Ba, Schwämme, WC	Jugendheimstätten Niederrhein
11	KM 30	W, Iso, Ba, Cola, WC	VSG Duisburg
12	KM 31,5	W, Iso, Ba, WC	DSV 1900
13	KM 33,2	W, Iso, Ba, WC	Viktoria Buchholz
14	KM 35	W, Cola, BaWC	SG Duisburg Süd
15	KM 36	W, Iso, Ba, Cola, WC	GSG Duisburg
16	KM 38,5	W, Iso, Ba, Cola, WC	Ski-Club Duisburg
17	KM 40,5	W, Iso, Ba, Cola, Schwämme, WC	TV Wanheimerort
Ziel	KM 42,195	W, Iso, Ba, Pils, Sinalco Cola, Apfelschorle, WC	LC Duisburg

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

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

(HM) Für die Halbmarathonis sorgt der BSG Stadtwerke bei KM 6 für die erste Erfrischung.

Ab KM 9 liegen die Versorgungsstände der Halbmarathonis parallel zu denen der Marathonstrecke.

9. Eigenverpflegung

Eigenverpflegung (kein Glas!) wird am Veranstaltungstag zu den entsprechenden VS gebracht. Dazu muss die Eigenverpflegung bis zum 10. Juni 2023, 19 Uhr an der Startkartenausgabe abgegeben werden. Die Eigenverpflegung wird jeweils am Anfang eines VS auf Tischen deponiert.

(SK) Eigenverpflegung für Inlineskater ist nicht möglich.

10. Zieleinlauf

Das Ziel ist für alle Läufe die SCHAUINSLAND-REISEN-Arena. Auf den Tribünen können Sie dabei von Ihren Familienangehörigen und Freunden begeistert empfangen werden. **Bleiben Sie nicht auf den Auslaufbahnen stehen, nachdem Sie die Ziellinie überquert haben.** Nach dem Zieleinlauf in der SCHAUINSLAND-REISEN-Arena erhält jeder Finisher eine Medaille und bei Bedarf eine Wärmedecke; die Damen dazu noch eine Rose. Nach dem direkten Zielbereich, auf der Rückseite der Arena, befindet sich auch der letzte Verpflegungsstand mit Wasser, isotonischen Getränken, Cola, Apfelsaftschorle, Bananen, kostenfreiem Pils der König-Brauerei und alkoholfreiem Benediktiner. Zudem können Sie ihren **Leihchip** abgeben und ein schönes Erinnerungsfoto an der **Selfiestation** machen. Zum Verlassen des Innenraumes folgen Sie der Beschilderung. Das **Adidas-Finisher-Jubiläums-Shirt** für Ihre erfolgreiche Teilnahme erhalten Sie gegen Vorlage der Startnummer auf dem Parkplatz/Stadionrückseite auf der rechten Seite (fünf gekennzeichnete Holzhöhlen) vor Verlassen des Stadionsgeländes.

(SK) Das Ziel für die Landesmeisterschaften der Skater befindet sich, wie bereits in den Vorjahren, vor der SCHAUINSLAND-REISEN-Arena auf der Margaretenstraße. Der Rhein-Ruhr-Marathon wird in der Arena gewertet.

11. Ergebnisdienst

Erste inoffizielle Ergebnisse werden ab 10:00 Uhr am Stadionzaun im Bereich des Ausgangs an der Bertaallee ausgehängt. Eine Soforturkunde können Sie sich nach dem Lauf unter www.rhein-ruhr-marathon.de aus dem Internet herunterladen. Alle Teilnehmer können ca. 6–8 Wochen nach dem Lauf ihren persönlichen Ergebnisdienst mit Finisher-Clip aus dem Internet herunterladen. Dazu wird Ihnen ein Zugangscode über das Starter-Kit zugeschickt. Gleicher Service – nur online! Auch der Umwelt zuliebe!

12. Siegerehrung

Die Siegerehrungen beginnen um 09:45 Uhr und werden in drei Etappen durchgeführt.

Dabei werden die Siegerehrungen folgender Klasse in der SCHAUINSLAND-REISEN-Arena durchgeführt:

- | | |
|--------------------|--|
| 9:45 h | <ul style="list-style-type: none">• Siegerehrung Inliner Plätze 1-3 Männer und Frauen• Siegerehrung Landesmeisterschaften Inliner Plätze 1-3 Männer und Frauen |
| Ca. 11:30 h | <ul style="list-style-type: none">• Siegerehrung Halbmarathon Plätze 1-3 Männer und Frauen• Siegerehrung kleiner Supercup Plätze 1-3 Männer und Frauen• Siegerehrung Staffel-Halbmarathon Plätze 1-3 Männer, Frauen, Mixed |
| Ca. 12:00 h | <ul style="list-style-type: none">• Siegerehrung Marathon Plätze 1-3 Männer und Frauen• Siegerehrung großer Supercup Männer und Frauen• Siegerehrung Gesamtsieger Ekiden-Staffel |

Kurzfristige Änderungen vorbehalten.

Starterinformationen – Marathon

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

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

13. Altersklassen-Ehrung / Duisburg-Wertung

Für die Läufe des Rhein-Ruhr-Marathons und des Halbmarathons werden keine separaten Altersklassen und Mannschafts-Siegerehrungen in der SCHAUINSLAND-REISEN-Arena vorgenommen.

Die Plätze 1–3 der Klassen Jugend W/M JU 18 (06/07) (ausschließlich Halbmarathonis), Jugend W/M JU 20 (04/05); W/M (Jg. 94/03) ; W/M 30 (Jg. 89/93), W/M 35 (Jg. 84/88); W/M 40 (Jg. 79/83); W/M 45 (Jg. 74/78); W/M 50 (Jg. 69/73); W/M 55 (Jg. 64/68); W/M 60 (Jg. 59/63); W/M 65 (Jg. 54/58), W/M 70 (Jg. 49/53); WM 75 (Jg. 44/48); W/M 80 (Jg. 43 älter) des Marathons erhalten ihre Preise und Pokale ab 11:45 Uhr gegen Vorlage der Startnummer im Ehrungszelt auf der Aktionswiese an der Bertaallee. Gleiches gilt für die Gesamtsieger der Mannschaften im Halbmarathon und bei den Inlineskatern, sowie die Sieger der Duisburg-Wertung im Marathon und bei den Inlineskatern.

(SK) Mindestalter für den Inline-Skating-Marathon: 16 Jahre! Bei den Inlineskatern erhalten entsprechend die Plätze 1–3 der Klassen Junioren (Jg. 05/06); Aktive (Jg. 89/04); Masters U40 (Jg. 84/88); Masters U50 (Jg. 74/83); Masters U60 (Jg. 64/73); Masters U70 (Jg. 54/63); Masters

U80 (Jg. 44/53) und Masters Ü80 (Jg. 43 und älter) bei den Männern und Frauen ihre Preise und Pokale gegen Vorlage der Startnummer.

14. Rahmenprogramm

Der LC Duisburg bietet am Samstag, den 10. Juni 2023 ein sog. Frühstückslauflauf an. Diese startet um 10:00 Uhr vor dem Haupteingang der SCHAUINSLAND-REISEN-Arena (Eingang Startkartenausgabe), geht über ca. 5 km und endet im Ziel des Rhein-Ruhr-Marathons. Dort erhalten die Teilnehmer auch eine kleine Verpflegung. Der Start ist kostenfrei. Im Anschluss kann das Rahmenprogramm „Lauf-Symposium“ mit verschiedenen Vorträgen rund um den Laufsport besucht werden. Dies startet ab ca. 13 Uhr in der SCHAUINSLAND-REISEN-Arena. Auch in diesem Jahr steht der Rhein-Ruhr Marathon wieder unter dem Motto „Samba-Marathon“. Daher werden Sie nicht nur an der Strecke, sondern auch im Bereich der Aktionswiese an der Bertaallee von südamerikanischem Flair begleitet.

15. Marathonmesse

Während der Startkartenausgabe findet am Samstag in der SCHAUINSLAND-REISEN-Arena, Margaretenstraße, 47055 Duisburg-Wedau, eine große Marathonmesse mit Informations- und Verkaufsständen rund um den Lauf- und Inlineskatersport statt. Geöffnet hat die Messe von 10:00-19:00 Uhr. Diese wird am Sonntag auf die Aktionswiese an der Bertaallee verlegt und findet von 09:00-16:00 Uhr statt.

16. Pasta-Party

Im Bereich der Startkartenausgabe bietet „Feinkost Kersten“ in Kooperation mit dem SSB Duisburg den Teilnehmer des Marathons am Vortag (10.06.2023) die Möglichkeit von 15:00-19:00 Uhr in der Business Lounge der Fa. Pape (2. Etage) an einem Pasta Buffet teilzunehmen. Sie haben die

Möglichkeit zwischen verschiedenen Pasta-Gerichten zu wählen. Die Preise pro Tellergericht variieren von 5,90 € bis 9,90 € (im Preis ist ein Soft-Getränk enthalten). Es gibt keine Gutscheine. Die Bezahlung erfolgt direkt vor Ort.

17. Toiletten

Dixi-Toiletten befinden sich an jeder Versorgungsstation. Zusätzlich stehen an der VS 13, Buchholzer Markt (KM 33,2) und an der VS 16, Neidenburger Straße (KM 38,5) Toilettenwagen. Im Start- und Zielbereich finden Sie Toiletten an den Umkleebereichen. Zusätzliche Toiletten befinden sich in der SCHAUINSLAND-REISEN-Arena und an der Regattabahn (Ausschilderung folgen). Des Weiteren sind an der Kruppstraße Dixi-Toiletten aufgestellt.

18. Medizinische Versorgung

Falls Sie aus irgendeinem Grund aufgeben müssen, begeben Sie sich zur nächsten Versorgungsstation (s. Pkt. 8). Ihr Name wird per Funk zur Personenauskunftsstelle (am Infostand des Stadtsportbundes Duisburg auf der Aktionswiese) weitergegeben. Zusätzlich sind auf der Strecke mobile Ersthelfer unterwegs. Rückholbusse pendeln während des gesamten Marathons und bringen Verletzte und Erschöpfte zum Sanitätszelt in die SCHAUINSLAND-REISEN-Arena.

Die medizinische Versorgung nach Passieren des Zieles befindet sich direkt im Anschluss der Zielversorgung im Bereich der Osttribüne der SCHAUINSLAND-REISEN-Arena.

(HM) Die 1. Versorgungsstation für die Halbmarathonis befindet sich am BSG Stadtwerke bei KM 6.

19. Massage

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

20. Freier Eintritt ins Schwimmstadion

Nach erfolgreichem Finish lädt das Schwimmstadion Duisburg ab 12 Uhr zum Regenerationschwimmen ein. Bitte bringen Sie Ihre Startnummer zur Einlasskontrolle und entsprechende Badebekleidung mit. Das Schwimmstadion liegt direkt neben der SCHAUINSLAND-REISEN-Arena und ist fußläufig in wenigen Minuten erreichbar.

21. Meeting-Point

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

22. Kinderbetreuung

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

23. Shuttleservice

Die DVG bietet allen Fans einen kostenlosen Bus-Shuttle zu den Wechsellpunkten und zurück zum Ziel. Die Shuttlebusse starten an der SCHAUINSLAND-REISEN-Arena (Ausschilderung beachten) und fahren ab 08:00 Uhr im regelmäßigen 10-15-Minuten-Takten. Die letzten Fahrten werden um 11:50 Uhr sein.

24. Starter-Kit

Erneut erhalten alle Teilnehmer digital über das sogenannte Starter-Kit Informationen zum Rhein-Rhein-Marathon. Darin enthalten sind u.a.

Starterinformationen – Staffel-Halbmarathon

diese Teilnehmerinformation, die Bürgerinfo mit Sperrungen und Streckenverlauf, die Abfahrtszeiten des Bus-Shuttles und das Programmheft. Nach der Veranstaltung erhalten Sie darüber u. a. die Ergebnislisten.

25. Running (Shoes) for Rwanda

Winnie Spanaus, dreimaliger Gewinner des Rhein-Ruhr-Marathons und Lauftrainer in Rwanda, hat gemeinsam mit dem Stadtsportbund Duisburg das Projekt „Running (Shoes) for Rwanda“ gegründet und unterstützt damit laufbegeisterte Menschen aus Rwanda mit Laufschuhen. Die Laufschuhe können bei der Startkartenausgabe am 10.06 an dem Projektstand gespendet werden. Durch die Arbeit von Winnie Spanaus in Rwanda selbst, ist sichergestellt, dass die Schuhe auch bei den Läufern aus Ostafrika ankommen. Als Ehrengast zum Jubiläumsmarathons kommt Winnie Spanaus am 10.06 nach Duisburg und steht für Gespräche zur Verfügung.

Wir wünschen Ihnen für den 40. Rhein-Ruhr-Marathon viel Spaß und viel Erfolg!

ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN FÜR DIE TEILNEHMER DES

1. RHEIN-RUHR-STAFFEL-HALB-MARATHONS

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,
wir freuen uns, dass Sie sich für die Teilnahme am Staffel-Lauf des Rhein-Ruhr-Halbmarathon Duisburg 2023 entschieden haben. Damit Sie den Wettkampf unbeschwert genießen können, haben wir hier zusätzliche Informationen für Sie zusammengestellt.

1. Startnummern

Die Startunterlagen sind nach Startnummern sortiert. Sie müssen daher Ihre Startnummer/n bei

der Abholung nennen. Bitte bringen Sie dazu die aktuelle Teilnahmebestätigung mit.

Die Startkartenausgabe befindet sich am Samstag von 10:00-19:00 Uhr in der SCHAULAND-REISEN-Arena, Margaretenstraße, im Sportpark Wedau. Mit Abholung der Startunterlagen erhalten Sie auch das kostenlos zur Verfügung gestellte Staffel-Shirt. Halten Sie bitte abgezähltes Geld (10 €) für Ihren Real-Time Champion-Chip bereit. Holen Sie die Unterlagen für mehrere Staffeln ab, müssen Sie entsprechend mehr Geld bereithalten!

2. Kleiderbeuteldepot/ Wertgegenstände

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

3. Zeitnahme

Jede Staffel benötigt einen Real-Time Champion-Chip zur Zeitmessung, der zugleich als Staffeltab dient. **Es sind ausschließlich Einmalchips zugelassen**, die Sie von uns ausgehändigt bekommen. Es gilt: 1 Chip pro Staffelteam.

Der weiße Chip muss vor dem Lauf einmalig am Klettband befestigt werden. **Dieses Klettband muss zwingend am Fußgelenk getragen werden** (maximal bis 20 cm über dem Boden, nicht am Arm oder an der Hose etc.), sonst ist eine Zeitmessung nicht möglich und die Staffel wird disqualifiziert. Das Klettband mit dem Chip wird wie ein Staffeltab an jedem Wechsellpunkt an den nachfolgenden Läufer übergeben. Bitte beachten Sie, dass diese Übergabe nur in den dafür vorgesehenen Wechselzonen erfolgen darf!

Nach dem Lauf finden Sie im Zielbereich gesonderte Mülltonnen zur Abgabe der Einmalchips.

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

4. Zieleinlauf

Des Weiteren weisen wir darauf hin, dass Sie nicht die Möglichkeit haben werden, Ihren 4. Staffelläufer an der Ziellinie zu empfangen, es sei denn, Sie laufen zu viert ins Ziel. Es handelt sich im Bereich der Ziellinie um eine hochempfindliche Rettungszone, die nach dem Zieleinlauf schnellstmöglich zu verlassen ist. Alle Teilnehmer bitten wir daher, sich direkt zur Nachversorgung auf den Stadionvorplatz zu begeben, wo sich die Läuferversorgung befindet.

5. Streckenabschnitte und Läuferinformationen

Der Halbmarathonstaffel-Start erfolgt um 09:00 Uhr. Die Läufer des ersten Streckenabschnittes starten von der Marathon-Startlinie.

- Streckenabschnitt 1: *Start bis Staffelwechsellpunkt 1 Duisburger Innenstadt, Steinsche Gasse, KM 5*

Der Startläufer begibt sich nach dem Start des „normalen“ Marathons bitte spätestens um 08:40 Uhr zum Startbereich. Der Start ist um 09:00 Uhr. Nach ca. 5 Kilometern übergibt er den Real-Time Champion Chip am Staffelwechsellpunkt 1 an den 2. Läufer. Der 1. Staffelwechsellpunkt befindet sich auf der Steinschen Gassen Ecke Marientor.

- Streckenabschnitt 2: *Staffelwechsellpunkt 1 bis Staffelwechsellpunkt 2, Wanheimerort, Düsseldorfer Straße bei VS 12, KM 10*

Der Staffelläufer mit der Nummer 2 begibt sich bitte bis spätestens um 09:15 Uhr in den Bereich des Staffelwechsellpunktes 1 und übernimmt dort den Chip vom ersten Läufer. Nach ca. 5 Kilometern erreicht er Staffelwechsellpunkt 3. und übergibt den Chip dem 3. Läufer. Der 2. Staffelwechsellpunkt befindet sich auf der Düsseldorfer Straße 590, vor dem Sportgelände vom Duisburger Sportverein 1900. Dort befindet sich auch der VS 12.

- Streckenabschnitt 3: *Staffelwechsellpunkt 2 bis Staffelwechsellpunkt 3 Großenbaum, Großenbaumer Allee, Gesamtschule Süd, KM 16*

Der 3. Staffelläufer begibt sich bitte spätestens um 09:30 Uhr in den Bereich des Staffelwechsellpunktes 2 und übernimmt dort den Chip vom 2. Läufer. Nach ca. 6 Kilometern erreicht er Staffelwechsellpunkt 3 Wechselzone 3 auf der Großenbaumer Allee und übergibt den Chip dem Schlussläufer. Der 3. Staffelwechsellpunkt befindet sich vor der Gesamtschule Süd auf der Großenbaumer Allee 168.

- Streckenabschnitt 4: *Staffelwechsellpunkt 3 bis Ziel (SCHAU/INSLAND-REISEN-Arena)*

Der 4. Schlussläufer begibt sich bitte spätestens um 10:00 Uhr in den Bereich des Staffelwechsellpunktes 3 und übernimmt dort den Chip vom 3. Läufer. Nach ca. 5 Kilometern erreicht er das Ziel.

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

Starterinformationen – Staffel-Halbmarathon

6. Wechsellpunkte

Die Staffellwechsellpunkte sind von der eigentlichen Laufstrecke abgegrenzt. An jedem Staffellwechsellpunkt gibt es eine Art Boxengasse mit einzelnen Wechsellzonen zur Übergabe des Real-Time Champion-Chip. In den Gassen orientieren Sie sich bitte anhand Ihrer Startnummer, wo Ihre genaue Wechsellzone ist.

Bitte halten Sie sich an die Beschilderung, um einen reibungslosen Ablauf für alle garantieren zu können. Ca. 100 Meter vor den jeweiligen Wechsellpunkten weisen Schilder auf die kommende Zone hin. Bei Fragen oder Problemen wenden Sie sich bitte an unsere freiwilligen Staffell-Ordner. Bitte leisten Sie den Anweisungen der Ordner stets Folge.

7. Anreise

Staffellwechsellpunkt 1

(Duisburger Innenstadt, Steinsche Gasse):

Diesen Staffellwechsellpunkt erreichen Sie über den **Shuttlebus**, der an der SCHAUINS-LAND-REISEN-Arena ab 08:00 Uhr im 10-15-Minuten-Takt startet. Achten Sie bitte auf die Beschilderung der Busse. Staffellwechsellpunkt kann darüber hinaus mit öffentlichen Verkehrsmitteln angesteuert werden:

- U-Bahn-/ Tramhaltestelle Steinsche Gasse U79 und 903

Staffellwechsellpunkt 2

(Wanheimerort, Düsseldorfster Straße):

Diesen Staffellwechsellpunkt erreichen Sie über den **Shuttlebus**, der an der SCHAUINS-LAND-REISEN-Arena ab 08:00 Uhr im 10-15-Minuten-Takt startet. Achten Sie bitte auf die Beschilderung der Busse. Darüber hinaus kann dieser Staffellwechsellpunkt mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreicht werden:

- U-Bahnhaltestelle Waldfriedhof U79

Staffellwechsellpunkt 3

(Großenbaum, Großenbaumer Allee)

Diesen Staffellwechsellpunkt erreichen Sie über den **Shuttlebus**, der an der SCHAUINS-LAND-REISEN-Arena ab 08:00 Uhr im 10-15-Minuten-Takt startet. Achten Sie bitte auf die Beschilderung der Busse.

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

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

ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN FÜR DIE TEILNEHMER DER NRW- LANDESMEISTERSCHAFT INLINE- SKATER

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

1. Teilnahmeberechtigung u. Wertungsgruppen
Junioren, Aktive, Masters U40, Masters U50, Masters U60, Masters U70, Masters U80 und Masters Ü80, die im Besitz einer gültigen Lizenz des DRIV sind. Bitte die Sonderregelung für Hochstarten beachten.

2. Startnummern

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

3. Startblöcke

Es werden keine separaten Startblöcke eingerichtet. Start für alle Teilnehmer ist um 08:00 Uhr. Von Veranstalterseite wird darauf geachtet, dass sich die Elitefahrer/innen im vorderen Bereich des Starterfeldes positionieren.

4. Rollengröße

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

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

5. Zieleinlauf

Der Zieleinlauf für die NRW-Landesmeisterschaft und des WSC-Cups befindet sich auf der Margaretenstraße außerhalb des Stadions. Nur an diesem Ziel wird der Sieger der NRW-Landesmeisterschaft ermittelt.

Nach dem Zieleinlauf fahren alle Sportler durch den Tunnel in die SCHAUINSLAND-REISEN-Arena. Erst dort erfolgt die Zeitnahme für die Wertung des Rhein-Ruhr-Marathons.“

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

Wir wünschen allen Teilnehmern einen guten Lauf und viel Spaß!

REIN-RUTH WARTION

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