

HAUSRUNDE

# Mit den Düsseldorfer Parkrunnern durch den Volksgarten und Südpark

Sina Heilmann 17.10.2019 - 09:11 Uhr



Immer samstags um 9 Uhr treffen sich Läufer zum Parkrun in Düsseldorf. Der Lauf ist kostenlos und offen für alle. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Foto: R.Rottmann / Funke  
Foto Services

**DÜSSELDORF.** Jeden Samstag findet im Düsseldorfer Volksgarten der Parkrun statt. Die Strecke in Düsseldorf entstand aus der Hausrunde der Organisatoren.

Seit Mai treffen sich jeden Samstag um 9 Uhr Läufer im Volksgarten Düsseldorf. Sie alle kommen, um den so genannten Parkrun zu laufen.

Parkruns haben ihren Ursprung in England. Vor 15 Jahren hatte Paul Sinton-Hewitt die Idee mit Freunden einen Fünf-Kilometer-Lauf zu veranstalten. Dies war der erste Parkrun. Welche Bewegung er damit los trat, hat sich Sinton-Hewitt sicherlich nicht ausmalen können. Allein



Oliver Hartmann (li.) und Peter Rutherford (re.) helfen dabei, dass wöchentlich der Parkrun im Düsseldorfer Volksgarten stattfinden kann. Sie zeigen Redakteurin Sina Heilmann (2.v.l.) und Traininer Andrea von Horn (2.v.r.) eine weitere mögliche Parkrun-Runde durch den Düsseldorfer Südpark.  
Foto: R.Rottmann / Funke Foto Services

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.

## Niemand wird beim Parkrun Letzter sein

Im Mittelpunkt steht vor allem das Miteinander; Parkruns sind keine Wettkämpfe. Es geht darum, sich gemeinsam zu bewegen und sich auszutauschen. Natürlich kann jeder laufen wie er mag: schnell, langsam, alleine oder in der Gruppe.



Viele ehrenamtliche Helfer tragen dazu bei, dass die Parkruns weltweit kostenlos angeboten werden können. Das Düsseldorfer Team organisiert den Lauf seit Mai.  
Foto: R.Rottmann / Funke Foto Services

Die 2,5-Kilometer-Strecke des **Düsseldorfer Parkruns**, die sich die ehrenamtlichen Organisatoren Nora Will, Rebecca Roes und Peter Rutherford ausgedacht haben, geht im Zickzack durch einen Teil des Volksgartens. Die Läufer kommen an der Düssel vorbei und umrunden einen kleinen Teich. Ungefähr auf der Mitte der Strecke gibt es einen kleinen Anstieg zu bewältigen. Die Route kreuzt den Stoffeler Kapellenweg und führt an der dortigen Gartensiedlung vorbei wieder zurück zur Wiese am Vereinsheim.

## Weitere Laufrunde in Richtung Südpark

Sollten Veranstaltungen oder Bauarbeiten die Standardstrecke im Volksgarten behindern, hat das Düsseldorfer Parkrun-Team eine alternative Fünf-Kilometer-Strecke parat. Auch hier ist der Start am Vereinsheim der TG 1881. Die Strecke führt nun vom Volksgarten aus in Richtung Südpark. Man überquert die Düssel auf einer Holzbrücke und läuft breite asphaltierte Wege in Richtung Deichsee. Dort geht es auf den Deich und in einer Schleife wieder hinunter und denselben Weg zurück zum Startpunkt.

INFO

### Alle Strecken der "Hausrunde" im Überblick

Gemeinsam mit der **Essener Personal- und Lauftrainerin Andrea von Horn**, die schon die **Vollmond- und Büdchenläufe im Ruhrgebiet ins Leben gerufen hat**, stellen wir in lockerer Folge attraktive Laufstrecken in der Region vor. Egal ob für Anfänger auf der Fünf-Kilometer-Distanz, Trail-Läufer oder Halbmarathonis.

Hier waren wir schon unterwegs:

- [Grüne Runde durchs Rohmbach- und Forstbachtal in Essen und Mülheim](#) (14 Kilometer)
- [Hausrunde trifft Halde: Auf zum Gipfel der Halde Haniel in Bottrop](#) (6,5 Kilometer)
- [Auf den Spuren des Mülheimer Buden-Laufs](#) (6,5 Kilometer)
- [Mit Andi Menz unterwegs auf dem Baldeneysteig](#) (6,2 Kilometer)
- [Hausrunde mit Pater Tobias im Duisburger Norden: Laufen im Auftrag des Herrn](#) (15 Kilometer)
- [Hausrunde mit Jan Fitschen: An den Fersen des Europameisters](#) (13 Kilometer)
- [Laufen mit Frank Busemann: Hausrunde mit einem ewigen Helden](#) (11 Kilometer)
- [Mit den Düsseldorfer Parkrunnern durch den Volksgarten und Südpark](#) (5 Kilometer)

Wenn auch Sie eine Laufstrecke haben, auf die Sie uns mitnehmen möchten, können Sie sich bei uns melden: [laufen@funkemedien.de](mailto:laufen@funkemedien.de)

Wenn Sie diese Runden nachlaufen möchten, helfen Ihnen diese Informationen:

**So kommt man hin:** Start- und Zielpunkt ist am Vereinsheim der TG 1881 am Stoffeler Kapellenweg, 40225 Düsseldorf ([Karte bei Google Maps](#))

**Die Streckenlänge:** Die Routen messen jeweils fünf Kilometer (kleine GPS-Abweichungen je nach Gerät möglich). Beide Strecken lassen sich wunderbar kombinieren und nach Bedarf im Volksgarten und Südpark erweitern (oder auch verkürzen)

**Das Höhenprofil:** Die Strecke ist flach. Die beiden Anstiege sind kurz und gering und fallen kaum ins Gewicht.

**Der Boden:** Die Route geht über asphaltierte und geschotterte Parkwege

**Das passende Schuhwerk:** Es ist kein spezieller Schuh notwendig.

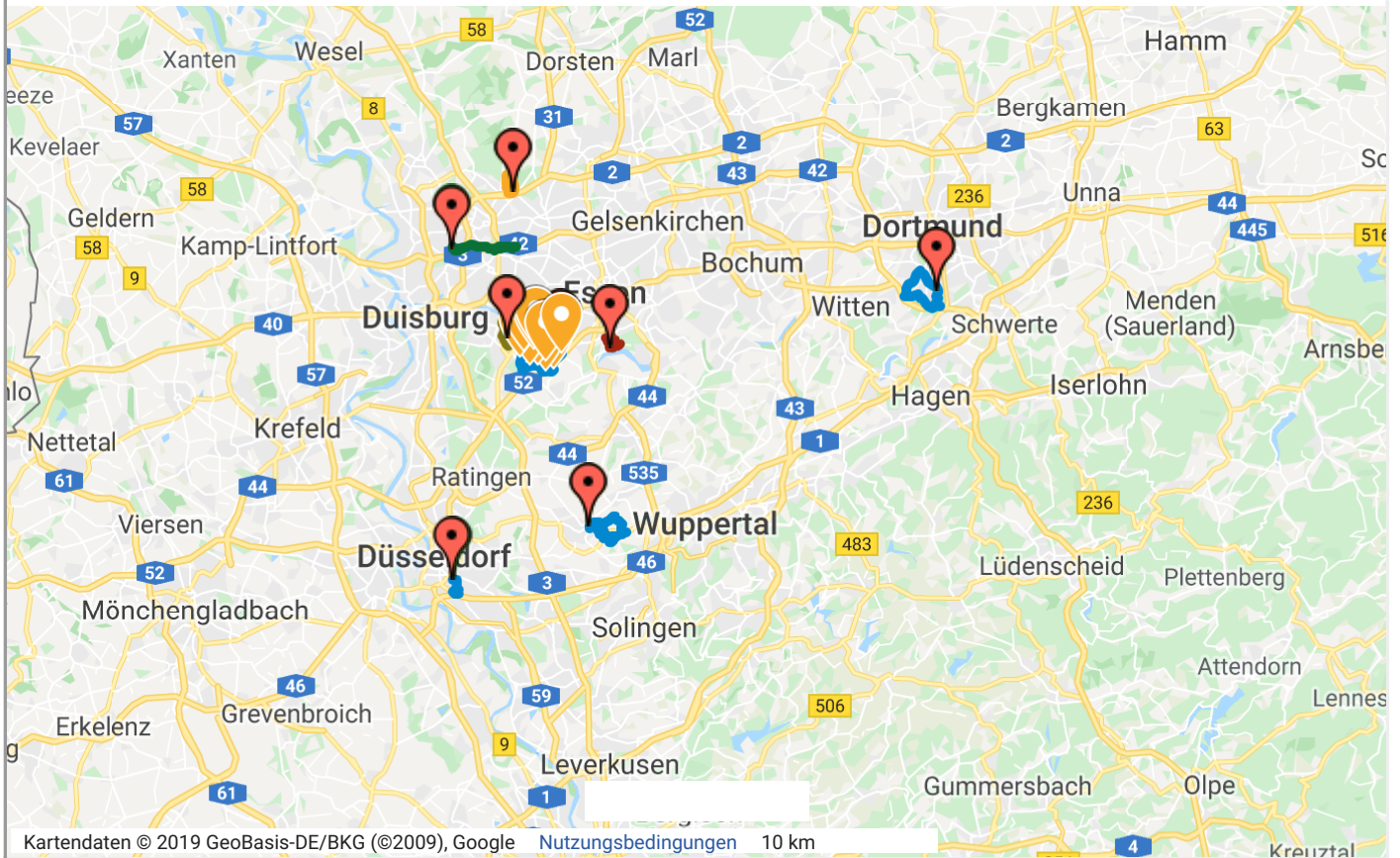
- **Für wen eignet sich die Strecke:** An diesen Lauf

kann sich wirklich jeder Läufer, der 5 Kilometer am Stück bewältigen kann, einmal ran trauen. Hier kann man ganz ohne Druck einmal eine kleine Prise Wettkampfluft schnuppern. Aber auch geübte Läufer können hier auf einer abgemessenen Strecke ihre Leistung überprüfen und sich so gezielt auf Wettkämpfe vorbereiten.



## GPS-DATEN DES PARKRUNS

## GPS-DATEN SÜDPARK-RUNDE

## Hausrunde - Hier waren wir bisher unterwegs ☆



## DOWNLOADS

-  11 KB | [ParkrunDüsseldorf.zip](#)
-  12 KB | [HausrundeSüdpark.zip](#)

KOMMENTARE (0) &gt;

Die neuesten Angebote aus Ihrer Region

[ANGEBOTE ANSCHAUEN](#)

LESERKOMMENTARE (0)

[KOMMENTAR SCHREIBEN >](#)