

LET'S GO!

Zu Fuß von Hamburg nach Wesel

Mehr Bewegung sollte es sein. Und am 1. Mai fiel dann der Startschuss für unsere virtuelle Reise: 60 Tage hatten wir Zeit, um die 530 km von Hamburg nach Wesel zu Fuß zurück zu legen.



10.000 Schritte am Tag. Das ist die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation, um mit wenig Aufwand lange fit und gesund zu bleiben. Also hieß es am 1. Mai „Let's Go!“ und mit 91 Kolleg/-Innen machten wir uns auf den virtuellen Weg. Jeder unserer Schritte wurde von unserem treuen Begleiter, dem tappa-Schrittzähler, registriert und regelmäßig in unseren persönlichen Konten auf www.tappa.de hinterlegt. Wer von uns sportlich unterwegs war, konnte sich auch seine aktiven Minuten in Schritte umrechnen lassen. Dank virtueller Karte wussten wir stets, wo auf der Strecke wir uns befinden und verloren das Ziel Wesel nie aus den Augen.

Auch das Miteinander wurde während des Wettbewerbs nicht außer Acht gelassen. In 13 Teams haben wir die Reise gemeinsam in Angriff genommen und erfolgreich bewältigt. Die Teammitglieder motivierten sich gegenseitig und Tappa war Flur- und Hofthema Nummer 1. Schrittdurchschnitte wurden verglichen, Erfolge geteilt und Tipps zum Schritte sammeln ausgetauscht. Kreativität war gefragt, um auf die täglichen 10.000 Schritte zu kommen: Treppe statt Fahrstuhl, persönliche Besuche bei den Kollegen statt Anrufe, Fahrrad statt Auto, Sport statt Chips vor dem Fernseher; es wurde gewalkt und gejoggt, was das Zeug hielt.

Nach insgesamt 77 472 346 gegangen Schritten erreichten wir am 29. Juni unser Ziel. Einige der Kolleg/-innen haben in den 60 Tagen sogar Wesel weit hinter sich gelassen und sind wieder nach Hamburg zurück gelaufen. Insgesamt sind wir gemeinsam 68 434 km und 1,71 Runden um die Erde gelaufen. Ein wirklich toller Erfolg! Und neben dem Plus an Bewegung wurde auch der Teamgeist gestärkt. Tappa hat uns mit wenig Aufwand Schritt für Schritt auf den Weg zu mehr Bewegung, Spaß und Teamgeist gebracht. Soviel Sportgeist wurde mit einer Preisverleihung extra belohnt: attraktive Preise winkten den Erst- bis Drittplatzierten und über ein Losverfahren auch vielen der Läufer/Innen mit durchschnittlich 10.000 Schritten.

Gewonnen haben zuallererst aber alle Teilnehmer, denn mehr Bewegung führt zu einer erhöhten Lebensqualität.

Elantas Beck GmbH

