

# BASF FIRMEN CUP VIRTUAL



## LOS GEHT'S

DIE BASF FIRMENCUP VIRTUAL APP ERWECKT DEINE STADT MIT VIRTUELLEN CHECKPOINTS ZUM LEBEN. SAMMEL ZUSAMMEN MIT DEINEN KOLLEGEN IN CHALLENGES, ABER AUCH BEIM LAUFEN, WALKEN ODER RADFAHREN SO VIELE PUNKTE WIE MÖGLICH, UM EURE BASF FIRMENCUP VIRTUAL CHALLENGE ERFOLGREICH ABZUSCHLIESSEN.

Das Betriebssystem sollte min. Android 8, iOS 12 oder aktueller sein. Smartphones mit weniger als 1 GB RAM sowie die Huawei Geräte P40 / P40 Pro / Mate Xs / Mate 30 / Mate 40 / Honor 30 können die App nicht herunterladen.

**1**

Lade die BASF FIRMENCUP VIRTUAL-App im App Store oder Google Play Store herunter.

**2**

Lege dir über eine der Optionen ein Benutzerkonto an.

**3**

Nimm die Einstellungen zu Mitteilungen, GPS und den Wearables vor.

WICHTIG: Um die App nutzen zu können, musst du die Standortermittlung erlauben. Für die optimale Nutzung solltest du auch dem Aktivitäten-Tracking an dieser Stelle zustimmen.

**4**

Gib deinen Teamcode ein. Dadurch wirst du automatisch deinem Unternehmen zugewiesen.

**5**

Unter „Mehr“ kannst du dein Wearable (u.a. Apple Watch, Fitbit, Garmin, Polar, Suunto) mit der App verbinden sowie weitere Einstellungen vornehmen.

**6**

Vervollständige dein Profil mit deinem Namen, Geschlecht und ggf. dein Profilbild.

**7**

Unter „Team“ siehst du, wer aus deinem Unternehmen dabei ist. Nutze den Teamchat, um dich auszutauschen.

**8**

Sammle Punkte in den CHALLENGES oder zu Fuß via RUN oder mit dem Fahrrad via BIKE.

**9**

Sei aktiv und messe dich mit deinen Kollegen und anderen BASF FIRMENCUP VIRTUAL Teilnehmenden.

**10**

Teile (wenn gewünscht) deine Aktivitäten im Feed. Motiviert euch hier mit Likes & Kommentaren.

**11**

Behalte die Rangliste im Auge, um zu sehen, wo du und dein Team aktuell stehen.



## PUNKTE SAMMELN

**1**

**CHALLENGES**  
Laufend oder waldend auf Entdeckungsreise gehen

In der Metropolregion Rhein-Neckar stehen neun Challenges zur Verfügung. Jede Challenge besteht aus einer Vielzahl von Checkpoints innerhalb eines geografisch begrenzten Bereiches.

Passiere in 60 Minuten möglichst viele der Checkpoints, um Punkte zu sammeln. Eine Challenge endet automatisch bei Erreichen des Zeitlimits von 60 Minuten, wenn alle Checkpoints erreicht wurden oder wenn du den Stop-Button drückst.

Beachte, dass max. 14 Challenges in die Wertung einfließen. Du kannst nach den 14 Challenges keine weitere Challenge mehr machen.

Gewertet werden die Challenge Punkte erst, wenn min. 1km absolviert wurde. Außerdem werden mit den Challenges auch 300 Punkte pro Kilometer (analog zu Move Anywhere, s.u.) gesammelt.

**2**

**MOVE ANYWHERE**  
Walken, Laufen, Wandern, Radfahren

Öffne die BASF FIRMENCUP VIRTUAL-App, drücke auf START und wähle entweder RUN oder BIKE.

Lege die gewünschte Strecke – je nach gewähltem Modus – zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurück. Dabei ist egal wo, wie lange und wie oft du aktiv bist. Absolviere nur min. 1km, damit deine Punkte in die Wertung fließen.

Sobald du deine Aktivität beenden möchtest, drückst du den STOP-Button. Wenn du möchtest, kannst du deine Aktivität im Feed posten. Hast du dein Wearable mit der App verbunden, bekommst du für die genannten Aktivitäten automatisch Punkte.

Jeder zu Fuß zurück gelegte Kilometer bringt 300 Punkte und der Kilometer mit dem Fahrrad 100 Punkte.



## DIE CHECKPOINTS

INNERHALB EINER CHALLENGE

**GPS**

Die einfachste Art unserer Checkpoints. Laufe hin und streiche 50 Punkte ein. Wähle eine clevere Route, um so viele GPS-Punkte wie möglich zu erreichen.

**BOOST**

Mit Auslösen dieses Checkpoints werden in den darauffolgenden drei Minuten alle Punkte, die du sammelst, verdoppelt.

**QUIZ**

Beantworte hier eine Frage: Beantworte hier eine Multiple-Choice-Frage. Schau dir dazu die Umgebung aufmerksam an, um 150 Punkte einzustreichen.

**WORKOUT**

Leichte körperliche Übungen wie z. B. Kniebeugen ergänzen hier dein Training. Hast du die geforderte Anzahl an Wiederholungen geschafft? Dann kassierst du 100 Punkte zur Belohnung.

**VERSTECKT**

Dieses Checkpoint erspielt er dir im Laufe der Challenge, er ist zunächst nicht sichtbar. Lauf schnell hin und sichere dir 100 Extra-Punkte.