

## Aktuelles

### In 61 Tagen zu Fuß nach Paris - Wir haben es geschafft!


43 Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen unserer Instituts hatten sich für einen Gehwettbewerb der ganz besonderen Art angemeldet. Vom 30.3. bis zum 29.5.2009 gingen sie vom DLR-Hauptsitz in Köln zum ESA-Headquarter im 468 km entfernten Paris, wenn auch nur virtuell.

Die Teilnehmer erhielten dafür einen Schrittzähler, der ihre täglichen Schritte zählte. Die Schritte wurden dann auf der Internetseite des Veranstalters [www.tappa.de](http://www.tappa.de) eingetragen und die zurückgelegten Kilometer wurden auf einer Karte visualisiert. Die Idee des Gehwettbewerbs kommt aus Schweden und ist ein Konzept für die Gesundheitsvorsorge, das Spaß macht, einfach ist und an dem jeder teilnehmen kann. Ziel ist, die durchschnittliche Schrittzahl eines Arbeitnehmers mit sitzender Tätigkeit von 5.000 auf 10.000 zu erhöhen. Dabei werden neben den tatsächlich gegangenen Schritten alle übrigen sportlichen Aktivitäten gezählt.

Bereits nach kurzer Zeit entbrannte bei den Teilnehmern des Wettbewerbs ein wilder Kampf um die vordersten Plätze, so dass Paris von einem Großteil der Teilnehmer etliche Tage vor dem offiziellen Ende des Wettbewerbs erreicht wurde. Die beste Einzelleistung lag bei 22.202 Schritten pro Tag, das entspricht 1097 km insgesamt.

Insgesamt kamen 34 der 43 Teilnehmer innerhalb der vorgegebenen Zeit in Paris an. Neben der Einzelwertung gab es auch einen Teamwettbewerb. 6 bis 8 Teilnehmer bildeten jeweils eine Gruppe und liefen gruppenweise um die Wette. Die Gruppe mit den meisten Schritten im Durchschnitt gewann. Unser Gewinnerteam brachte es im Durchschnitt auf 14142 Schritte pro Tag, das entspricht ca. 699 km in 61 Tagen.



Gewinnerteam des Tappa-Laufs 

Neben der gesundheitsfördernden Wirkung zeichnete sich der Tappalauf auch durch seine teambildenden Maßnahmen aus. Da die Gruppen ausgelost wurden, kamen auch die Mitarbeiter ins Gespräch, die sonst wenig miteinander zu tun haben. Außerdem traf man sich öfter auf der Treppe zu einem kurzen Gespräch, da Fahrstuhl fahren nicht auf dem Schrittekonto verbucht werden konnte.

Insgesamt wurde der Tappalauf bei allen Teilnehmern gut aufgenommen. Einige waren überrascht davon wieviele (oder vielleicht auch wie wenige) Schritte sie tatsächlich pro Tag liefen. Anderen gefiel der gesundheitliche Aspekt des Gehwettbewerbs. Wieder andere freuten sich über ein neues Small-Talk-Thema. Zum Abschluss trafen sich alle Teilnehmer sowie der Rest des Instituts in einer geselligen Runde zur After-Tappa-Grillparty bei der das Gewinnerteam geehrt und mit einer Flasche Prosecco belohnt wurde.

#### Statistik:

Startdatum: 30.03.2009

Enddatum: 29.05.2009

Dauer: 61 Tage

Köln - Paris: 468 km

Schrittdurchschnitt gesamt: 9 836 pro Tag

Anzahl der Schritte gesamt: 31 960 194

Anzahl der gelaufenen Kilometer gesamt: 25 888 km

---

#### URL dieses Artikels

[http://www.dlr.de/mp/desktopdefault.aspx/tabid-1620/6111\\_read-18152/](http://www.dlr.de/mp/desktopdefault.aspx/tabid-1620/6111_read-18152/)