

Stegtävlingen *SPF på gång* har fått igång SPF:arna



I våras inbjöds alla SPF-medlemmar till den första officiella stegtävlingen med stegräknare i SPF:s historia. Tävlingen lockade knappt 200 deltagare och startade den 1 september för att avslutas ca 2 månader senare den 9 november. Med hjälp av stegräknare och karta gick deltagarna en fiktiv sträcka från Luleå till Sundsvall via Höga Kusten. För att nå målet krävdes det ett genomsnitt på 10 000 steg per dag och när tävlingsperioden var över hade ca 60 % av deltagarna tagit sig i mål i Sundsvall men många hade så bråttom att de redan var på väg ner mot Stockholm.

Resultatlistans tio i topp dominerades av deltagare från SPF Östgötadistriktet och då främst från SPF Baltzar i Motala.

- Det har varit en tuff höst för många östgötar, speciellt här i Motala, där man gått stegtävling med liv och lust, säger Lindy Yngvesson, ordförande i Östgötadistriktet. Vi har skojat här och sagt att hösten försvann - vi bara gick! Det vinnande laget, Baltzar 1, med de två deltagarna Christine Pettersson och Gerd Stolt, var också i topp i den individuella klassen. De gick båda över 26 000 steg per dag i genomsnitt.

Men det viktigaste med stegtävlingen är ändå inte att vinna utan att hålla igång och att må bra av det. Den genomgående positiva utvärderingen av tävlingen visar att 85 % av deltagarna har ökat sin motionsnivå under tävlingen och att hela 94 % säger sig ha blivit inspirerade till ett fortsatt motionerande. Några nämner dock att de fick kämpa de sista dagarna för att laget inte skulle dala i resultatlistan och lite skämtsamt hävdade att de var ganska nöjda över att tävlingen tog slut.

Förbundet avser att fortsätta med stegtävlingen *SPF på gång* och kommer att utveckla tävlingen till nästa omgång då förhoppningsvis deltagarantalet blir ännu större än i år. Topp tio i den individuella tävlingen belönas med priser från förbundet och ytterligare tio priser lottas ut till de deltagare som lyckades ta sig fram till Sundsvall i tid för målgång.

Resultat individuell tävling

Namn	Distrikt	Stegsnitt
1. Christine Pettersson	Distrikt Östergötland	26723
2. Gerd Stolt	Distrikt Östergötland	26038
3. Torsten Johansson	Distrikt Östergötland	24629
4. Leif-Gunnar Stenlund	Distrikt Norrbotten	23654
5. Monica Stenlund	Distrikt Norrbotten	23633
6. Tommy Stolt	Distrikt Östergötland	23539
7. Lindy Yngvesson	Distrikt Östergötland	21779
8. Rolf Gustafsson	Distrikt Jönköping	21325
9. Astrid Ekinge	Distrikt Östergötland	21051
10. Kerstin Fridlund	Distrikt Blekinge	20511

Resultat lag

Lagnamn	Distrikt	Stegsnitt
1. Baltzar 1	Distrikt Östergötland	26380
2. Baltzar 3	Distrikt Östergötland	24084
3. Stenlundarna	Distrikt Norrbotten	23643
4. Baltzar 2	Distrikt Östergötland	15161
5. SPF Hölö	Distrikt Stockholm	13945
6. Linus	Distrikt Västerbotten	13840
7. Centrum 3	Distrikt Jönköping	13069
8. Westerlund	Distrikt Norrbotten	12217
9. Fasanerna	Distrikt Uppsala	11675
10. Ankaret lag C	Distrikt Gästrikland	11620