



In 60 Tagen sieben Mal um die Welt – Gehwettbewerb bei der Koelnmesse war ein Erfolg

Insgesamt 344.591.111 Schritte haben die mehr als 460 Teilnehmerinnen und Teilnehmer der vier Messegesellschaften in den vergangenen Wochen zurückgelegt. 275 673 Kilometer oder 6,88 Runden um den Globus haben alle gemeinsam dabei auf der virtuellen Landkarte zurückgelegt. Die Leistung der 105 Kölner Läufer kann sich sehen lassen: Die Koelnmesse belegte mit einer Durchschnittsstrecke von 597 Kilometern je Schrittezähler den zweiten Platz – hinter der Messe Leipzig (661 Kilometer) und vor der Messe Berlin (587 Kilometer).



75 Koelnmesse-Läufer erreichten nach 60 Tagen – oder früher – das Ziel in Leipzig. Sie alle liefen pro Tag durchschnittlich mindestens 10.000 Schritte oder füllten die gelaufenen Schritte mit sportlichen Aktivitäten auf. Insgesamt hat sich der Wettbewerb für alle Mitläufer gelohnt. Das zeigen insbesondere die Ergebnisse der von tappa.de initiierten Umfrage. Dort gaben insgesamt 45 Personen (von insgesamt 56 Umfrage-Teilnehmern) an, dass ihnen der Gehwettbewerb gut oder sehr gut gefallen hat.

Motivation für die Teilnahme waren vor allem die Aspekte Bewegung (33 %), Schritte zählen (19,5 %), Spaß (23 %) und Gesundheit (16 %). Mehr als die

Hälfte der Teilnehmer (55 %) hat sich während des Wettbewerbs mehr bewegt als zuvor und fast 64 % sind nun motiviert sich (auch) in Zukunft mehr zu bewegen.

Für die überwiegende Mehrheit (50 von 56 Befragten) ließ sich der Gehwettbewerb gut oder sehr gut in den Alltag integrieren und hat diesen in manchen Fällen sogar positiv verändert. Hier einige Zitate aus der Umfrage, die die Effekte des schrittezählenden Begleiters am Hosenbund zeigen:

„Ich war motiviert, mehr Sport zu treiben als bisher, zwischendurch zu joggen und um Aufzüge generell einen großen Bogen zu machen.“

„Seit dem Gehwettbewerb nehme ich im Beruf nahezu immer die Treppe statt den Aufzug.“

„Ich habe öfters mein Auto in der Garage stehen lassen und bin zu Fuß gegangen.“

„Ich habe mehr Bewusstsein für Bewegung entwickelt, teilweise war ich geschockt, wie wenig Schritte an manchen Tagen absolviert wurden.“

„Der Gehwettbewerb hat ein neues Bewusstsein für Gesundheit und Bewegung im Alltag geschaffen. Außerdem hat er meine Kreativität angeregt, wie ich mehr Bewegung in alltägliche Abläufe integrieren kann.“

„Statt den kürzesten Weg zu nehmen habe ich auch gerne einen Umweg in Kauf genommen.“

Kurz: Ein kleines Gerät mit großer Wirkung!