

## Rhein-Ruhr-Marathon **HOME RUN**

5.- 6. Juni 2021

# #RRM21ATHOMEAGAIN

*Der virtuelle Rhein-Ruhr-Marathon 2021*

Wie schön, dass du beim #21RRMAtHomeAgain dabei bist!

**Mit unserer neuen Tracking-App kannst du die von dir ausgewählte Distanz absolvieren - wann du willst und wo du willst – wichtig ist uns nur, dass du dich an die in deiner Region geltenden Corona-Bestimmungen hältst!**

Doch nun aktuelle Teilnehmer-Infos zum #RRM21AtHomeAgain:

### **Allgemeines zum Lauf**

Deine Teilnahme am #RRM21AtHomeAgain geschieht auf eigenes Risiko. Die Original-Strecken des Rhein-Ruhr-Marathons sind nicht für den Straßenverkehr gesperrt, es gibt keine sanitätsdienstliche Versorgung, keine Überwachung durch Streckenposten und keine Streckenverpflegung. Daher empfehlen wir, eine Laufstrecke zu wählen, die dir bekannt ist und gefahrlos genutzt werden kann.

Bitte halte dich an die geltenden Corona-Verordnungen!

### **Die App „Rhein-Ruhr-Marathon Duisburg“**

Voraussetzungen für die erfolgreiche Nutzung der App:

- Unterstützt werden Apple iPhones ab iOS 11 und Google Android ab Version 7.
- Bitte lade vorab die aktuellste Software deines Betriebssystems herunter.
- Aktualisiere bitte am Abend vor dem Rennen die App noch einmal.

Um die Genauigkeit des GPS-Trackings zu erhöhen, empfehlen wir dir, dein Smartphone am Arm zu tragen. Das Smartphone sollte möglichst nicht verdeckt sein.

Die App benötigt GPS-Abdeckung und die Verfügbarkeit des Mobilfunknetzes. Um das Tracking nutzen zu können, ist die Aktivierung der mobilen Daten ebenfalls erforderlich. Die Positionsdaten werden jedoch nur an den Veranstaltungstagen verwendet, wenn du das Tracking nutzt, um deine genaue Position auf der Strecke anzeigen zu können.

Bitte lade dein Smartphone und ggf. deine Powerbank vor dem Rennen vollständig auf, da das GPS-Tracking deine übliche Akkulaufzeit verkürzen kann.

Bitte deaktiviere alle Energiesparoptionen für diese App. Wenn du ein Android-Smartphone verwendest, stelle bitte unbedingt sicher, dass für die App sämtliche Batterieoptimierungs- oder Batteriespar-Einstellungen deaktiviert sind.

Hier findest du Informationen und Hilfestellung zu verschiedenen Herstellern:  
<https://www.mikatiming.de/de/news/news/mika-tracking-event-app/energie-einstellungen/>

### **Einloggen**

Bevor du die App nutzen kannst, musst du dich einloggen. Am einfachsten geht das, wenn du die App schon aus dem App Store auf dein Smartphone geladen hast und unsere E-Mail vom Dienstag, 1. Juni 2021, auf dem gleichen Gerät liest. Dann musst du nur auf den blauen Button in der E-Mail klicken und deine Zugangsdaten werden automatisch in die App überspielt.

Zur manuellen Anmeldung starte bitte die App und klicke das Feld „Tracking“ an. Dort findest du Eingabemöglichkeiten für deine RegistrationID und deinen Nachnamen. Diese Daten findest du ebenfalls in der E-Mail vom Dienstag. Mit der Bestätigung über den LOGIN-Button werden deine Daten übernommen.

### **Willkommen in der App**

Der erste und natürlich wichtigste Menüpunkt ist „Mein Rennen“.

Die App macht dich automatisch kurz mit den wichtigsten Punkten vertraut.

Im Bereich „Willkommen“ läuft ein Countdown und zählt die Zeit bis zum frühestmöglichen Start. Ab Samstag, 00:00 Uhr, kannst du dein Rennen dann starten.

Bitte vergiss nicht, dass du wie bei der realen Veranstaltung nur ein einziges Mal über die Startlinie laufen kannst. Sobald du „Start Tracking“ gedrückt hast, startet dein Rennen. Ab dann läuft deine Zeit und deine Distanz wird aufgezeichnet. **Du hast nur diesen einen Versuch und kannst nicht erneut starten!**

Während des Rennens möchten wir dir Audio-Infos zu deinem Rennen geben. Voraussetzung dafür ist jedoch deine Erlaubnis unter den Einstellungen im Willkommen-Fenster. Einfach Audio-Infos aktivieren und schon kann es losgehen.

Kopfhörer sind ja prinzipiell beim Marathon verboten – aber beim #21RRMAthomeAgain machen wir eine Ausnahme. Du kannst übrigens parallel zu unserer App auch Musik-Apps nutzen und dich von deinen Lieblingsliedern motivieren lassen – wenn es der Akku deines Smartphones zulässt. Mit den Audiofeedbacks ist es dann wie bei einem Navi im Auto, das einfach kurz über die Musik geblendet wird. Ansonsten wundere dich bitte nicht, wenn dein Handy plötzlich mit dir spricht...

Außerdem würden wir dir gerne einzelne Push-Mitteilungen senden. Bitte gestatte das unter dem Menüpunkt „Einstellungen“.

### **Dein Rennen geht los**

Sobald du „Start Tracking“ gedrückt hast, erscheint auf deinem Smartphone ein Countdown.

Mache dich bereit – denn dein Rennen beginnt in 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 Sekunden. Dann laufe los, gib alles und genieße deinen #RRM21AtHomeAgain.

Nach dem Start werden dir im Bereich „Live“ neben allgemeinen Infos wie Wettbewerb, Startnummer und der Altersklasse ständig die gelaufene Distanz, die aktuelle Rennzeit, die erwartete Zielzeit sowie deine Pace angezeigt.

Im Bereich „Details“ findest du eine Karte mit deiner aktuellen Strecke. Am oberen Rand der Karte ist ein Button „SWITCH TO VIRTUAL POSITION“. Mit diesem Button kannst du während des Laufs genau sehen, wo du dich gerade auf der Duisburger Originalstrecke befinden würdest. Mit dem Button „SWITCH TO ACTUAL POSITION“ wechselst du wieder zurück zu deiner aktuellen Umgebung.

Im Bereich „Splits“ findest du die Zeiten an verschiedenen Messpunkten, im Bereich „Differenz“ erhältst du deine Zeit im Vergleich zum letzten Abschnitt und unter „Calc“ die jeweils hochgerechnete Zielzeit.

### **Nach dem Rennen**

Du hast dein Ziel erreicht – herzlichen Glückwunsch!!!

Die App stoppt automatisch deine Zeit im Ziel, übernimmt diese Zeit in deine Wertung und du kannst das Tracking dann beenden.

Wir hoffen, es hat dir Spaß gemacht und dass du mit deiner Zeit zufrieden bist.

### **Abweichungen**

Die gemessene Distanz und die Zeit basieren auf GPS-Signalen. Diese sind abhängig von der aktuellen GPS-Genauigkeit und können sich bei jedem Gerät und von Region zu Region unterscheiden. Leider kommt es daher auch immer zu Abweichungen zwischen den Zeiten auf deiner Laufuhr und den Daten in der App.

Wenn du laut deiner Laufuhr schon das Ziel erreicht hast, aber in der App noch einige Meter fehlen, laufe bitte diese extra Meter noch, da das Rennen sonst als abgebrochen gilt. Falls etwas nicht klappen sollte, hast du die Möglichkeit, uns unter dem folgenden Link „das richtige Ergebnis“ zu übermitteln:

[https://duisburg.r.mikatiming.de/2021/?pid=request\\_form](https://duisburg.r.mikatiming.de/2021/?pid=request_form)

Über diese Link können auch alle diejenigen, die ohne Handy an den Start gehen, ihre erlaufene Zeit an uns übermitteln. Denke bitte dran, uns einen Screenshot von deiner erlaufenen Zeit mit zuzuschicken.

### **Fotosharing**

Du kannst deinen Erfolg über die Fotosharing-Funktion „SELFIE“ in der App direkt mit deinen Freunden teilen. Wenn du zulässt, dass die App Bilder aufnimmt, kannst du dabei zwischen drei verschiedenen Overlay-Motiven wählen. Bitte beachte, dass der dritte Rahmen nicht für ein Selfie gedacht ist. Wir lieben die Bilder der Läufer im Ziel und möchten dir auch ein Foto mit dem Zielband

ermöglichen. Wegen der Perspektive muss dann aber jemand anderes ein Foto von dir „im Ziel“ – natürlich gerne mit großer Jubelpose – machen. Wir sind schon neugierig auf den glücklichsten Starter im Ziel.

### **Social Media**

Da wir den #RRM21AtHomeAgain mit euren schönsten Fotos auf unseren Social-Media-Plattformen Facebook und Instagram dokumentieren und feiern möchten, würden wir uns freuen, wenn ihr eure Bilder in den sozialen Netzwerken mit #RRM21AtHomeAgain taggt. Gerne könnt ihr uns auch Bilder an [fotos@rhein-ruhr-marathon.de](mailto:fotos@rhein-ruhr-marathon.de) schicken. Unter allen Bildern, die ihr uns per E-Mail an die oben genannte Adresse schickt, verlosen wir 5 Freistarts für den Rhein-Ruhr-Marathon 2022.

### **Finisher-Urkunde**

Direkt nach dem Lauf kannst du deine persönliche Finisher-Urkunde über das Ergebnisportal herunterladen. Dazu öffne bitte die Ergebnisliste auf der Homepage [www.Rhein-Ruhr-Marathon.de](http://www.Rhein-Ruhr-Marathon.de) und suche nach dir. Mit einem Klick auf deinen Namen kommst du zu den Personendaten und findest deine Urkunde.

Bitte beachte jedoch, dass erst am Mittwoch, den 09. Juni 2021, die endgültigen Platzierungen und die offizielle Ergebnisliste feststehen. Alle bis dahin ausgedruckten Urkunden weisen zwar die gelaufene Zeit, aber noch keine Platzierung aus.

Die „inoffizielle Bestenliste“ wird bis dahin über die App ständig aktualisiert, aber erst am 09. Juni 2021 wird offiziell feststehen, wer als Sieger\*in der einzelnen Wertungen einen der begehrten Pokale erhält.

Ab dann findest du auch die Platzierung auf deiner Urkunde.

### **Ergebnisse / Favoriten**

Mit unserer App „Rhein-Ruhr-Marathon Duisburg“ läuft zwar jeder für sich, aber trotzdem laufen wir alle gemeinsam in Duisburg. Nach dem Start an einem der beiden Veranstaltungstage kannst du dein Rennen tracken und gleichzeitig über die Funktion „Ergebnisse und Favoriten“ sehen, wie schnell bis zu 15 von dir markierte Läufer unterwegs sind. Diese Funktion der App können übrigens auch eure Familien und Freunde ohne Log-In nutzen. Alle, die sich die kostenlose App heruntergeladen haben, können so hautnah verfolgen, wo und wie schnell du unterwegs bist.

### **Leaderboard**

Das Leaderboard aktualisiert ständig die Top 20 in jeder Disziplin. Und das nicht erst nach dem Zieleinlauf, sondern bereits an verschiedenen Splitpunkten während des Rennens. Da es keinen festen Starttermin gibt, bleibt es richtig spannend, da schnelle Läufer das ganze Ranking kurz vor Schluss noch einmal so richtig auf den Kopf stellen können.

### **Abholung des Finisher-Pakets**

Für alle Teilnehmer aus der Nähe besteht vom 09. - 11.06. die Möglichkeit, sich das Duisburg-Paket kontaktlos und ohne Voranmeldung in der Geschäftsstelle des SSB im Sportpark abzuholen.

Stadtsportbund Duisburg e.V. • Bertaallee 8 b • 47055 Duisburg

#### Geschäftszeiten:

Mittwoch:	8.00 - 12.00 Uhr und 12.30 - 16.00 Uhr
Donnerstag:	8.00 - 12.00 Uhr und 12.30 - 15.30 Uhr
Freitag:	8.00 - 12.00 Uhr und 12.30 - 15.00 Uhr

Alle bis zum 12.06.2021 nicht abgeholten Finisher-Pakete werden anschließend automatisch per Post verschickt.

### **Supercup-Wertung**

Wir freuen uns, auch in diesem Jahr im Rahmen einer zusätzlichen Sonderwertung die Gewinner des Duisburger Supercups (gemeinsame Wertung von Rhein-Ruhr-Marathon und ASV-Winterlaufserie) zu ermitteln und werden unter allen Teilnehmer\*innen des Super-Cups attraktive Freistarts verlosen. Dazu ist keine separate Anmeldung erforderlich. Der Endstand nach allen vier Läufen der kleinen und der großen Serie wird auf unserer Homepage [www.Rhein-Ruhr-Marathon.de](http://www.Rhein-Ruhr-Marathon.de) veröffentlicht.

Wir hoffen, dass wir dir mit diesen Infos alle offenen Fragen beantworten konnten und du dein Rennen unbeschwert und ohne technische Probleme laufen kannst. Weitere Informationen erhältst du über das Starterkit, im Bereich „AKTUELLES“ der App oder auf unserer Homepage [www.Rhein-Ruhr-Marathon.de](http://www.Rhein-Ruhr-Marathon.de).

Dein Rhein-Ruhr-Marathon-Team