

## Mitmachaktion von ADFC und AOK

### „Mit dem Rad zur Arbeit“, auch rund ums Homeoffice

**Am 1. Mai startet die Mitmachaktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ von AOK und ADFC. Auch in diesem Jahr zählen alle Fahrten rund ums Homeoffice. Zu gewinnen gibt es ein hochwertiges E-Bike und viele weitere Preise rund ums Fahrrad.**

**München, 03. Mai 2021** – Die Tage werden sonniger und wärmer und machen Lust aufs Radfahren an der frischen Luft. Radeln ist ein idealer Ausgleich für den eingeschränkten Freizeitsport gerade während der Corona-Pandemie. Wer aufs Fahrrad steigt, stärkt sein Herz-Kreislauf-System, die Atemwege und sein Wohlbefinden.

Wem ein Anreiz fehlt, regelmäßig in die Pedale zu treten, registriert sich jetzt bei der Mitmachaktion „Mit dem Rad zur Arbeit“. Vom 1. Mai bis zum 31. August können alle Fitness-Fahrten in den Aktionskalender eingetragen werden. Auch in diesem Jahr zählen wieder alle Radl-Kilometer, ob sie auf dem Weg zur Arbeit oder rund ums Homeoffice zurückgelegt werden. Teilnehmen können Berufstätige – Einzelpersonen oder Teams bis zu vier Personen –, die an mindestens 20 Tagen mit dem Fahrrad unterwegs sind.

**Petra Husemann-Roew, Landesgeschäftsführerin des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club (ADFC) Bayern:** „In der Pandemie sind sehr viele Menschen aufs Rad gestiegen, die vorher ihre Wege mit Auto, Bus oder Bahn zurückgelegt haben. Trotz der Umstände ist das ein positives Zeichen, denn wer sich mehr bewegt, lebt insgesamt gesünder. Der Wettbewerbscharakter hilft den ‚inneren Schweinehund‘ zu überlisten, etwaige Corona-Pfunde schmelzen zu lassen und erlaubt Spaß und kontaktfreien Austausch mit den Kolleg\*innen.“

Bereits zum 21. Mal findet die Mitmachaktion von AOK und ADFC statt. In Bayern haben im letzten Jahr über 70.000 Menschen teilgenommen. Dabei sind sie mehr als 10 Millionen Kilometer geradelt und haben rund 2.000 Tonnen CO<sup>2</sup> eingespart.

**Stellvertretender Vorstandsvorsitzender der AOK Bayern, Stephan Abele:** „Für Beschäftigte fällt der Ausgleich zur Arbeit momentan weg. Weder im Vereinssport noch im Fitness-Studio kann man sich die so wichtige Dosis Bewegung holen. Für uns als Gesundheitskasse ist es wichtig, Bewegung in den Alltag der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer zu bringen. Jeder Teilnehmer, der mitradelt stärkt seine Fitness. Ich freue mich, dass das neue Angebot aus dem letzten Jahr, auch die Fahrten rund ums Homeoffice zu erfassen, so gut angenommen wurde. Es werden keine Höchstleistungen gefordert, jeder einzelne Kilometer ist ein Gewinn für die eigene Gesundheit.“

**Bertram Brossardt, Hauptgeschäftsführer der vbw – Vereinigung der Bayerischen Wirtschaft e.V.:** „Die Aktion ‚Mit dem Rad zur Arbeit‘ findet jedes Jahr mehr motivierte Teilnehmer, darum unterstützen wir dieses erfolgreiche Projekt für mehr Bewegung im Alltag immer wieder gerne. Schließlich profitieren auch die Unternehmen von gesunden, fitten Mitarbeiter\*innen. Die Bewegung an der

frischen Luft sorgt für einen guten Ausgleich. Gleichzeitig unterstützt sie das körperliche und seelische Wohlbefinden. Gerade in der derzeitigen Phase der Corona-Pandemie, in der auch die Möglichkeiten der sportlichen Betätigung beschränkt sind, ist das wichtiger denn je für unsere Belegschaften. Wir wünschen allen Radlern viel Spaß bei zahlreichen sicher und unfallfrei zurückgelegten Kilometern.“

**Matthias Jena, Vorsitzender des DGB Bayern**, sagt: „Egal ob auf dem täglichen Weg zur Arbeitsstelle oder in einer Pause während der Arbeit zuhause: Radfahren ist eine hervorragende Möglichkeit für Beschäftigte, gerade auch während der Pandemie etwas für die eigene physische und psychische Gesundheit zu tun – und das bei minimalem Infektionsrisiko. Ich hoffe, dass auch 2021 zahlreiche Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Aktion ‚Mit dem Rad zur Arbeit‘ zum Anlass nehmen, um allein oder gemeinsam im virtuellen Team mit Kolleginnen und Kollegen viele Kilometer zurückzulegen.“

Initiatoren der Mitmachaktion sind der ADFC Bayern und die AOK Bayern. Seit Jahren ist die Kooperation mit den beiden Sozialpartnern, der vbw und dem DGB Bayern, der Erfolgsfaktor für die gemeinsame Initiative. Die vbw fördert auch in diesem Jahr „Mit dem Rad zur Arbeit“.

Alle Details und Anmeldeunterlagen gibt es auf der Aktionswebsite [www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de](http://www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de). Alle Infos rund um Corona gibt es [hier](#).

Hinweis für Redaktionen: Bildmaterial finden Sie im Anhang.

### **Über den ADFC**

Der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club e.V. (ADFC) ist mit bundesweit über 200.000 Mitgliedern, davon mehr als 30.000 in Bayern, die größte Interessenvertretung der Radfahrerinnen und Radfahrer in Deutschland und weltweit. Er berät in allen Fragen rund ums Fahrrad: Recht, Technik und Tourismus. Politisch engagiert sich der ADFC auf regionaler, nationaler und internationaler Ebene für die konsequente Förderung des Radverkehrs.

### **ADFC Bayern auf**

**[Twitter](#)**

**[Instagram](#)**

**[Facebook](#)**

**[YouTube](#)**