



FEUER DICH AN!

Für dich. Für die Feuerwehr.
Für Bayern.

1. Bayerischer AOK-Feuerwehr-Lauf



“Gesundheit nehmen
wir persönlich.”

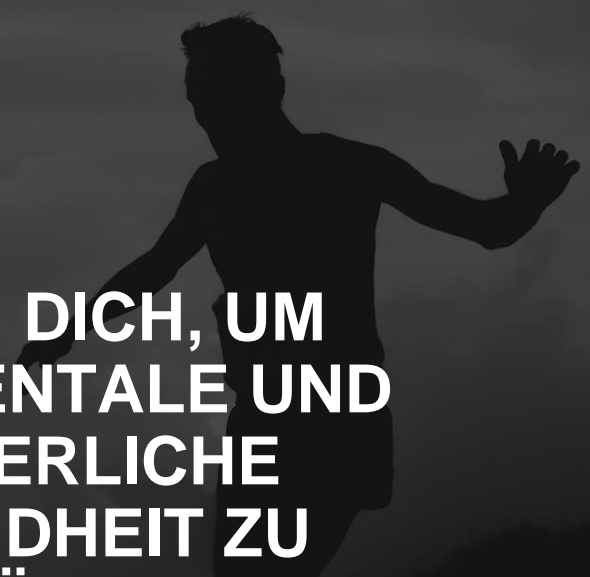


“Löschen, Retten
Bergen, Schützen.”

BEI BEIDEN WIRD SCHÜTZEN GROSS GESCHRIEBEN

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.

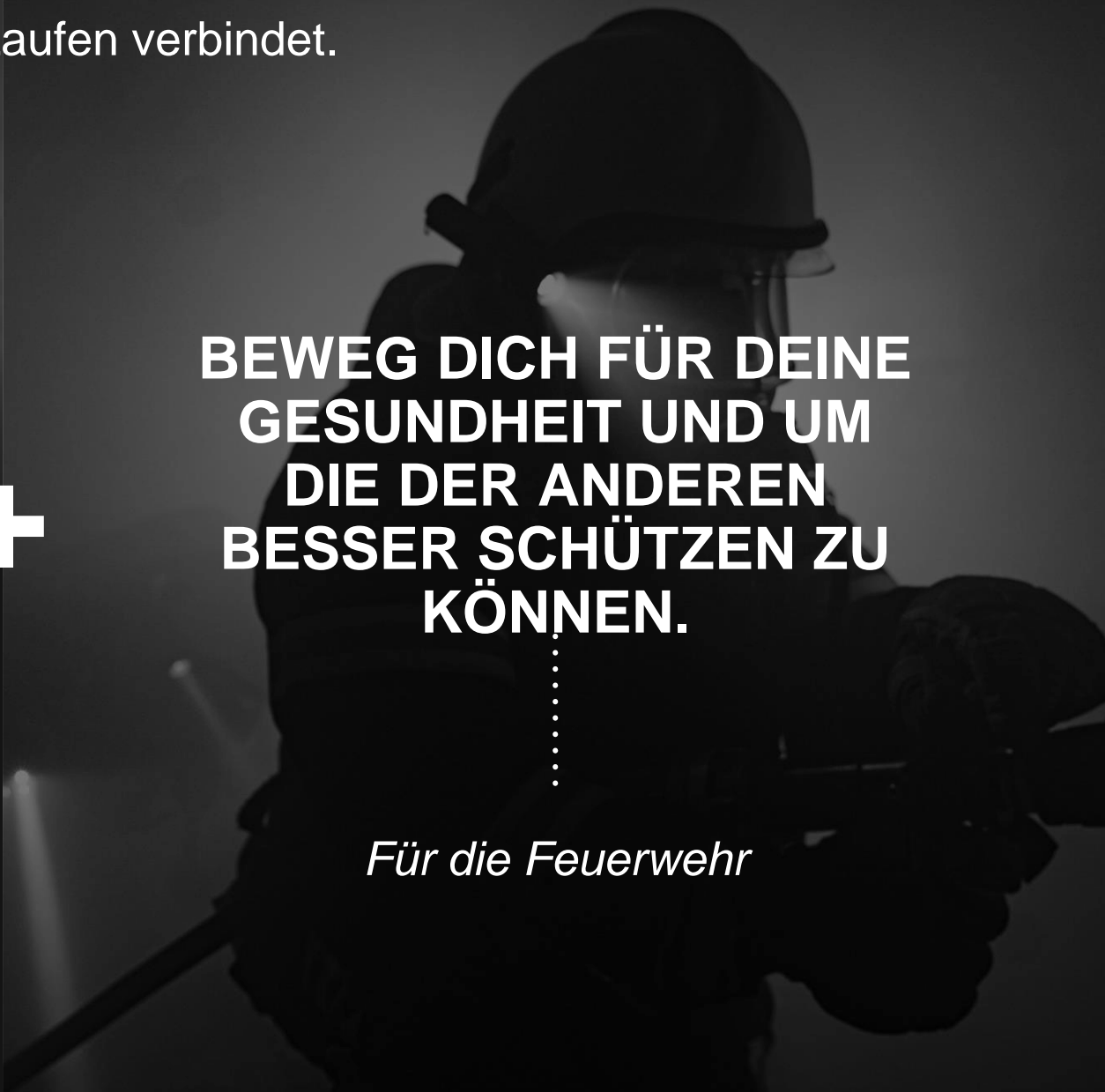
Die Liebe zum Laufen verbindet.

A silhouette of a person running, captured in mid-stride with arms and legs extended. The background is a dark, hazy landscape with mountains.

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

.....

Für die Menschen

A silhouette of a firefighter in full protective gear, including a helmet and mask. The firefighter is holding a hose, and the background shows a fire scene with smoke and light beams.

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

.....

Für die Feuerwehr

A black and white photograph of a person running through a forest. Sunlight filters through the trees, creating a dramatic, hazy atmosphere. The runner is in the distance, moving away from the viewer along a path. The text is overlaid on the image.

Ein gemeinsames Ziel

WIR LAUFEN FÜR BAYERN!

⋮

*Wenn es um Bayern geht, sind alle ein Team: ganz egal, ob
LäuferInnen, Feuerwehrleute oder UnterstützerInnen.*

3 „LAUF“ - PHASEN



AUFWÄRM-PHASE

Interessierte (breite Bevölkerung inkl. Feuerwehrleute) können sich aktuell die AOK-Laufsocken über www.feuer-dich-an.de anfordern. Die Anmeldung zum Lauf ist ab dem **06.09.** möglich.



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



BAUM-PFLANZUNG

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

ABLAUF

Wir fördern Freundschaft.
Wir fördern Feuerwehr.

1

ANMELDEN

Interessierte (breite Bevölkerung inkl. Feuerwehrleute) können sich aktuell die AOK-Laufsocken über www.feuer-dich-an.de anfordern. Die Anmeldung zum Lauf ist ab dem **06.09.** möglich.

2

TEAM BEITRETEN ODER GRÜNDEN (OPTIONAL)

Neue Mitglieder können nun nach einem Team suchen oder selber eines gründen und Freunde und Freundinnen per Mail Einladungen schicken. Wer in einem Team läuft, verdoppelt seine Gewinnchance.

3

FEUERWEHR BEITRETEN (OPTIONAL)

EinzelläuferInnen oder Teams können zusätzlich einer Feuerwehr beitreten, um diese zu unterstützen. Per Suche finden sie die Feuerwehr in ihrer Nähe.

4

LOSLAUFEN

Die LäuferInnen können loslegen und nun regelmäßig mit ihrer Mailadresse ihre neuen Kilometer eintragen.

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 LäuferIn sich angemeldet hat.

AUS INSPIRATION WIRD MOTIVATION

Zusätzlich zu den Gewinnen inspirieren ausgewählte Feuerwehrleute die LäuferInnen mit Tipps, Tricks und bewegenden Geschichten.



LAUFEN

Warum tut Laufen so gut? Was gibt es zu beachten? Wie fängt man an? Wie steigert man sich? Ein Feuerwehrmann, bzw. eine Feuerwehrfrau beantwortet in Storys die wichtigsten Fragen rund um das Thema unserer Kampagne.



MOTIVATION

Wie fängt man mit dem Laufen an und noch wichtiger – wie bleibt man dran? Tipps, Techniken und eigene Erfahrungen erzählen uns die Feuerwehrleute.



VERÄNDERUNG

Laufen verändert: den Körper, die Seele und manchmal sogar das ganze Leben. Wir erzählen die spannendsten Geschichten von Feuerwehrleuten, deren Leben sich durchs Laufen positiv verändert hat.

FEUER DICH AN!

