



**METRO** Group  
Marathon Düsseldorf

**2. Mai 2010**



**Wichtige Informationen  
für alle Marathonläufer/innen**

**METRO GROUP**

 **Stadtsparkasse  
Düsseldorf**

 **owi  
Online**

**PROVINZIAL**  
Die Versicherung der Sparkassen

 **GO!**  
EXPRESS & LOGISTICS

 **smart**

 **airberlin.com**

 **sportstadt düsseldorf**

**Liebe Teilnehmer/Innen,**

wir haben hier alle wichtigen Informationen für Sie zusammengefasst.

**Startunterlagen-Ausgabe**

Die Startunterlagen-Ausgabe findet statt in der:

**Rheinterrasse Düsseldorf**

**Joseph-Beuys-Ufer 33**

**40479 Düsseldorf**

Öffnungszeiten:

Freitag, 30. April 2010	12:00 Uhr - 18:00 Uhr
Samstag, 1. Mai 2010	10:00 Uhr - 18:00 Uhr
Sonntag, 2. Mai 2010	06:30 Uhr - 09:00 Uhr (Kein Marathon-Markt)

**Marathon-Markt**

Bei Abholung der Startunterlagen lohnt sich besonders ein Rundgang über den parallel stattfindenden Marathon-Markt. Hier werden an zwei Tagen die neuesten Produkte der Sport- und Marathonszene präsentiert. Sie können sich im schönen Ambiente der Rheinterrasse rund um die Bereiche Sport, Gesundheit und Freizeit informieren, auf Schnäppchensuche gehen oder sich mit anderen Teilnehmern austauschen. Ein kleines Catering ist gegen Entgelt erhältlich. Wir freuen uns sehr auf Ihr Kommen! *Der Eintritt zum Marathon-Markt ist kostenfrei!*

**Ummeldungen**

Jegliche Art von Umschreibungen oder Ummeldungen erfolgt ausschließlich am Freitag und Samstag am **Help Desk**. Das Help Desk befindet sich auf dem Marathon-Markt im Erdgeschoss der Rheinterrasse. **ACHTUNG!!** Am Veranstaltungstag (2. Mai) selbst sind KEINE Umschreibungen mehr möglich.

**Eigenverpflegung (Nur Marathonläufer!)**

Auf Wunsch können Sie Ihre individuelle Eigenverpflegung am Samstag den 1. Mai am dafür ausgeschilderten Bereich auf dem Marathon Markt abgeben. **WICHTIG:** Beschriften Sie ihre Behälter gut sichtbar mit Ihrer Startnummer, Ihrer individuellen Kennzeichnung und dem Verpflegungspunkt (**VP1: KM 10,5 | VP3: KM 20,4 | VP5: KM 26,4 | VP 7 KM 35,5**). Eigenverpflegung kann nur an Verpflegungsstellen und nicht an Erfrischungsstellen gelagert werden. Ihre Eigenverpflegung wird jeweils am Anfang der Verpflegungsstellen für Sie bereitgehalten.

**Startnummer**

Bitte tragen Sie Ihre Startnummer gut lesbar vorne auf dem Trikot. Das Abknicken der Sponsorenleiste auf der Startnummer ist nicht gestattet. Eine Ummeldung ist am 30. April und 1. Mai 2010 gegen eine Gebühr von 5 EUR am **Help Desk** auf dem Marathon-Markt möglich. Am Tag der Veranstaltung kann keine Übertragung der Startnummer mehr erfolgen.

**CHRONOTRACK Einmalchip**

Beim METRO Group Marathon Düsseldorf erfolgt die offizielle Zeitnahme in diesem Jahr ausschließlich mit dem neuen Einmalchip CHRONOTRACK. **Ohne CHRONOTRACK-Chip ist eine Teilnahme nicht möglich!** Bitte befestigen Sie den Transponder sicher in der Schnürung auf dem Spann Ihres Schuhs, da sonst keine Zeitmessung erfolgt. **Der Transponder muss zu einem „D“ gebogen werden - er darf nicht geknickt werden.** Laufen Sie bitte stets auf der für Sie abgesperrten Strecke, damit ein Überlaufen der Kontaktmatten gewährleistet ist. Da es sich bei dem Transponder um einen Einmalchip handelt, können Sie diesen nach dem Laufen im Ziel in

extra dafür vorgesehenen Behältern entsorgen.

**Anfahrt am 2. Mai**

Freie Fahrt mit Bus & Bahn im ÖPNV:

Am 2. Mai haben Sie als Teilnehmer für Ihre An- und Abreise freie Fahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln in Düsseldorf und vielen umliegenden Städten. Die Startnummer dient gleichzeitig als gültiger Fahrausweis für die Preisstufe B (Düsseldorf und Umgebung). Der ÖPNV verkehrt am Sonntag, den 2. Mai bis 8:00 Uhr nach regulärem Fahrplan. Ab 8:00 Uhr tritt ein Sonderfahrplan der Rheinbahn in Kraft, den Sie unter der Telefonnummer 01803-50 40 30 erfragen können. Das U-Bahnnetz ist davon nicht betroffen, sondern verkehrt nach regulärem Fahrplan. Haltestellen in der Nähe des Startbereiches: Victoriaplatz (Start) oder Heinrich-Heine-Allee (Zielnähe).

Anreise mit dem Auto:

Da in der Umgebung des Startbereiches nur begrenzt Parkmöglichkeiten vorhanden sind (Anfahrt nur bis 7:00 Uhr morgens und nur von Norden), empfehlen wir dringend, auf öffentliche Verkehrsmittel auszuweichen. Sollten Sie dennoch mit dem Auto anreisen, stehen Ihnen gebührenpflichtige Parkplätze im Bereich der Rheinterrasse zur Verfügung. Das Parkticket kostet 1,20 EUR pro Stunde (Tagesticket 8,00 EUR), für Wohnmobile 2 EUR pro Stunde (Tagesticket 12 EUR). Außerdem können sie am Sonntag kostenfrei auf der Cecilienallee zwischen der Theodor-Heuss-Brücke und der Rheinterrasse Düsseldorf auf dem Seitenstreifen parken. Bitte denken Sie daran, dass ein Anfahren der Rheinterrasse lediglich bis 7:00 Uhr möglich ist!

Außerdem stehen Ihnen zwei Park & Ride Parkplätze zur Verfügung. Von Norden und Westen kommend, empfehlen wir den Parkplatz am **Simon-Gatzweiler-Platz** von hier aus fahren Sie mit der **U 75** Richtung „Vennhauser Allee“ bis zur „Heinrich-Heine-Allee“ und steigen dort in die **U 78** Richtung „ESPRIT-Arena/Messe-Nord“ oder die **U 79** Richtung „Duisburg/Meiderich Bf“ bis zum „Viktoriaplatz/Kleverstraße“ um.

Aus dem Süden kommend empfehlen wir den Park & Ride Parkplatz an der **Philipshalle**. Von dort nehmen Sie die **U 75** Richtung „Lörrich“ oder die **U 77** Richtung „Am Seestern“ und fahren bis zur „Steinstraße/Königsallee“. Hier steigen sie um in die **U 78** Richtung „ESPRIT Arena/Messe-Nord“ oder die **U 79** Richtung „Duisburg/Meiderich Bf“ um und fahren bis „Viktoriaplatz/Kleverstraße“. Nachdem Sie diese Haltestelle erreicht haben, gehen Sie zu dem Ausgang, der sich entgegengesetzt der Fahrtrichtung befindet. Nach der Treppe nehmen Sie den rechten Ausgang. Dann laufen Sie ein Stück geradeaus und biegen in die erste Straße rechts ein (Fischerstraße). Am Victoriagebäude wieder rechts abbiegen und durch den Park laufen. Die Rheinterrasse Düsseldorf befindet sich gegenüber vom Victoriagebäude. Der Fußweg dauert ca. 5 Minuten.

**Kleiderbeutelabgabe und – Rückgabe**

Als Marathon-Läufer oder Handbiker haben Sie am **2. Mai ab ca. 7:30 Uhr** die Möglichkeit, Ihren Kleiderbeutel im ausgeschilderten Zelt auf dem **Burgplatz** abzugeben. Verwenden bitte Sie bitte **NUR** die Kleiderbeutel, die Sie bei der Startunterlagenausgabe bekommen haben. Der Kleiderbeutel muss gut leserlich mit Ihrer Startnummer beschriftet sein. Verwahren Sie keine Wertsachen oder zerbrechlichen Gegenstände im Kleiderbeutel auf und geben Sie diesen nur an den autorisierten Stellen ab. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Beschädigungen oder Verlust.

Vom Nachzielbereich zum Start an der Rheinterrasse Düsseldorf sind es ca. 600 m in Richtung Norden. Am besten laufen Sie das Stück zu Fuß auf der Oberen Rheinuferpromenade entlang.

Holen Sie Ihren Kleiderbeutel nach dem Lauf bitte bis spätestens 16:00 Uhr an der gleichen Stelle im Nachzielbereich ab. Wir bitten Sie herzlich,

etwaige Wartezeiten an der Ausgabe zu entschuldigen. Sollten Sie Ihre Sachen nicht abgeholt haben, können Sie sich gerne in der kommenden Woche in der Geschäftsstelle melden.

### „Wer teilt, gewinnt“

Premiere: zum ersten Mal wird der METRO Group Marathon Düsseldorf von der Franziskanischen Initiative „vision:teilen“ unterstützt. Diese Initiative setzt sich gegen Armut und Not ein. Nach dem Vorbild des New York Marathon will sich nun auch der Düsseldorf Marathon für die Obdachlosen der Stadt engagieren. So soll die zusätzliche, warme Kleidung, die man vor Beginn des Laufs trägt, aber kurz vor dem Lauf schleunigst loswerden will, den Obdachlosen gespendet werden.

Also kurz bevor es heißt: Auf die Plätze – Fertig- Los! – Finden Sie im Start-Bereich des METRO Group Marathon Düsseldorf große Einkaufswagen, in die Sie Ihre Kleidung legen können, frei nach dem Motto „Wer teilt, gewinnt“. Die Kleidungsstücke werden dann an „vision:teilen“ gespendet. Die Initiative des Franziskaner Klosters Düsseldorf betreibt eine eigene Anlaufstelle für arme und obdachlose Menschen, die hier täglich eine warme Mahlzeit und in der Kleiderkammer etwas zum Anziehen bekommen können.

### Start und Startblöcke

Die Startaufstellung erfolgt entsprechend der angegebenen Bestzeiten in vier Startblöcken, die jeweils unterschiedlich durch farbige Fahnen gekennzeichnet sind:

Rot	(2:30 – 2:59 Std.)
Blau	(3:00 – 3:29 Std.)
Schwarz	(3:30 – 3:59 Std.)
Grün	(4:00 – 4:29 Std.)
Weiß	(ab 4:30 Std.)

Alle Erstmarathonisten werden Sie im weißen Block platziert (kein Punkt auf der Startnummer). Welchem Startblock Sie zugeteilt sind, können Sie an der Farbe des Punktes erkennen, mit dem Ihre Startnummer gekennzeichnet ist. **Bitte folgen Sie in jedem Fall den Anweisungen der Helfer, um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten.** Es ist wichtig, dass Sie früh genug zum Start kommen, damit Sie entspannt und ohne Hektik Ihre optimale Leistung erbringen können.

### Startzeiten

08:45 Uhr Stadtparkasse Kids-Cup MINI  
 09:00 Uhr Stadtparkasse Kids-Cup MAXI  
 09:15 Uhr Handbiker / Einrad  
 09:30 Uhr Marathon  
 09:50 Uhr Staffeln (kann sich aus organisatorischen Gründen um 5 bis 10 Minuten verzögern!!)  
 15:00 Uhr Zielschluss

### Strecke

Die Laufstrecke ist ausschließlich die Fahrbahn. Bürgersteige gehören nicht mit zur Laufstrecke! Die Laufstrecke darf nur verlassen werden, um ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Auf der Strecke befinden sich einige CHRONOTRACK-Chip-Kontrollmatten, die zum Nachweis eines korrekten Streckenverlaufs überlaufen werden müssen. Auch Video- und Fotokontrollpunkte sind auf der Strecke eingerichtet. Bitte achten Sie daher darauf, dass Ihre Startnummer während des gesamten Laufs immer deutlich auf der Brust sichtbar ist.

### Schwämme

Bei der Startunterlagen-Ausgabe finden Sie in Ihrem Teilnehmerbeutel einen

Schwamm. Diesen können Sie während des Laufs dazu benutzen, sich an den Erfrischungsstellen mit dem bereitgestellten Wasser (am Ende jeder/er Erfrischungsstelle/Versorgungspunktes), zu erfrischen. Bitte vergessen Sie nicht, den Schwamm zum Lauf mitzubringen, denn weitere Schwämme können nicht ausgegeben werden, auch nicht auf der Strecke.

### Erfrischungsstellen / Versorgungspunkte

Es gibt insgesamt 9 Erfrischungsstellen an denen Sie Trinkwasser in Bechern gereicht bekommen und Wasserbehälter zum Befeuchten der Schwämme aufgestellt sind. An Erfrischungsstelle 4 bekommen Sie neben Wasser auch Isogetränke. Am Ende jeder Erfrischungsstelle stehen mobile WCs bereit.

E 1: 4,6 km	E 6: 27,9 km
E 2: 7,6 km	E 7: 30,2 km
E 3: 13,4 km	E 8: 33,0 km
E 4: 17,9 km	E 9: 37,8 km
E 5: 24,9 km	

Außerdem haben wir 8 Verpflegungspunkte für Sie eingerichtet, bei denen Sie folgende Stärkungen findet:

VP 1: 10,5 km	Iso
VP 2: 15,1 km	Iso und Bananen
VP 3: 20,7 km	Wasser, Iso und Bananen
VP 4: 23,4 km	Wasser, Iso und Bananen
VP 5: 26,4 km	Iso und Wasser
VP 6: 31,4 km	Wasser, Iso, Bananen und Gel
VP 7: 35,5 km	Wasser, Cola, Iso, Bananen und Gel
VP 8: 39,6 km	Wasser, Cola, Iso und Bananen

Die genauen Standorte entnehmen Sie bitte dem Streckenplan, welcher im Internet zum Download bereit steht und auch im Rathaus-Magazin abgedruckt ist, welches im Rahmen der Startunterlagen-Ausgabe erhältlich ist.

Trinken Sie früh genug, auch wenn Sie vielleicht keinen Durst verspüren, ab km 5 sollten Sie regelmäßig Wasser zu sich nehmen!

**ACHTUNG: Somit finden sie etwa alle 2,5 km eine Versorgungsstelle!**

### Medizinische Versorgung

Alle 1.000m finden Sie medizinische Versorgungsstellen, gekennzeichnet durch ein Schild mit einem weißen Kreuz auf grünem Hintergrund und Sanitätern in orangefarbene Westen mit dem Aufdruck „Sanitäter“

### Diabetes Points

Um Läuferinnen und Läufern mit einer Diabetes-Erkrankung eine entsprechende Versorgung zu gewährleisten, haben wir zwei Diabetes-Points neben den Sanitätsdienststellen bei Kilometer 17,8 und Kilometer 30,5 eingerichtet.

### Toiletten

Im Startbereich befinden sich mobile WCs in ausreichender Anzahl. Bitte beachten Sie, dass die WCs in der Rheinterrasse Düsseldorf am Tag der Veranstaltung nicht genutzt werden können. Auf der Strecke finden Sie Toiletten am Ende einer jeden Verpflegungs- und Erfrischungsstelle. Behindertengerechte Toiletten finden Sie im Startbereich im separaten Handbiker-Bereich auf den Parkplätzen in Nähe der Rheinterrasse.

## Erste Hilfe

Sollten Sie medizinische Hilfe benötigen, laufen oder gehen Sie bis zur nächsten Versorgungsstelle weiter. In Notfällen wenden Sie sich bitte an einen der vielen Streckenposten oder an die Sanitäter. Diese sichern Ihnen eine schnelle ärztliche Versorgung. Einen Überblick über die medizinischen Versorgungsstellen erhalten Sie bei Ansicht des Streckenplans auf unserer Internetseite [www.metrogroup-marathon.de](http://www.metrogroup-marathon.de) oder auch im Rathaus-Magazin. Wenn Sie den Lauf abbrechen müssen, bringt Sie ein „Besenwagen“ der Rheinbahn, der jeweils hinter dem Ende des Läuferfeldes herfährt, kostenlos zum Zielbereich auf der „Unteren Rheinufersperrpromenade“. Sie können den Nachzielbereich jedoch auch gut mit dem ÖPNV erreichen.

## Ziel

Das Ziel befindet sich auf der „Unteren Rheinufersperrpromenade“ und ist bis **15:00 Uhr** geöffnet. Ihre Zeit wird automatisch registriert, sobald Sie die Kontaktmatte auf der Ziellinie überlaufen. Wenn Sie den Lauf abbrechen müssen, bitten wir Sie, auf keinen Fall über die Ziellinie zu laufen. Bleiben Sie bitte nicht auf der Ziellinie stehen, sondern gehen Sie zügig weiter bis zum Ende des Zielbereichs. Direkt hinter der Ziellinie befindet sich lediglich der medizinische Bereich. Darauf folgt eine **Vorab-Wasserversorgung**, in deren unmittelbarer Nähe sie außerdem die Finisher-Medaille erhalten. Alles Weitere finden Sie im sich anschließenden Nachzielbereich auf dem Burgplatz ca. 400m entfernt. Dort befindet sich auch die Kleiderbeutelabgabe, der Dusch- und Massagebereich. Der Nachzielbereich ist NUR für Teilnehmer zugänglich. Bitte verabreden Sie sich mit Verwandten, Freunden und Bekannten in der Nähe des Info-Points außerhalb des Nachzielbereichs. Haben Sie den Nachzielbereich einmal verlassen, ist ein erneuter Einlass nicht mehr möglich. Holen Sie daher Ihren Kleiderbeutel vor Verlassen des Nachzielbereiches ab.

## Siegerehrungen

Die Siegerehrungen der besten Läufer/innen sowie der besten Düsseldorfer Läufer/Innen des METRO Group Marathon Düsseldorf finden auf der Siegerehrungs-Bühne in unmittelbarer Nähe zum Zieleinlauf statt.

12:30 Uhr Beste Läufer/innen

13:00 Uhr Beste Düsseldorfer Läufer/innen

**(Nur die Vereinszugehörigkeit zu einem Düsseldorfer Verein zählt)**

Die Handbiker und Einradfahrer werden auf der Bühne am Burgplatz geehrt.

11:45 Uhr Siegerehrung Handbiker

12:15 Uhr Siegerehrung Einradfahrer

Die Siegerehrung des Stadtparkasse Kids-Cup findet am Freitag den 7. Mai im Hause der Stadtparkasse Düsseldorf in der Berliner Allee statt.

## Zentraler Info-Point

Haben Sie etwas verloren, gefunden oder suchen Sie nach Jemandem? Am Tag der Veranstaltung wird ein zentraler Info-Point auf dem Burgplatz eingerichtet. Der Info-Point kann auch von Außenstehenden genutzt werden, die keinen direkten Zugang zum Nachzielbereich haben.

## Ergebnisse

Die Ergebnisse werden ab 20:00 Uhr desselben Tages im Internet unter [www.metrogroup-marathon.de](http://www.metrogroup-marathon.de) zum Abruf bereitgestellt. Ebenfalls im Internet können Sie sich eine Urkunde mit Ihren persönlichen Ergebnissen

herunterladen und ausdrucken.

## Ergebnis-CD-Rom

Ab September bekommen alle Teilnehmer die offizielle Ergebnis-CD-ROM per Post zugesandt, die neben den Ergebnissen zum METRO Group Marathon Düsseldorf 2010 auch ein kurzes Showreel zur Veranstaltung enthält. Ein früherer Versand ist aus Gründen der Einspruchsfrist nicht möglich. Wir bitten hierfür um Verständnis. Urkunden können NICHT auf dem Postweg versandt werden.

## Marathon-Foto

Beim METRO Group Marathon Düsseldorf 2010 werden die Teilnehmer während des Wettkampfes von den Fotografen der Agentur „Marathon-Photos.com“ fotografiert. Die Bilder können wenige Tage nach der Veranstaltung auf der Internetseite [www.Marathon-Photos.com](http://www.Marathon-Photos.com) angesehen und bestellt werden.

## Ihr persönlicher Video-Clip vom Zieleinlauf

Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer des METRO Group Marathon Düsseldorf 2010 wird auf den letzten Metern des Zieleinlaufs gefilmt. Diesen sportlichen Triumph können Sie sich als Video aus dem Internet herunterladen. Besuchen Sie dazu die Seite unseres offiziellen Video-Partners [www.finisherclip.de](http://www.finisherclip.de).

## Medaillengravur

Gegen einen Kostenbeitrag von 7,- EUR haben Sie die Möglichkeit, Ihre Finisher-Medaille gravieren zu lassen. Den Stand für die Medaillen Gravur finden Sie im Nachzielbereich auf dem Burgplatz, bitte folgen Sie der Beschilderung. Um einen bargeldlosen Ablauf zu gewährleisten, erfolgt die Vorbestellung für die Gravur am Help Desk (sofern sie nicht eine Gravur im Rahmen der Online-Anmeldung gewünscht haben) am Freitag, den 30. April sowie Samstag, den 1. Mai in der Rheinterrasse Düsseldorf.

## Finisher T-Shirts

Das diesjährige Finisher-Shirt (Funktionsshirt) ist am Veranstaltungstag für 20,- EUR am Info Point auf dem Burgplatz käuflich zu erwerben. Weiterhin können Sie das T-Shirt zum gleichen Preis nach der Veranstaltung über unseren Online-Shop ordern ([www.metrogroup-marathon.de](http://www.metrogroup-marathon.de)). Nur solange der Vorrat reicht!

## Wichtige Hinweise

Beim Marathonlauf dürfen **KEINE** Baby-Jogger oder Hunde auf die Strecke mitgenommen werden! Ferner ist eine Fahrradbegleitung aus versicherungstechnischen Gründen nicht gestattet.

## Schlusswort

Die Organisatoren des METRO Group Marathon Düsseldorf 2010 wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg bei diesem Laufereignis in der Landeshauptstadt Düsseldorf!

Ihr METRO Group Marathon Düsseldorf Team

METRO Group Marathon Düsseldorf  
rhein-marathon düsseldorf e.V.  
Faunastraße 3  
40239 Düsseldorf  
Tel. +49- (0)211-610 190-0 | Fax +49-(0)211-610 190-20

Internet: [www.metrogroup-marathon.de](http://www.metrogroup-marathon.de) | E-Mail: [info@metrogroup-marathon.de](mailto:info@metrogroup-marathon.de)