

Aktion von 1. Mai bis 31. August 2019

## Mit dem Rad zur Arbeit

Eine Initiative von ADFC und AOK

---

# Aktion fördert die Fitness und nützt der Umwelt

Zum 16. Mal rufen ADFC und AOK zur Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ auf.

Jeder kann mitmachen, auch Unternehmen.

Es gibt etliche Preise zu gewinnen.

### Wilhelmshaven/Friesland

**GRA** - Fahrradfahren ist grundsätzlich immer die beste Art, sich fortzubewegen. Das gilt auch für den Weg zur Arbeit. Aus diesem Grund laden die Krankenkasse AOK und der Allgemeine Deutsche Fahrradclub (ADFC) in diesem Sommer zum inzwischen 16. Mal zur bundesweiten Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ ein. In Niedersachsen wird diese Gesundheits- und Umweltaktion vom Niedersächsischen Gesundheitsministerium, den Unternehmerverbänden Niedersachsen und der Verkehrswacht sowie vielen weiteren Partnern.

Alle Interessierten können mitmachen. Denn Ziel ist es, mehr Menschen aufs Rad, also in Bewegung zu bringen, erklärten Eckhard Hagedorn, Marketingleiter der AOK in Aurich, und Harald Witte, Vorsitzender des ADFC Wilhelmshaven.

Die Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ ist am 1. Mai gestartet und läuft noch bis zum 31. August. Interessierte können sich aber auch danach noch, bis zum 15. September, anmelden. Anmeldung und Fahrten-Dokumentation erfolgen ausschließlich via Internet (siehe Hinweis am Ende des Artikels). Die Teilnahme ist kostenfrei.

Teilnehmer – ob Einzelfahrer oder Gruppen – müssen im Aktionszeitraum an mindestens 20 Arbeitstagen mit dem Fahrrad zur Arbeit gefahren sein. Die Kilometerleistung ist dabei nicht ausschlaggebend, und eine Kombination mit dem ÖPNV, also Bus und Bahn, ist zulässig. Auch E-Bike-Fahrer können teilnehmen und ebenso Menschen, die ohnehin mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren. Fahrradfahren fördert die Fitness und auch das psychische Wohlbefinden, weil Glückshormone ausgeschüttet werden und es einfach ein gutes Gefühl ist, etwas für sich (und die Umwelt) getan zu haben. In diesem Sinne trägt das Fahrradfahren auch zu einem guten Betriebsklima bei, wenn mehrere Beschäftigte für die Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ gemeinsam in die Pedale treten.

Und dass das Fahrrad ein umweltfreundliches Verkehrsmittel ist, das weder Kohlendioxid noch Feinstaub erzeugt, braucht eigentlich nicht erwähnt zu werden. „Das Fahrrad ist ein wichtiger Beitrag zur Verkehrswende“, bringt es Harald Witte auf den Punkt.

An der Gesundheits- und Umweltaktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ haben sich in den vergangenen Jahren allein in Niedersachsen rund 440 000 Menschen beteiligt. Unter den Teilnehmern werden zahlreiche attraktive Gewinne ausgelost. Hauptgewinn bei den Einzelpreisen ist ein hochwertiges E-Bike. Bei den Teampreisen wird eine Ballonfahrt verlost, und in der Kategorie „fahrradaktives Unternehmen“ sind niedersachsenweit fünf mal 1000 Euro als Preise ausgesetzt.

An diesem Wettbewerb können Betriebe und Unternehmen teilnehmen, die beispielsweise Fahrradunterstände oder Luftpumpen und anderes Material oder gar Duschen für die Radfahrer in ihrer Belegschaft vorhalten.

Unternehmen können die Elektromobilität ihrer Mitarbeiter auch im Rahmen sogenannter Lohnersatzleistungen durch das Anbieten von E-Bikes fördern.

Neben diesen Gewinnen gibt es Monatspreise, und Teilnehmer aus Wilhelmshaven nehmen an einer Sonderverlosung teil: Die Firma Unterwegs hat zwei hochwertige Gepäcktaschen und einen 30-Euro-Einkaufsgutschein gestiftet.

Wer Fragen zu der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ oder überhaupt zum Thema Fahrradfahren hat, kann sich an den ADFC Wilhelmshaven wenden. Der Verein unterhält einen eigenen „Info-Laden“ in der Schulstraße 14a, der montags (16 bis 19 Uhr), mittwochs (15 bis 18 Uhr) und samstags (10 bis 13 Uhr) geöffnet ist. Neben Beratung und Tipps gibt es dort auch umfangreiches Info- und Kartenmaterial.

@ [www.mdrza.de/nds](http://www.mdrza.de/nds); [www.adfc-wilhelmshaven.de](http://www.adfc-wilhelmshaven.de)

Veröffentlichung mit Genehmigung der WZ - Wilhelmshavener Zeitung – Sonderseite vom 11. Mai 2019