

parkrun





Was ist parkrun?

- parkrun – das sind **regelmäßige Veranstaltungen zum Laufen, Joggen oder Walken** über eine Strecke von fünf Kilometern. Wie viel Zeit man dafür braucht oder welche Kleidung man trägt – egal. Wichtig ist, **dass man dabei ist**.
- parkrun startet **jeden Samstag um 9:00 Uhr** in vielen Ländern weltweit. Die Veranstaltungen finden immer an **besonderen, leicht zu erreichenden Orten** statt – zum Beispiel Parks, Stränden oder Promenaden.
- parkrun ist für **alle Teilnehmer kostenlos**. Jeder Teilnehmer registriert sich einmal und kann an jedem parkrun-Lauf weltweit teilnehmen.
- Alle parkrun-Läufe werden von **Freiwilligen aus dem Teilnehmerkreis** der Veranstaltung organisiert – nach dem Motto „von Teilnehmern für Teilnehmer“.
- parkrun ist überhaupt nicht kompliziert. Wir brauchen keine große Ausrüstung, und **die Veranstaltungsorte tragen keine Schäden** davon.



Was ist unser Ziel?

- Bei parkrun geht es um das **Wohlbefinden**. Wir wollen durch unsere Laufveranstaltungen so viele Menschen wie möglich in Bewegung bringen.
- parkrun ist gelebte **Inklusion**. Wir möchten so vielen Menschen wie möglich das Gefühl geben, Teil einer lokalen Gemeinschaft zu sein – und zugleich Teil der weltweiten parkrun-Familie.
- Wir sind davon überzeugt, dass parkrun in Zusammenarbeit mit lokalen Institutionen unsere Welt **gesünder und glücklicher** machen kann.



Wie ist parkrun organisiert?

- Parkrun-Läufe beginnen immer **samstags** um 9 Uhr.
- Alle parkrun-Läufe werden von **Freiwilligen** organisiert, die für den Lauf verantwortlich sind. Sie übernehmen unterschiedliche Aufgaben wie Zeitnahme, Markierung der Strecke, Streckenposten und Aufräumen nach dem Lauf.
- Für jeden parkrun Lauf werden vom Eintreffen der Freiwilligen bis zum Verlassen des Veranstaltungsorts ca. **zwei Stunden** benötigt.
- Nach dem parkrun Lauf trinken die Teilnehmer gemeinsam einen Kaffee, unterhalten sich und **lernen sich so besser kennen**.
- Die **notwendige Ausstattung** für parkrun-Läufe ist **minimal**: eine Fahne, Streckenmarkierungen und der Zieleinlauf – das ist alles.
- **Sicherheit und Gesundheit** der Teilnehmer stehen an **erster Stelle**. Vor jedem Lauf wird eine Sicherheitsprüfung durchgeführt, es werden die Genehmigung der zuständigen Behörden eingeholt und eine Versicherung entsprechend den parkrun Sicherheits- und Gesundheitsrichtlinien abgeschlossen.



Was sind die Vorteile von parkrun?

- Regelmäßige und kostenlose Lauftreffs für jedermann.
- Eine **gesündere Gesellschaft** – parkrun fördert sportliche Aktivität und Wohlbefinden und wir reduzieren die Zahl von inaktiven Menschen.
- **Förderung von Inklusion und sozialem Engagement** – mit sportlichen Aktivitäten trägt parkrun zu lebendigen Gemeinwesen bei, in denen sich Menschen für das öffentliche Wohl engagieren.
- **Lebenswertere Städte und Gemeinden** - parkrun fördert das soziale Ansehen von Städten und Gemeinden.

parkrun in Zahlen



15 Länder auf
5 Kontinenten



1186 Laufveranstaltungen
weltweit



> 3 Millionen registrierte
Teilnehmer weltweit



> 180.000 Teilnehmer
jede Woche



> 15.000 Freiwillige jede
Woche weltweit