

## Mit Riesenschritten gemeinsam nach Paris – im virtuellen Gehwettbewerb

Mitarbeiter der Diakonie Ruhr-Hellweg machen sich selbst Beine und entdecken einen ganz anderen Teamgeist:

Auf den Fluren gibt es nur noch ein Thema. „Hast du schon gesehen, André ist an einem Tag 34 Kilometer gelaufen“, raunt einer dem anderen zu. „Wie hat er das bloß gemacht?“, fragt man sich kollektiv, denn inzwischen hat sich schon eine regelrechte Mensentraube gebildet, die mitdiskutieren will. Keine Frage: Der Tappa-Lauf, bei dem die Mitarbeiter der Diakonie Ruhr-Hellweg virtuell Richtung Paris unterwegs sind, mobilisiert auf allen Ebenen.

Was ursprünglich als gemeinschaftliche Unternehmung im Sinne der Gesundheitsförderung geplant war, ist inzwischen viel mehr geworden. Die täglich aufs Neue zu bewältigende Herausforderung, 10.000 anstelle der durchschnittlichen 5.000 Schritte auf beiden Beinen unterwegs zu sein, lässt die 93 Teilnehmer auch näher zusammen rücken. Wer in dem gut 700 Mitarbeiter zählenden e.V. bis zu 70 Kilometer voneinander entfernt seine Arbeit in einem Einzugsgebiet macht, das nicht weniger als 3 Landkreise umfasst, der ist sich jetzt plötzlich ganz nah. Zumindest im Internet, wo das täglich geschaffte Schritte-Pensum auf einer gemeinsamen Plattform akribisch erfasst wird. Und wo auf täglichen „Hitlisten“ die ganze Wahrheit an den Tag kommt.

Mehr noch. Im Tappa-Forum wird heftig diskutiert, wie die aktuelle Spitzenreiterin bloß zeitweise einen Durchschnitt von 40.000 Schritten schaffen konnte. Auch die aktuelle Durchschnittshöchstleistung von 33.798 Schritten nach nur sechs Tagen lässt alle Mitläufer neidvoll erblassen. Mit einem gewissen Stolz schwellt sich jedoch die Brust beim Blick auf die Leistung der gesamten Diakonie-Mitarbeiter. Binnen sechs Tagen sind alle 93 Tappa-Läufer zusammen mehrfach nach Paris und zurück gewandert. Mehr noch: Satte 4.024.934 Schritte verbucht das Gesamtkonto, was umgerechnet 0,08 Runden um den Globus sind.

Rein gesundheitstechnisch gesehen ist der Tappa-Lauf also schon nach nicht einmal einer Woche ein voller Erfolg. 6 Läufer schafften einen Durchschnitt von über 20.000 Schritten. Immerhin 12 können auf ein Schritt-Mittel von 15.000 mehr als stolz sein. Aber auch der letzte auf der langen Liste braucht sich nicht zu verstecken: Gemeinschaft macht stark und gemeinsam kommen alle ans Ziel. Mancher gar, indem er allabendlich gezielt aufs Fahrrad steigt, zum Fitnesscenter radelt und am Wochenende noch einen mehrstündigen Walking-Treff oben drauf legt. Andere haben ihre Stepper-Geräte wieder entdeckt und feiern nun nach Feierabend 5- bis 6-stündige Geh-Orgien.

Wieder andere haben sich nicht nur virtuell im Team zusammen getan. Man hört inzwischen von der einen oder anderen besonders ehrgeizigen Laufgemeinschaft, die sich auch nach Büroschluss zum gemeinsamen Schritte-Sammeln zusammen getan hat.

Somit ist der Schrittzähler am Gürtel alles andere als ein lästiger Begleiter geworden. Er fördert zweifelsfrei die Gesundheit, das Betriebsklima und lässt ganz nebenbei auch noch die Pfunde purzeln. Und auch wenn das persönliche Ziel einmal nicht erreicht ist: Zumindest gedanklich hat sich bei allen Teilnehmern einiges in Sachen Bewegung, Gesundheit und Teamgeist in Bewegung gesetzt



Der Tappa-Lauf sorgt für gute Laune.