



RHEIN-RUHR
MARATHON
DUISBURG



LC DUISBURG

Marathon Kurs

IN KOOPERATION MIT DEM
STADTSPORTBUND DUISBURG

START: 05. DEZ. 2026

ZIEL: 02. MAI 2027

DER SCHAUINSLAND-REISEN-RHEIN-RUHR-
MARATHON



Dienstags, 18 Uhr - Tempotraining



Samstags, 10 Uhr - Lange Läufe

20-WOCHEN TRAININGSPLAN

80€ / Kursgebühr
einmalig

Rhein-Ruhr-Marathon-Startplatz nicht inbegriffen

GEMEINSAM BIS ZUM ZIELEINLAUF

Du träumst davon, deinen ersten
Marathon zu laufen?

Du hast keine Lust alleine zu trainieren?

Unter Anleitung begleiten wir Dich bis
zum Zieleinlauf im Stadion. *

UNSERE TEMPOGRUPPEN

6:00 min/km

6:30 min/km

7:00 min/km

*Voraussetzung: Du solltest bereits 10 km am Stück laufen können.

Anmeldung: marathonkurs@laufclub-duisburg.de

www.lc-duisburg.de/marathonkurs

Treffpunkt immer am Vereinsheim: Laufclub Duisburg e.V. - Kalkweg 145, 47055 Duisburg

