

Adresse dieses Artikels:

<https://www.nrz.de/staedte/duesseldorf/eine-idee-laeuft-um-die-welt-der-parkrun-erreicht-die-region-id227384875.html>

LAUFEN

Eine Idee läuft um die Welt: Der Parkrun erreicht die Region

Sina Heilmann 17.10.2019 - 06:00 Uhr



Läuferinnen und Läufer beim Parkrun im Düsseldorfer Volksgarten. Der Fünf-Kilometer-Lauf findet seit Mai jede Woche im Volksgarten statt und ist kostenlos.

Foto: Ralf Rottmann / Funke

Foto Services

DÜSSELDORF. Beim Parkrun in Düsseldorf laufen jeden Samstag Menschen aus der ganzen Welt fünf Kilometer. Der Lauf ist kostenlos, es geht um das Miteinander.

Was ist das für ein Geschnatter und emsiges Treiben in aller Früh im Düsseldorfer Volksgarten! Und es sind nicht nur die Wildgänse, Enten und Vögel, die am Samstagmorgen in der Parkanlage unterwegs sind: Auf der Wiese am Vereinsheim der TG 1881 ist eine Gruppe seit 8 Uhr dabei, Vorbereitungen zu treffen. Leute gehen los, positionieren Richtungspfeile und kleine Absperrungen an Parkwegen und markieren so eine 2,5 Kilometer lange Runde durch den Volksgarten. Auf der Wiese rammt Rebecca Roes derweil Stangen in den Boden. „Das ist der

Zieleinlauf für unsere Läufer“, erklärt die gebürtige Amerikanerin. Rebecca Roes gehört zum Team, das jeden Samstag den **Parkrun in Düsseldorf** organisiert.

Parkruns haben ihren Ursprung in England. Vor 15 Jahren hatte Paul Sinton-Hewitt die Idee und startete mit 13 Läufern und vier Helfern den ersten Parkrun. Welche Bewegung er damit los trat, hat sich Sinton-Hewitt sicherlich nicht ausmalen können. Allein in Großbritannien gibt es mittlerweile jeden Samstagmorgen 666 Veranstaltungen. Aktuell machen Sportler in 21 Ländern mit: in Australien, Südafrika, Malaysia, den USA, Russland, Japan und vielen Ländern Europas. Es gibt 2000 Parkruns weltweit – und fast wöchentlich kommen neue Standorte hinzu.

Idee für einen Parkrun in Düsseldorf aus dem Ausland mitgebracht



Ohne ehrenamtliche Helfer geht es nicht: Rebecca Roes (weiße Weste) ist an diesem Samstag die Laufleitung. Gemeinsam mit vielen Freiwilligen richtet sie wöchentlich den Parkrun in Düsseldorf aus.

Foto: Ralf Rottmann / Funke Foto Services

In Düsseldorf waren es Rebecca Roes, Nora Will und Peter Rutherford, die den Parkrun ins Leben gerufen haben. Seit Mai richten sie den Lauf nun jeden Samstag aus. Sie alle drei kennen die Idee des Parkruns aus ihrer Heimat oder von einem Auslandsaufenthalt.

„Das Herz und die Seele des Parkruns sind die Menschen und das Miteinander“, sagt der gebürtige Südafrikaner Peter Rutherford. Denn die Prinzipien sind einfach: Parkruns sind kostenlos, immer fünf Kilometer lang, finden jede Woche statt, man muss sich nicht anmelden - und jeder ist willkommen. Wer sich im Vorfeld bei Parkrun registriert, bekommt einen persönlichen Barcode, der im Zielbereich eine

offizielle Zielzeit generiert.

LAUFEN IM REVIER

INFO

Sportler aus der Region stellen ihre "Hausrunde" vor



„Viele Läufer nutzen den Parkrun als Trainingseinheit, zum Beispiel, um ihre Fünf-Kilometer-Zeit zu verbessern. Andere können sich besser motivieren, wenn sie wissen, dass sie mit anderen zusammen laufen werden. Vielen fällt so auch der Einstieg oder Wiedereinstieg leichter“, sagt Nora Will.

Der Parkrun ist kein Wettkampf, sondern ein Gemeinschaftslauf

Parkruns haben keinen Wettkampfcharakter. Das Motto: Niemand wird jemals beim Parkrun der Letzte sein – außer dem offiziellen Schlussläufer. „Wir freuen uns über jeden, der mit uns den Samstagmorgen verbringen möchte – egal, ob laufend, walkend oder helfend“, sagt die 32-Jährige.



Jerome Kelleher aus Wales läuft am 12. Oktober beim Parkrun in Düsseldorf eine neue persönliche Bestzeit.
Foto: Ralf Rottmann / Funke Foto Services



Jeden, den man an diesem Morgen anspricht und nach dem Besonderen des Parkruns fragt, hat dieselbe Antwort: die Gemeinschaft! Auch für die Düsseldorfer Wolfgang Klein und Oliver Hartmann ist das der Hauptgrund, morgens in den Volksgarten zu kommen.

Es gibt Parkruns mit mehreren hundert Teilnehmern wöchentlich. So weit ist man in Düsseldorf noch nicht. 30 Läufer sind an diesem Samstag im Volksgarten am Start. Dabei sind auch Shane Chapman aus England und Jerome Kelleher aus Wales. Die beiden sind extra nach Düsseldorf gekommen. Sie sind zwei der vielen, vielen Parkrun-Touristen, die durch die ganze Welt reisen und Parkrun-Teilnahmen sammeln.

Der Parkrun geht zwei Runden durch den Volksgarten

Um kurz vor 9 Uhr gehen die Teilnehmer gemeinsam zum Start. Dann gibt es eine kurze Streckeneinweisung, eine sehr herzliche Begrüßung der Gäste und Erstläufer und einen Dank an die Helfer. Denn die Freiwilligenarbeit ist ein wichtiger Bestandteil des Parkruns.

Neben einem festen Kern an Helfern kann sich

jeder spontan vor Ort einbringen oder vorher melden.

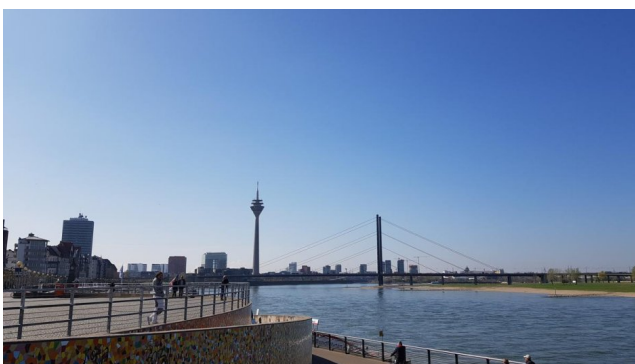
Die 2,5-Kilometer-Runde durch den Volksgarten, die zweimal gelaufen wird, ist kurvig mit einem kleinen Anstieg in der Mitte – und vielen Enten auf den Parkwegen.

NACHRICHTEN

INFO

Es gibt schnelle und langsame Läufer. Manche rennen gegen die Uhr, ein Vater schiebt sein Kind im Wagen vor sich her, andere laufen zusammen und unterhalten sich und erreichen gemeinsam das von Rebecca Roes markierte Ziel.

Jeder Läufer wird herzlich empfangen, jedem wird gratuliert. Anschließend stehen die Läufer noch zusammen, unterhalten sich. Es wird ein Gruppenfoto gemacht und gemeinsam abgebaut und aufgeräumt. Dann trennen sich die Wege wieder.



Hier gibt es mehr Artikel, Bilder und Videos aus Düsseldorf

Die einen haben ihr Training für heute absolviert und nette Leute getroffen, Jerome Kelleher ist so schnell gelaufen wie noch nie, und für Shane Chapman war es die 215. Teilnahme an einem Parkrun.

KOMMENTARE (0) >



Die neuesten Angebote aus Ihrer Region

ANGEBOTE ANSCHAUEN

LESERKOMMENTARE (0)

KOMMENTAR SCHREIBEN >
