

Teilnehmerinformationen

Liebe Teilnehmer des VIACTIV Rhein-City-Runs,

in Kürze ist es soweit und wir alle freuen uns auf die 4. Ausgabe des Halbmarathons von Düsseldorf nach Duisburg, der morgens um 9.30 Uhr an der Theodor-Heuss-Brücke in zwei Startwellen startet!

Wir möchten euch hiermit noch ein paar wichtige und informative Dinge mit auf den Weg geben:

Ausgabe der Startnummern und T-Shirts / Nachmeldungen / Ummeldungen

An folgenden Tagen können die Startnummern abgeholt werden:

- **Samstag, 21.09.2019 von 15:00 – 18:00 Uhr**

Steinhof Duisburg
Düsseldorfer Landstr. 347, 47259 Duisburg

Hinweis: Erfahrungsgemäß ist der Andrang um 15 Uhr am größten. Wir empfehlen daher ein wenig später vorbeizukommen.

- **Sonntag, 22.09.2019 von 07:30 – 9:15 Uhr**

Parkplatz unter der Theodor-Heuss-Brücke
Robert-Lehr-Ufer 25, 40474 Düsseldorf

Am Samstag laden Info- und Verkaufsstände von der VIACTIV Krankenkasse und Laufsport bunert sowie ein Kaffeestand zum Verweilen ein.

Shirts

Sofern T-Shirts bestellt wurden, werden diese bei der Startnummernausgabe mit ausgehändigt. Die jeweils bestellte Größe steht auf den Aufklebern des Umschlags, in denen sich die Startnummern befinden. Geringe Restmengen werden an allen Tagen noch verkauft – nur solange der Vorrat reicht.

Nachmeldungen

Spontanentschlossene können sich bei der Startnummernausgabe am **Samstag** noch nachmelden. **Sonntags sind keine Nachmeldungen mehr möglich!** Die Startgebühr für Nachmelder beträgt 40 € und muss bar bezahlt werden.

Startwellen und Startnummern

- **Start der 1. Welle** ist um **9.30 Uhr**,
- **Start der 2. Welle** erfolgt im **direkten Anschluss**.

Die Startnummern der 1. Welle sind blau-gründig, die der 2. Welle gelb-gründig.

Einteilung der Startwellen:

- 1. Welle: Alle Zielzeiten **bis** 2:00 Stunden
- 2. Welle: Alle Zielzeiten **über** 2:00 Stunden

Die genaue Einteilung der Startwellen kann [HIER](#) eingesehen werden. Bitte nach dem Nachnamen suchen.

Startnummer 1. Welle



Startnummer 2. Welle



Rückseite



2. Startwelle

Startwellen-Wechsel: Ein Wechsel von der ersten in die zweite Startwelle ist ohne Probleme möglich. Wollen Teilnehmer zusammen in einer Welle starten, sortieren sich beide bitte in der zweiten Welle ein. Ein Wechsel in die 1. Startwelle ist **nicht** möglich!

Am unteren Ende der Nummer befindet sich ein Abriss für den Gepäckabschnitt. Diesen bitte mit einer Sicherheitsnadel am Rucksack oder Gepäckstück gut sichtbar befestigen.

Auf der Rückseite der Startnummer befindet sich die Möglichkeit der Angabe über evtl. Medikamenteneinnahme oder Ansprechpartner im Notfall. **Wir bitten alle Teilnehmer diese Daten auszufüllen!**

Teilnehmer-Ticket für den ÖPNV

Für alle Teilnehmer gilt am 22.09.2019 freie Fahrt mit allen öffentlichen Verkehrsmitteln im gesamten [VRR-Gebiet](#). Als Fahrausweise gelten die Startnummer oder die ausgedruckte Email-Anmeldebestätigung sowie ein Lichtbildausweis. Aufgrund **begrenzter Parkplatz-Kapazitäten** empfehlen wir die Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln.

Teilnehmertransport zwischen Start und Ziel

Alle Teilnehmer können am 22.09.2019 mit ihrer Startnummer kostenlos die Straßenbahn **U 79** nutzen.

Am Sonntagmorgen und Sonntagmittag werden zusätzlich zu den normal verkehrenden Straßenbahnen jeweils zwei weitere Doppelzüge von Duisburg aus eingesetzt. Die Fahrt zum Start nach Düsseldorf dauert **20 Minuten**.

Die relevanten Abfahrtszeiten ab Haltestelle St. Anna - Krankenhaus (Ziel) nach Düsseldorf Theodor- Heuss- Brücke (Start) sind dann:

- 7:44 - 7:58 - 8:14 - 8:28 - 8:44 Uhr, danach alle 30 Min.

Die Rückfahrten mit der U 79 ab St. Anna – Krankenhaus nach Düsseldorf Theodor- Heuss- Brücke sind wie folgt:

- 11:44 - 12:02 - 12:14 - 12:32 Uhr, danach planmäßig alle 30 Min.

Parken

Wichtiger Hinweis: Aufgrund begrenzter Parkflächen im Zielbereich empfehlen wir, das Auto im Startbereich in Düsseldorf abzustellen und nach dem Lauf mit der U-Bahn zurückzufahren.

Im Startbereich Düsseldorf können die öffentlichen Parkplätze am Rhein (Cecilienallee, Uerdinger Str., Rottdamer Str.) genutzt werden.

Im Duisburger Bereich (Ziel) sind für die Besucher zwei große Parkplätze vorgesehen:

- 1) der Parkplatz Edeka am Angerbogen - Düsseldorfer Landstr. 361
- 2) der Steinhof Parkplatz – Im Ährenfeld 2

Achtung: Das Xella-Parkhaus steht aufgrund von Renovierungsarbeiten nicht zur Verfügung.

Gepäcktransport

Die Gepäckstücke sollten bitte bis spätestens 20 Min. vor dem Start am entsprechenden Gepäck- LKW abgegeben werden. Es gibt 3 LKW`s, jeweils mit den korrespondierenden Startnummern (1 – 1000, 1001 – 2000, 2001 – 3200).

Die LKW`s werden nach dem Zieleinlauf auf dem großen **Edeka Parkplatz Angerbogen**, Düsseldorfer Landstr. 361, (nach dem Zieleinlauf links im hinteren Bereich – Ausschilderung beachten) positioniert. Die Gepäckaushandlung hat bis **14 Uhr** geöffnet. Nicht abgeholtes Gepäck wird bei der Preisausgabe für Altersklassensieger im Steinhof hinterlegt.

Zeitnahme

Die Zeitnahme erfolgt durch einen Einweg-Chip in der Startnummer und wird elektronisch erfasst.

Brems- und Zugläufer

Es werden wieder Brems- und Zugläufer eingesetzt, die für das richtige Tempo sorgen werden.

Diese sind durch Startnummern, auf denen die Zielzeit vorgegeben ist, gekennzeichnet. Zusätzlich werden die Brems- und Zugläufer durch große Fahnen-Rucksäcke erkennbar sein.

Es gibt fünf Tempogruppen: Zielzeit 1:30 - 1:45 – 2:00 – 2:15 – 2:30 Std.

Die 2:00-Tempomacher starten ganz vorne in der 2. Startwelle.



Laufstrecke

Der Start der 1. Welle wird um 9.30 Uhr stattfinden, der Start der 2. Welle im direkten Anschluss. Das Zeitlimit ist auf maximal 3 Stunden festgelegt.

Die Laufstrecke führt größtenteils am Rhein entlang bis hinter dem Düsseldorfer Stadtteil Wittlaer.

Von dort geht es über Felder, der B 8 und Wanderwegen bis zum Ziel. Die Laufstrecke führt weitgehend über asphaltierte Wege, nur kurze Abschnitte verlaufen über Schotterwege. Jeder Kilometer wird ausgeschildert.

Hinter der Unterführung der B288 verläuft die Laufstrecke über den Gehweg. Wir bitten dort alle Teilnehmer nicht mehr auf der Fahrbahn zu laufen, sondern den Gehweg zu benutzen.

Wichtiger Hinweis für Läufer und Besucher:

Entlang der gesamten Strecke findet Individualverkehr (Fußgänger, Zuschauer etc.) statt. Wir bitten daher alle Teilnehmer um Achtsamkeit und Rücksichtnahme. Zudem führt der Lauf stellenweise durch Landschaftsschutzgebiete. In diesen Gebieten ist das Laufen nur auf den vorgesehenen, befestigten Wegen erlaubt.

Das Wegwerfen von Müll (Getränkebechern, Taschentüchern, Power-Gels etc.) bitte in diesen Bereichen unterlassen.

Verpflegung

Drei Verpflegungsstellen (KM 6, KM 11 und KM 17) werden eingerichtet sein. Eigenverpflegung zur Abgabe ist nicht möglich. Im Zielbereich bieten unsere Partner **Erdinger Alkoholfrei** und **Schloss Quelle** ausreichend Getränke an.

Medizinische Betreuung / Sanitätsdienst

Den Teilnehmern steht eine medizinische Betreuung durch die Johanniter Unfallhilfe im Start- Zielbereich zur Verfügung.

Umkleiden

Umkleiden werden im Steinhof getrennt nach Männern und Frauen eingerichtet und ausgeschildert. Duschen sind leider keine vorhanden. Wir bitten alle Teilnehmer sich entsprechend darauf einzurichten.

Massage

Die VIACTIV Krankenkasse bietet im Steinhof eine **kostenlose Massage** an (bitte Ausschilderung beachten).

After-Run-Bereich und Siegerehrung

Im Steinhof wird es einen großen After-Run-Bereich geben. Zusätzlich werden verschiedene Informationsstände von unseren Kooperationspartnern sowie unterschiedliche Essens- und Getränkestände (kostenpflichtig) aufgebaut. Im Bereich des Edeka Marktes wird Kaffee und Kuchen angeboten.

Die Siegerehrung wird um ca. 12.30 Uhr auf der Bühne im großen Saal des Steinhofs stattfinden. Geehrt werden die Gesamtsieger Damen und Herren, zusätzlich wird die läuferisch stärkste Stadt geehrt. Dazu werden die Ergebnisse der jeweils 500 schnellsten Teilnehmer (geschlechtsunabhängig) der Städte Duisburg und Düsseldorf addiert. Düsseldorf hat im vergangenen Jahr mit hauchdünnem Vorsprung gewonnen.

Die Preise für die Altersklassensieger werden an einem gesonderten Stand im Steinhof ausgegeben. Wertung nach DL-Ordnung, keine Jugend- und Juniorenwertungen.

Ergebnisse und Urkunden

Ergebnislisten können unmittelbar nach der Veranstaltung im Internet unter www.rhein-city-run.de eingesehen werden. Dort kann sich auch jeder Teilnehmer seine Urkunde ausdrucken.

Strecken- und Übersichtsplan



Ein Übersichtsplan zum Download und Ausdrucken ist [HIER](#) zu finden.

Kontakt für Rückfragen

Alle Infos zum Nachlesen sind unter www.rhein-city-run.de zu finden. Bei Fragen rund um die Veranstaltung schreiben Sie uns bitte ein Mail an info@rhein-city-run.de.

Wir wünschen allen Teilnehmer viel Spaß und Erfolg beim 4. VIACTIV Rhein-City-Run!

