

42. RHEIN-RUHR- MARATHON DUISBURG

18. MAI 2025

Sei im *Mai* dabei!



**RHEIN-RUHR-
MARATHON.DE**



PROGRAMM

FREITAG, 16. MAI 2025

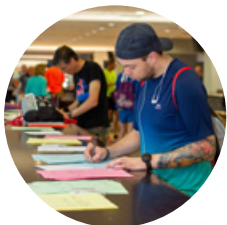
10:00-14:00 Uhr **4Kids:** AOK-Rhein-Ruhr-Schülermarathon

SAMSTAG, 17. MAI 2025

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

11:00 Uhr Frühstückslauf (ca. 5 km mit Ziel in der Schauinsland-Reisen-Arena)

15:00-19:00 Uhr Pasta-Party



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

SONNTAG, 18. MAI 2025

06:00 Uhr Startkartenausgabe und Nachmeldungen

08:00 Uhr Start **26. Rhein-Ruhr-Inline-Marathon**
Zielschluss: 10:30 Uhr

Im Anschluß an den Start des Rhein-Ruhr-Inline-Marathons: Start des **17. Handbike-Marathons** (kein Elite-Rennen mehr)

08:28 Uhr Start **Ekiden-Staffel-Lauf** der Schulen
Zielschluss: 14:10 Uhr

08:30 Uhr Start **42. Rhein-Ruhr-Marathon**
Zielschluss: 14:10 Uhr

09:10 Uhr Start **3. Rhein-Ruhr-Staffel-Halbmarathon**
Zielschluss: 11:55 Uhr

09:40 Uhr Start **24. Rhein-Ruhr-Halbmarathon**
Zielschluss: 12:25 Uhr

- Änderungen bei Startzeiten vorbehalten -

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

12:00-15:00 Uhr Regenerationschwimmen im Schwimmstadion

2025
mit neuer Strecke!





Mehr fürs Startgeld!

DER MARATHON DER KURZEN WEGE

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

Im Startpreis inbegriffen:

- **Finishermedaille**
- **Original Adidas-Finisher-Shirt**
- Online **Ergebnisdienst** mit Urkunde, Ergebnisliste und Internetlink mit persönlichem Zieleinlauf
- **Live-Tracking**
- **Medaillengravur**
- 18 **Versorgungsstände** beim Marathon / 10 Versorgungsstände beim Halbmarathon
- Zahlreiche **Samba-Bands** entlang der Strecke
- **Regenerationsschwimmen**
- An- und Abreise mit **öffentlichen Verkehrsmitteln** im Bereich des Verkehrsverbundes Rhein-Ruhr (VRR)
- **Massageservice** (gilt nicht für Staffeln)
- **Kinderbetreuung**
- und natürlich das frisch gezapfte **König-Pilsener** im Ziel



➔ Sonderwertung

Erneut finden auch der **kleine und große Duisburger Supercup** statt. Dazu ergänzt der Marathon die große ASV Duisburg-Winterlaufserie (10km-15km-HM) und der Halbmarathon die kleine ASV Duisburg-Winterlaufserie (5km-7,5km-10km) jeweils als 4. Lauf zur Cupserie. Für beide Wertungen ist keine separate Anmeldung beim Rhein-Ruhr-Marathon nötig. Die Wertungen erfolgen automatisch.

➔ Marathon Vorbereitung

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

Kursbeginn: Januar 2025

Anfragen über:



SportBildungswerk

Stadtsportbund Duisburg e.V.

Tel.: 0203-30008-80/ -81

sportbildungswerk@ssb-duisburg.de

oder über **LC Duisburg**

info@laufclub-duisburg.de

www.lc-duisburg.de

➔ Kostenloser Bus-Shuttle

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

➔ Marathon und mehr

Schimmi-Gasse, Landschaftspark oder Hafenerundfahrt - weitere Infos zu Sehenswürdigkeiten und Übernachtungsmöglichkeiten:



Tourist Information Duisburg

Tel.: 0203-285440

service@duisburgkontor.de

Informationsmaterial unter

<https://www.duisburg.de/tourismus/service/prospekte.php>

➔ Die Sport-Jugendherberge direkt am Start und Ziel



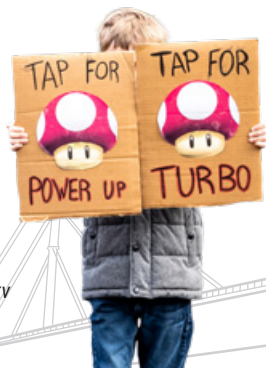
Kruppstr. 9 · 47055 Duisburg

Tel: 0203 3639960

duisburg-sportpark@jugendherberge.de

Hotels und Privatunterkünfte für Duisburg

<https://tportal.tomas.travel/StadtDuisburg/ukv>



➔ Strecke

Der Rhein-Ruhr Marathon wird nach den Bestimmungen (IWB) des Deutschen Leichtathletik Verbandes (DLV) und der World Athletics (WA) auf einer AIMS-vermessenen Laufstrecke und unter Aufsicht des Leichtathletik Verband Nordrhein (LVN) durchgeführt.

Alle Infos zur Strecke unter www.rhein-ruhr-marathon.de

➔ Hinweise für die Staffeln

Der Streckenverlauf des **Rhein-Ruhr-Staffel-Halbmarathons** entspricht der Originalstrecke des Rhein-Ruhr-Halbmarathons. Die Strecke wird in unterschiedlich lange Streckenabschnitte aufgeteilt:

Staffel-Halbmarathon

1. Läufer*in ca. **5,0 km**
2. Läufer*in ca. **5,0 km**
3. Läufer*in ca. **6,0 km**
4. Läufer*in ca. **5,0 km**

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

➔ Hinweise für die Inliner

Der Einlauf findet ebenfalls in der **Schauinsland-Reisen-Arena** statt. Für den Inline-Marathon gelten die Bestimmungen der WKO des DRIV. Entsprechende Schutzausrüstung ist verpflichtend.

➔ Organisationsbeitrag für alle Teilnehmer*innen

Melddatum	Marathon/ Inliner	Halb- marathon	Staffel
bis 31.12.2024	€65	€50	€120
bis 31.03.2025	€75	€55	€120
bis 30.04.2025	€85	€60	€130
bis 18.05.2025	€95	€70	€140



2025

RHEIN-RUHR-MARATHON

SPORTPARK DUISBURG

SONNTAG 18. MAI 2025



RHEIN-RUHR-MARATHON.DE

