

# SD Energy Run 2026



## 19. April | ab 9:30 Uhr

Start / Ziel: Theodor-Heuss-Gymnasium



Veranstalter:

Stadtwerke Dinslaken  
Energy Run







Organisator:



Marathon Dinslaken  
seit 1981



# Wettbewerbsübersicht

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

TN = Teilnehmer; \*kein Nordic-Walking



# Anmeldung

<b>Anmeldung</b>	<a href="https://www.taf-timing.de/dinslaken2026">https://www.taf-timing.de/dinslaken2026</a>
<b>Anmeldestart</b>	<b>ab 13. Dezember 2025 ab 18:00 Uhr</b> Die ersten <b>500</b> Anmelder im Jugendlauf erhalten ein T-Shirt. Die ersten <b>750</b> Anmelder im 2,5 km Walking, 5- & 10-km-Lauf erhalten ein Funktions-Shirt.
<b>Anmeldeschluss</b>	<b>05. April 2026 bis 18:00 Uhr</b> Der Veranstalter behält sich vor, den Meldeschluss für einzelne Läufe bei zu hoher Beteiligung vorzuziehen.
<b>Nachmeldungen</b>	<b>Bis 30 Minuten vor dem jeweiligen Lauf online möglich</b> (wenn nicht ausgebucht) Nachmeldegebühr 5,- Euro
<b>Meldebüro</b>	<b>Mensa Theodor-Heuss-Gymnasium</b> 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
<b>Schulen &amp; Kitas:</b>	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.
<b>TAF-Timing Team</b>	Es werden <b>Einwegstartnummern</b> verwendet, eine <b>Rückgabe ist daher nicht erforderlich.</b>
<b>Ergebnislisten</b>	<a href="https://www.taf-timing.de/dinslaken2026">https://www.taf-timing.de/dinslaken2026</a> Nach jedem Lauf: Urkundendruck, Siegerehrung lt. Aushang vor Ort

# Weitere Infos



**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](mailto: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.

**Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt!**  
(Außer bei Orkanmeldung, Schnee- und Eis-Chaos.)

# 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 probiert 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 Klassenname benannt haben.



## Training

**Ab dem 01.02.2026** findet wieder der beliebte Vorbereitungskurs von 0 auf 5.000 m im Wohnungswald statt. **Nähere Infos auf [www.marathon-dinslaken.de](http://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)

**Nähere Infos auf [www.sus09.de](http://www.sus09.de)**

# Wir danken unseren Sponsoren:



stadtwerke  
dinslaken

**SPORT**  
**BIRKNER**

**HELLMICH**  
UNTERNEHMENSGRUPPE



Dinslakener Apotheken

 Riedel Automobile

**Sinalco** 







**LifeFit**  
SPORT • GESUNDHEIT  
UND PHYSIOTHERAPIE





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