

Fastenzeit 2026

1. Challenge #1kmzufuss – Mach mit und pflanz Bäume in Österreich!

Wir starten eine Bewegung, die nicht nur dir guttut, sondern auch unserem Klima!

Die Regeln sind ganz einfach:

1. **Geh los:** Leg den ersten Kilometer zu Fuß zurück (ob zur Arbeit, zum Bäcker oder einfach nur um den Block – egal wie schnell, Hauptsache gehend!).
2. **Film dich:** Nimm ein kurzes, kreatives Video von dir, deinen Füßen oder einem Teil deines Weges auf, während du gehst. **Ganz wichtig:** Erzähl uns kurz, warum DU bei der Aktion dabei bist (z.B. „Ich gehe für mehr Schatten in der Stadt“ oder „...weil es gesund ist“).
3. **Teilen:** Poste das Video in deiner Instagram Story oder deinem Feed mit dem Hashtag **#1kmzufuss** und **markiere die Instagram Seite @1kmzufuss**

Das Beste daran? Für jedes hochgeladene Video spenden wir **1 € für einen Baum**, der in einer von Österreichs Städten gepflanzt wird! Deine Schritte für mehr Grün in unseren Städten!

JETZT bist du dran:

Nominiere 3 Freunde @user1, @user2 und @user3! Habt ihr den Mut, den ersten Kilometer zu gehen und etwas Gutes zu tun? Ihr habt 24 Stunden Zeit, die Challenge anzunehmen!

2. Gewinnspiel „Klimaticket 2026“

Nähere Infos und Teilnahme unter: <https://instagram.com/1kmzufuss>

Das Gewinnspiel steht nicht im Zusammenhang mit Instagram!

Start: 18.2.2026 Ende: 4.4.2026, bis max. 5.000 Euro für die Bäume

So kannst du die Challenge unterstützen:

1. **Erstelle ein eigenes Aufruf-Video zur Challenge (ohne Gewinnspiel)**
 - a. Beispiel: https://drive.google.com/file/d/1EiMi_Fx15yaE6YndzxieHRuBOwU65QSI/view?usp=sharing
 - b. Markiere die beiden Instagram Seiten @1kmzufuss & @autofasten und lade sie als Co-Autor ein
2. **Teile das offizielle Challenge-Start-Video in deiner Story und markiere @1kmzufuss**
[instagram.com/1kmzufuss](https://www.instagram.com/1kmzufuss)
3. **Mach mit und poste ein eigenes Teilnahme-Video und markiere @1kmzufuss**

Für alle Fragen rund um Social Media wenden Sie sich bitte an unseren offiziellen Partner für Social Media Aktivitäten:

Contentreich – Social Media Agentur

www.contentreich.com

Clemens Trenker, BA

clemens@contentreich.com

+436503544454