



**RHEIN-RUHR  
MARATHON  
DUISBURG**

# 43. Rhein-Ruhr- Marathon am 10. Mai 2026

## Starter-Info



Veranstaltet durch:







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

- |  |   |
|--|---|
| <p><b>1 Schauinsland-Reisen-Arena Westtribüne</b><br/>           Eingang Margaretenstraße<br/>           Marathonmesse<br/>           Startkartenausgabe<br/>           Pasta-Party</p>  | <p><b>5 Leichtathletikstadion</b><br/>           Eingang Margaretenstraße<br/>           Umkleide Männer<br/>           Umkleide Handbiker + Inline Männer +<br/>           Inline Frauen</p> |
| <p><b>2 Marathon Plaza</b><br/>           Zentraler Info Stand, Meeting-Point,<br/>           Kinderbetreuung, Ergebnisdienst,<br/>           Medaillengravur, Marathonmesse<br/>           (nur am So.)<br/>           Ehrungszelt: Ausgabe von Preisen und<br/>           Pokalen der Altersklassenwertung</p> | <p><b>6 Schwimmstadion</b><br/>           Umkleide Frauen<br/>           Umkleide divers</p>  |
| <p><b>3 Schauinsland-Reisen-Arena Osttribüne</b><br/>           Abgabe Kleiderbeutel</p>   | <p><b>7 Bundesleistungszentrum Kanu</b><br/>           Kruppstraße 30a<br/>           Umkleide Staffeln</p>   |
| <p><b>4 Vereinsanlage FC Taxi (bis 13 Uhr)</b><br/>           Eingang Wacholderstraße<br/>           Umkleide Männer</p>   | <p><b>8 Abfahrt Bus-Shuttle Staffeln<br/>           und Zuschauer</b></p>   |

## 43. Rhein-Ruhr-Marathon 10. Mai 2026

### Liebe Teilnehmer\*in,

wir freuen uns sehr, dass du dich für den **43. Rhein-Ruhr-Marathon** angemeldet hast und in Duisburg an den Start gehst. Im Folgenden findest du die wichtigsten Hinweise für den Ablauf des 43. 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\*innen und Halbmarathonis sind mit (SK) bzw. (HM) gekennzeichnet.

## Rahmenprogramm am 09. und 10. Mai 2026

### • Marathonmesse:

**SA 09.05.2026** 10:00 – 19:00 Uhr,  
Schauinsland-Reisen-Arena,  
Margaretenstraße 5-7, 47055 Duisburg

**SO 10.05.2026** 09:00 – 16:00 Uhr,  
Marathon-Plaza Bertaallee, 47055 Duisburg

### • SA 09.05.2026, 11:00 Uhr:

Frühstückslauf ca. 5 km, Start Haupteingang  
Schauinsland-Reisen-Arena

### • SA 09.05.2026, 15:00 – 19:00 Uhr:

Pasta Party durch Catering von Stölting  
Stadion Catering GmbH, Business Lounge  
der Fa. Pape (2. Etage, Schauinsland-Reisen-  
Arena). Die Preise pro Tellergericht variieren  
von 5,90 € bis 10,50€ inkl. Soft-Getränk

## Startunterlagen

- Ausgabe in der **Schauinsland-Reisen-Arena** (Margaretenstraße 5-7, 47055 Duisburg) während der Marathonmesse am **SA 09.05.2026** (10:00 – 19:00 Uhr) und **SO 10.05.2026** (ab 6:00 Uhr bis zum Start)
- Zur guten medizinischen Versorgung die Kontaktdaten auf der Rückseite der Startnummer notieren
- Auf der Startnummer ist das vorbestellte Shirt mit der Größe notiert
- Zur persönlichen Unterstützung haben Voranmelder\*innen den Namen auf der Startnummer
- Nachmelder\*innen bitte den Namen mit dickem Filzstift nachtragen

## Vor dem Start

- Startnummer vorne am Shirt befestigen
- Kühlschwamm zur Erfrischung während des Laufs mitführen
- Toiletten am Startbereich und auf der Kruppstraße

### Umkleide

- Sortiert nach Startergruppen
- Inklusive Toiletten

### Kleiderbeutelabgabe

- Auf der Eventfläche an der Bertaallee
- Keine Taschen unbeaufsichtigt lassen

### Startzeiten auf der Kruppstraße

- 08:00 Uhr: Inline-Marathon
- 08:00 Uhr: Rollis/Handbiker
- 08:30 Uhr: Marathon
- 10:00 Uhr: Staffel-Halbmarathon
- 10:00 Uhr: Halbmarathon

**Auf die Plätze, fertig, LOS!**

- Für die optimale Laufstrecke der grünen Markierung folgen
  - Jeder Kilometer ist ausgeschildert
  - Alle 5 Kilometer sind Uhren angebracht
  - Kontrollpunkte mit Kampfrichter\*innen von Leichtathletikverband Nordrhein Region Nord sind entlang der Strecke
- Brems- und Zugläufer Marathon: 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
  - Brems- und Zugläufer Halbmarathon: 1:30 Std/ 1:45 Std/2:00 Std/2:15 Std/2:30 Std/2:45 Std

## Versorgungsstationen mit Dixi-Toiletten und Toilettenwagen (VS 13 und VS 16)

VS	Kilometer	Versorgung	Betreuender Verein
1	KM 5	W, WC	THW Jugend
1	KM 6 (nur Halbmarathon)	W, WC	BSG Stadtwerke
2	KM 9,5	W, WC	Eintracht Duisburg
3	KM 11,5	W, Iso, WC	1. Meidericher Kanu-Club
4	KM 13	W, WC	MSV Duisburg 02 – Turnen
5	KM 16,8	W, WC	Ruhrorter TV
6	KM 19	W, WC	Hombberger 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	Freiwillige Feuerwehr Löschzug 210
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, Ba, WC	SG Duisburg Süd
15	KM 36	W, Iso, Ba, Cola, WC	KG op de Hippe Höh 1950
16	KM 38,5	W, Iso, Ba, Cola, Schwämme, WC	DUC Duisburg e.V.
17	KM 40,5	W, Iso, Ba, Cola, WC	TV Wanheimerort
Ziel	KM 42,195	W, Iso, Ba, KönigPils, Cola, Apfelschorle	LC Duisburg

W = Wasser, Iso = Isotonisches Getränk (Römerwall Sport), Ba = Bananen

## Auf der Strecke nicht gestattet ist:

- Fahrradbegleitung führt zur Disqualifikation
- Verlangsamen/stehen bleiben mittig auf der Straße

- Hand-in-Hand laufen, insbesondere im Zielbereich
- Gehe rücksichtsvoll mit den anderen Läufer\*innen um, nur so wird es für alle ein großartiges und unvergessliches Event.

## Besondere Stellen auf der Strecke für Skater\*innen

KM 2,3	Kreisverkehr an der Neuen Fruchtstraße
KM 4,3	Scharfe Links-Rechts-Kurve am Pulverweg
KM 5,8	Schräg verlaufende Gleisquerung an der Schifferstraße
KM 6,2–7,2	Gleise parallel zur Strecke an der Ruhrorter Straße
KM 7,1	Kreisverkehr an der Ruhrorter Straße
KM 9	Gleise parallel zur Strecke an der Emmericher Straße
KM 9,5	Scharfe Links-Rechts-Kombination auf der Brücke Emmericher Straße
KM 15,9	Kreisverkehr am Nordhafen
KM 16,9	Kreisverkehr an der Kreuzung Am Nordhafen/Amtsgerichtsstraße
KM 17,5	Enge Rechtskurve an der Kreuzung Amtsgerichtsstraße/Friedrichsplatz
KM 17,5	Gleise parallel zur Strecke am Friedrichsplatz
KM 17,6	Enge Linkskurve an der Kreuzung Friedrichsplatz/Homberger Straße
KM 18,5	Abfahrt an der Friedrich-Ebert-Brücke
KM 19,3–19,8	Fußgängerzone mit Belagwechsel an der Augustastraße
KM 20	Enge Rechtskurve an der Kreuzung Arndtstraße/Mühlenstraße
KM 20–21	5 x Gleisquerung an der Duisburger Straße
KM 25,5	Fahrbahnverengung an der Duisburger Straße/Atroper Straße
KM 26,5–27,5	Abfahrt an der Brücke der Solidarität
KM 27,9	Gleisquerung an der Kreuzung Rheinhauser Straße/Wanheimer Straße
KM 30,5	Gleisquerung an der Kreuzung Nikolaistraße/Wacholderstraße
KM 34,4–35,4	5 x Bodenschwellen an der Swakopmunderstraße – Lüderitzallee
KM 38	Enge Rechtskurve an der Kreuzung Großenbaumer Allee/Neidenburger Straße
KM 38,8	Enge Linkskurve an der Kreuzung Neidenburger Straße/Kalkweg
KM 42	Enge Kurvenkombination am Stadion



### **Eigenverpflegung**

- Abgabe bis zum **09.05.2026, 19 Uhr** an der Startkartenausgabe
- Kein Glas
- (SK) Nicht möglich für Inlineskater\*innen

### **Zeitlimit**

- Marathon – 5:30 Stunden
- Halbmarathon – 2:45 Stunden
- Inliner – 2:30 Stunden

### **Medizinische Versorgung**

- Zur Versorgungsstation begeben
- Mobile Ersthelfer\*innen werden von dort ausgerufen

**Rückholbusse pendeln während des Marathons zum Sanitätsdienst in die Schauinsland-Reisen-Arena.**

## Herzlichen Glückwunsch zum erfolgreichen Lauf!

- Medaille beim Zieleinlauf
- Wärmedecke für die Erholung
- Erfrischende Getränke und Bananen
- Zügiges Weitergehen nach dem Zieleinlauf
- Massage durch die Physiotherapeuten des Ambulanten Rehasentrums Duisburg (ARZD)
- Rosen für die Läuferinnen
- Adidas-Finisher-Shirt bei Vorlage der Startnummer
- Erinnerungsfoto an der Selfie-Station
- Gravur der Medaille auf der Marathon-Plaza
- **12:00 – 15:00 Uhr:** Regenerationsschwimmen in dem Schwimmstadion (Startnummer erforderlich für den Einlass; Badekleidung notwendig)

## Siegerehrung in der SCHAU- INSLAND-REISEN-Arena

– Kurzfristige Änderungen möglich –

- **Ca. 10:15 Uhr:** Siegerehrung Inliner Plätze 1-3 Männer und Frauen
- **Ca. 11:45 Uhr:** 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. 12:15 Uhr:** Siegerehrung Marathon Plätze 1-3 Männer und Frauen  
Siegerehrung großer Supercup Männer und Frauen

### Wichtiger Hinweis:

Wir bitten die siegreichen Läufer, sich spätestens 15 Minuten vor der Ehrung am Sieger-  
ehrungspodest in der **SCHAUINSLAND-**

**REISEN-Arena** einzufinden. Die Erstplatzierten erhalten beim Zieleinlauf ein Hinweiskärtchen.

### Altersklassenwertung

Die Altersklassenwertung findet im Ehrungs-  
zelt auf dem Marathon-Plaza statt. Die Plätze 1  
bis 3 der folgenden Altersklassen erhalten ihre  
Preise und Pokale ab 11:45 Uhr gegen Vorlage  
der Startnummer:

- **Jugend W/M JU 18** (Jahrgang 2009/2010)  
(ausschließlich Halbmarathonis)
- **Jugend W/M JU 20** (Jahrgang 2007/2008)
- **W/M 18–29** (Jahrgang 1997–2006)
- **W/M 30** (Jahrgang 1992–1996)
- **W/M 35** (Jahrgang 1987–1991)
- **W/M 40** (Jahrgang 1982–1986)
- **W/M 45** (Jahrgang 1977–1981)
- **W/M 50** (Jahrgang 1972–1976)
- **W/M 55** (Jahrgang 1967–1971)
- **W/M 60** (Jahrgang 1962–1966)
- **W/M 65** (Jahrgang 1957–1961)
- **W/M 70** (Jahrgang 1952–1956)
- **W/M 75** (Jahrgang 1947–1951)
- **W/M 80** (Jahrgang 1946 und älter)

Ebenso erhalten die Gesamtsieger\*innen der  
Mannschaften im Halbmarathon, die Sieger  
der Duisburg-Wertung im Marathon und bei  
den Inlineskater\*innen sowie die Sieger der  
Inlineskater\*innen-Wertung ihre Preise und  
Pokale ab 11:45 Uhr im Ehrungszelt auf dem  
Marathon-Plaza an der Bertaallee.

### Altersklassenwertung

#### Inline-Marathon

**Mindestalter für die Teilnahme am Inline-  
Skating-Marathon:** 16 Jahre

Die Gewinner\*innen der Plätze 1 bis 3 der  
folgenden Altersklassen erhalten ihre Preise  
und Pokale gegen Vorlage der Startnummer:

- **Junioren** (Jahrgang 2008/2009)
- **Aktive** (Jahrgang 1992–2007)
- **Masters U40** (Jahrgang 1987–1991)
- **Masters U50** (Jahrgang 1977–1986)
- **Masters U60** (Jahrgang 1967–1976)
- **Masters U70** (Jahrgang 1957–1966)
- **Masters U80** (Jahrgang 1947–1956)

## Infos für Zuschauer

- MARATHON-EXPRESS Über die DVG bietet der Stadtsporthalbmarathon Duisburg allen Zuschauern die Möglichkeit, zu drei Kilometerpunkten an die Strecke gefahren zu werden, um dort die Aktiven zu sehen.
- Ab 9.00 Uhr startet der Marathon-Express von der MSV-Arena (Ausschilderung beachten) zu folgenden Punkten:
  - zu km 5 = Wechsellpunkt 1 Staffel (Innenstadt – Steinsche Gasse)
  - zu km 10 = Wechsellpunkt 2 Staffel (Wanheimerort – Düsseldorf Straße)
  - zu km 15 = Wechsellpunkt 3 Staffel (Großenbaum – Großenbaumer Allee)

## Kinderbetreuung

- Durch qualifizierte Übungsleiter
- Auf dem Marathon-Plaza der Bertaallee
- Verpflegung für die Kinder mit abgeben
- Vorherige Anmeldung erwünscht

## Zusätzliche Informationen für die Teilnehmer des Rhein-Ruhr-Staffel-Halbmarathons

### Liebe Staffelteilnehmer\*innen,

wir freuen uns, dass ihr euch für die Teilnahme am Staffel-Lauf des schauinslandreisen Rhein-Ruhr-Halbmarathons Duisburg 2026 entschieden habt! Damit ihr den Wettkampf

unbeschwert genießen könnt, haben wir hier alle wichtigen Informationen für euch zusammengestellt.

### Zeitnahme

Jede Staffel benötigt einen Staffelstab. Dieser wird bei der Startkartenausgabe in der **SCHAUINSLAND-REISEN-Arena** ausgegeben.

Bitte gebt den Staffelstab an der entsprechenden Rückgabestation beim Verlassen des Stadiongelandes unbeschädigt wieder zurück, da ansonsten nachträglich 16,00 € berechnet werden.

### Zieleinlauf

Ihr könnt euch gerne vor dem Zieleinlauf in der **SCHAUINSLAND-REISEN-Arena** versammeln, um gemeinsam als Staffel in die Arena zu laufen. Bitte beachtet, dass es nicht möglich ist, den Schlussläufer\*in an der Ziellinie zu empfangen.

### Streckenabschnitte und Läuferinformationen

Der Halbmarathonstaffel-Start erfolgt um 10:00 Uhr.

#### 1. Streckenabschnitt:

Vom Start bis zum Staffelwechsellpunkt 1 in der Duisburger Innenstadt, Steinsche Gasse bei der BSG Stadtwerke (KM 5).  
*Denkt daran, den Staffelstab mitzubringen.*

#### 2. Streckenabschnitt:

Vom Staffelwechsellpunkt 1 bis Staffelwechsellpunkt 2, Wanheimerort, Düsseldorf Straße 590, bei VS 12 des Duisburger Sportvereins 1900 (KM 10). Der Staffelläufer mit der Nummer 2 sollte sich bitte bis spätestens 10:15 Uhr am Wechsellpunkt 1 einfinden, um dort den Staffelstab zu übernehmen.

### 3. Streckenabschnitt:

Vom Staffelwechsellpunkt 2 bis zum Staffelwechsellpunkt 3, Großenbaum, Großenbaumer Allee 168, SPD Ortsverein Duisburg Großenbaum, Gesamtschule Süd (KM 16). Der 3. Staffelläufer sollte sich bitte spätestens bis 10:30 Uhr am Wechsellpunkt 3 einfinden, um den Staffeltab zu übernehmen.

### 4. Streckenabschnitt:

Vom Staffelwechsellpunkt 3 bis zum Ziel in der **SCHAUINSLAND-REISEN-Arena**. Hier könnt ihr euch vor dem Zieleinlauf treffen und gemeinsam in die Arena laufen.

## Wechsellpunkte

Die Staffelwechsellpunkte sind von der Laufstrecke abgegrenzt. An jedem Wechsellpunkt gibt es eine speziell eingerichtete „Boxengasse“ mit verschiedenen Wechsellzonen, die nach Startnummern sortiert sind.

### Anreise zu den Staffelwechsellpunkten:

#### • Staffelwechsellpunkt 1

##### (Duisburger Innenstadt, Steinsche Gasse):

Ihr erreicht diesen Wechsellpunkt mit dem Shuttlebus, der ab 09:00 Uhr im 10-15-Minuten-Takt von der **SCHAUINSLAND-REISEN-Arena** startet. Achten Sie auf die Beschilderung der Busse. Alternativ könnt ihr diesen Wechsellpunkt auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichen: U-Bahn-/Tramhaltestelle Steinsche Gasse (U79, 903)

#### • Staffelwechsellpunkt 2

##### (Wanheimerort, Düsseldorfer Straße):

Der Shuttlebus fährt ebenfalls ab 09:00 Uhr im 10-15-Minuten-Takt von der **SCHAUINSLAND-REISEN-Arena**. Alternativ könnt ihr auch die U-Bahnhaltestelle Waldfriedhof (U79) nutzen.

#### • Staffelwechsellpunkt 3

##### (Großenbaum, Großenbaumer Allee):

Auch hier startet der Marathon-Express ab 09:00 Uhr im 10-15-Minuten-Takt von der **SCHAUINSLAND-REISEN-Arena**.

Weitere Informationen zur Anreise und zum Shuttlebus findet ihr auf unserer Website unter [www.rhein-ruhr-marathon.de](http://www.rhein-ruhr-marathon.de).

**Wir wünschen allen Staffelteilnehmer\*innen viel Erfolg und Spaß beim Lauf!**

### Änderungen vorbehalten!

Weitere Informationen gibt es unter [www.rhein-ruhr-marathon.de](http://www.rhein-ruhr-marathon.de).

**Wir freuen uns auf deine Teilnahme beim 43. schauinisland-reisen Rhein-Ruhr-Marathon!**

Viel Spaß und Erfolg!

## Zusätzliche Infos für die Teilnehmer\*innen des Inline-Skating-Marathons

**Liebe Teilnehmer\*in,**  
damit ihr den Wettkampf unbeschwert genießen könnt, haben wir hier zusätzliche Informationen für euch zusammengestellt:

### Teilnahmeberechtigung und Wertungsgruppen

Junioren, Aktive, Masters U 40, Masters U 50, Masters U 60, Masters U 70 und Masters U 80 und Masters Ü 80.

### Startnummern

Skater erhalten ihre Startnummer in 3-facher Ausführung. Zusätzlich zu der Startnummer auf der Brust (ohne Transponder), sind Inline-Skater verpflichtet, zwei weitere Startnummern mit jeweils einem Transponder für die Zeitmessung hochkant und gut sichtbar links und rechts an den Außenseiten der Oberschenkel zu tragen. Diese dürfen nicht geknickt oder anderweitig beschädigt werden.

### Startblöcke

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

### 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\*innen mit größeren Rollen werden aus der Wertung genommen bzw. disqualifiziert.

### Zieleinlauf

Der Zieleinlauf für den Rhein-Ruhr-Inline-Marathon mit Wertung befindet sich im Stadion.

Die Wertung für den WSC Cup erfolgt separat (wird vom Orga Team des WSC Cup noch festgelegt).

**Wir wünschen allen Teilnehmer\*innen viel Erfolg und Spaß!**



