

Treten und genießen

## Mit dem Rad zur Arbeit

Es gibt wahrlich gute Gründe gegen das Rad: Eisglätte, starke Regenschauer, wenn schwere Aktenordner von A nach B transportiert werden müssen oder wenn der Arbeitsort mitten im Wald und 40 Kilometer vom Wohnort entfernt liegt. Doch die Vorteile überwiegen nach wie vor **haus-hoch. Erst recht im Sommer.**



Foto: ©pd-f.de/Gregor Bresser

„Mit dem Rad zur Arbeit“, die gemeinsame Kampagne von ADFC und AOK, wird wie auch in den Vorjahren wieder um die 200.000 Bundesbürger mobilisieren, darunter auch Tausende Hessen. An mindestens 20 Arbeitstagen von Mai bis August geht es mit dem gesündesten, ökologischsten und komplett staufreien Verkehrsmittel zur Arbeit und zurück – wobei auch die einfache Strecke ausreicht. Wer diese Voraussetzung erfüllt, landet im Los-

topf und hat die Chance auf wertvolle Sachpreise. Die Radtage werden in einen Aktionskalender online eingetragen. Es können Viererteams gebildet werden, natürlich darf man auch solo fahren. Auf Kilometer kommt es nicht an, sondern es geht um eine sinnvolle, effektive und vor allem stressfreie Alltagsmobilität.

Idealerweise wählt man nicht unbedingt die „schnellste“ Strecke zur Firma, sondern die schönste aus – auch wenn das eine zehn

Minuten längere Fahrt bedeuten kann. Auch sollten, wenn möglich, große Kreuzungen umfahren werden. Ebenso ist die Investition in ein besonders gutes Schloss sinnvoll, denn heutzutage werden zuweilen auch alte Räder, sofern sie draußen abgestellt und nicht ausreichend gesichert werden, entwendet. Wer mehrere oder sehr starke Steigungen zu überwinden hat, kann über die Anschaffung eines Pedelecs nachdenken. Letztlich ist aber entscheidend, dass das Rad regelmäßig genutzt wird, am besten mehrmals wöchentlich. Denn nur so stellt sich langfristig ein nachweislich gesundheitlicher Effekt ein.

Die Anmeldung zu „Mit dem Rad zur Arbeit“ ist zwar bis zum 31. Juli möglich, empfohlen wird aber, sich schon deutlich früher einzutragen. So kann man möglichst viel Aktionszeitraum aktiv nutzen.

Mehr erfahren Sie unter [www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de/hessen](http://www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de/hessen)

### Die große Sommeraktion von Mai bis August

Seit nunmehr 12 Jahren heißt es auch in Hessen wieder „Mit dem Rad zur Arbeit“ – über 200.000 Teilnehmer/-innen sind schon dabei.

Registrieren Sie sich **kostenfrei** unter [www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de/hessen](http://www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de/hessen)

Die Teilnahme an der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ ist komplett kostenfrei. Nach Ihrer einmaligen Registrierung finden Sie Ihren „Aktionskalender“ auf der Teilnehmerseite im Loginbereich. Hier pflegen Sie Ihre Aktivtage

und behalten Ihre Leistungen im Blick.

Kolleginnen und Kollegen können zur gegenseitigen Motivation auch ein virtuelles Team bilden. Es radelt natürlich weiterhin jeder seine eigene Strecke. Falls kein Team zustande kommt, radeln Sie als Einzelteilnehmer/-in.

Wenn Sie den Infoletter abonnieren, erinnern wir Sie rechtzeitig an alle wichtigen Termine wie z.B. den Startschuss oder den finalen Teilnahmeschluss für die Verlosung der Sachpreise.



Foto: ©Ortlieb



Die Gesundheitskasse.



Mit dem Rad zur Arbeit 2018  
Eine Initiative von ADFC und AOK



adfc

Warum mit dem Rad zur Arbeit?  
**„Weil meine Gesundheit Vorfahrt hat“**

Los geht's! Fahren Sie zwischen dem 1. Mai und dem 31. August an mindestens 20 Tagen „Mit dem Rad zur Arbeit“ und gewinnen Sie attraktive Preise. Alles zur Aktion unter [www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de](http://www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de) oder bei der AOK in Ihrer Nähe.

Eine Gemeinschaftsaktion des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs und Ihrer AOK – Die Gesundheitskasse.

[mit-dem-rad-zur-arbeit.de](http://mit-dem-rad-zur-arbeit.de)