

Mitmach-Aktionen in über 70 Städten im ganzen Bundesgebiet

MUT-TOUR 2016: Tandemfahrt gegen das Stigma der Depression

Die MUT-TOUR ist Deutschlands erstes Aktionsprogramm auf Rädern, das seit 2012 durch Deutschland fährt und einen Beitrag zur Entstigmatisierung der Depression als Erkrankung leistet. Ziel ist es, Menschen mit und ohne Depressionserfahrungen zusammenzubringen und gemeinsam in Bewegung zu sein. Dieses Jahr geht Initiator Sebastian Burger mit 52 Tandemfahrern mit und ohne Depressionserfahrung auf die MUT-TOUR 2016, um Aufklärungsarbeit zu leisten und Gemeinschaft zu erleben – rund 7.300 Kilometer werden von insgesamt vier Teams zurückgelegt, zwei davon sind auf Rädern unterwegs, jeweils ein Team mit dem Kajak sowie eins mit zwei Eseln. Die dreimonatige Staffelfahrt startet am 4. Juni in Heidelberg und endet am 3. September in Bremen. In über 70 Städten auf der Strecke sind Menschen mit – auch ohne Depressionen – eingeladen, auf Tagestouren mitzuradeln, mitzuwandern oder mitzupaddeln und damit ein Zeichen zu setzen. 2016 können sich erstmals auch Firmen- oder Vereinstteams kostenlos auf der Website anmelden: www.mut-tour.de/mitmachen

MUT-TOUR setzt sich für Entstigmatisierung von Depression ein

Auf der gesamten Tour erleben 52 Teilnehmer, wie leistungsdruckfreier Sport, Struktur, Natur und Gemeinschaft die Stimmung heben kann. „Das Projekt möchte sowohl Betroffenen Mut machen, zu sich zu stehen, als auch Nicht-Betroffene ermutigen, Erkrankten offener entgegenzutreten“, sagt Sebastian Burger. Ihre positiven Erfahrungen tragen die 39 Betroffenen und 13 Nichtbetroffenen gleich nach außen: „Die Teams können den Menschen auf der Straße und hoffentlich zahlreichen Mitradlern ihren unverkrampften Umgang mit der Krankheit vorleben und damit Ängste und Vorurteile abbauen.“ Die MUT-TOUR sieht sich als Mutmacher, frei über eine Erkrankung zu reden, die mehr Tote fordert als der Straßenverkehr und häufiger zur vorzeitigen Berentung führt als Rückenleiden. Die Tandemfahrer engagieren sich daher auch für das Gros der vier Millionen Deutsche, von denen es sich immer noch viele nicht erlauben können, dem Chef von ihrer Krankheit zu erzählen.

Mitmach-Möglichkeiten zwischen 70 Städten

Umrahmt wird die Tour von Infoständen der regionalen Bündnisse gegen Depression sowie einem Mitmach-Programm für Natur- und Radel-Fans in mehr als 70 Städten, die den direkten Kontakt zu den Bürgern herstellen. Wer seine Solidarität zeigen, die MUT-TOUR lokal unterstützen oder einfach nur Spaß in der Natur haben will, schwingt sich in seiner Heimat für einige Stunden in den eigenen Sattel oder macht sich zu Fuß auf den Weg und begleitet die Tandemfahrer auf leichten Tagestouren, die vom ADFC geführt werden. Eine Liste aller Städte mit Mitmach-Aktionen finden Interessierte unter mut-tour.de/mitmachen, Kosten entstehen keine.

PRESSEMAPPE MUT-TOUR

Bei der dritten Auflage der MUT-TOUR radeln die Tandemfahrer in 12 Etappen (zwei Teams sind zudem jeweils auf einer Etappe mit Esel und Kajak unterwegs) an jeweils 10 bis 12 Tagen quer durch die Republik. Im Durchschnitt legt die „Equipe d’Epression“ 63 Kilometer pro Tag zurück, die Satteltaschen bepackt mit Zelten, Outdoor-Dusche und Gaskochern. Übernachtet wird spartanisch, dafür an landschaftlich reizvollen Plätzen. Burger hat die Route zusammen mit GPS-Spezialisten des ADFC ausgearbeitet. Die Idee zur MUT-TOUR kam dem langjährigen ADFC-Mitglied, als er selbst in einem Winterblues steckte und sich mit Sport an der frischen Luft aus einer antriebsschwachen Phase half. Der Bremer Künstler fuhr schon als 19-Jähriger mit dem Rad von Frankfurt nach Peking. Mit Blinden radelte Sebastian Burger im Rahmen eines weiteren Projekts 2005 nach Singapur.

Partner machen die MUT-TOUR erst möglich

Verantwortlich für die MUT-TOUR 2016 zeichnet der ADFC Bremen e.V. als Veranstalter. Der bundesweit tätige Interessenband depressiv Betroffener Deutsche DepressionsLiga e.V. ist Projektträgerin der Tour, institutionelle Schirmdame ist die Stiftung Deutsche Depressionshilfe. Die Aktion Mensch, die Techniker Krankenkasse, die Bad Laer Stiftung zur Förderung des Gesundheitswesens sowie die Kämpgen-Stiftung sind die Kostenträger des Projektes.

Fotos und Updates von unterwegs

Natürlich begrüßt man eine Aktion, mit der man ein Zeichen setzen möchte, immer mit einem Like. Mehr als 2.000 Facebook-Freunde unterstützen die Aktion bereits. Während der Tour werden auf der Facebook-Seite immer die neuesten Streckenfotos von unterwegs hochgeladen: www.facebook.com/MutTour

MUT-TOUR 2016 Stenogramm

Deutschlands erstes Aktionsprogramm auf Rädern, das einen Beitrag zur Entstigmatisierung der Depression leistet.

Start: 4. Juni, Heidelberg

Ziel: 3. September, Bremen

7.300 Kilometer Gesamtlänge

52 Tandem-Teilnehmer

127 Fahrtage

ca. 100 Nächte auf Isomatten

6 Schauff-Tandems

39 Depressionserfahrene

13 Depressionsunerfahrene

60 Prozent weibliche Fahrer

40 Prozent männliche Fahrer

14 Etappen

Durchschnittlich 63 Kilometer/Tag

Mehr als 70 Städte mit Mitfahr-Aktionen

hoffentlich Hunderte von Mitfahrern auf Tagestouren, gerne auch ohne Depressionen

hoffentlich keine Reifenpannen!

Mehr als 2.000 Freunde auf www.facebook.com/MutTour

Initiator: Sebastian Burger, Künstler und Projektemacher

Veranstalter: ADFC Bremen e.V.

Projekträger: Deutsche DepressionsLiga e.V.

Kostenträger: Techniker Krankenkasse, Deutsche Rentenversicherung, Aktion Mensch,

Bad Laer Stiftung zur Förderung des Gesundheitswesens, Kämpgen-Stiftung

Schirmdame (institutionell): Deutsche Depressionshilfe e.V.

Schirmherr (persönlich): Willi Lemke

PRESSEMAPPE MUT-TOUR

Alphabetische Liste der Tourstädte:

Mitfahr-Aktion	Datum Mitfahr-Aktion	Internet
Bad Abbach	28.07.2016	www.mut-tour.de/regensburg
Bamberg	23.07.2016	www.mut-tour.de/bamberg
Bensheim	05.06.2016	www.mut-tour.de/bensheim
Berlin	05.08.2016	www.mut-tour.de/berlin
Biedenkopf	09.07.2016	www.mut-tour.de/siegen
Bielefeld	27.06.2016	www.mut-tour.de/bielefeld
Bochum	04.07.2016	www.mut-tour.de/bochum
Bodenwerder	25.08.2016 (Kajak)	www.mut-tour.de/bodenwerder
Bonn	07.07.2016	www.mut-tour.de/bonn
Braunschweig	23.06.2016	www.mut-tour.de/braunschweig
Bremen	03.09.2016	www.mut-tour.de/bremen
Bremerhaven	01.09.2016	www.mut-tour.de/bremerhaven
Buchholz i.d. Nordheide	28.08.2016	www.mut-tour.de/buchholz
Cottbus	01.08.2016	www.mut-tour.de/cottbus
Cuxhaven	01.09.2016	www.mut-tour.de/cuxhaven
Darmstadt	05.06.2016	www.mut-tour.de/darmstadt
Delmenhorst	03.09.2016	www.mut-tour.de/delmenhorst
Dresden	30.07.2016	www.mut-tour.de/dresden
Duisburg	05.06.2016	www.mut-tour.de/duisburg
Emden	30.08.2016	www.mut-tour.de/emden
Erlangen	23.07.2016	www.mut-tour.de/erlangen
Essen	04.07.2016	www.mut-tour.de/essen
Flensburg	27.08.2016	www.mut-tour.de/flensburg
Frankfurt am Main	16.07.2016	www.mut-tour.de/frankfurt-am-main
Fulda	07.06.2016	www.mut-tour.de/fulda
Fürth	23.07.2016	www.mut-tour.de/fuerth
Gauting	24.07.2016	www.mut-tour.de/gauting
Ganderkesee	03.09.2016	www.mut-tour.de/oldenburg
Gauting	24.07.2016	www.mut-tour.de/gauting
Gelsenkirchen	04.07.2016	www.mut-tour.de/gelsenkirchen
Gera	12.06.2016	www.mut-tour.de/gera
Gifhorn	23.06.2016	www.mut-tour.de/gifhorn
Greven	27.08.2016	www.mut-tour.de/muenster
Halle	18.06.2016	www.mut-tour.de/halle
Hameln	25.08.2016	www.mut-tour.de/hameln
Heidelberg	04.06.2016	www.mut-tour.de/heidelberg
Hildesheim	25.06.2016	www.mut-tour.de/hildesheim

PRESSEMAPPE MUT-TOUR

Hohen Viecheln	17.08.2016	www.mut-tour.de/wismar
Jena	12.06.2016	www.mut-tour.de/jena
Karlsruhe	13.07.2016	www.mut-tour.de/karlsruhe
Kempten	19.07.2016	www.mut-tour.de/kempten
Kiel	24.08.2016	www.mut-tour.de/kiel
Köln	26.06.2016	www.mut-tour.de/koeln
Landau (Pfalz)	05.07.2016	www.mut-tour.de/landau
Leipzig	18.06.2016	www.mut-tour.de/leipzig
Lübeck	19.08.2016	www.mut-tour.de/luebeck
Mainz	16.07.2016	www.mut-tour.de/mainz
Merzig	02.07.2016	www.mut-tour.de/saarbruecken
Minden	28.08.2016	www.mut-tour.de/minden
Mülheim	05.07.2016	www.mut-tour.de/muelheim
München	24.07.2016	www.mut-tour.de/muenchen
Münster	27.08.2016	www.mut-tour.de/muenster
Neubrandenburg	13.08.2016	www.mut-tour.de/neubrandenburg
Neuhof	07.06.2016	www.mut-tour.de/fulda
Nürnberg	23.07.2016	www.mut-tour.de/nuernberg
Nürtingen	16.07.2016	www.mut-tour.de/nuertingen
Oberhausen	05.07.2016	www.mut-tour.de/oberhausen
Offenbach	16.07.2016	www.mut-tour.de/mainz
Oldenburg	03.08.2016	www.mut-tour.de/oldenburg
Regensburg	28.07.2016	www.mut-tour.de/regensburg
Rinteln	27.08.2016	www.mut-tour.de/rinteln
Saarbrücken	02.07.2016	www.mut-tour.de/saarbruecken
Saarlouis	02.07.2016	www.mut-tour.de/saarbruecken
Schwerin	17.08.2016	www.mut-tour.de/schwerin
Siegen	09.07.2016	www.mut-tour.de/siegen
Spremberg	01.08.2016	www.mut-tour.de/spremberg
Starnberg	24.07.2016	www.mut-tour.de/starnberg
Verden	02.09.2016	www.mut-tour.de/verden
Weinheim	04.06.2016	www.mut-tour.de/weinheim
Wismar	17.08.2016	www.mut-tour.de/wismar
Witten	04.07.2016	www.mut-tour.de/witten
Wolfsburg	23.06.2016	www.mut-tour.de/wolfsburg
Würzburg	20.07.2016	www.mut-tour.de/wuerzburg

MUT-TOUR 2016

Etappen-Team 1 ———

Etappen-Team 2 ———

Zugfahrten ······

Mitfahr-Aktionen ●

