

Beim Arbeitsweg auf das Fahrrad setzen

Gemeinschaftsaktion von AOK und ADFC startet am 1. Mai in eine neue Runde

NORDEN Dass Radfahren nicht nur Spaß macht, sondern auch gesund ist, dürfte den meisten zwar bekannt sein, trotzdem setzen viele Norderinnen und Norder bei der Fahrt zur Arbeit auf das Auto. Das könnte sich in den kommenden Wochen allerdings ändern – hoffen zumindest die Krankenkasse AOK und der Allgemeine Deutsche Fahrradclub (ADFC) und rufen vom 1. Mai bis 31. August zur Teilnahme an der bundesweiten Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ auf.

„Mit dem Fahrrad fit werden und fit bleiben ist ei-

gentlich leicht, nur der Start ins Training fällt oft

„Mit dem Fahrrad fit werden und fit bleiben ist eigentlich leicht, nur der Start ins Training fällt oft schwer.“

Joachim Schulz
ADFC Norden

schwer“, weiß der Norder ADFC-Sprecher Joachim Schulz. Die Aktion soll da-

her motivieren, den Weg zur Arbeit und zurück zum individuellen Fitnessprogramm zu machen. Doch nicht nur für all jene, deren Arbeitsstätte wenige Kilometer entfernt liegt, ist die Aktion gedacht. Auch Pendler können mitmachen. Einfach mit dem Rad zum Bahnhof oder zur Haltestelle radeln beziehungsweise vom Bahnhof oder der Haltestelle zum Arbeitsplatz. Auch kurze Strecken zählen.

Und was ist mit all jenen, die sich aktuell aufgrund der Corona-Pandemie im Homeoffice befinden? Auch sie

können mitmachen. „Für viele ist aufgrund von verstärktem Homeoffice der gewohnte Arbeitsweg ganz oder teilweise weggefallen und damit auch die tägliche ‚Fitness-Strecke‘“, glaubt Schulz. Deshalb gelte es, das Fahrradfahren in den Alltag zu integrieren und die zurückgelegten Strecken in den Aktionskalender einzutragen. Denn auch sie zählen.

„Experten sind sich einig: Radfahren ist gerade in Zeiten von Corona sinnvoll.“ Zum einen beugt es Bewegungsmangel vor, sorgt für frische Luft und ist insge-

samt gut für das eigene Wohlbefinden. „Gleichzeitig entgeht man durchs Rad der Enge öffentlicher Verkehrsmittel und leistet so aktive Gesundheitsvorsorge.“

Jeder, der möchte, kann bei der Aktion mitmachen – eine Mitgliedschaft in der AOK oder im ADFC ist nicht notwendig. Die Teilnahme ist kostenfrei und es gibt verschiedene Preise zu gewinnen. Um an der Verlosung teilnehmen zu können, muss innerhalb des Aktionszeitraums vom 1. Mai bis zum 31. August der Arbeitsweg an mindestens 20 Arbeitstagen

mit dem Rad zurückgelegt worden sein. Erfassungsschluss ist am 18. September, bis dahin müssen die Radfahrstage in den Aktionskalender, in dem die gefahrenen Tage und Kilometer – Hin- und Rückweg – notiert werden, eingetragen sein. Der Kalender steht im Aktionszeitraum direkt nach der Online-Registrierung zur Verfügung. Der Einstieg in die Aktion ist jederzeit möglich.

Weitere Informationen und die Anmeldung zur Aktion findet sich im Internet unter www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de.