



19. April | ab 9:30 Uhr

Start / Ziel: Theodor-Heuss-Gymnasium



Veranstalter:

Stadtwerke Dinslaken
Energy Run



Organisator:





Wettbewerbsübersicht

Wettbewerb	Streckenlänge	Startzeit	Startgeld
Bambini-Lauf 	380 m, Jungen (2019 und jünger, max. 120 TN) 380 m, Mädchen (2019 und jünger, max. 120 TN)	9:30 Uhr 9:35 Uhr	3,- € 3,- €
<i>Dinslakener Apotheken</i>			
Jugendlauf 	2.500 m, Schüler U10 + U12 (2015 - 2018) U14 + U16 (2011 - 2014) 2.500 m, Schülerinnen U10 + U12 (2015 - 2018) U14 + U16 (2011 - 2014)	9:45 Uhr 10:15 Uhr 9:50 Uhr 10:20 Uhr	5,- € 5,- € 5,- € 5,- €
Hauptlauf 	10.000 m mit AK-Wertung, max. 70 Min. MJ/WJ U18 + U20 (2007 - 2010) Männer/Frauen AK M/W 30-80 (alle 5 Jahre)	11:00 Uhr	18,- €
Volkslauf 	5.000 m bis 30 Min. (ohne AK-Wertung) ab 30 Min. (ohne AK-Wertung) 2.500 m Walking* (nur Zeitnahme, max. 100 TN)	12:45 Uhr 13:30 Uhr 13:31 Uhr	18,- € 18,- € 13,- €

TN = Teilnehmer; *kein Nordic-Walking



Anmeldung

Anmeldung <https://www.taf-timing.de/dinslaken2026>

Anmeldestart **ab 13. Dezember 2025 ab 18:00 Uhr**

Die ersten **500** Anmelder im Jugendlauf erhalten ein T-Shirt.
Die ersten **750** Anmelder im 2,5 km Walking,
5- & 10-km-Lauf erhalten ein Funktions-Shirt.

Anmeldeschluss **05. April 2026 bis 18:00 Uhr**

Der Veranstalter behält sich vor, den Meldeschluss
für einzelne Läufe bei zu hoher Beteiligung vorzuziehen.

Nachmeldungen **Bis 30 Minuten vor dem jeweiligen Lauf online möglich**
(wenn nicht ausgebucht) Nachmeldegebühr 5,- Euro

Meldebüro **Mensa Theodor-Heuss-Gymnasium**

Nachmeldungen sowie Start-Nr.- und Shirt-Ausgabe
Sa. 18.04. 11:00 Uhr bis 13:00 Uhr oder So. 19.04. ab 8:30 Uhr

Schulen & Kitas: Die Startnummern für die Bambini- und Jugendläufe sowie
die T-Shirts für die Jugendläufe können klassen-/gruppen-
weise am 16. April 2026 zwischen 16:00 und 17:00 Uhr bei
den Stadtwerken Dinslaken abgeholt werden.

TAF-Timing Team Es werden **Einwegstartnummern** verwendet,
eine **Rückgabe ist daher nicht erforderlich**.

Ergebnislisten <https://www.taf-timing.de/dinslaken2026>

Nach jedem Lauf: Urkundendruck,
Siegerehrung lt. Aushang vor Ort

Weitere Infos



Marathon Dinslaken
seit 1981

Umkleiden & Duschen	Männer: Theodor-Heuss-Gymnasium, Voerder Straße 30 Frauen: Lehrschwimmbecken Turnhalle, Bismarckstraße 46
Parken	Bitte beachten Sie, dass zeitgleich mit dem Energy Run der verkaufsoffene Sonntag stattfindet. Eine große Anzahl von Parkplätzen finden Sie an der Bezirkssportanlage Sportpark Voerder Straße vor der Hans-Efing-Sporthalle an der Gneisenaustraße sowie in der Tiefgarage Rathaus am Platz d'Agen 1 und am Bahnhof.
Moderation	Die Stimme des Langlaufes: Laurenz Thissen
Beschallung	Metronome Veranstaltungstechnik GmbH
Sanitätsdienst	Deutsches Rotes Kreuz Dinslaken-Voerde-Hünxe
Haftung	Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Schäden jeglicher Art.
Kontakt	energyrun@marathon-dinslaken.de
Hinweise	Laut Wettkampfbestimmungen (TR 6.3.2) ist der Besitz oder das Benutzen von Videorekordern, Radios, CD-Playern, Funkgeräten, Mobiltelefonen oder ähnlichen Geräten im Wettkampfbereich nicht gestattet. Das Mitführen von Kinderwagen oder Ähnlichem auf der Laufstrecke ist nicht gestattet.
<p>Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt! (Außer bei Orkanmeldung, Schnee- und Eis-Chaos.)</p>	

Auszeichnungen und Preise

Jede*r Finisher*in erhält eine Urkunde (direkt nach dem Zieleinlauf).

Bambiniläufe Jede*r Finisher*in erhält eine Medaille

Jugendläufe Medaillen und Preise für die 3 Erstplatzierten jeder Altersklasse

Volkslauf Sonderpreis in Höhe von je 100 Euro
für die zeitschnellste Läuferin und den zeitschnellsten Läufer

Hauptlauf Preise für die 3 Erstplatzierten jeder Altersklasse
Sonderpreis für die zeitschnellste Läuferin und den zeitschnellsten
Läufer in Höhe von 100 Euro



**SPORT
BIRKNER**

Zusätzlich stiftet **Sport Birkner** als Gewinn je einen Gutschein
über ein Paar **hochwertige Laufschuhe** nach
Wahl, die im Sportgeschäft ausgesucht und pro-
biert werden können.

Jugendlauf – Sport macht Spaß!

Die Stadtwerke Dinslaken honorieren die teilnahmestärksten Klassen (Platz 1 bis 3) der Klassenstufen 2 bis 4 mit je 100 € für die Klassenkasse. Gezählt werden die teilnehmenden Kinder, die gesammelt über den Klassenverband angemeldet wurden oder als „Verein“ die Schule sowie Klassename benannt haben.



Training

Ab dem 01.02.2026 findet wieder der beliebte Vorbereitungskurs von 0 auf 5.000 m im Wohnungswald statt. **Nächere Infos auf www.marathon-dinslaken.de**

Der SuS 09 bietet **ab dem 06.11.2025** (Einstieg jederzeit möglich) Trainings auf seinem Platz an: Di 18:30 - 19.30 Uhr und Do 16:30 - 17:30 Uhr für Kinder (in Begleitung) und Erwachsene // jeden 2. Sa 9:00 - 10:30 Uhr Ü16 (leistungsorientiertes Training)

Nächere Infos auf www.sus09.de

Wir danken unseren Sponsoren:



stadtwerke
dinslaken

**SPO^T
BIRKNER**

HELLMICH
UNTERNEHMENSGRUPPE



Dinslakener Apotheken

 Riedel Automobile

Sinalco 





LifeFit

SPORT • GESUNDHEIT
UND PHYSIOTHERAPIE



SIN
CON
ADE
+

DIN
Service
... sauber gemacht!

bioladen ★ Dinslaken

Rheinfels
The logo for Rheinfels Quelle, featuring the word "Rheinfels" in large blue letters, "Quelle" in smaller letters, and a circular emblem with a stylized mountain or water design.

SuS 09, die Stadtwerke Dinslaken und Marathon Dinslaken wünschen viel Erfolg.



Laufstrecke:

DLV-vermessener 2,5 km flacher Rundkurs,
mit **Start** und **Ziel** am **Theodor-Heuss-Gymnasium**,
Voerde Straße 30, 46535 Dinslaken