



Der Ebenberg parkrun Landau stellt sich vor ... barrierefrei, inklusiv und hoch motiviert

(Markus Bayer, Standortleitung)

09.10.2025



Agenda

1. Was ist parkrun?
2. Der Weg zum Ebenberg parkrun
3. Von „Lauf für deinen Verein“ zur inklusiven Veranstaltung
4. Was wir noch erreichen wollen
5. Fragen / Austausch



Was ist parkrun überhaupt?

Weltweite Organisation, die Menschen in Bewegung bringen will.

organisiert jede Woche kostenlose 5km-Lauftreffs mit Zeitnahme, bei denen die Teilnehmenden gehen, joggen, laufen oder spazieren können.

Es gibt mittlerweile mehr als 2.000 parkruns weltweit (65 in Deutschland)

Jeden Samstag starten weltweit ca. 300.000-400.000 Menschen bei parkruns

Sie finden jeden Samstag im selben Park / am selben Ort statt und werden von Teams von einheimischen Freiwilligen ehrenamtlich organisiert.

Mit unseren parkruns wollen wir einen gesünderen, glücklicheren Planeten schaffen.

Was ist uns wichtig?

- 1. Lage & Barrierefreiheit:** Leicht zugänglich und nach Möglichkeit rollstuhl-/kinderwagenfreundlich
- 2. Distanz:** Eine parkrun-Strecke ist (gesamt) immer 5 Kilometer lang.
- 3. Einfachheit:** Einfache Strecke, der man einfach folgen kann. Im besten Fall witterungsbeständig.
- 4. Anzahl an Runden:** Die Strecke sollte wenn möglich aus zwei Runden a 2,5 km bestehen. Grund dafür sind möglichst kurze Rettungswege.
- 5. Sicherheit:** keine Hindernisse auf der Strecke, keine Straßen, Parkplätze oder Bahnschienen, keine Treppenstufen. Streckenposten, Schlussbegleitung
- 6. Start und Ziel:** Start- und Zielbereiche sollten genug Platz für die Teilnehmenden bieten.
- 7. Nähe zu einem Café :** Da an vielen Standorten nach dem Lauf gemeinsam gefrühstückt werden kann, wäre ein Café in der Nähe wünschenswert.
- 8. Toiletten:** Falls es am Veranstaltungsort Toiletten gibt, ist das ein Bonus.

Distanz | Tempo | Zeit
5,00 km | 6:12 /km | 31min 1s



Der Weg zum Landauer parkrun

Parkrunner aus Speyer, Mannheim und Karlsruhe begaben sich im Frühjahr 2023 auf Streckensuche

Erstes Gespräch mit der Stadt am 31.05.2023

Planung und Vorbereitung mit der parkrun Organisation

Stadt macht einzigen „kritischen“ Streckenabschnitt barrierefrei

Erste Veranstaltung am 09.09.2023 mit **155 Teilnehmenden** (wurde vorher und bis heute von keinem deutschen parkrun beim ersten Lauf erreicht)

Der Ebenberg parkrun ist in Landau angekommen

Von „Lauf für deinen Verein“ zur inklusiven Veranstaltung (1)

Seit 09.09.2023 wöchentliche Veranstaltungen
(nur eine Absage wegen Glatteis)

Energie Südwest Cup 2024 und Burger Braten
(Verein(t)e Vereine) für und mit dem
Kinderschutzbund (> 2.000,- Spende)

Teilnehmende mit Kinderwägen, Rollator,
Hunden auf der Strecke

Herbst 2024 Kontaktaufnahme mit der
Lebenshilfe – erster „Besuch“ und Aufnahme in
die Community am 16.11.2024

Im Jahr 2024 hatte der parkrun:

- * 55 Teilnehmende wöchentlich
- * 2.823 Zieleinläufe gesamt
- * 537 Helfendeneinsätze

Aber da geht noch mehr!





Von „Lauf für deinen Verein“ zur inklusiven Veranstaltung (2)

2025 beginnende Kooperation mit LiLi (Leben in Landau inklusiv) - erster Besuch am 08.03.2025

Größte Gruppe bei „Lauf für deinen Verein“ in Nußdorf, zweitgrößte Gruppe in Dammheim

Lebenshilfe und LiLi kommen ohne Voranmeldung als Teil der Community

9 Blindenguides in der Community. Seit Juni 2025 können auch sehbeeinträchtigte teilnehmen



Eindrücke



2 Jahre Ebenberg parkrun / „Was wollen wir noch erreichen?“ (1)

Wir halten seit zwei Jahren den Rekord des größten ersten Laufs in Deutschland

Unser 100.Lauf am 26.07.2025 war mit 222 Teilnehmenden bundesweit die größte parkrun-Veranstaltung

Wir sind vernetzt mit LiLi, der Lebenshilfe, Sportvereinen, Herzsportgruppe usw. (cbf- und CVJM-Vernetzung sind im Aufbau) und können Sehbeeinträchtigte begleiten

Wir hatten nach 105 Läufen 6.559 Teilnehmende und damit durchschnittlich 63 Teilnehmende (jede Woche, bei jedem Wetter).

Mittlerweile haben wir regelmäßig um die 100 Menschen samstags am Turm.

Unsere Strecke ist fest ausgeschildert (aus der Community finanziert) und kann auch ohne Samstag genutzt werden

Wir haben „eigentlich“ alles erreicht, was ein parkrun erreichen kann..... eigentlich

2 Jahre Ebenberg parkrun / „Was wollt ihr noch erreichen?“ (2)

Wo sind die Menschen mit Beeinträchtigung, die ein wichtiger Teil unserer Gesellschaft sind? Das sind doch noch mehr, oder? Viel mehr....

Wir wollen allen Menschen, die Lust haben sich mit uns zu bewegen, die Möglichkeit der Teilnahme bieten.

Wir wollen, dass alle wissen, dass es uns gibt, egal welche besonderen Bedürfnisse die Menschen haben.

Wir sind und bleiben kostenlos **und wollen auf einer barrierefreien Strecke auch weiterhin für alle da sein.**

Wir wollen unseren ESW-Aussichtsturm zur Begegnungsstätte für alle machen und echte Inklusion leben, indem wir die Menschen zum Teil der Community machen.

Wir wollen mit gutem Beispiel in Sport und Ehrenamt vorangehen und zeigen, dass Inklusion mehr ist als „abgeflachte Randteile“.





Haben Sie noch Fragen?

Dann gerne jetzt oder später mehr Mail.

Ebenberg@parkrun.com

<https://www.parkrun.com.de/ebenberg/>