

Klick und los!



Mit dem Online-Aktionskalender sichern Sie sich Ihre Chance auf attraktive Preise.

- 1 Melden Sie sich mit Ihrem bestehenden Account an oder registrieren Sie sich neu unter: **mit-dem-rad-zur-arbeit.de**
- 2 Fahren Sie vom 1. Mai bis zum 31. August 2023 an mindestens 20 Tagen mit dem Rad zur Arbeit oder rund ums Homeoffice. Tragen Sie diese Tage in den Online-Aktionskalender ein und gewinnen Sie attraktive Preise.
- 3 Teilnahmeschluss ist der 18. September 2023. Tragen Sie bis zu diesem Termin Ihre im Aktionszeitraum gefahrenen Radtage ein.

Angebote rund um „Mit dem Rad zur Arbeit“

- Aktions-Infoletter mit vielen Tipps rund ums Radfahren – einfach abonnieren!
- CO2-Rechner
- Kilometerzähler
- regionale Wettervorhersage
- Fahrradfreundliche Arbeitgeber:
 - Webinare und Online-Selbst-Check
 - Themen-Special zum Dienstrad-Leasing
 - Aktionsmedien zum Download



Gemeinsam macht es mehr Spaß:

Teilen Sie Ihre tägliche Gesundheitstour mit anderen Begeisterten auf Facebook, Instagram und Twitter.

Verwenden Sie **#mdrza** auf allen **sozialen Kanälen**.



Gemeinsame Sache

#mdrza ist eine Aktion des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs (ADFC) und der AOK – Die Gesundheitskasse.

Gemeinsames Ziel ist es, möglichst viele Teilnehmer dauerhaft für Fahrradspaß und Fitness zu begeistern.

Die AOK NordWest bedankt sich bei allen Teilnehmern, Partnern und Sponsoren.



Aktiv sein lohnt sich doppelt.

Die Gesundheit fördern und gewinnen. Ab Mai 2023 geht es wieder los. Einfach mit Ihrem Account anmelden oder neu registrieren.

Mehr erfahren auf [mdrza.de](https://www.mdrza.de)

AOK NordWest
Die Gesundheitskasse.

Mit dem
RAD
zur Arbeit

Eine Initiative von
ADFC und AOK

Mitmachvorteile



Ihr Gesundheitsvorteil

Schon 30 Minuten Fahrrad fahren am Tag wirken sich positiv auf Ihre Gesundheit aus.



Allein oder im Team?

Nehmen Sie alleine oder als maximal 4-köpfiges Team teil – alle Aktiven fahren ihre individuelle Strecke. Größere Arbeitgeber können mehrere Teams anmelden.



Teilstrecken möglich

Sie können die ganze Strecke zur Arbeit mit dem Rad fahren oder diese mit Bus und Bahn kombinieren.

Monatliches Gewinnspiel



Noch mehr Gewinnchancen: Posten Sie unter **#mdrza** Ihren Beitrag zum jeweiligen Monatsthema und gewinnen Sie monatlich ein E-Bike von FISCHER.

Monatspreise:
1 CITA 4.1i, FISCHER E-Bike – 2.229,00 €

Monatliches Tippspiel



„Rate mal im Radportal“:
Geben Sie Ihren Tipp ab und gewinnen Sie tolle Preise.

Lucky Bike Einkaufsgutschein – 300,00 €
Thule Chariot Cross – 1.099,95 €

Fleißig in die Pedale treten lohnt sich:

Einzelpreise



5 Radkalender – je 36,00 €



2 ergonomische Spezialsättel – je 384,90 €



10 Buchpreise und 3 Abos – 16,90 €



1 CITA 4.1i, FISCHER E-Bike – 2.229,00 €



5 E-Bike-/ 5 USB-Leuchten – je 29,95 €/39,95 €



1 Einkaufsgutschein – 100,00 €



10 Jahrestarife – je 60,00 €



43 Ortlieb Velo-Shopper je 120,00 €



4 Versicherungspakete – je 150,00 €



6 Präsentkoffer Wellness – je 30,00 €

Teampreise



1 Präsentkoffer-Set Wellness mit 4 Stück – 120,00 €



Firmenpreise

Diese Preise können Arbeitgeber für ihre Mitarbeitenden gewinnen:



1 Fahrrad-Aktionstag, bis zu 3.000,00 €



1 FalcoFida Fahrradständer – 938,25 €

Noch mehr Informationen auf:

mit-dem-rad-zur-arbeit.de

