

**Bankverbindung**

VR Bank Starnb.-Hersch.-Landsberg  
BLZ: 700 932 00  
Kto.-Nr. 6507760

**Steuernummer**

143/210/30190

**Spendenkonto**

Bank für Sozialwirtschaft  
BLZ: 700 205 00  
Kto.-Nr. 8826302  
Text: „Spende für KV Starnberg“

ADFC-KV Starnberg | Alpspitzstraße 4 | 82340 Feldafing

An die Redaktionen  
Der Regionalzeitungen

**Pressemitteilung**

Starnberg, den 2. 6. 2013

Mit dem Rad zur Arbeit 2013

Rechtzeitig zum Beginn der Aktion „**Mit dem Rad zur Arbeit**“ kündigen sich wieder trockenere Tage an, denn ab dieser Woche bis zum 31. August rufen der **ADFC** und die **AOK** auf, für den Weg zur Arbeit so oft wie möglich mindestens auf einer Teilstrecke das Rad zu nutzen.

Wer mit dem Rad zur Arbeit fährt, tut etwas für seine Gesundheit und schont die Umwelt. Oft fehlt nur ein kleiner Impuls, um die „guten Vorsätze“ umzusetzen.

Die Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ versteht sich als **Motivator**. Das Ergebnis für den Einzelnen ist ein gesunder Start in den Arbeitstag und langfristig mehr Fitness. Mit der regelmäßigen Bewegung beugen die Teilnehmer auch Zivilisationskrankheiten vor.

Für den **ADFC** ist der Arbeitsweg ein wichtiger Mosaikstein der **Mobilität von morgen**. Mit dem Fahrrad kurze und mittlere Wege zurückzulegen bedeutet, sich fit zu halten, gleichzeitig aber auch unsere Wohn- und Arbeitsorte von unnötigem Verkehr zu entlasten. Ganz nebenbei erlebt man seinen Ort einmal nicht als Parkplatz oder Verkehrsfläche.

Der ADFC Bayern bietet für alle Aktionsteilnehmer eine ermäßigte Schnuppermitgliedschaft an. Näheres: <http://www.adfc.de/rad-zur-arbeit>

**Ablauf:**

Die Bewerbung der diesjährigen Aktion hat schon begonnen. Der Einstieg in den Aktionszeitraum ist bis Anfang August jederzeit möglich.

Die Länge der Strecke ist für die Aktion kein Kriterium, wohl aber die Teilnahmedauer: 20 Tage müssen mindestens im Aktionszeitraum gestrampelt werden. Pendler fahren zum Beispiel auch zum Bahnhof oder zur Bushaltestelle mit dem Rad.

Die Teilnehmer tragen jeden geradelten Tag in einen Aktionskalender (auch online) ein. Wer 20 Tage voll hat, nimmt an einer Verlosung mit attraktiven Preisen teil. Wer im Team mitradelt, hat die Chance auf einen Teampreis.

Die Teilnehmer können wählen, ob sie ihren Teilnehmerkalender in Papierform oder online führen. Teilnehmerunterlagen gibt es bei der AOK-Geschäftsstelle oder man macht online unter [www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de/bayern](http://www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de/bayern) mit.