

Ein Lauf für alle

Der Ebenberg-parkrun in Landau ist ein kostenloses, offenes und inklusives Bewegungsangebot. Ehrenamtlich organisiert und mit viel Gemeinschaftssinn verbindet er Menschen jeden Alters. Die Ebenberg-parkrun-Community wurde im Dezember von der Diakonie in Rheinland-Pfalz im Rahmen der Bewerbungen um den Helmut-Simon-Preis 2025 als eines von drei Projekten ausgezeichnet.

Jeden Samstagmorgen um 9 Uhr versammeln sich auf dem ehemaligen Landesgartenschaugelände am Ebenberg Menschen jeden Alters zum parkrun – ein kostenloses Laufangebot, das Sport, Gemeinschaft und Inklusion miteinander verbindet. Hinter der Organisation stehen Markus Bayer und Annika Weis, die den Landauer Standort am Ebenberg seit seiner Gründung 2023 unterstützen und die wöchentlichen Läufe koordinieren. Dabei gilt der Grundsatz „teilnehmen und helfen“. Konkret bedeutet das: Ein Teil der Community läuft, der andere hilft.

Jede*r ist willkommen

Die Idee des parkruns ist einfach: Jeder kann teilnehmen – egal ob sportlich ambitioniert oder gemütlich unterwegs mit Kinderwagen oder Rollator. Laufen, Walken, Spazieren – alles ist möglich. „Es geht nicht ums Gewinnen, sondern darum, dass jeder mitmachen kann, in seinem eigenen Tempo“, erklärt Markus Bayer. Die Strecke besteht aus zwei Runden zu je 2,5 Kilometern, ist barrierefrei und größtenteils asphaltiert, sodass sie auch für Rollstuhlfahrerinnen oder Familien mit Kinderwagen problemlos nutzbar ist.

Ein besonderes Merkmal des Landauer parkruns ist die starke Community. Ehrenamtliche Helfer*innen übernehmen die Laufleitung, kümmern sich um die Zeitnahme und sorgen dafür, dass niemand auf der Strecke verloren geht. „Wir starten gemeinsam, aber wer wirklich da war, sehen wir erst im Ziel“, erläutert Annika Weis. Nach dem Lauf gibt es die Möglichkeit, sich bei Wasser, Tee oder einem gemeinsamen Frühstück in Ninas Mehltübchen auszutauschen – ein Angebot, das von vielen Teilnehmenden geschätzt wird.

Inklusion als Herzensprojekt

In den letzten beiden Jahren hat sich die Ebenberg-parkrun-Community verstärkt für das Thema Inklusion engagiert. Neun vom Guidenetzwerk Deutschland ausgebildete Blindenguides bieten zum Beispiel sehbeeinträchtigten Menschen die Möglichkeit zur Teilnahme. Außerdem können Menschen mit unterschiedlichsten körperlichen und geistigen Einschränkungen teilnehmen. Auch Menschen mit Beeinträchtigungen, die ohne Betreuung kommen können, werden als Teil der Community gerne aufgenommen. „Es ist unglaublich schön zu sehen, dass jeder einen Platz findet – egal ob mit Rollstuhl, Kinderwagen oder besonderen Bedürfnissen“, sagt Markus Bayer. „Der parkrun bietet den Rahmen dafür, aber wie es gelebt wird, das ist die Community.“

Die finanzielle Förderung von 1.500 Euro, die mit der Auszeichnung der Arbeitsgemeinschaft Diakonie in Rheinland-Pfalz verbunden ist, soll daher auch zu gleichen Teilen an die drei Landauer Organisationen Lebenshilfe SÜW, LiLi (Leben in Landau inklusiv) und den Kinderschutzbund gehen, die Teil der Community sind.

„Es ist ein Preis für die Community, der in die Community zurückfließen soll“, sagt Markus Bayer.

Kreativität und Spaß

Neben dem sportlichen Aspekt lebt der parkrun auch von kreativen Events: So gab es in diesem Jahr Sonderläufe wie den „Blaulichtlauf“ mit Feuerwehr, THW und der DLRG oder einen Lauf im Tütü, der immer dann stattfindet, wenn der parkrun auf einen 22. des Monats fällt. „Wir haben überhaupt nicht damit gerechnet, dass unser kleiner Standort so gut angenommen wird. Regelmäßig sind 80 bis 100 Teilnehmer*innen dabei, beim 100. Lauf waren es sogar über 200 – das war überwältigend“, sagt Annika Weis. Selbst im Winter lassen sich die Teilnehmenden nicht abschrecken – oft sind auch bei niedrigen Temperaturen noch über 60 Läufer*innen am Start. Das Geheimnis für den großen Zulauf: „Es geht nicht nur ums Laufen. Wir schaffen eine Plattform, auf der Menschen zusammenkommen, Kontakte knüpfen und sich gegenseitig motivieren. Genau das macht unsere Community so besonders“, sagt Markus Bayer.