



SlowUP

Sonntag
26.05.2024

10–17 Uhr
38 km

Schaffhausen, Herblingen,
Thayngen, Gottmadingen,
Buch, Ramsen, Gailingen,
Dörflingen, Büsingen



Schaffhausen-
Hegau



MIGROS

SWICA

suva

valiant

Emmi

BIKE
WORLD

BLUCH

STAFF
SCHAFFHAUSEN

IWC
SCHAFFHAUSEN

BHPOWER

SWISSLOG
SPORTS & SERVICE

Johnson
& Johnson

SIG

MERCK

+GF+

LANDERER
SCHIFFHAUSEN

DEINE GESUNDHEIT. UNSERE HAUPTSACHE.

Wir sind erst zufrieden, wenn du es bist. Als Nr. 1* in der Kundenzufriedenheit unterstützen wir dich mit erstklassigen Versicherungslösungen, umfassenden Gesundheitsleistungen und einem ausgezeichneten Kundenservice.

FÜR DICH DA.

Telefon +41 0800 80 90 80 oder *swica.ch/wechseln

WEIL GESUNDHEIT
ALLES IST

SWICA

**GEAR UP
TO SLOW UP.**



**PILOT'S WATCH CHRONOGRAPH 41
TOP GUN**

IWC
SCHAFFHAUSEN

schweizmobil.ch

Gratis Kartenausdrucke und App



Geniessen mit weniger Zucker Unser Tipp

Zuckerreiche Getränke mit Wasser mischen:




2 dl 100% Fruchtsaft



Alternative: 2 dl selbst gemachte Fruchtsaftschorle
(Verhältnis $\frac{1}{3}$ Saft, $\frac{2}{3}$ Wasser)



 = 4 g Zucker



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Herzlich willkommen

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Ob Sie sich zum ersten, dritten oder gar dem maximal möglichen achtzehnten Mal auf den vielfältigen, schönen Rundkurs begeben: Als Schirmherren heissen wir Sie herzlich willkommen am slowUp Schaffhausen-Hegau 2024!

Ausnahmsweise wartet der Festplatz in Gottmadingen nach kurzer Umfahrung an leicht anderer Stelle auf Sie. Ansonsten ändert sich an der 38 km langen, für den Motorverkehr gesperrten Strecke nichts. Gerne weisen wir auf die unterschiedlichen «Villages» entlang der Strecke hin, welche mit tollen Angeboten an Spiel, Musik sowie Speis und Trank zu Verschnaufpausen einladen.

Ein grosses Dankeschön wollen wir an die zahlreichen Helferinnen und Helfer adressieren, ohne die der slowUp Schaffhausen-Hegau nicht möglich wäre. Vielen Dank zudem an das Organisationskomitee, das auch dieses Jahr alles detailliert vorbereitet hat, sodass eine sichere Fahrt und ein tolles Rahmenprogramm gewährleistet sind.

Wir wünschen Ihnen einen schönen Aufenthalt in der prächtigen Umgebung Schaffhausen-Hegau!

Ihr

Patrick Strasser,
Regierungspräsident
Kanton Schaffhausen

Ihr

Zeno Danner,
Landrat
Landkreis Konstanz

Stolz, dabei zu sein

Becoming better every day – since 1802



www.georgfischer.com



+GF+

Schaffhausen

Die malerische mittelalterliche Stadt am Rhein empfängt die slowUp-Teilnehmenden von Büsingen kommend mit einem wunderschönen Blick auf die alte Festung – den Munot.

Festplatz auf dem Herrenacker

10.00 Uhr: Startschuss zum 18. slowUp Schaffhausen-Hegau durch Kantonsratspräsident Erich Schudel



Festwirtschaft durch Fischereiverein Schaffhausen • Help Point für Velos & Skates von BIKE WORLD • Glücksrad mit attraktiven Sofortpreisen und feines Popcorn bei Coiffeur CUT&COLOR • Valiant Lounge mit Sitzgelegenheiten zum Erholen. Das lila Glückssäuli hat was Tolles im Gepäck • Der Skiclub Schaffhausen empfängt die Teilnehmenden mit einem Tandem-Skirennen • Curaprox: Mundgesundheit muss nicht langweilig sein – farbige & innovative Produkte für alle • Bei Emmi trifft ihr auf Globi! Macht ein Foto mit ihm, spielt ein lustiges Spiel und nehmt euch einen tollen Sticker mit! • Wissensquiz über nachhaltige Mobilität mit Glücksrad, Sensibilisierung zu Verkehrssicherheit am Stand vom VCS Verkehrs-Club der Schweiz • Velovermietung von Rent a Bike



Lydia Mel

Pop mit funkigen Einflüssen und Ohrwurm-Melodien

Live-Auftritte um: 14.00 / 15.30 Uhr

Unterstützt durch die Kulturförderung Kanton Schaffhausen und Jakob und Emma Windler-Stiftung.



Parkhaus Herrenacker, Parkhaus Schiffplände, Parkhaus Bahnhof, Parkhaus Diana

**IHR COIFFEUR
IN SCHAFFHAUSEN
WÜNSCHT VIEL ERFOLG!**

**PROFIS IN SCHNITT & FARBE
STYLE YOURSELF
BERATUNG DURCH STYLECOACH
GLEICHER PREIS DAMEN & HERREN**

AUCH OHNE VORANMELDUNG



SLOWUP SPECIAL

**CHF 15
GUTSCHEIN**

**CUT &
COLOR**
style yourself

Für den Erstbesuch auf alle Dienstleistungen ab CHF 53.
Nicht kumulierbar. Gültig bis November 2024.

Oberstadt 16 · Schaffhausen

052 624 54 24

WWW.CUTANDCOLOR.CH

**Wasser zum
Durstlöschen –
Energie
fürs Leben**



SH POWER



Wir ebnen den Weg für eine gesündere Zukunft

Zusammen für eine gesunde Schweiz.
Für mehr Lebensqualität.



Erfahre mehr über unsere Karrieremöglichkeiten
bei Johnson & Johnson in Schaffhausen.

Johnson&Johnson

herblinger MARKT

Praktisch für Fitness & Wellness



Entdecken Sie
unser vielfältiges
Sportsortiment.

Praktisch für alles.

A vintage bicycle with a basket containing a bottle of Mangivitt wine and a vase of flowers. The bicycle is positioned against a light blue wall. The basket is filled with a bottle of Mangivitt wine and a vase containing several small, light-colored flowers. The bicycle's frame and wheels are visible, and the overall scene is set against a light blue background.

Auf die richtige
Balance kommt es an

Herblingen

Im familienfreundlichen Schaffhauser Stadtquartier sind die Wege kurz, gerade wegen den sehr guten Einkaufsmöglichkeiten und den unmittelbar angrenzenden Naherholungsgebieten. Das aussergewöhnlich vielseitige und aktive Vereinsleben im Quartier erlaubt der Bevölkerung zahlreiche Freizeitmöglichkeiten vor der eigenen Haustür. Zudem bieten die vielen Freizeit- und Sportanlagen im Quartier für Familien, Sportler und Jugendliche viel Abwechslung und Spass. Weitere Informationen unter www.herblingen.ch.



Samstag, 25. Mai 2024

- 16.00 Uhr: Auftakt Dorffäscht mit Kinderplausch, Auftritt des Kinderchors
- 16.00 Uhr: Eröffnung der Festwirtschaft im Festzelt auf der Chilbiwiese im Dorfkern
- 19.30 Uhr: Abendprogramm 'Irish-Night' mit zwei Live Bands, Tanzvorführungen und Barbetrieb

Sonntag, 26. Mai 2024

- slowUp-Village mit Festwirtschaft im schmucken Dorfkern
- Help Point für Velos und Skates von BIKE WORLD



Beim Einkaufszentrum Herblinger Markt

Glücksmomente auf dem Wasser



Entspannen Sie an Bord eines Kursschiffes – **vom Bodensee bis zum Rheinfall**. Entdecken Sie ein Highlight! Die **Brückendurchfahrt bei Diessenhofen** ist absolut spektakulär. **Willkommen an Bord.**

 Mehr Infos **T +41 52 634 08 88 • urh.ch**

Jetzt online
Termin
vereinbaren.

einfach stark für ihre familie.

Jede Familie ist einzigartig und hat vielfältige Bedürfnisse. Wir kennen die finanziellen Herausforderungen von Familien. Profitieren Sie von unserer bedürfnisorientierten Beratung.

valiant.ch/familie

Valiant Bank AG, Oberstadt 3
8200 Schaffhausen, Telefon 052 630 02 50

wir sind einfach bank.

valiant



Globi besucht den slowUp
in Schaffhausen

Schau vorbei und
lass dich überraschen



Thayngen

Thayngen mit den Ortsteilen Altdorf, Barzheim, Bibern, Hofen und Opfershofen ist Bezirkshauptort des Reiat und liegt im nördlichsten Zipfel der Schweiz.

Auf www.thayngen.ch erfahren Sie viel Interessantes und Wissenswertes.

Sportplatz des Schulhaus Silberbergs

Finde im Suva Velo-Corner heraus, worauf es beim sicheren Linksabbiegen ankommt.



Kirchplatz

Festwirtschaft vom Handballverein Thayngen und Kaffeestube der *Sängerfründ Täinge*- Help Point für Velos und Skates von BIKE WORLD - Gewinne am Stand von SWICA coole Sofortpreise für deine Weiterreise und mache zusätzlich am grossen Wettbewerb mit - asiatische Spezialitäten 500 Meter nach dem Festplatz direkt am Rundkurs



Cross Border Brass Band
von Rock über Pop
bis Volksmusik

Live-Auftritte um:
11.30 / 13.30 / 15.30 Uhr

Unterstützt durch die Kulturförderung Kanton Schaffhausen und Jakob und Emma Windler-Stiftung.



Shuttle-Bus nach Dörflingen mit Fahrradverlad beim Bahnhof



Stockwiesenareal





Slow UP

Die Daten*

21.04.2024	Ticino
28.04.2024	Murtensee
05.05.2024	Werdenberg-Liechtenstein
12.05.2024	Solothurn-Buechibärg
26.05.2024	Schaffhausen-Hegau
02.06.2024	Valais
09.06.2024	Schwyz
16.06.2024	Hochrhein
30.06.2024	Jura
07.07.2024	Vallée de Joux
28.07.2024	la Broye
11.08.2024	Brugg Regio
18.08.2024	Seetal
25.08.2024	Bodensee Schweiz
01.09.2024	Mountain Albula
08.09.2024	Emmental-Oberaargau
15.09.2024	Basel-Dreiland
29.09.2024	Zürichsee
2025	Sempachersee

* Voraussichtliche Daten, Änderungen vorbehalten



Gottmadingen

Spass und Erholung bei uns in Gottmadingen! Unser Festplatz ist einzigartig an Angebot und Vielfalt! Bereits am Samstag starten wir um 18.00 Uhr mit dem slowUp-Opening mit musikalischer Unterhaltung mit den Original Aussteiger.

Der Festplatz befindet sich in diesem Jahr auf dem Bauhof der Gemeinde Gottmadingen (im Tal 28)



Was wird angeboten?

- Festwirtschaften
- Vielseitiges Bühnenprogramm mit Tanz und Musik
- Viele spannende Aktivitäten für Gross und Klein

Wir danken unseren Hauptsponsoren:

Allianz Müllerschön & Schöller OHG, COWA Service Gebäudedienste GmbH, Gohm + Graf Hardenberg GmbH, Randegger Ottilienquelle GmbH, Sparkasse Engen-Gottmadingen, TANZWERK 95 | by Fabio Caputo, Thüga Energie GmbH

Nebensponsoren:

DreiR Immobilien GmbH, OMR3 Verwaltungs GmbH, Foto-Graf Inh. Claus Sachsenmaier, Spedition Maier GmbH

Gönnern:

Brachat & Schönle Land- und Gartentechnik KG, Fahrrad Graf Inh. Rigo Raatz e.K, Flexo Handlaufsysteme GmbH, in puncto Küchen GmbH, Move Gesundheitsstudio GmbH & Co. KG, Osann GmbH, Ruh Haustechnik GmbH & Co. KG, solarcomplex AG, Wohnungsbaugenossenschaft eG

P Innerorts, Gewerbegebiet Goldbühl und Industriepark Gottmadingen (IPG)

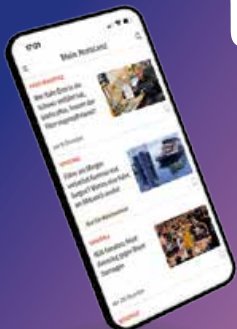
Unterwegs immer up-to-date

Die **SÜDKURIER Online-App** liefert Ihnen wichtige Meldungen **aus der Region**. Einfach **QR-Code scannen** und App kostenlos laden.



Gehört zu mir.

SÜDKURIER





slowUp

slowUp- Wettbewerb 2024

Mach mit und gewinne
einen von vielen Preisen
im Gesamtwert von
CHF 10'000.-

Jetzt scannen und gewinnen!



1



2

3



4

Diese tollen Hauptpreise warten auf dich:

- 1 Eine Auszeit für die ganze Familie im Hotel Belvedere in Grindelwald im Wert von CHF 3'400.-, offeriert von SWICA
- 2 3 Zwei MIGROS-Geschenkkarten im Wert von je CHF 1'000.-
- 4 Ein nigelneues Mountainbike für deinen nächsten slowUp im Wert von CHF 829.-, offeriert von BIKE WORLD

Weitere coole Preise:

Jahreslieferungen Rivella, Gutscheine für das Bio-Schlosshotel Wartegg in Rorschacherberg offeriert von Jazz Apple, E-Bike Tagesgutscheine offeriert von Rent a Bike, Sichtbarkeitssets offeriert von der Suva oder Nasch-Päckli von nimm2.

www.slowUp.ch

Buch

Das Dörfchen Buch beherbergt eine alte historische Säge im Herzen der Gemeinde. Alle slowUp-Gäste sind herzlich eingeladen, die von der Heimatvereinigung betriebene Säge zu besichtigen und bei einer Führung durch Fachleute Informationen rund ums Wasserrad, den Sägebetrieb und die Hanfreibe zu erhalten.



Festwirtschaft

- Beim Feuerwehrmagazin
- Getränke aller Art
- Schlangenbrot und Würste
- Süsse Versuchungen

Kurz nach dem Zollamt Gottmadingen

AUBA AG – Mit Unterhaltung durch Live-DJ's und Sitzmöglichkeiten zur Selbstverpflegung. Zudem vor Ort verschiedene Aktivitäten und Gewinnchancen für attraktive Sofortpreise. Ebenfalls werden Luftdruckstationen sowie Steckdosen für Ladestationen für E-Bikes zur Verfügung gestellt.

P Nur von Randegg her kommend

Was wollt ihr meer?

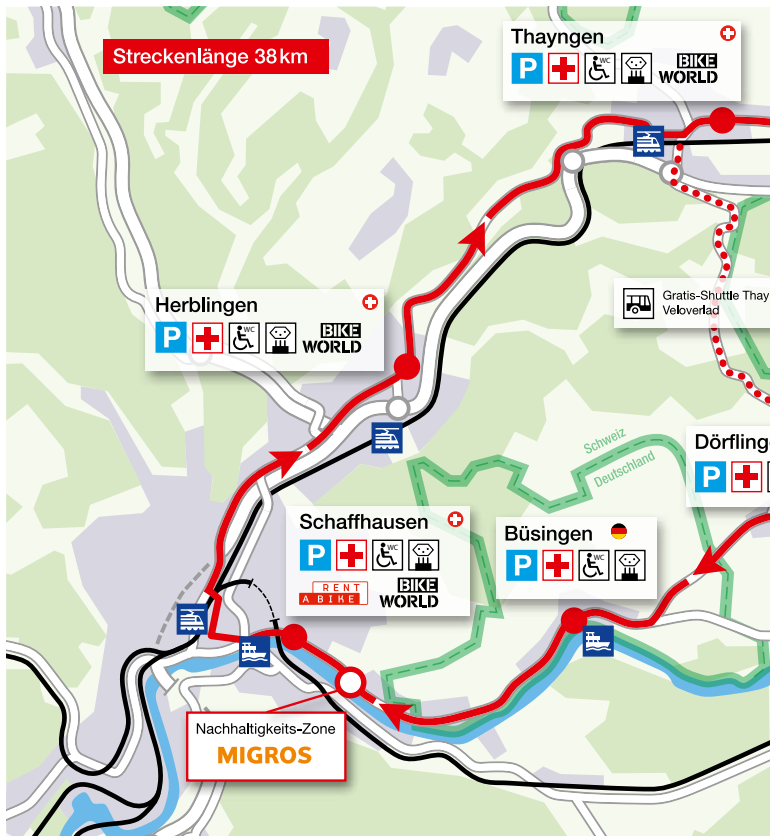
220 x Muskelkraft

Mit dem Lieblings-Wassergefährts der Schaffhauser:innen motorlos und gemächlich auf dem Rhein unterwegs.



SchaffhauserLand 

www.schaffhauserland.ch



Rundkurs

Sicherheit:

Helm und Schutzausrüstung tragen • Strecke nur im Uhrzeigersinn befahren • mit Polizei-/Feuerwehr- oder Ambulanzfahrzeugen muss gerechnet werden • fahren mit angepasster Geschwindigkeit (max. 25 km/h) • öffentliche Busse können auf Strecke fahren • Rundkurs ist von 10.00 bis 17.00 Uhr gesperrt

Vermisste Kinder:

Handynummer der Eltern auf den Arm des Kindes schreiben • Kinder vor dem slowUp informieren, dass sie sich an Samariter oder Streckenposten wenden sollen, wenn sie ihre Eltern nicht mehr finden • Eltern wenden sich an Samariter oder Streckenposten, wenn sie ihr Kind vermissen

Notfall-Telefon: +41 79 515 28 38

Inline-Skatende:

Strecke ist durchgehend asphaltiert • Die Altstadt in Schaffhausen ist auf einer Länge von ca. 800 Metern schwer zu



befahren • Abfahrten weisen max. ein Gefälle von 5% auf und haben keine engen Kurven • Bei Unsicherheit in der Abfahrt am Gepäckträger eines Fahrrades festhalten • Shuttle-Bus für Aufstieg zwischen Ramsen und Gailingen

Unfall/Notruf:

Telefonnetz CH: 144 / Telefonnetz DE: 112

Samariter-/DRK-Posten sind an der Strecke stationiert. Folgende Angaben bei einem Notruf machen: Ort des Unfalls • Name der anrufenden Person • Unfallablauf (z.B. Sturz, Herzstillstand usw.) • Anzahl am Unfall beteiligte Personen • Zustand des Patienten

Zoll und Ausweispapiere:

Alle Personen müssen gültige Reisedokumente, Drittstaatsangehörige zusätzlich gültige Aufenthaltsbewilligungen oder Visa mitführen • Für Waren und Tiere gelten die üblichen Zollbestimmungen: www.zoll.ch / www.zoll.de

sasag
Kabelkommunikation

**Wir liefern was andere
nur versprechen
1 Gigabit/s an JEDEM
sasag Anschluss**

Internet ab
49.-/Mt.



Ramsen

Die Schweizer Gemeinde Ramsen liegt im Bibertal und grenzt im Norden, Osten und Westen an Deutschland, im Süden bis an den Rhein. Das Dorf hat 1'600 Einwohner und umfasst mehrere Weiler, die vorwiegend aus Landwirtschaftsbetrieben bestehen. Ramsen bietet sich an als Ausgangspunkt für Wanderungen auf den Schienerberg mit atemberaubendem Blick auf den Bodensee. Die Rhein-Route von SchweizMobil führt ebenfalls über Ramser Gebiet.



- Vereine aus Ramsen bieten Kartoffelsalat mit Fleischkäse, Würste, Schnitzelbrote, Hot-Dogs, Kaffee, Gebäck, Torten und Glaces an
- Gewinne am Stand von SWICA coole Sofortpreise für deine Weiterreise und mache zusätzlich am grossen Wettbewerb mit
- Help Point für Velos und Skates von BIKE WORLD
- Bungee-Trampolin mit Thierry für Gross und Klein

P

Strasse zur Kläranlage Bibertal-Hegau (Wilerwisen)



Die AXA Schaffhausen wünscht allen Teilnehmern viel Spass am slowUp

AXA
Generalagentur Daniel Jenni
Walther-Bringolf-Platz 13
8200 Schaffhausen
Telefon 052 635 44 44
schaffhausen@axa.ch
AXA.ch/schaffhausen





TEAM WORK

sponsored by Merck

Wir mögen's beweglich! Darum freuen wir uns, dass wir den diesjährigen slowUp in der Region erneut unterstützen dürfen.

[merckgroup.com](https://www.merckgroup.com)

MERCK

Gailingen

Die Gemeinde Gailingen am Hochrhein mit seinen knapp 3'000 Einwohnern ist idyllisch am Hochrhein gelegen. Zwischen der malerischen Landschaft der Hegau-Vulkane, dem Schwarzwald und den Alpen ist unsere Gemeinde idealer Ausgangspunkt für Ausflüge, Radtouren und Wanderungen. So führen internationale Radwege wie der Rheintalweg (D) und die Rheinroute 2 (CH) direkt vorbei an unserem schönen Rheinuferpark.



Festprogramm

- Festwirtschaft der Gailinger Vereine rund um das Rathaus
- Musikalische Unterhaltung

Auskünfte erhalten Sie:

In der Tourist Information bei Jessica Krieger,
Hauptstrasse 7, DE-78262 Gailingen am Hochrhein,
Tel. +49 7734 930 344, jessica.krieger@gailingen.de

Wir freuen uns auf einen tollen slowUp mit zahlreichen Teilnehmerinnen und Teilnehmern!

P Parkdeck Rheinstrasse, Hochrheinhalle, Rheinuferpark



Herzlich Willkommen in der Bora Sauna

Bora Saunaoase liegt idyllisch in Radolfzell am Bodensee.

Saunalandschaft mit direktem Seezugang, 8 Saunen, Onsenbad und Pool. Sauna Restaurant mit leichter & regionaler Küche. Unsere Öffnungszeiten: Montag-Sonntag 10-22 Uhr

Bora Sauna-Bodensee GmbH & Co.KG, Karl-Wolf-Str. 33, 78315 Radolfzell
Tel. 07732-94063 30, info@bora-sauna.de

www.bora-sauna.de



die saunaoase am see



for better



**SIG wünscht allen
Sportlerinnen und
Sportlern viel Erfolg!**

SIG Group AG
CH-8212 Neuhausen am Rheinfall
www.sig.biz

Dörflingen

Dörflingen, eine ursprünglich alemanische Siedlung, gehörte im Hochmittelalter zum Grundbesitz der Grafen von Kyburg und wurde 1798 durch helvetisches Dekret zum Kanton Schaffhausen geschlagen. Heute ist das Dorf mit regem Vereinsleben und attraktiver Infrastruktur ein lebenswertes Kleinod mit Badestrand am Rhein.



- Vereine aus Dörflingen bieten diverse Penne-Variationen und Kuchen
- Dörflinger Weine in der Trotte
- Milchbar
- Spiele für Kinder
- Help Point für Velos und Skates von BIKE WORLD



Shuttle-Bus nach Thayngen mit Fahrradverlad beim westlichen Dorfausgang



Aula Dörflingen

slowUp- Vignette 2024

Der slowUp Schaffhausen-Hegau lockt von Jahr zu Jahr rund 20'000 Personen auf den für den motorisierten Verkehr gesperrten Rundkurs. Keine andere Veranstaltung in unserer Region verzeichnet in derselben Zeitspanne ein derart hohes Aufkommen.

Ein Anlass in dieser Gröszenordnung ist kostspielig. So steigen alljährlich die Aufwendungen wie etwa für

die Sicherheit, Samariter, Infrastruktur, Logistik, Bewilligungen, Shuttle-Busse oder Werbung. Aus diesem Grund haben wir eine Solidaritäts-Vignette lanciert.



Diese wird auf den Festplätzen für CHF / EUR 5.— verkauft.

Herzlichen Dank
für Ihre Unterstützung.



Wir wünschen allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern
viel Spass beim **slowUp 2024**.



U0704-80



W1202-82

**Jetzt die neue Rieker Kollektion
im Outlet Thayngen entdecken.**

Öffnungszeiten

Mo – Fr: 9.30 h bis 18.30 h | Sa: 9.30 h bis 16.30 h

Rieker Schuh AG · Stockwiesenstrasse 1 · CH-8240 Thayngen · www.riecker.com

Büsingen

Die Gemeinde Büsingen ist eine wunderschöne, direkt am Rhein gelegene, deutsche Exklave bzw. schweizerische Enklave; eine einmalige Besonderheit unserer Region. Unter www.buesingen.de ist es genauer erklärt – Herzlich willkommen.

- Bergkirche Büsingen: Bewirtung, Kirchenführungen und Bogenschiessen
- Das junge Team vom neuen Lido Strandbad in Büsingen stärkt und erfrischt mit dem slowUp-Spezialangebot. Augen auf direkt beim Ortseingang!
- Kunst von Roman Reyes in der Scheune
- Senioren vom FC Büsingen servieren „Fisch-Knusperli“ auf dem Bürgerhausplatz. Ab 14.00 Uhr Live-Musik mit „Chris Metzger“
- Restaurant Alte Rheinmühle: Tag der offenen Tür sowie kulinarische Nudelgerichte



P Entlang der Zufahrtstrassen

SCHAFFHAUSER
**BLAU
BURGUNDER
LAND**

Weinagenda 2024

www.blauburgunderland.ch

27. April bis 1. Mai	Offene Weinkeller
11. Mai	Wii-Schiff mit <i>Weingut Lindenhof</i>
25. Mai	Wii Express mit <i>Bringolf Wein</i>
08. Juni	Wii-Schiff mit <i>Waldmeier Fasshotel</i>
14. Juni	Die Grosse Nacht des Blauburgunders
15. und 16. Juni	Traubenblütenfest
21. Juni	Naturpark-Tavolata
22. Juni	Wii-Express mit <i>Rötberg Kellerei</i>
13. Juli	Wii-Schiff mit <i>Trotte Löhningen</i>
27. Juli	Wii-Express mit <i>Wild & Wein</i>
22. bis 24. August	Schaffuuser Wiiprob
14. September	Wii-Schiff mit <i>Graf & Gräfin Hofgut</i>
21. September	Wii-Express mit <i>Wunderstaa Wein</i>
September und Oktober	Herbstfeste



Jetzt
umsteigen



OSTWIND
ostwind.ch/oevplus



Willkommen im Smart Home

Mit ABB-free@home® lässt sich das gesamte Zuhause steuern.

Entdecke unbegrenzte Möglichkeiten für mehr Komfort, Sicherheit und Energieeffizienz



ABB

Anreise

Mit dem Velo

Am besten reisen Sie aus eigener Muskelkraft an:

von Winterthur: Rheinfall-Zürcher Oberland Nr. 86

von Zürich/Bülach: Glattroute Nr. 29 / Rheintal-Radweg

vom Osten (Bodensee): Rhein-Route Nr. 2

von Frauenfeld: Karthäuser-Fürstenland-Route Nr. 33

von Westen (Waldshut, Klettgau): Rigi-Reuss-Klettgau Nr. 77

Detaillierte Infos stehen Ihnen unter www.schweizmobil.ch zur Verfügung.

Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln

Alternativ reisen Sie bequem und nachhaltig mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zum slowUp-Rundkurs:

Die S-Bahn Rhyhas (S62) bedient u.a. die Halte in Schaffhausen, Herblingen, Thayngen und Gottmadingen. Beim Rhyhas ist die Fahrradmitnahme von und nach Deutschland wochenends ganztags kostenfrei.

Profitieren Sie auf den restlichen Schweizer Zuglinien von den Vorteilen einer Velo-Tageskarte, eines Velo-Passes oder eines Velo-Streckenbillets.

Beachten Sie jedoch, dass das Platzangebot für den Velo-Selbstverlad in sämtlichen Zügen beschränkt ist und für Velos keine Transportgarantie besteht.

Online-Fahrpläne stehen Ihnen unter www.sbb.ch und www.bahn.de zur Verfügung.





MIGROS

Migros sorgt für Spiel und Spass

Direkt an der slowUp-Strecke steht die Famigros-Zone mit neuer Hüpfburg und einer Riesen-Dartscheibe, bei welcher es coole Sofortpreise zu gewinnen gibt. Ein XXL Migros-Einkaufskorb bietet die perfekte Kulisse für ein Erinnerungsfoto – auf Wunsch verschickt es die Migros als Postkartengruss an Daheimgebliebene.

Auch ein Halt in der Migros Nachhaltigkeits-Zone lohnt sich. Je mehr Sterne man beim M-Check-Spiel fischt und je mehr Fragen man beim Quiz richtig beantwortet, desto besser die Sofortpreise.

Wer nur Pause machen und in den Liegestühlen die Beine hochlegen möchte, ist ebenfalls willkommen. Aber: Am Wettbewerb teilnehmen nicht verschlafen! Denn als Preise winken Geschenkkarten von Migros und Bike World.

Famigros-Zone:

Standort nach Ramsen

Migros Nachhaltigkeits-Zone:

Standort vor Schaffhausen



BIKE WORLD

Dank Bike World läuft es rund

Falls Bikes, Velo-Anhänger oder Inlineskates auf der Strecke bleiben, bringen die Bike World-Profis sie wieder zum Rollen. Und das 5x am slowUp Schaffhausen-Hegau. Zudem gibt's eine Pumpstation für platte Reifen.

Wem für den slowUp ein passendes Bike fehlt, findet in 16 Bike World-Filialen die grösste Bike-Auswahl der Schweiz.

Standorte:

Schaffhausen, Herblingen,

Thayngen, Ramsen und

Dörflingen



Mit SWICA am Glücksrad gewinnen

Bewegung hält fit und gesund. Deshalb unterstützt SWICA auch dieses Jahr - nebst vielen anderen sportlichen Aktivitäten - den slowUp. Schau bei uns am SWICA-Stand vorbei, drehe an unserem Glücksrad und gewinne einen tollen Sofortpreis. Zusätzlich kannst du bei uns auch am slowUp-Wettbewerb mitmachen. Verlost wird dieses Jahr unter anderem eine Auszeit für die ganze Familie in Grindelwald im Wert von 3'400 Franken!

Schnapp dir nach deinem Besuch bei uns noch einen Traubenzucker für deine Weiterreise. So steht einem gesunden, energiegeladenen Tag nichts mehr im Weg. Wir freuen uns auf dich!

Standort:
Thayngen



suva

Velo-Corner der Suva: „Zeig klar, wo Du hinwillst.“

Besuche den Velo-Corner der Suva und erlebe praxisnah, auf was es beim korrekten Linksabbiegen ankommt. Mit Hilfe einer App kannst du Trockenübungen machen. Und diese danach sogleich auf dem Velo-Parcours umsetzen.

Komm vorbei, mitmachen lohnt sich. Und es gibt für alle ein kleines Geschenk.

Die Suva wünscht Dir einen unfallfreien slowUp!

Standort:
Thayngen



valiant

Willkommen in unserer Valiant Lounge!

Wer am slowUp teilnimmt, braucht auch mal eine Auszeit. Die Valiant Lounge bietet Ihnen Sitzgelegenheiten zum Erholen und Geniessen. Kommen Sie vorbei und nutzen Sie ausserdem die Chance auf einen Sofortgewinn an unserer Slotmaschine.

Besonderes Highlight in diesem Jahr; unser herziges lila Glückssäuli ist während dem ganzen Tag zu Besuch und hat etwas Tolles im Gepäck. Lassen Sie sich überraschen!

Valiant wünscht Ihnen einen sicheren slowUp und freut sich auf Ihren Besuch.

Standort:
Schaffhausen



Globi am slowUp

Deine Familie und du seid am slowUp unterwegs und ihr braucht eine Stärkung? Dann macht Halt am Stand von Emmi und trifft dort Globi! Macht ein Foto mit ihm, spielt ein lustiges Spiel und nehmt euch einen tollen Sticker mit!

Damit ihr genügend Energie für die Weiterfahrt habt, könnt ihr ein feines JogurtPUR oder einen LUZERNER Rahmkäse Stick geniessen. Wir freuen uns auf dich!

Standort:
Schaffhausen

Mietveloangebot:

Auf dem Fronwagplatz in Schaffhausen stehen die offiziellen slowUp-Mietvelos zur Ausleihe bereit. Die komfortablen Citybikes und E-Bikes sind in verschiedenen Rahmengrössen erhältlich, für Familien stehen Familien Cargo E-Bikes bereit sowie Kindervelos und -anhänger.

Reservation:

www.rentabike.ch/slowup
info@rentabike.ch

- Rabatt für Famigros Club-Mitglieder (Famigros-Karte bzw. Migros-App vorweisen)
- Fahrräder müssen bis 11.00 Uhr abgeholt werden
- Annullation bis Freitag 17.00 Uhr ohne Kostenfolge möglich

Eine weitere Vermietstation beim Bahnhof Schaffhausen, Tel. +41 41 921 05 75.

Die slowUp-Strecke ist ebenfalls für Menschen mit Behinderung zugänglich

Die Strecke ist coupiert und asphaltiert (ausg. Altstadt in Schaffhausen). Stromanschlüsse sowie spezielle Toiletten sind auf der slowUp-Karte ersichtlich (Innenseiten). Beim steilsten und längsten Streckenabschnitt zwischen Ramsen und Gailingen wird ein rollstuhlgängiger Shuttlebus angeboten. Die Schweizerische Stiftung für das cerebral gelähmte Kind engagiert sich als nationaler Servicepartner mit Spezialvelos dafür, dass der slowUp auch für Menschen mit Behinderung zugänglich ist und kommt dabei für die Finanzierung auf.

Spezialvelos direkt bei Rent a Bike reservieren:

Tel. +41 41 925 11 70
(spätestens bis Fr., 17.00 Uhr)

#slowUp & Newsletter

Teile deine Erlebnisse mit uns!

Poste deine Fotos und teile deine persönlichen Erlebnisse mit den anderen Teilnehmenden. Los geht's:

- Poste deine Fotos auf Instagram oder Facebook
- Tagge das Bild mit #slowUp
- Folge oder like @slowUp.ch

slowUp-Newsletter

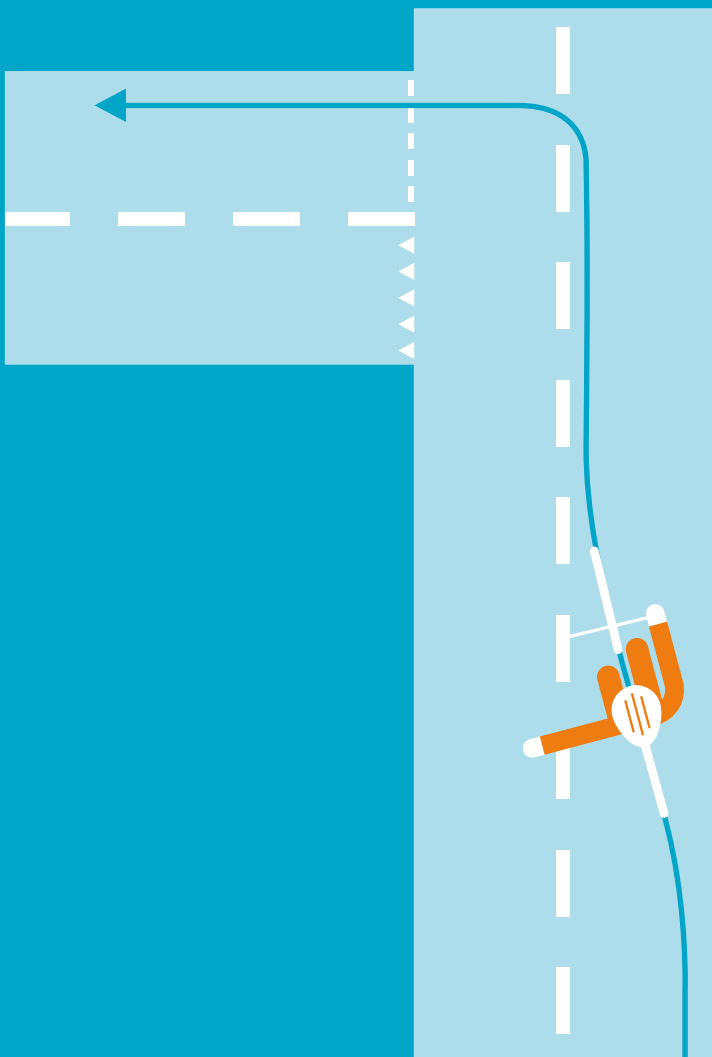
Keine News rund um den slowUp verpassen? Dann abonniere jetzt unseren Newsletter:

www.slowUp.ch



Sicher Linksabbiegen: Setze klare Zeichen und spure richtig ein.

suva.ch/velo



Herzlichen Dank

Gönner



Pletscher – Fahrrad-Gepäckträger, Stützen und Schutzbleche

Gönner Kulturprogramm



Medienpartner



Partner



Impressum

Verein slowUp Schaffhausen-Hegau
Zielhagweg 3, CH-8240 Thayngen
schaffhausen-hegau@slowUp.ch
www.slowUp.ch

Facebook: www.facebook.com/slowUpSchaffhausenHegau

Info-Telefon am Anlass: +41 79 343 49 86

OK slowUp Schaffhausen-Hegau:

Roger Brütsch, Gilbert Fauchs, Karin Schmidt, Marcel Theiler (Präsident)

Druck: Leo Druck Stockach; Broschüre ist Qualität A FSC zertifiziert

famigros

Spiel & Spass für Gross & Klein

Besuche uns in der
Famigros-Zone



Direkt an der slowUp-Strecke steht die Famigros-Zone mit **neuer Hüpfburg**, Fotostation für Erinnerungsbilder im XXL-Einkaufskorb, Riesen-Dartscheiben und coolen Sofortpreisen.

[migros.ch](https://www.migros.ch)

NATIONALE HAUPTSPONSORIN

MIGROS

macht meh für d'Schwiiz