



# Slow UP

## Werdenberg- Liechtenstein

# Sonntag 05.05.2024

## 10 – 17 Uhr 44 km

Sennwald – Gams –  
Grabs – Buchs –  
Sevelen – Wartau –  
Vaduz – Schaan –  
Gamprin-Bendern –  
Ruggell



**MIGROS**

**SWICA**

**suva**

**BIKE  
WORLD**

**CASINO  
BAD RAGAZ**

**WERDENBERG**

**LIECHTENSTEIN**

# DEINE GESUNDHEIT. UNSERE HAUPTSACHE.

## Grenzenlos verbunden: slowUp als Symbol der Partnerschaft Schweiz – Liechtenstein

Der slowUp ist weit mehr als nur eine sportliche Veranstaltung. Er steht symbolisch für die enge Verbindung zwischen der Schweiz und Liechtenstein – eine Partnerschaft, die durch den 100 Jahre alten Zollvertrag weiter gefestigt wurde. Dieser Vertrag hat nicht nur unsere wirtschaftlichen Beziehungen gestärkt, sondern auch den öffentlichen Verkehr und die tägliche Mobilität unserer Bürgerinnen und Bürger über Grenzen hinweg erleichtert.



Über die Jahre haben sich zahlreiche persönliche Beziehungen zwischen den Menschen auf beiden Seiten des Rheins entwickelt. Der slowUp bietet uns die Gelegenheit, diese Freundschaften über alle Altersgruppen hinweg zu pflegen und zu vertiefen.

Lassen Sie uns diesen Tag als Chance begreifen, die landschaftliche Schönheit unserer Gebiete zu erleben, während wir die Wichtigkeit unserer bereichernden, grenzüberschreitenden Zusammenarbeit bekräftigen. Es ist ein Moment, um vorwärts zu blicken und die Wege zu erkunden, wie wir unsere Verbindung weiter stärken können.

Ich wünsche Ihnen ein unvergessliches Erlebnis voller Freude, Gemeinschaft und Genuss.

*Beat Tinner, Regierungsrat  
Vorsteher des Volkswirtschaftsdepartementes  
des Kantons St.Gallen*

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](https://www.swica.ch/wechseln)

WEIL GESUNDHEIT  
ALLES IST

**SWICA**



printed in  
**switzerland**





# SCHLOSS WERDENBERG

1. April – 31. Oktober 2024

19. und 26. Mai  
KINDERMEDIALE  
FREDERICK

7. Juli, 4. August, 1. September  
REISEZIEL MUSEUM

14. September  
MITTELALERTAG

1. – 4. Oktober  
THEATER-WORKSHOP

# QUELLE

ALLE ANGEBOTE FÜR KINDER  
UND FAMILIEN AUF  
SCHLOSS-WERDENBERG.CH

## Bewährtes geniessen – Neues entdecken

Wir feiern am 5. Mai die 17. Ausgabe des einzigartigen slowUp-Sonntags! Zehn Gemeinden in zwei Ländern spannen hierbei zusammen und laden zum grossen Bewegungs- und Begegnungsfest. Der slowUp bleibt sich natürlich treu: Über 40 Kilometer autofreie Hauptstrassen, diverse Festplätze sowie viele Bekanntschaften und frohe Stimmung.

Seitens Trägergemeinden und nationaler Projektleitung wird die Veranstaltung jedoch stetig entwickelt. Im Vorfeld der slowUp-Ausgabe 2024 bildete sich eine Arbeitsgruppe «Nachhaltigkeit» mit gemeinsamen Zielen, die verfolgt werden. So legen die Organisatoren einen verstärkten Fokus auf die Reduzierung sowie korrekte Entsorgung von Abfall. Im Bereich Verpflegung bietet jeder Gemeindefestplatz neu eine vegetarische Menü-Variante an. Fossile Transporte rund um die Veranstaltung sollen minimiert werden; am slowUp sind grundsätzlich keine Generatoren zur Stromversorgung geduldet.

Und auch dieses Jahr gibt es viel zu entdecken. Zum Beispiel erstmals ein «slowAppetit-Menü» in jeder Gemeinde – teilweise sogar CULINARIUM-zertifiziert. Gespannt sind wir auf den neuen Partner Curaprox, welcher am Buchser Festplatz zeigen will, dass Zahnpflege nicht langweilig sein muss. Das Gasthaus Traube – direkt an der slowUp-Strecke in Buchs gelegen – öffnet am 5. Mai Garten und Haus für Interessierte. Natürlich dürfen die Migros-Zonen, der SWICA-Auftritt und der slowUp-Wettbewerb nicht fehlen. Suva widmet sich erneut dem korrekten «Linksabbiegen» mit dem Velo...

Aus Sicherheitsgründen bitten wir slowUp-Teilnehmende, die vorgegebene Fahrtrichtung (im Gegenuhrzeigersinn; also von Salez nach Plattis und von Vaduz nach Ruggell) einzuhalten. Wie üblich tragen wir Helm sowie Schutzausrüstung und nehmen Rücksicht auf die Teilnehmenden.

Wir danken Behörden, Verwaltungen, Verkehrsbetrieben und Partnern für ihre wohlwollende Unterstützung. Ebenso ein herzliches Dankeschön allen Strecken-Anwohnerinnen und -Anwohnern für ihre Toleranz und ihr Verständnis. Schon jetzt viel Spass – wir treffen uns am slowUp Werdenberg-Liechtenstein!

Fredy Schöb, Präsident Trägerverein

André Fernandez, Präsident Lenkungsausschuss

René Lenherr-Fend, Geschäftsstelle

# Anreise

## Per Velo und Skates an den slowUp

Am besten aus eigener Muskelkraft mit dem Velo, den Inlineskates oder zu Fuss an die Veranstaltung reisen. Die Veloland-Routen 2, 9, 21, 35 und 95 sowie die Skatingland-Routen 1 und 62 führen zur Strecke. Infos: [www.veloland.ch](http://www.veloland.ch), [www.skatingland.ch](http://www.skatingland.ch)

## Anreise per Bahn und Bus

Bequem und nachhaltig mit den öffentlichen Verkehrsmitteln an den Start des slowUp Werdenberg-Liechtenstein gelangen:

IR13 und S4 bilden einen Halbstundentakt zwischen St. Gallen und Sargans mit Halt in Altstätten und Buchs. An den Bahnhöfen Salez-Sennwald und Sevelen bedient die S4 die slowUp-Strecke mit Verbindungen Richtung St. Gallen oder Sargans. In Sargans erstellt die S12 halbstündlich Anschluss von/nach Chur. Vom Bahnhof Sargans führt eine Velo-Route zur slowUp-Strecke nach Plattis / Triesen (siehe Übersichtskarte).

### Die Busse in der Region Werdenberg verkehren zwischen 9 und 18 Uhr eingeschränkt:

- L400 verkehrt von Sargans ab Trübbach Dornau als Schnellkurs direkt und ohne Halt nach Buchs Bahnhof.
- L410 fällt aus.
- L411 verkehrt nur zwischen Gams, Zentrum und Bendern, Post. Der Abschnitt Gams, Zentrum – Sennwald, Post fällt in beide Richtungen aus.
- L412 Grabs – Grabserberg, Voralp verkehrt gemäss Fahrplan; die Haltestelle Grabs, Post wird an die Vorderdorfstrasse verschoben.
- L790 (Wattwil-)Nesslau – Wildhaus – Buchs bedient zwischen Wattwil / Nesslau und Gams, Zentrum alle Haltestellen, anschliessend fahren die Postautos via Haag nach Buchs. Der Abschnitt Gams, Zentrum – Buchs, Bahnhof ist in beide Richtungen eingestellt.

### Die LIEmobil-Busse verkehren gemäss Fahrplan, jedoch kommt es in Schaan, Gamprin und Ruggell zu Umleitungen und gewisse Haltestellen sind verschoben oder können nicht bedient werden:

- Die Haltestellen der Linie 11 zwischen Schaan, Bahnhof und Bendern, Post und die der Linie 31 an der Ruggellerstrasse in Gamprin können von 8:55 bis 17:25 Uhr nicht bedient werden.
- Linie 31 kann das Industriegebiet nicht bedienen, verkehrt ab / bis Ruggell, Rathaus und wird wie Linie 32 geführt.
- Der Ortsbus Vaduz (Linie 44) verkehrt von 8:55 bis 17:25 Uhr nur zwischen Vaduz, Post und Vaduz, Mühleholz (Nordschleife); die übrigen Haltestellen (Südschleife) können nicht bedient werden.

## Velotickets und Veloselbstverlad

Mit Velo-Tageskarte, -Pass oder -Streckenbillett Fahrräder unkompliziert zum gewünschten Zielbahnhof transportieren. Das Platzangebot für den Velo-Selbstverlad in den Zügen und Bussen ist beschränkt, es besteht keine Transportgarantie. Infos und Tipps unter [www.slowUp.ch](http://www.slowUp.ch) sowie [sbb.ch/Velo](http://sbb.ch/Velo)

## Online-Fahrplan

Es wird empfohlen, bei der Reiseplanung ausreichend Pufferzeit einzuplanen. Aktuelle Informationen über alle öV-Abfahrtszeiten immer online unter [www.sbb.ch](http://www.sbb.ch), der SBB Mobile App, [www.rtb.ch](http://www.rtb.ch) und [www.liemobil.li](http://www.liemobil.li)

# Mietveloangebot

Beim Festplatz Buchs (Churerstrasse 8, neben Migros) stehen die offiziellen slowUp-Velos zur Ausleihe bereit. Die komfortablen Citybikes und E-Bikes sind in verschiedenen Rahmengrössen erhältlich; Familien können Family Cargo E-Bikes sowie Kindervelos und Kinderanhänger mieten.

Details, Tarife und Reservation online: [www.rentabike.ch/slowUp](http://www.rentabike.ch/slowUp). Weitere Mietstationen: Bahnhof Sargans (051 228 62 51) und Liechtenstein Center Vaduz (00423 239 63 00).

Rabatt mit Halbtax und GA: Miet-Reduktion von CHF 5.– auf den Normaltarif für Velos und E-Bikes. Famigros Club-Mitglieder: Miet-Reduktion von CHF 5.– auf den Normaltarif für Velos und E-Bikes und CHF 25.– auf Family Cargo E-Bikes wird direkt beim Festplatz Buchs gewährt (Famigros-Karte oder Migros-App vor Ort vorweisen. Im App muss unter «Profil > Mein Cumulus» das Famigros-Logo ersichtlich sein).

Fahrzeuge für Menschen mit Behinderung: Die Fahrzeuge können direkt bei Rent a Bike telefonisch reserviert werden (041 925 11 70, bis Freitag, 17:00 Uhr).





LIECHTENSTEIN

slowUp-Infos

# slowUp für Menschen mit Handicap

slowUp-Strecken sind auch für Menschen mit Behinderungen erschlossen (rollstuhlgängige WCs auf Festplätzen, Stromanschlüsse für Elektrorollstühle bei Samariterposten). In den Gemeinden werden zudem Parkplätze für Autos mit Behinderten-Parkkarte reserviert. Detaillierte Informationen sind unter [www.slowUp.ch](http://www.slowUp.ch) (Rubrik «Werdenberg-Liechtenstein») oder auf der Übersichtskarte zu finden.

Die Schweizerische Stiftung für das cerebral gelähmte Kind engagiert sich als nationaler Servicepartner und stellt mit Rent a Bike am Festplatz Buchs Spezialfahrzeuge für Menschen mit Behinderung bereit. Reservationen: 041 925 11 70.

# Erlebnispass Liechtenstein all inclusive

Über 30 Abenteuer im Wert von 300 Franken für nur 25 Franken. Mehr Informationen auf [www.erlebnispass.li](http://www.erlebnispass.li)



Schweizerische Stiftung für das cerebral gelähmte Kind  
Edlachstrasse 14, 3001 Bern, Tel. 031 308 15 15  
Postkonto 80-48-4, [www.cerebral.ch](http://www.cerebral.ch)



## Unsere Pflanzenauswahl ist Spitze!



# MÜKO

GARTENGESTALTUNG  
PFLANZENCENTER

Fabrikstrasse 8, 9470 Buchs  
Fallsgass 18, 9493 Mauren



# Wir begeistern für den Genuss aus der Region



## Herkunft

Landwirtschaftliche Produkte, in der Region gewachsen



## Arbeitsplätze

Gesicherte Arbeitsplätze und Verarbeitung in der Region

Über 4'800 Produkte sind CULINARIUM-zertifiziert.



**CULINARIUM**  
regio • garantie



## Weg

Kurze Transportwege



## Produkte

Mindestens 80% regionale Zutaten in Produkten



## Kontrolle

Unabhängige Kontrollen und Produkt-zertifizierung

Schweiz. Natürlich.

# slowAppetit

slowUp-Spezialitäten erstmals in allen Gemeinden – regional, saisonal und ausgewogen:

## Sennwald | Fűrwehrbeiz Salez (1)

**Ribel mit Öpfelmues.** Das Rheintaler Traditionsgericht – ein kulinarisches Kulturgut. Maisribel und Werdenberger Öpfelmues von Babette Bühler.



## Gams | Festplatz Löwen (4)

**Gegrillt, gekocht, gedörft.** Feines vom Grill mit Werdenberger Kartoffel-salat. Zum Dessert gedörfte Gamser Birnen.

## Grabs | Festplatz Kirchbünt (5)

**Ranger- & Veggie-Burger.** Einfach oder wild gemixt – der legendäre Ranger-Burger mit regionalen Zutaten! Schmeckt gut, is(s)t gut.

## Buchs | Festplatz bei der Migros (6)

**Buurawurst und Brot.** Herzhaft und von hier. Werdenberger Buurawurst von der Lippuner Stüdtlimetzg.

## Sevelen | Festplatz Rans (7)

**Ranser Birchermüesli.** Seit Jahren ein kulinarischer Insidertipp, das Rezept bleibt geheim: Ranser Birchermüesli mit einheimischen Produkten.

## Wartau | Festplatz Plattis (9)

**Regionale Rüeblisuppe.** Der Festplatz beim Gemüsebauer. Vom Feld an der slowUp-Strecke direkt in den Topf: Wartauer Rüeblisuppe.



## Vaduz | Peter-Kaiser-/Rathausplatz (11)

**Liechtensteiner Buura-Topf.** 100% pflanzlicher, regionaler und gesunder Gemüse-Eintopf mit Liechtensteiner Gelberbsen von vegAluna in Vaduz.

## Schaan | Festplatz Lindaplatz SAL (12)

**Brot und Spiesse.** Neu auf der Karte: Röfi-Spiesse mit Fleisch von der Metzgerei Falknis in Balzers – dazu ein frisches Schaaner Wanger-Büürle.

## Gamprin-Bendern | Grossabünt (13)

**Schmackhafte Gemüsesuppe.** Suppe aus Gemüse von regionalen Bauern – ist gesund und gibt Kraft für die ganze slowUp-Runde.

## Ruggell | Festplatz Vereinshaus (14)

**Grosser Ritterschmaus.** Der Mittelalter Verein Liechtenstein lädt zu Ritterspiessen der Metzgerei Goldener aus Salez mit Brot oder Krautspätzle aus regionalen Zutaten – dazu Ruggeller Apfelsaft.



Zu «slowAppetit»-Gerichten werden jeweils frisches Gemüse oder saisonales Obst sowie Quellwasser serviert. «slowAppetit»-Festplätze führen weitere kulinarische Angebote.

# SOMMER IM TOGGEN BURG



Erfrischende Erlebnisse für unbeschwerte Tage. Postkartenansichten, wohin das Auge reicht. Kinderlachen, wo Familien gemeinsam die kurze Weile geniessen. Willkommen in der heilen Welt zwischen Churfürsten und Säntis.

toggenburg.swiss

*Toggenburg*  
KLINGT GUT

## Wasser trinken am slowUp

Wasser ist überall verfügbar, enthält keinen Zucker und deckt den Flüssigkeitsbedarf des Körpers optimal. Kurz, wer Wasser genießt, trinkt auf seine Gesundheit.

### Tipps zum Wasser trinken

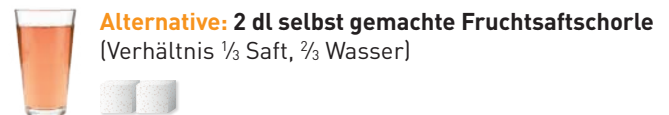
- Stellen Sie bei jeder Mahlzeit Wasser auf den Tisch.
- Stellen Sie tagsüber Wasser für Kinder gut erreichbar zum Trinken bereit.
- Geben Sie Kindern für Spiel und Sport ausser Haus Wasser mit.
- Gehen Sie mit gutem Beispiel voran und trinken Sie selber viel Wasser.
- Erinnern Sie einander gegenseitig ans Wasser trinken.


In jeder slowUp-Gemeinde ist Trinkwasser kostenlos erhältlich.



## Geniessen mit weniger Zucker Unser Tipp

### Zuckerreiche Getränke mit Wasser mischen:



 = 4 g Zucker



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

# TOUR DE SUISSE Vaduz

8. bis 10. Juni 2024



## Samstag, 8. Juni

14.00 – 17.30 Uhr	Tour de Suisse Village, Busterminal
14.00 – 17.30 Uhr	Festbetrieb mit Livemusik, Rathausplatz
<b>17.30 – 19.30 Uhr</b>	<b>Teampräsentation, Rathausplatz</b>
19.30 – 23.00 Uhr	Festbetrieb mit Livemusik, Rathausplatz

## Sonntag, 9. Juni

10.00 – 12.00 Uhr	Profi-Rundstrecke für alle geöffnet
10.00 – 17.30 Uhr	Tour de Suisse Village, Busterminal
12.00 – 19.00 Uhr	Festbetrieb & Liveübertragung, Rathausplatz
<b>14.15 Uhr</b>	<b>Start 1. Etappe, Einzelzeitfahren</b>
<b>17.15 Uhr</b>	<b>Siegerehrung</b>

## Montag, 10. Juni

13.30 Uhr	Start 2. Etappe, Rathaus Vaduz
-----------	--------------------------------

## 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.



## 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 vier Mal an diesem slowUp. 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:

Buchs, Vaduz,  
Ruggell und Gams





# R wie Regional

Und R wie Rheintal, Werdenberg und Sarganserland. Rii Seez Net ist Ihr naher Ansprechpartner für Internet, Mobile, TV und Festnetz. [www.riiseeznet.ch](http://www.riiseeznet.ch)



Rii Seez Net



## 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 CHF 3'400.—!

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!



## 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!





**Nachhaltige  
Holzhäuser.  
Natürlich  
Schöb.**



Architektur. Holzsystembau. Schreinerei. Küchen. [www.schoeb-ag.ch](http://www.schoeb-ag.ch)



Hereingaloppiert in die

# GENU SSO AS E

Am slowUp verwandelt sich unser Garten in eine slowDown Genuss-Oase zum Ein-, Zwischen- und Ausrollen. Kaffee und Kuchen beim Kiosk im Garten, Truuba-Zmorge, Zmittag oder ein geselliger Apéritiv mit herzhaften Kleinigkeiten im Gartenzimmer. Wir freuen uns auf Sie.

G A S T **Traube** H A U S

Gasthaus Traube, St.Gallerstrasse 7, CH-9470 Buchs  
[www.gasthaus-traube.ch](http://www.gasthaus-traube.ch)

## #slowUp und slowUp-Newsletter

Bist du am slowUp Werdenberg-Liechtenstein unterwegs? Dann teile deine persönlichen Erlebnisse mit der slowUp-Community:

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

Nie mehr die neuesten slowUp-Infos verpassen? Dann abonniere jetzt unseren Newsletter unter [www.slowUp.ch](http://www.slowUp.ch)



## Herzlichen Dank an unsere Gönner

Hilti AG, Schaan; Lenum AG, Vaduz und Buchs; Lippuner Energie- und Metallbautechnik AG, Grabs; Noldi Frommelt Schreinerei AG, Schaan; Ortsgemeinde Buchs; Ortsgemeinde Wartau; Merck, Buchs; Galledia Rheintal, Buchs; Rosmarie und Xaver Schneggenburger; Sabine und René Lenherr-Fend.

Stand Ende März 2024. Aktualisiert unter [www.slowup.ch/wfl](http://www.slowup.ch/wfl)

## Medienkooperationen

Werdenberger & Dbertoggenburger

Vaterland  
OFFIZIELLE REGIONALZEITUNG

LIEWO  
SONNTAGSZEITUNG

Werdenberger

FM1

FM  
TODAY

Radio  
LIECHTENSTEIN

TV/RT  
tv rheintal



slowUp

# slowUp- Wettbewerb 2024

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

Jetzt scannen und gewinnen!



## 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 nigelnagelneues 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](http://www.slowUp.ch)

## slowUp-Infos

Der slowUp Werdenberg-Liechtenstein ist für alle Teilnehmenden kostenlos. Es gibt keinen Start- und Endpunkt. Der Einstieg in die autofreie Rundstrecke ist überall möglich. Aus Sicherheitsgründen gilt die Einbahnrichtung gegen den Uhrzeigersinn – von Sennwald nach Plattis / Wartau und von Vaduz nach Ruggell.

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt und dauert von 10 bis 17 Uhr. Die involvierten Hauptstrassen bleiben für den motorisierten Verkehr ab 9 bis maximal 18 Uhr gesperrt. Aufgrund der Streckenführung wird während der Dauer des slowUp die Autobahnausfahrt Sennwald geschlossen. Die Autobahn zwischen Oberriet und Trübbach kann während des Anlasses ohne Vignette benützt werden. Die Zufahrt zum Spital in Grabs ist signalisiert und jederzeit möglich.

Teilnehmende des slowUp verhalten sich mit Respekt und Sorgfalt gegenüber Mitmensch, Tier und Natur. Anwohner der slowUp-Strecke werden gebeten, am 5. Mai 2024 auf ihr Motorfahrzeug zu verzichten. Falls die slowUp-Strecke gekreuzt werden muss, ist äusserste Vorsicht geboten! Über allfällige Behinderungen und Sperrungen informieren die offiziellen Publikationsorgane der slowUp-Gemeinden. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Die Veranstalter lehnen jegliche Haftung ab.

- Notfallnummer: Telefon 117
- Samariterposten: In allen slowUp-Gemeinden
- Vermisste Kinder: Wenden Sie sich bitte an die Samariterposten
- Bike World Help Points: Reparaturservice für Bikes und Inlineskates (4 mal, siehe Übersichtskarte)
- Parkplätze: Signalisierte Parkplätze stehen zur Verfügung
- Abfall und Recycling: In allen slowUp-Gemeinden unterstützt durch den VfA – Verein für Abfallentsorgung Buchs und Kindle Transporte Triesen

### Aktuelle Informationen zum slowUp Werdenberg-Liechtenstein:

[www.slowUp.ch](http://www.slowUp.ch), [www.facebook.com/slowUp.ch](https://www.facebook.com/slowUp.ch)

### slowUp-Gemeinden / Regionen

[www.sennwald.ch](http://www.sennwald.ch), [www.gams.ch](http://www.gams.ch), [www.grabs.ch](http://www.grabs.ch), [www.buchs-sg.ch](http://www.buchs-sg.ch),  
[www.sevelen.ch](http://www.sevelen.ch), [www.wartau.ch](http://www.wartau.ch), [www.vaduz.li](http://www.vaduz.li), [www.schaan.li](http://www.schaan.li), [www.eschen.li](http://www.eschen.li),  
[www.gamprin.li](http://www.gamprin.li), [www.ruggell.li](http://www.ruggell.li), [www.werdenberg.ch](http://www.werdenberg.ch), [www.tourismus.li](http://www.tourismus.li)

### slowUp-Partnerveranstaltungen

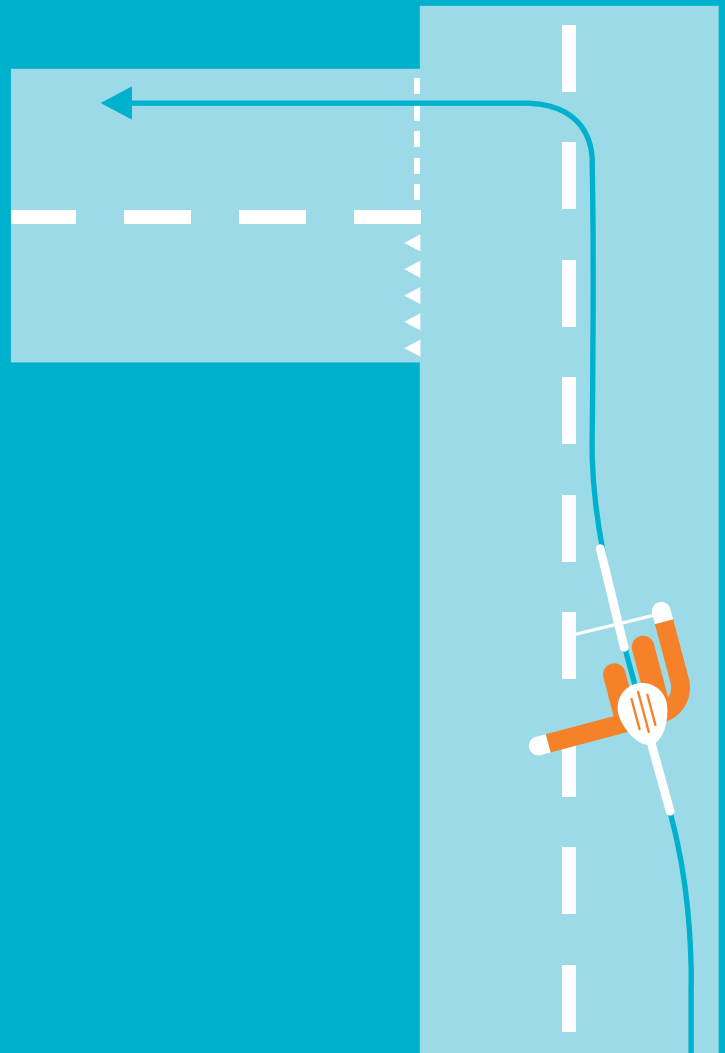
Sarganserländer-Werdenberger Sportwoche, [www.sportwoche.ch](http://www.sportwoche.ch); bike to work, [www.biketowork.ch](http://www.biketowork.ch)

### 18. slowUp Werdenberg-Liechtenstein am Sonntag, 4. Mai 2025

Herausgeber: Trägerverein slowUp Werdenberg-Liechtenstein, Erbgeweg 6, 9470 Buchs, [wfl@slowUp.ch](mailto:wfl@slowUp.ch). Druck: Galledia, Buchs. Gestaltung / Text: Studio A, Adrian Scherrer / lenherr 4 marketing GmbH, [lenherrmarketing.ch](http://lenherrmarketing.ch), Buchs. April 2024, Änderungen vorbehalten. Auflage: 60'000 Exemplare.

# Sicher Linksabbiegen: Setze klare Zeichen und spure richtig ein.

[suva.ch/velo](http://suva.ch/velo)



**suva**

famigros

# Spiel & Spass für Gross & Klein

Besuche uns in der  
Famigros-Zone



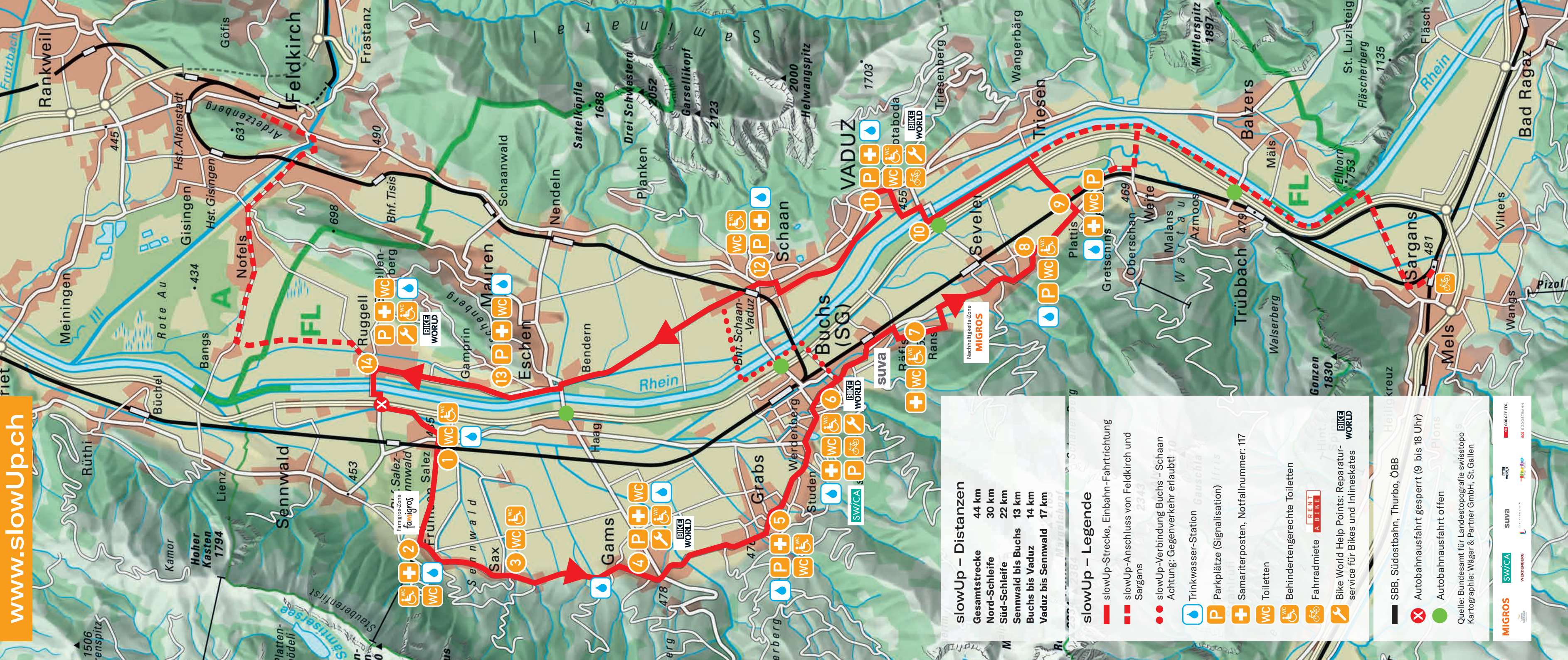
Direkt an der slowUp-Strecke steht die Famigros-Zone mit **neuer Hüpfburg**, Fotostation für Erinnerungsbilder im XXL-Einkaufskorb, Riesen-Dartscheiben und coolen Sofortpreisen.

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

NATIONALE HAUPTSPONSORIN

**MIGROS**

macht meh für d'Schwiiz



### slowUp – Distanzen

Gesamtstrecke	44 km
Nord-Schleife	30 km
Süd-Schleife	22 km
Sennwald bis Buchs	13 km
Buchs bis Vaduz	14 km
Vaduz bis Sennwald	17 km

- ### slowUp – Legende
- slowUp-Strecke, Einbahn-Fahrtrichtung
  - - - slowUp-Anschluss von Feldkirch und Sargans
  - slowUp-Verbindung Buchs – Schaan  
Achtung: Gegenverkehr erlaubt!
  - 💧 Trinkwasser-Station
  - P Parkplätze (Signalisation)
  - + Samariterposten, Notfallnummer: 117
  - WC Toiletten
  - ♿ Behindertengerechte Toiletten
  - 🚲 Fahrradmiete RENT A BIKE
  - 🔧 Bike World Help Points: Reparatur-service für Bikes und Inlineskates EIKE WORLD

- SBB, Südostbahn, Thurbo, ÖBB
  - X Autobahnausfahrt gesperrt (9 bis 18 Uhr)
  - Autobahnausfahrt offen
- Quelle: Bundesamt für Landestopografie swisstopo  
Kartographie: Wäger & Partner GmbH, St. Gallen



### 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



Begleiten.  
Begeistern.  
Bewegen.

**Bildung  
macht stark!**  
bzbs.ch

**bzbs.**

### Viel Spass beim aktiven Entdecken

Die Region Werdenberg und das Fürstentum Liechtenstein bieten auf kleinem Raum ideale Bedingungen und unzählige Möglichkeiten für Freizeitaktivitäten. Routen zum Skaten, Radfahren, Mountainbiken, Wandern sowie Themenwege begeistern Einheimische und Gäste. Je nach Vorlieben lassen sich Touren vom Talgebiet mit dem Rheindamm bis zu abwechslungsreichen Bergstrecken entdecken.

Tipps: Schloss und Städtchen sowie das Schlangenhaus Werdenberg machen Geschichte erlebbar. Der kleine Bergort Malbun lädt im Winter zum fürstlichen Skifahren. Ein Besuch im Greifvogelpark Buchs, ein Bad im Grabser Voralpsee oder der Liechtensteiner Museums- und Erlebnispass.

Weitere Freizeit-Ideen und -Möglichkeiten unter:  
[www.werdenberg.ch](http://www.werdenberg.ch); [www.tourismus.li](http://www.tourismus.li)

**WERDENBERG**



### Sennwald | 3 Festplätze (1 bis 3)

Diverse Angebote. Famigros-Zone nach Salez. slowUp-Passhöhe bei Rofisbach / Sax. Festplatz Schulhaus Sax mit «Bewegungsbaustelle».

### Gams | Festplatz Löwen (4)

Bike World Help Point, Hüpfburg «Märchenschloss», Stimmung mit DJ Tommy, Grillspezialitäten, Glacé-Stand.

### Grabs | Festplatz Kirchbünt (5)

UHC Rangers: Unihockeyfeld zum Spielen, Fotobox, Festwirtschaft mit feinem Ranger-Burger. CEVI Werdenberg und Kirchgemeinde: slowUp-Gottesdienst (9.00 Uhr, Aula), Werdenberg Tourismus, Kinderschminken und Fallbalken.

### Buchs | Festplatz bei der Migros (6)

slowUp-Eröffnung: 10.00 Uhr. Bike World Help Point, SWICA, Rent a Bike, Familientreff (Wickeltisch), Fuhrpark für Kleinkinder mit Ludothek und Bibliothek Werdenberg, Spitex-Infostand, Abfalljäger; Biker-Makkaroni mit RV Buchs, Soft Ice. Neu mit Curaprox / Mundgesundheit und Gewinnspiel.

### Sevelen | 3 Festplätze (7, 8, 10)

Niki's: Suva. Rans: Musik, Bärlauch-Spaghetti, Birchermüesli. Schildstrasse: Migros Nachhaltigkeits-Zone. Sevelen: Penne beim 3 Könige. Jugendprogramm und Pizza bei Holz-Rheinbrücke.

### Wartau | Festplatz Plattis (9)

Kindertraktorfahren, Hüpfburg, Burgzigeuner vom Grill und gratis «Wartauer Rüebli».

### Vaduz | Peter-Kaiser- / Rathausplatz (11)

Bike World Help Point, Recycling-Bastelspass, Badminton, Zirkusanimation und Einradfahren, Hüpfburg, Live-Musik und Jugenddrinks, Grilladen, plant-based Streetfood, Burritos, Hot Dogs, Pizza, Crêpes sowie Kaffee, Kuchen und vieles mehr.

### Schaan | Festplatz Lindaplatz SAL (12)

Festwirtschaft mit der Fürstlichen Guggamusig Röfischrenzer, Hüpfburg; Kiwanisclub Liechtenstein sammelt zugunsten bedürftiger Kinder. Spiel und Spass bei der Ludothek, welche ihr 40-jähriges Jubiläum feiert. Crêpes-Stand und Sirup-Station bei Radio Liechtenstein.

### Gamprin-Bendern | Grossabünt (13)

Spiel und Spass am Badesee, Pumprack, Albi der Zauberfuzzi, Festwirtschaft mit Musikverein.

### Ruggell | Festplatz Vereinshaus (14)

Bike World Help Point, Kinderanimation Balu, Hüpfburg, Hängematten, Skimboard-Pool, Pumprack und Pumpbowl, Spielplatz, Musik, «Mausis Gelati», diverse kulinarische Köstlichkeiten.

Kanton St.Gallen  
**Berufs- und Weiterbildungszentrum  
Buchs Sargans**



# Gestalte deine Zukunft.

## Deine Weiterbildung am BZBS

Lehrgänge und Kurse in den Bereichen  
Wirtschaft, Technik, Informatik,  
Landwirtschaft und Sprachen.

## Infoabende 2024 in Buchs

Hanflandstrasse 17, 9471 Buchs

- Montag, 12. August 2024, 19 Uhr
- Dienstag, 5. November 2024, 19 Uhr

## Infoabende 2024 in Sargans

Langgrabenstrasse 24, 7320 Sargans

- Dienstag, 13. August 2024, 19 Uhr
- Donnerstag, 7. November 2024, 19 Uhr

Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Die Teilnahme ist kostenlos und unverbindlich.

Berufs- und Weiterbildungs-  
zentrum Buchs Sargans  
058 228 22 00  
[weiterbildung@bzbs.ch](mailto:weiterbildung@bzbs.ch)  
[www.bzbs.ch](http://www.bzbs.ch)

