

Buchs, 30. März 2026

slowUp mobilisiert und verbindet die Region

Am Sonntag, 3. Mai, gehören beim slowUp Werdenberg-Liechtenstein über 40 Kilometer Hauptstrassen beidseits des Rheins dem nicht-motorisierten Verkehr. Der beliebte Erlebnistag bringt Bewegung, Begegnung und Genuss in den gemeinsamen Lebensraum.

Jahr für Jahr geniessen bis zu 30'000 Teilnehmende den «slowUp» im St.Galler Rheintal. Am ersten Mai-Sonntag findet der Anlass bereits zum 19. Mal statt. Von 10 bis 17 Uhr stehen autofreie Hauptstrassen all jenen offen, die mit dem Velo, auf Skates oder zu Fuss unterwegs sind. Der Rundkurs führt durch die Region Werdenberg und das Fürstentum Liechtenstein und verbindet den Lebensraum beidseits des Rheins auf besondere Weise. Für Verpflegung, Spass und ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm sorgen in allen zehn slowUp-Gemeinden regionale und nationale Partner sowie örtliche Vereine.

Genuss entlang der Strecke

Auch 2026 beteiligen sich sämtliche Trägergemeinden an der nationalen Aktion «slowAppetit». Im Mittelpunkt stehen slowUp-Spezialitäten, die regional, saisonal und ausgewogen sind. Das kulinarische Angebot reicht von frischem Ribel über Käsknöpfli bis zur Rüebl-Suppe vom Feld direkt neben der Strecke.

Buchs ist Eröffnungsort

Die Rolle des Eröffnungs-Villages übernimmt in diesem Jahr turnusgemäss Buchs. Dort wird die Strecke um 10 Uhr beim Festplatz «Migros» offiziell freigegeben. Die Teilnahme am slowUp ist kostenlos, eine Anmeldung nicht erforderlich. Der Einstieg in den Rundkurs ist jederzeit und an jedem Ort möglich.

Aus Sicherheitsgründen gilt auf der gesamten Strecke die Einbahnrichtung gegen den Uhrzeigersinn – von Sennwald nach Wartau sowie von Vaduz nach Ruggell. Empfohlen werden das Tragen eines Helms und eine angemessene Schutzausrüstung.

Erfolgsgeschichte

Der Name slowUp – zusammengesetzt aus slow down und pleasure up – steht für Genuss in gemächlichem Tempo. Neben der gesundheitsfördernden Fortbewegung steht vor allem das gemeinsame Erlebnis im Zentrum. Der Anlass schafft Begegnungen, verbindet Gemeinden und macht den Lebensraum für einen Tag auf neue Weise erfahrbar. 2025 finden schweizweit 18 slowUp statt. Weitere Informationen und grosser Wettbewerb unter www.slowUp.ch.

René Lenherr-Fend (2200 Zeichen) – Bilder zur freien Verfügung [unter diesem Link](#).