

## „Stadt. Land. Zu Fuß“

Landkreis beteiligt sich an bundesweiter Aktion für Bewegung und Gesundheit

Der Premiere im Jahr 2023 folgt jetzt eine Neuauflage: Der Landkreis Wesermarsch beteiligt sich wieder an der bundesweiten Aktion „Stadt. Land. Zu Fuß“. Vom 1. bis 21. November gilt es, so viele Meter zu Fuß zurückzulegen wie möglich – ob Joggen, Walken oder Spazieren gehen.

Warum das Ganze? Mit Beginn der dunklen Jahreszeit neigen wir Menschen dazu, die Sportschuhe gegen das Sofa einzutauschen. Dabei ist die frische Herbstluft gerade jetzt geeignet, das Immunsystem auf die Erkältungszeit vorzubereiten und durch Bewegung zu stärken. Die Aktion „Stadt, Land zu Fuß“ hat sich deshalb zur Aufgabe gemacht, die Bewegung zu fördern und einen Wettbewerb zwischen verschiedenen Landkreisen und kreisfreien Städten organisiert.

Dabei geht es nicht darum, Bestzeiten aufzustellen! Mitmachen können alle, die zu Fuß unterwegs sind: Wanderer und Läufer, Walker und Spaziergänger, auf dem Weg zur Schule oder zur Arbeit, zum Brötchen holen, in der „bewegten Pause“ oder mit dem Hund. Es gibt die Möglichkeit, Teams zu bilden und so gemeinsam das Kilometerkonto zu füllen und sich mit anderen Teams zu messen.

Im vergangenen Jahr haben wir Wesermarschler insgesamt 32.384,63 km erlaufen. Damit haben wir es in der Gesamtwertung direkt auf Platz fünf geschafft! Das wollen wir jetzt toppen. Unser Motto lautet diesmal:

### „WeserMARSCH - Gemeinsam für mehr Bewegung“

Je mehr Leute mitmachen und ihre Schritte per App erfassen, desto größer sind die Chancen auf ein gutes Abschneiden.

Die Teilnahme ist natürlich kostenlos. Vom **1. bis zum 21. November 2024** zählt nur die Bewegung. Die Anmeldung kann [HIER](#) bis zum **15. November** erfolgen. Nach der Registrierung erhält man die Option die gelaufenen Kilometer einzutragen. Wer Hilfe bei der Registrierung benötigt findet sie in der [Schritt-für-Schritt Anleitung](#).