



# 3.2.1 PARKRUN!

The title '3.2.1 PARKRUN!' is overlaid on a photograph of a parkrun event. The numbers '3.2.1' are in large, textured blue font, with a blue starburst graphic above them. Below them is the word 'PARKRUN!' in a large, white, sans-serif font. A white starburst graphic surrounds the bottom of the word 'PARKRUN!'. In the background, a group of people are walking or running on a grassy field under a sunset sky.

Beim parkrun zählt nicht die Schnelligkeit, sondern das Dabeisein. Nicht das Gewinnen, sondern das Sammeln von Teilnahmen. Nicht einmal das Laufen, sondern die Freude am Bewegen und an der Gemeinschaft.

Von Joanna Zybon

Morgenstund hat Gold im Mund – hier beim York parkrun  
in York in Großbritannien

Foto: parkrun.com



W<sub>as</sub> haben Aachen, Bad Pyrmont, Berlin, Bremen, Chemnitz, Dresden, Köln, Nürnberg, Norderstedt, München, Stuttgart und Weil am Rhein gemeinsam? – Alle diese Orte bieten „parkruns“ an. Da es deutschlandweit schon 63 Standorte dieser fantastischen Erfolgsserie gibt (Stand Februar 2025), hatten sicherlich schon viele LAUFZEIT-Leserinnen und Leser das Vergnügen, an einem der Läufe teilzunehmen. Für all diejenigen, die noch nicht dabei waren: parkrun ist ein Lauftreff mit Registrierung, der zeitgleich in 23 Ländern an mehr als 2.500 Standorten angeboten wird: immer samstags, immer fünf Kilometer, immer in attraktiver Umgebung. Fast immer um 9 Uhr (in einigen heißen Ländern früher). Stets kostenlos, entspannt, inklusiv und ohne Zeitlimit. Die findigste konzeptionelle Idee: Es ist gar nicht möglich, bei einem parkrun Letzter oder Letzte zu werden, denn bei jeder Austragung übernimmt ein ehrenamtlicher Helfer die Position des Schlussläufers. Die Sorge vieler Menschen, irgendwo hinten einsam als Schlusslicht zu gondeln, löst sich hier in Erleichterung auf. Sehr sympathisch ist außerdem die Offenheit für sämtliche Bewegungsformen, ob joggen, walken, marschieren, spazieren oder gehen. Laufen bedeutet hier stets „laufen“ im weitesten Sinne des Wortes. Das Tempo ist egal. Alle sind willkommen, selbstverständlich auch mit Kinderwagen, Rolli oder angeleintem Hund. Kinder unter elf Jahren sporteln in Begleitung eines Elternteils oder Erziehungsberechtigten.

#### **WIE FUNKTIONIERT DER PARKRUN?**

Zunächst muss man sich einmalig auf der Internetseite [www.parkrun.com.de](http://www.parkrun.com.de) registrieren. Dies kostet circa eine Minute und exakt null Komma null Euro. Jeder Registrierte erhält einen Barcode, der beim Lauf mitgeführt werden muss, entweder auf dem Smartphone oder als Papierausdruck. Der Start erfolgt als Bruttostart im Park. Beim Zieleinlauf werden die Barcodes eingescannt: Ein ehrenamtlicher Zeitnehmer drückt aufs Handy in der Reihenfolge des Zieleinlaufs. Wenn ein Läufer

partout ohne Registrierung und Code starten möchte – kein Problem, er darf trotzdem mit auf die Strecke, landet dann aber als „Unbekannt“ ohne Zeitangabe in der Ergebnisliste.

#### **IST DER PARKRUN EIN WETTKAMPF?**

Die Philosophie der parkruns schließt den Wettkampfgedanken aus. Es gibt zwar nach jedem Lauf eine Ergebnisliste, aber die soll lediglich der Überprüfbarkeit der individuellen Fortschritte dienen. Offiziell ist bei den Organisatoren jeder Leistungs- oder Wettbewerbsgedanke verpönt, da hier Spaß, Gesundheit und soziale Interaktion im Mittelpunkt stehen.

Inoffiziell können die Teilnehmerinnen ihren Lauf selbstverständlich uminterpretieren und mächtig reinhauen, um zu „gewinnen“. Wer die fünf Kilometer beispielsweise an seinem Leistungslimit in 18 Minuten absolviert und als Erster ins Ziel kommt, hat sich eben wettkampfmäßig angestrengt, landet als Erster in der Ergebnisliste und darf sich darauf etwas einbilden. Die Schnelligkeit wird beim parkrun jedoch nicht belohnt, geschweige denn ein vorderer Platz. Es gibt dafür keine Auszeichnung.





Deutschland ist Teil der globalen parkrun-Bewegung, wie die vielen Fotobeispiele belegen.

Großes Foto auf dieser Seite und S. 46 rechts: Westpark parkrun in München  
S. 46 unten (2): Prießnitzgrund parkrun in Dresden.

Fotos: parkrun Deutschland

## WER HAT DEN PARKRUN ERFUNDEN?

Die Premiere fand 2004 mit 13 Teilnehmern im Bushy Park in London statt. Für den passionierten Läufer und Gründer Paul Sinton-Hewitt ist die gesundheitliche und gemeinschaftliche Dimension der Parkläufe der Kern seiner Botschaft:

*„Jede Teilnahme, jedes Mal, wenn jemand neu dazukommt, steht das für eine menschliche Interaktion und eine Verbindung, für einen Schritt hin zu Gesundheit und Glück.“*

In Deutschland startete das erste Parkevent am 2. Dezember 2017 an drei Standorten: Hannover, Leipzig und Mannheim. Heute ist parkrun die weltweit größte Initiative für kostenlose Lauf-, Jogging- und Walking-Veranstaltungen.

## GIBT ES BEIM PARKRUN URKUNDEN ODER MEDAILLEN?

Jawohl, es gibt Urkunden. Belohnt wird das Sammeln von Teilnahmen. Eine Urkunde winkt für 25, 50, 75, 100 usw. Teilnahmen. Der Clou: Auch die ehrenamtlichen Helfer sammeln Urkunden, wobei die Helfer sich häufig aus den Stammläufern rekrutieren und die Läufer aus den Stammhelfern ... Wer beim parkrun mitmacht, hat so oder so eine bewegte Zeit.



Parkrun gibt es überall!  
Rechts: Nidda parkrun in Frankfurt  
Unten (2): Kemnader See parkrun in Bochum,  
Georgengarten parkrun in Hannover  
S. 49 oben: Wienburg parkrun in Münster

Fotos: parkrun Deutschland



Ein typisches Beispiel für eine glückliche parkrun-Teilnehmerin ist die 64-jährige Susanne Plaumann, die in anderthalb Jahren über 60 Teilnahmen als Walkerin absolviert hat. Ihr Lieblingslauf ist der „Havelkanal parkrun“ in Berlin.

„Ein Freund von mir hat mir immer wieder davon erzählt und mich schließlich nur rumgekriegt, weil es sein 50ster Lauf war. Da bin ich mitgekommen. Mir hat auf Anhieb die Atmosphäre sehr gefallen, die Unterstützung aus der Gruppe und dass man nie die

Letzte ist“, erzählt Susanne im Rückblick. Andere Sportangebote hatte sie damals gemieden, weil sie sich mit ihrem großen Übergewicht nicht wohlgefühlt hatte. Die motivierende Erfahrung beim parkrun beendete eine lange Sportabstinenz. Seitdem hat sie 35 Kilogramm abgenommen, ihre Fünf-Kilometer-Zeit um mehr als 40 Minuten verbessert und wieder mit Schwimmen und Fahrradfahren angefangen. Die regelmäßige Bewegung in einer wohlwollenden Gemeinschaft hat ihr geholfen, ihren Lebensstil zum Positiven hin zu verändern. Selbstverständlich gehört sie längst auch zum festen Helfer-Team, übernimmt gerne die Zeitmessung oder Schlussbegleitung und schwärmt ausdauernd von ihrem samstäglichen Highlight:

*„Es macht Spaß dabei zu sein, auch wegen der vielen Gespräche mit Leuten aus aller Welt. Beim Havelkanal parkrun sind fast immer Touristen dabei, zum Beispiel aus Kanada oder Südafrika – Leute, die in ihrer Heimat regelmäßig einen parkrun mitmachen und ihren Urlaubsort dann so wählen, dass eben auch ein parkrun-Standort in der Nähe liegt.“*



#### WAS WIRD BEIM PARKRUN ANGEBOTEN?

Obgleich die Läufe minimalistisch organisiert sind, ist für Sicherheit gesorgt: Bei jedem parkrun muss beispielsweise ein Defibrillator bereithalten werden, sonst darf der Lauf nicht stattfinden. Kurz vor dem Start gibt es ein Briefing, um auf schwierige Streckenabschnitte hinzuweisen, auch Streckenposten sind im Einsatz. Die Strecken sind ungefähr ausgemessen, sie können etwas kürzer oder länger als fünf Kilometer sein. Streckenverpflegung oder Toiletten werden meistens nicht angeboten, an manchen Standorten aber doch. Mit Brooks hat die Serie einen passenden Werbepartner, der sogar einen extra parkrun-Schuh kreiert hat.

#### ALSO:

Parkrun ist ein herrlich unbeschwertes, niedrigschwelliges, aktivierendes und lebensfreudiges Bewegungsangebot. Vielen ambitionierteren Läufern wird die Distanz aber vermutlich ein klein bisschen zu kurz sein ...

Am dichtesten „besiedelt“ mit parkruns ist übrigens England, die Heimat der Serie. Und was haben Breda in den Niederlanden, Clermont in Florida, Oulu in Finnland, Pierre de Bresse in Frankreich, Putrajaya in Malaysia und Uvongo in Südafrika gemeinsam? – Na klar ist das eine rhetorische Frage.

