

TappaLawf

EISIGER HÖHENRAUSCH

BESTEIGEN SIE MIT 10.000 SCHRITTEN
DEN HÖCHSTEN BERG DER WELT !





**WAY TO M.T.
EVEREST B.C.**

TappaLauf: Eisiger Höhenrausch

START: 22. MÄRZ 2012 – ZIEL: 20. MAI 2012

Erleben Sie beim achten TappaLauf eine einmalige Tour und erklimmen Sie den höchsten Berg der Welt – den Mount Everest!

Am 22. März 2012 beginnen Sie in Pokhara Ihren Aufstieg und bezwingen bis zum Gipfel insgesamt 8.850 Höhenmeter. Während Ihrer 60-tägigen Tour gehen Sie täglich 10.000 Schritte und besteigen den Berg virtuell im Internet. Werden Sie ein/-e Gipfelstürmer/-in und folgen Sie in eisiger Höhe dem Weg zum Mount Everest.

WAGEN SIE DAS ABENTEUER

Gehen Sie im Höhenrausch dem Berg entgegen und erleben Sie Ihr persönliches Abenteuer im Frühjahr 2012. Besteigen Sie mit Ihren Mitarbeiter/-innen, als privates Team oder auch als Einzelperson den höchsten Berg der Welt!

SO GELINGT IHR AUFSTIEG

Mit dem tappa-Schrittzähler sind Sie bestens für die Tour ausgestattet. In Ihrem

Alltag gehen Sie täglich 10.000 Schritte und hinterlegen diese regelmäßig auf Ihrer persönlichen Internetseite unter www.tappa.de. Mit 147,5 Höhenmetern täglich nähern Sie sich auf einer Karte virtuell dem Gipfel des Mount Everest.

Gespannt verfolgen Sie Ihren persönlichen Aufstieg, den Ihres Teams und den der anderen Gipfelstürmer/-innen. Während und nach dem Aufstieg haben Sie die Chance, tolle Preise zu gewinnen. Das Mount-Everest-Diplom erhalten Sie direkt auf der Spitze des Berges.

MITEINANDER AN DER SPITZE

Besteigen Sie mit Ihrem Team den Berg! Schließen Sie sich mit anderen Teilnehmer/-innen zu einem Team zusammen und unterstützen Sie sich gegenseitig. Mit mehreren Teams unterschiedlicher Größe können Sie den Berg hinaufgehen.

IHR STARTERSET:

- tappa-Schrittzähler
- Anleitung mit Startcode

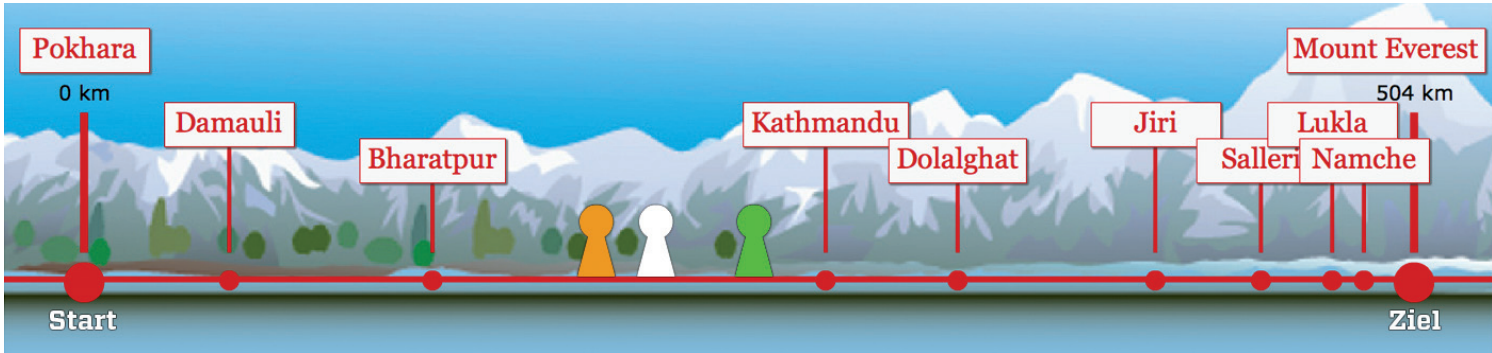
IHRE PERSÖNLICHE SEITE:

- Dynamische Karte
- Top-Listen
- Diagramme und Statistiken
- BMI- und CO₂-Rechner
- Ernährungcheck
- Forum und soziale Medien
- Diplom im Zieleinlauf



Größe: 55 (L) x 35 (B) x 10 (T) mm

FÜR MEHR SPAß, TEAMGEIST UND BEWEGUNG BEI DER ARBEIT.



VIRTUELLE GIPFELTOUR



DER WEG ZUM GIPFEL

Während des Aufstiegs erhalten Sie informative Nachrichten und spannende Berichte über den höchsten Berg der Welt. Auf der Karte und in den Top-Listen verfolgen Sie stets Ihren Fortschritt und messen sich mit anderen Gipfelstürmer/-innen in eisiger Höhe.

HÖHENSPORT ZÄHLT

Viele Wege führen auf den Mount Everest. Zahlreiche sportliche Aktivitäten können Sie sich in Schritte um- und für den Aufstieg anrechnen lassen. 30 Minuten Bergsteigen ergeben 7.920 Schritte und 3.600 Schritte gibt's für 30 Minuten Nordic Walking.

SO NEHMEN SIE TEIL:

Firmen- oder Teamanmeldung unter:

www.tappa.de/TappaLauf

35 EUR

pro Person inkl.
Starterset, Versand
und MwSt.

STARTERSET & REGISTRIERUNG

Rechtzeitig vor dem TappaLauf erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung das Starterset und die Rechnung. Nach Ihrer Registrierung und dem Anlegen Ihres Benutzerkontos können Sie sich mit der Wettbewerbsseite vertraut machen und Ihr Team anlegen. Anmeldeschluss ist der 14. März 2012.

WIR STEHEN IHNEN ZUR VERFÜGUNG

Tappa.de GmbH • Josephinenstraße 27 • 23554 Lübeck
T: +49(0)451 2929590 • E: info@tappa.de • H: www.tappa.de

GEWINNBRINGENDER AUFSTIEG



HAUPTPREIS

Am 21. Mai 2012 verlosen wir SportScheck-Gutscheine im Wert von je 100 EUR.

ETAPPENPREISE

Bei der rechtzeitigen Ankunft in den acht Etappen verlosen wir jeweils ein Buch „In eisige Höhen“ von Jon Krakauer.

Alle, die einen Schrittdurchschnitt von mindestens 10.000 pro Tag haben, nehmen an den Verlosungen teil. Pro 100 angemeldete Teilnehmer/-innen verlosen wir einen 100-Euro-Gutschein von SportScheck. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen und eine Barauszahlung ist nicht möglich.



TAPPALAUf: EISIGER HÖHENRAUSCH

KNAPP 13 MAL UM DEN ÄQUATOR

Im Rahmen unserer Gesundheitswochen 2011 stellten wir fest, dass Bewegung ein wunderbares Mittel gegen Herz- und Kreislauferkrankungen ist. Gut zu wissen – doch besser ist's, das Wundermittel gleich zu verabreichen! Neben Schnupperkursen der Betriebssportgemeinschaft und geführten Touren mit herkömmlichen und Elektro-Fahrrädern riefen wir zu einem außergewöhnlichen Gehwettbewerb auf.



Mit dem tappa-Schrittzähler unterwegs für die Gesundheit.

Rund 1.200 Mitarbeiter/-innen statteten wir mit einem Schrittzähler aus und gaben ihnen die Aufgabe, täglich 10.000 Schritte zu gehen. Um das Ganze noch sportlicher zu gestalten, forderten wir sie in einem Wettstreit heraus: Wer schafft es, binnen 45 Tagen mit den eigenen Schritten von Hamburg nach Köln zu gehen?

Tappa war plötzlich das Thema Nummer eins. Alles drehte sich darum, Schritte zu sammeln. Denn die 10.000 mussten erst einmal erreicht werden, da wir hierzulande durchschnittlich lediglich 5.000 Schritte am Tag gehen. Unsere Mitarbeiter/-innen nutzten jede erdenkliche Gelegenheit, auf Touren und Schritte zu kommen: Sie nahmen statt des Fahrstuhls die Treppe, fuhren Fahrrad, statt das Auto zu nutzen, und gingen nach der Tagesschau spazieren, statt auf der Couch sitzen zu bleiben. Plötzlich waren alle in Bewegung und das auch noch mit einem Lächeln im Gesicht. Denn für die früher eher als lästig angesehenen Umwege gab es nun belohnende Schritte.

Am Ende jedes Tages gaben die Kolleg/-innen ihre Schritte auf der Wettbewerbsseite im Internet ein. Dabei konnten sie sich auch ihre schweißtreibenden, sportlichen Minuten anrechnen lassen und sich beim Erreichen der 10.000 Schritte über ein funkelndes Fleißsternchen freuen. Aber nicht nur das: Mit den Schritten bewegte jede/-r von ihnen ein persönliches grünes Männlein auf einer Karte, welches für sie den Weg von Hamburg nach Köln virtuell zurücklegte. In sogenannten Top-Listen verglichen sie sich miteinander und konnten genau verfolgen, wer sich gerade wo auf dem virtuellen Weg befand.

In 116 Teams legten die Kolleg/-innen innerhalb von 45 Tagen insgesamt weit mehr als eine halbe Milliarde Schritte zurück. Das entspricht rund 500.000 Kilometern, 12,5 Runden um den Äquator oder 1,4 Touren zum Mond. Drei Viertel der teilnehmenden Mitarbeiter/-innen erreichten rechtzeitig das Ziel und einige von ihnen gingen sogar weit darüber hinaus.

Es ist verblüffend was ein solch kleiner Schrittzähler in dieser kurzen Zeit bewirken kann. Für manch Ungeübte/-n war der Dauerspaziergang eine persönliche Herausforderung, andere wiederum mutierten regelrecht zu Schrittsüchtigen. Alle haben mit ihrer Teilnahme gezeigt, dass es im Alltag zahlreiche Gelegenheiten gibt, sich zu bewegen – und das mit einer extra Portion Spaß. Das Engagement und die Bereitschaft, etwas für die eigene Gesundheit zu tun, werden wir für künftige Aktionen nutzen.

Am Ende der spannenden Aktion spendeten wir an das Ronald McDonald Haus in Köln für jeden zurückgelegten Schritt einen Cent, also 5.000 Euro. Zusätzlich übergab Tappa.de weitere 1.108 Euro an die Kölner „Familienschutzburg“.

Tanja Stenglein
Fachreferentin Personal und Organisation



UNTERNEHMEN SIE IHREN FIRMEN-GEHWETTBEWERB!

Für Ihre Mitarbeiter/-innen organisieren wir Ihnen gern zu jeder Zeit einen eigenen Gehwettbewerb mit individueller Strecke. Nehmen Sie Kontakt mit uns auf und erfahren Sie mehr!

Tappa.de GmbH
Josephinenstraße 27
23554 Lübeck



TappaLauf

EISIGER HÖHENRAUSCH

