

Mit sportlicher Unterstützung:



19. März // ab 10 Uhr  
Start & Ziel: Theodor-Heuss-Gymnasium



Veranstalter des  
Stadtwerke Dinslaken  
Energy Run:



# 19. März

## SD Energy Run 2023



SuS 09, TV Jahn Dinslaken, Marathon Dinslaken und Stadtwerke Dinslaken wünschen viel Erfolg.



**Marathon Dinslaken**

seit 1981

## Für alle Freunde des Langstreckenlaufs!

### Anmeldung & Infos

<https://www.taf-timing.de/dinslaken2023>

### Strecke

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

### Bambini-Marathon

Top-Apotheke

**10.00 Uhr**

**10.05 Uhr**

**380 m, Jungen** (2016 und jünger, max. 120 TN)

**380 m, Mädchen** (2016 und jünger, max. 120 TN)

### Jugendlauf

DIN-Service

**10.15 Uhr & 10.45 Uhr**

**10.20 Uhr & 10.50 Uhr**

**2,5 km, Schüler**

**2,5 km, Schülerinnen**

MJ/WJ U16 + U14 u. MK/WK U12 + U10 (M/W A-D 2008-2015)

### Volkslauf

Hellmich

**1. Lauf bis 30 Min. 11.30 Uhr**

**2. Lauf ab 30 Min. 12.30 Uhr**

**5 km, ohne AK-Wertung**

**Walking**

**11.31 Uhr**

**2,5 km Walking\***, nur Zeitnahme (max. 100 TN)

### Hauptlauf

Stadtwerke Dinslaken

**13.40 Uhr**

**10 km**

Mit AK-Wertung, MJ/WJ U20 + U18 (2004-2007), Männer/Frauen und AK M/W 30-80 (alle 5 Jahre)

TN = Teilnehmer; \*kein Nordic-Walking;

### Voranmeldung

**Bis Sonntag, 06. März 2023, 18.00 Uhr.**

Der Veranstalter behält sich vor, den Meldeschluss für einzelne Läufe bei zu hoher Beteiligung vorzuziehen. Die ersten **600** Voranmelder im Jugendlauf erhalten ein T-Shirt. Die ersten **1.200** Voranmelder im 2,5 km Walking, 5- & 10-km-Lauf erhalten ein Funktions-Shirt.

### Startgebühr

2,- Euro Bambini-Marathon; 3,- Euro Jugendlauf; 7,- Euro Walking (kein Nordic-Walking); 12,- Euro Volkslauf, 5 km; 12,- Euro Hauptlauf, 10 km; zuzüglich 3,- Euro Chip-Pfand für alle Läufe

### Nachmeldungen

**Bis 30 Minuten vor dem jeweiligen Lauf möglich** (wenn nicht ausgebucht)  
Nachmeldegebühr 2,- Euro

### Ergebnislisten

<https://www.taf-timing.de/dinslaken2023>

### Meldebüro

### Mensa Theodor-Heuss-Gymnasium

Nachmeldungen sowie Start-Nr.- und Shirt-Ausgabe.

**Sa. 18.03. – 11.00 Uhr bis 13.00 Uhr oder So. 19.03. ab 9.00 Uhr**

Nach jedem Lauf: Urkundenausdruck, Start-Nr.-Rückgabe, Pfand-Rückzahlung, Shirt-Ausgabe und Siegerehrung.

### Zeitnahme

### TAF-Timing Team

Für die Startnummer mit integriertem Chip wird ein Pfand von 3,- Euro erhoben. Auszahlung bei Rückgabe der Startnummer.

### Schulen & Kitas

Die Start-Nr. und T-Shirts können klassen-/gruppenweise am 16.03. von 17.00 bis 18.00 Uhr bei den Stadtwerken in Dinslaken abgeholt werden.

### Auszeichnungen

Jeder Finisher erhält eine Urkunde (direkt nach dem Zieleinlauf).

- + Pokale für die 3 teilnehmerstärksten Schulen im Jugendlauf.
- + Preise und Pokale für die 3 Erstplatzierten jeder Altersklasse.
- + Sonderpreise für die 3 zeitschnellsten Läufer/-innen im 10-km-Lauf.
- + Die teilnehmerstärksten Klassen (Stufe 2-8) erhalten jeweils 100 € für ihre Klassenkassen.
- + Schnellste Mannschaft (3 Personen) M/W im 10-km-Lauf.

### Umkleiden & Duschen

Männer: Theodor-Heuss-Gymnasium, Voerder Straße 30  
Frauen: Lehrschwimmbecken Turnhalle, Bismarckstraße 46

### Moderation

Die Stimme des Langlaufes: Laurenz Thissen

### Beschallung

CBB Drive-in-Sound Walter Stahl

### Sanitätsdienst

Deutsches Rotes Kreuz Dinslaken-Voerde-Hünxe

### Sportbekleidung

Sport Birkner, Dinslaken-Hiesfeld, Sterkrader Str. 268

### Haftung

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Schäden jeglicher Art.

### Informationen

manfred@marathon-dinslaken.de, Mobil: 0163 / 294 57 45

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