

# FEUER DICH AN!

Für dich. Für die Feuerwehr.  
Für Bayern.

1. Bayerischer AOK-Feuerwehr-Lauf

Gesundheit nehmen wir persönlich.



“Gesundheit nehmen  
wir persönlich.”



“Löschen, Retten  
Bergen, Schützen.”



# BEI BEIDEN WIRD SCHÜTZEN GROSS GESCHRIBEN

Sowohl die AOK als auch der LFV sorgen für den Schutz der Menschen. Die AOK kümmert sich um die Gesundheit, die Feuerwehr bewahrt vor äußeren Gefahren. Jetzt bündeln wir unsere Kräfte, um diesen Schutz auf die nächste Stufe zu bringen.

# DIE LIEBE ZUM LAUFEN VERBINDET

**BEWEG DICH, UM  
DEINE MENTALE UND  
KÖRPERLICHE  
GESUNDHEIT ZU  
SCHÜTZEN.**



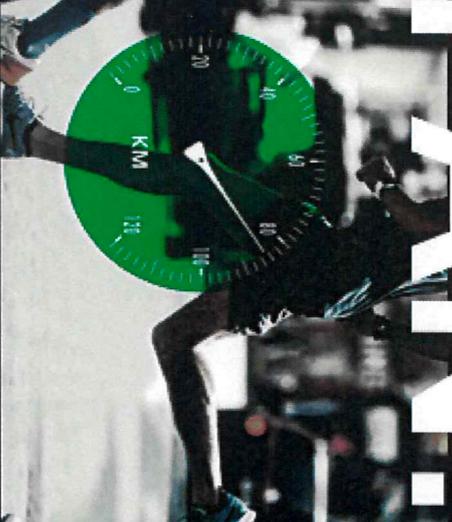
**BEWEG DICH FÜR DEINE  
GESUNDHEIT, UND UM  
DIE DER ANDEREN  
BESSER SCHÜTZEN ZU  
KÖNNEN.**

**Für die Menschen**

**Für die Feuerwehr**

DACHGEDANKE

# FEUER DICH AN!

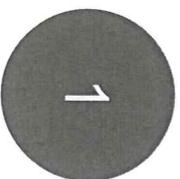


**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

BAYERN

# KAMPAGNEN - PHASEN

Die Kampagne besteht aus drei Phasen.



1

## AUFWÄRM-PHASE

Interessierte (breite Bevölkerung inkl. Feuerwehrleute) können sich aktuell die AOK-Laufsocken über

[www.feuer-dich-an.de](http://www.feuer-dich-an.de) anfordern.

Die Aufwärmphase wird über die Social Media- und Online-Kanäle beworben. In dieser Phase wird auch der AOK-Feuerwehr-Lauf fortlaufend angeteasert. Die Anmeldung zum Lauf ist ab dem **06.09.** möglich.



2

## AOK- FEUERWEHR- LAUF

Ab **06.09.** können sich alle LäuferInnen und Feuerwehrteams für den 1. Bayerischen AOK-Feuerwehr-Lauf auf

[www.feuer-dich-an.de](http://www.feuer-dich-an.de) registrieren

und vom **10.09. bis 09.10.** ihre Kilometer entsprechend hinterlegen.



3

## BAUM- PFLANZUNG

Nach dem Laufzeitraum startet im Oktober/November die Pflanzung der Bäume, die über die Baumpatenschaften bzw. Förderer zur Verfügung stehen.

# **Aufwärmphase 13.07.2021 – 10.09.2021**

## **Anmeldung zum Lauf ab 06.09.2021**



# STORYIDEEN ZUM AUFWÄRMEN

Laufen verändert – manchmal viel mehr als man sich je hätte vorstellen können. Wir erzählen von beeindruckenden körperlichen und mentalen Transformationen.

Lisa, Oberbayern

## SEELISCHER AUSGLEICH

Wir alle haben viel um die Ohren und selbst wenn wir nicht gestresst sind brauchen wir einen Ausgleich, etwas, das eine Balance zum Rest unseres Lebens darstellt, uns erdet und glücklich macht.

Erich, Mittelfranken

## LAUFSTARK FÜR EIN STARKES ICH

Erfolg beim Laufen stärkt nicht nur Geist und Körper, sondern oft auch das Selbstbewusstsein – gerade, wenn das vorher nicht so groß war. Ein Mitglied der Feuerwehr erzählt uns, wie er durchs Laufen endlich selbstbewusst geworden ist.

Jacqueline,  
Oberbayern

## ENERGIE? LÄUFT!

Regelmäßiger Sport baut nicht nur Muskeln auf, sondern schafft auch ein ganz neues Lebensgefühl, mehr Ausdauer, ein besseres Immunsystem und einfach mehr Energie im Alltag. Ein Mitglied der Feuerwehr erzählt uns vom neuen Lebensgefühl.

# STORYIDEEN ZUM AUFWÄRMEN

Bevor man einfach losläuft, gibt es als Anfänger doch eine Menge zu beachten. Unsere Feuerwehrleute liefern den ultimativen Einsteigerguide.

Janine, Oberpfalz

## DIE RICHTIGEN SCHUHE

Wenig ist beim Laufen so wichtig, wie das richtige Schuhwerk. Wir erklären, worauf es ankommt, und worauf man achten muss.

Manuel, Mittelfranken

## DIE STRECKEN-LÄNGE

Wie man sich erreichbare Ziele steckt und sich eine Strecke vornimmt, die man auch schafft, erklärt Manuel. Inklusive Pausenplanung und Tipps zu den besten Tracking-Apps.

Manuel, Mittelfranken

## INTERVALL-TRAINING

Kleine Intervalle, großer Erfolg: Wir erklären Intervalltraining für Anfänger und geben einen einfachen Intervalltrainingsplan zum Loslegen mit. Schließlich ist zwischendurch gehen förderlich!



# Der Laufmonat 10.09.2021 – 09.10.2021



# TEILNAHME

Dabei sein ist gut, Laufen ist besser.



## WER KANN MITMACHEN?

Jeder, der in Bayern wohnt, kann mitmachen. Voraussetzung ist, es muss mindestens 1-mal eine Laufstrecke in Kilometern eingetragen werden.



## WIE WIRD DIE FEUERWEHR EINGEBUNDEN?

Zusätzlich kann jede(r) LäuferIn für eine Feuerwehr laufen. Hier werden die Kilometer der Mitglieder der Feuerwehr und ihrer UnterstützerInnen zusammengezählt.

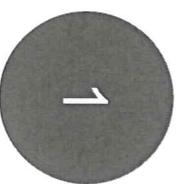


## SO ZÄHLEN WIR

Für die Gewinnstufen zählen alle Kilometer, die zwischen dem 10.09. und dem 09.10 gelaufen wurden. Für die Bäume zählt einzig und allein, wann ein User sich angemeldet hat (Man muss einer der ersten 15.000 User sein.)

# ABLAUF

Wir fördern Freundschaft.  
Wir fördern Feuerwehr.



## ANMELDEN

User müssen sich mit ihren persönlichen Daten anmelden, unsere Teilnahmebedingungen bestätigen und der Kontaktaufnahme durch die AOK einwilligen. Interessierte können zusätzlich auch einwilligen, von einer Feuerwehr in ihrer Nähe zwecks Mitgliedschaft kontaktiert zu werden.



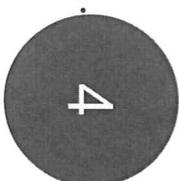
## FREUNDE EINLADEN (OPTIONAL)

User können Freunden und Freundinnen per Mail Einladungen schicken.



## FEUERWEHR BEITRETEN (OPTIONAL)

User können zusätzlich einer Feuerwehr beitreten, um diese zu unterstützen. Über ein Dropdown-Menü finden sie die Feuerwehr ihrer Wahl.

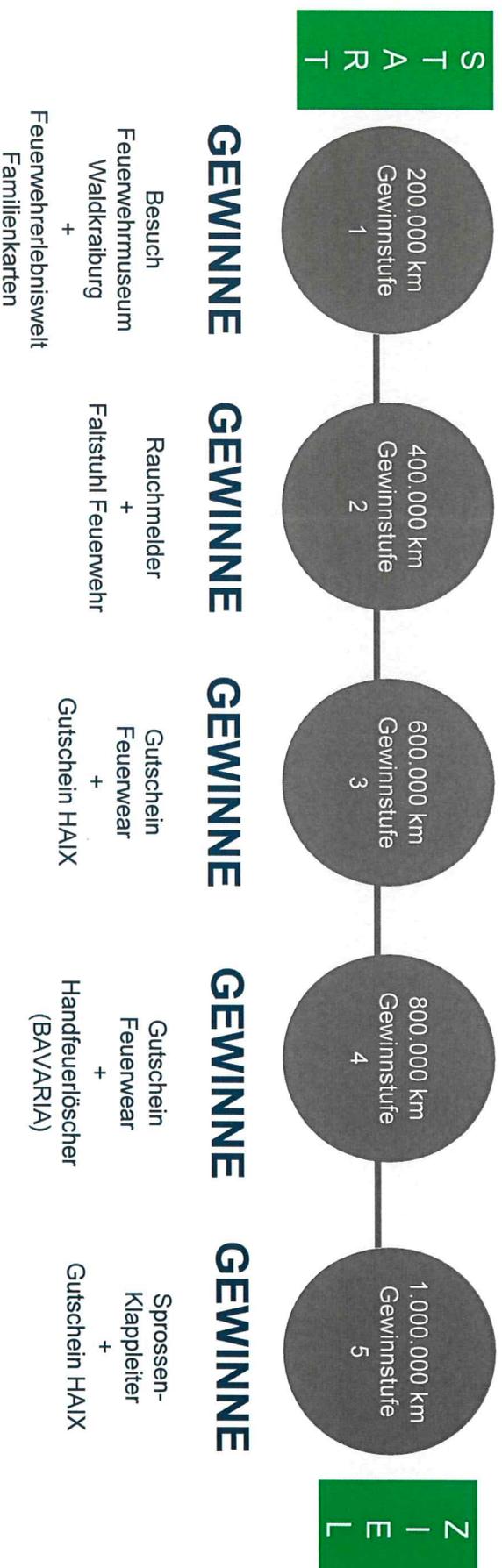


## LOSLAUFEN

Die LäuferInnen können loslegen und nun regelmäßig über den Login-Bereich ihre neuen Kilometer eintragen.

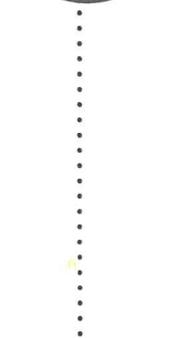
# GEWINNE UND GEWINNSTUFEN FÜR ALLE TEILNEHMER

Mir motivieren die User durch steigende Gewinne\*. Mit der Freischaltung von insgesamt fünf Gewinnstufen, halten wir die Awareness hoch. Alle Gewinne werden am Ende des Aktionszeitraums verlost.



\*Verteilung der Gewinne ist exemplarisch

# GEWINNE FÜR DIE TOP 3 LÄUFERINNEN UND LÄUFER



**GEWINN**

1 x 1 Woche  
Bayerisch Gmain

**GEWINN**

Gutschein HAIX

**GEWINN**

Exclusiv-Besuch der  
Flughafenfeuerwehr  
für fünf Personen

# JEDER KM IST AUCH EIN KM FÜR DIE FEUERWEHR

So schaffen wir eine emotionale Bindung von Menschen zu ihrer lokalen Feuerwehr.



## LAUFEN VERBINDET

Wann immer User, die einer Feuerwehr zugeordnet sind, Kilometer eintragen, werden diese für die jeweilige Feuerwehr gewertet.

## SIEGEREHRUNG

Für Feuerwehren gibt es drei Gewinnstufen:  
200.000 (Feuerwehrrerlebniswelt für 10 Personen), 600.000 (Flachsauger VKB) und 1 Mio. (Feuerwehrr grill). Die Gewinne gehen jeweils an die besten Feuerwehren mit den meisten gelaufenen Kilometern (Mitglieder + Unterstützer)

## VERLOSUNG

Anschließend wird die nächste Stufe freigeschalten und die neuen Gewinne plus Stufe beworben.  
Hinweis:  
Alle Gewinne werden am Ende des Laufzeitraums vergeben.

# BÄUME FÜR BAYERN

Motivation als Starthilfe. Wer sich schnell anmeldet, hat die Chance Baumpatre zu werden und sich einen Platz in unserem Wald of Fame zu sichern.

## 15.000 BÄUME

Die AOK fördert 15.000 Baumpatenschaften inklusive Pflanzung als Give-away für die ersten 15.000 Menschen, die sich auf der Aktionsseite anmelden. Das ist Mitmach-Motivation!

## WALD OF FAME

Zusätzlich werden unsere Baumpaten digital geehrt und können ihren Namen im Wald of Fame auf unserer Website suchen. (Falls zu aufwendig, veröffentlichten wir eine Namensliste auf der Website.)

Nach Abschluss der Aktion werden die ersten Bäume im Oktober/November PR-wirksam von einer AOK-Direktion, Feuerwehrleuten und Schulkindern gepflanzt.