Auf zwei Rädern in den Sommer

**Fahrradaktion verbindet Bewegung und Gewinn**

30. Mai 2020 / Magdeburg– **Am 1. Juni startet wieder die Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“. AOK und ADFC wollen mit ihr mehr Menschen auf den Fahrradsattel locken. In diesem Jahr zählen auch Fahrten rund ums HomeOffice. Allein 2019 sind in Sachsen-Anhalt über 2.000 Teilnehmer fast 38.000 Kilometer geradelt.**

300 Kilokalorien zu verbrennen – ohne Sport, Fitnessstudio, Zeitaufwand und teure Trainingsklamotten – ist eigentlich ganz einfach. Eine solche Energiemenge verbraucht ein mäßig schneller Fahrradfahrer auf seinem halbstündigen Weg zur Arbeit. 300 Kilokalorien entsprechen einem Muffin, einem Schokodonut, fast zwei Litern Bier oder knapp zwei Kilo Tomaten.

**Gesund und zeitgemäß unterwegs**

Fahrradfahren ist gesund, und auf dem Weg zur Arbeit und wieder zurück erledigt man mal nebenbei das empfohlene Tagespensum an Bewegung. Und noch mehr: Das Fahrrad ist ein sauberes, schnelles und konkurrenzlos preisgünstiges Fortbewegungsmittel.

Um noch mehr Menschen auf den Fahrradsattel zu locken, legt die AOK Sachsen-Anhalt in Partnerschaft mit dem ADFC auch 2020 wieder ihr Programm „Mit dem Rad zur Arbeit“ auf. Wer regelmäßig das Fahrrad zur Arbeit nimmt, kann einen von vielen Preisen gewinnen. Die Partner reagieren dabei auf die besonderen Umstände aufgrund des Coronavirus: So wurde der Aktionszeitraum bis September verlängert, außerdem zählen auch Fahrten rund ums HomeOffice.

Die Teilnahme ist ganz einfach. Auf der der Website <https://www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de/sachsen-anhalt/mitmachen.php> registrieren und im Aktionszeitraum Juni bis September an wenigstens 20 Tagen mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren. Einzelne Radler können teilnehmen, genauso wie ganze Bürogemeinschaften im Team.

**Pendeln mit Fahrrad und Bahn**

Pendler mit längerer Wegstrecke sind von der Aktion keineswegs ausgeschlossen. Wer einen kombinierten Weg aus Bahn und Fahrrad nutzt, hat dieselben Gewinnchancen.

Weitere Informationen gibt es unter <https://www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de/sachsen-anhalt/index.php>.