

Nationale
Hauptsponsoren

MIGROS

SPORTXX
MIGROS

rivella

Nationale
Sponsoren

swissmilk

 **ŠKODA**

Nationaler
Co-Sponsor

 **EGK**

Regionale
Partner

MERCK

janssen
ANWISSEN
PHARMAZIE

SH POWER

thubo
Die Regionaltrolleybus

 **STADT SCHAFFHAUSEN**

 **sb.ch**

Nationale
Trägerschaft

 Gesundheitsförderung
Schweiz

Schweiz**Mobil** 

 **Schweiz**
ganz natürlich

slowUp

Schaffhausen - Hegau

www.slowUp.ch



#slowUp

Sonntag
22. Mai 2016
10-17 Uhr

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



Wir versprechen Emma, bis 2017 als nationale Hauptsponsorin von «slowUp» über 40 Millionen autofreie Kilometer zu ermöglichen.

GENERATION M



Tolle
Sofortpreise
in der
Generation M
Zone

Geniessen Sie die schönsten Strassen der Schweiz einen Tag lang ganz ohne Motorenlärm und entdecken Sie die malerischen Landschaften mit dem Velo, den Inlineskates oder zu Fuss. Direkt an der «slowUp»-Strecke lädt die Generation M Zone zu einer Pause ein, wo Sie bei unserem Nachhaltigkeits-Parcours attraktive Sofortpreise gewinnen können. Mehr Infos zu den Engagements der Migros erhalten Sie unter www.generation-m.ch.

MIGROS
Ein M besser.



Ob mit dem Velo, mit Inline-Skates oder zu Fuss: Seien Sie dabei am 22. Mai 2016! Dann wird der grenzüberschreitende **slowUp** Schaffhausen-Hegau wiederum tausende Sportbegeisterte anlocken.

Nutzen Sie die Gelegenheit, mit Familie und Freunden die attraktive deutsch-schweizerische Grenzregion zu erleben und die gut nachbarschaftlichen Beziehungen über die Grenze hinweg zu pflegen! Die autofreie Strecke lädt zum gemütlichen Fortbewegen und zum Genuss der landschaftlichen Reize unserer Region ein. Und der **slowUp** ist wiederum auch Ort der Begegnung und Geselligkeit - man trifft viele bekannte und hoffentlich auch zahlreiche neue Gesichter. Das attraktive Rahmenprogramm entlang der Strecke bietet unbeschwerte Stunden und viele kulinarische Highlights.

Ein herzliches Dankeschön gilt dem Verein **slowUp** Schaffhausen-Hegau, den teilnehmenden Gemeinden, den treuen Sponsoren und den zahlreichen Helfenden. Ich wünsche Ihnen gute Fahrt und viel Vergnügen!

Schirmherr Kanton Schaffhausen: Regierungspräsident Dr. Reto Dubach

Nun ist es endlich wieder soweit – der grenzüberschreitende **slowUp** Schaffhausen-Hegau geht in diesem Jahr in seine 12. Runde.

Mit dem Fahrrad/Velo, Tretroller, den Inline-Skates, zu Fuß oder gar mit dem Kinderwagen bietet sich Ihnen ein 38 km langer Rundkurs auf autofreien Straßen an.

Der **slowUp** zeichnet sich besonders durch eine entschleunigte Fortbewegung aus und lädt zu diversen Stopps in den an der Strecke liegenden Orten ein. Hier erwartet Sie ein buntes Rahmenprogramm und natürlich auch das eine oder andere kulinarische Schmankerl.

Nehmen Sie sich Zeit. Beginnen und beenden Sie Ihren persönlichen **slowUp** nach Ihren eigenen Wünschen – ganz ohne Hektik. Nehmen Sie die vielfältige Natur wahr und erfreuen Sie sich an unserer wunderschönen Landschaft im Wonnemonat Mai!

Sie werden sehen, ein Erlebnis der besonderen Art erwartet Sie am 22. Mai 2016 zwischen dem schweizerischen Schaffhausen und dem deutschen Hegau.

Es grüßt Sie herzlich

Ihr 
Frank Hämmerle,
Landrat, Landkreis Konstanz


Die schönsten Routen zum Wandern,
Velofahren, Mountainbiken, Skaten und
Kanufahren, **auch in Ihrer Region**



gratis-App

gratis Karten ausdrucken

mehr: www.schweizmobil.ch

 Gesundheitsförderung
Schweiz



DER NATÜRLICHE DURSTLÖSCHER,
FRISCH AUS DER LEITUNG.
HAHNENBURGER.CH



Zur Sicherheit der Kinder

Kinder mit Mobiltelefonnummern von mindestens einer, besser von mehreren Bezugspersonen versehen (z.B. mit wasserfestem Filzstift auf den Arm). Kinder vorgängig darauf hinweisen, dass Sie sich an Samariter (in den Dörfern), Streckenposten, Verkehrskadetten, Feuerwehr oder die Polizei (auf der Strecke) wenden sollen, wenn Sie ihre Bezugspersonen nicht mehr finden.

Bezugspersonen wenden sich an Samariter (in Dörfern), Streckenposten, Verkehrskadetten, Feuerwehr oder die Polizei (auf der Strecke), sollte ein Kind vermisst sein.

Notfall-Telefon: +41 79 515 28 38



Unterwegs mit den Inline-Skates

Die Strecke ist durchgehend asphaltiert. Ausnahme ist der Festplatz „Herrenacker“ in Schaffhausen, der einen losen Belag aufweist auf einer Länge von ca. 80 Meter. Die Altstadt Schaffhausen hat auf einer Länge von ca. 300 Metern Kopfsteinpflaster.

Alle Abfahrten auf dem Rundkurs weisen ein Gefälle von Maximum 5% auf. Enge Kurven gibt es bei diesen Abfahrten nicht. Bei Unsicherheiten kann bei einem Fahrrad dessen Gepäckträger haltend die Abfahrt bewältigt werden. Nach Ramsen folgt ein Aufstieg von ca. 1km Länge und 90 Höhenmeter. Busse befördern die Inliner bei Bedarf auf den höchsten Punkt.





SlowUp

Die malerische mittelalterliche Stadt am Rhein empfängt die **slowUp**-Teilnehmer von Büsingen kommend mit einem wunderschönen Blick auf die alte Festung – den Munot. Geniesse die einmalige **slowUp**-Atmosphäre inmitten der Altstadt.

Eröffnung **slowUp** Schaffhausen-Hegau

9.30 Uhr auf dem Herrenacker mit den Schirmherren Regierungspräsident Dr. Reto Dubach und Landrat Frank Hämmerle sowie Gästen. 10.00 Uhr Startschuss 12. **slowUp** Schaffhausen-Hegau durch Kantonsratspräsident Walter Vorgelsanger.

Salzstadel

- Fischerbeizli **Fischerei Verein Schaffhausen**
- Max der Dachs, Geschicklichkeitsparcours der **AXA Winterthur**

Herrenacker

- Festwirtschaft auf dem Herrenacker durch **FAKOS** (Fasnachtskomitee Schaffhausen)
- Milchbar und Milchkannenstapel-Spiel bei **Swissmilk**
- Coole Family Relaxzone mit Ballonwettbewerb und Gewinnspiel sowie Raketenglacé bei **SH POWER**
- Schnell den Octavia-Kofferraum füllen bei **ŠKODA**
- **EGK** Gesundheitskasse, Duftwettbewerb mit Gewinnspiel
- Reparatur-Service in der **SportXX Garage**
- **Steelband Panomania** (Auftritte: 13.00, 14.00, 15.00 Uhr)
- Farmer Flakes Leiterwagen von **Migros**
- Stände von **Schaffhauser Nachrichten**, **Ostschweiz Tourismus** und **Tourismusverband Sächsische Schweiz** mit der Präsentation des wunderbaren Elbradweges.
- Glücksrad mit attraktiven Sofortpreisen und ein grosser Malwettbewerb bei **CUT&COLOR**.

Fronwagplatz

- Velovermietung bei **Rent a Bike**



Festplatz Herrenacker



Altstadt (Parkhaus Herrenacker) und Einkaufszentrum Herblingler Markt



beim **slowUp**-Torbogen



Info-Telefon: +41 7746 565 86



Lindlihuus, Salzstadel, Güterhof, Festplatz, SBB-Unterführung

Die Daten ...

- 17.04.2016** Ticino
- 24.04.2016** Murtensee / Lac de Morat
- 01.05.2016** Werdenberg-Liechtenstein
- 08.05.2016** Solothurn-Buechibärg
- 22.05.2016** Schaffhausen-Hegau
- 05.06.2016** Valais
- 12.06.2016** Schwyz-Swiss Knife Valley
- 19.06.2016** Hochrhein
- 26.06.2016** Jura
- 03.07.2016** Vallée de Joux
- 10.07.2016** la Gruyère
- 31.07.2016** Genève
- 07.08.2016** Brugg Regio
- 21.08.2016** Seetal
- 28.08.2016** Bodensee Schweiz
- 04.09.2016** Mountain Albula
- 11.09.2016** Emmental-Oberaargau
- 18.09.2016** Basel-Dreiland / Bâle-Dreiland
- 25.09.2016** Zürichsee
- 2017** Sempachersee



Unsere Erfahrung, Ihre Lebensfreude.

Gesundheit ist unsere Kompetenz, die Lebensqualität von Menschen zu verbessern ist unser Bestreben. Dafür setzen wir uns ein, aus Überzeugung und mit Leidenschaft.

Cilag AG



Herblingen



Im familienfreundlichen schaffhauser Stadtquartier sind die Wege kurz, dank sehr guten Einkaufsmöglichkeiten und eigenen Schulhäusern. Das aussergewöhnlich vielseitige und aktive Vereinsleben erlaubt den Kindern die Ausübung vieler Sportarten vor der eigenen Haustür. Die umliegenden Wälder laden zu Spaziergängen, Joggen und Abenteuer ein. Aus diesen Gegebenheiten resultiert eine eigene Quartier-Identität.

Weitere Informationen unter: www.herblingen.ch oder auf Facebook unter „Herblingen-ist-in“

Samstag

- 16.00 Uhr Dorrfäscht mit Kinderprogramm & Festwirtschaft
- 17.30 Uhr Live Musik, Stimmungsband „Blue Note Dixies Friends“

Sonntag

- **slowUp**-Festwirtschaft im Dorfkern mit Live Musik
- Ballone am **Cilag** und **SH POWER**-Stand
- Reparatur-Service in der **SportXX Garage**
- Gratis E-Bike-Test am **SportXX**-Stand



Festplatz



Einkaufszentrum Herblinger Markt



nach Festzelt (Fahrtrichtung)



Toi-Toi beim Festplatz

© S. Böhndel / ANSUT

Mit dem Velo auf den Elberadweg



Informationen und kostenloses Material:
 Tourismusverband
 Sächsische Schweiz e. V.
 Tel. +49 3501 470141
sued@elberadweg.de
www.elberadweg.de

POWER-KIDS-TRIATHLON 2016

FÜR SIEGERTYPEN UND POWERGIRLS!

Am Power-Kids-Triathlon stehen Spass und Abwechslung im Vordergrund, darum müssen die kleinen Sportler (Altersstufen 6–12 Jahren) keine wirklich langen Distanzen zurücklegen. Der Power-Kids-Triathlon findet am 11. September 2016 auf der Schaffhauser Breite und rund um den KSS Freizeitpark statt. Die Teilnahme ist gratis.

SCHWIMMEN im grossen Aussenbecken der KSS



RADFAHREN auf der asphaltierten und autofreien Randenstrasse

LAUFEN auf der attraktiven Rundstrecke im Breitenau Park

Jetzt anmelden auf www.shpower.ch.



ERSPARNISKASSE
SCHAFFHAUSEN
Die Bank seit 1871



2016
**POWER
KIDS
TRIATHLON**
Schaffhausen



Thayngen

Thayngen mit den Ortsteilen Altdorf, Barzheim, Bibern, Hofen und Opfertshofen ist Bezirkshauptort und liegt im nördlichsten Zipfel der Schweiz, dem Reiat. Auf www.thayngen.ch erfahren Sie viel Interessantes und Wissenswertes.



BRAVO

Wenn Sie diesen Aufstieg überwunden haben, können Sie sich in der Festwirtschaft auf dem Kirchhofplatz stärken und erholen für die nächste Etappe. Für jeden Geschmack gibt es ein feines Angebot. Zudem können Sie sich am schönen Dorfbrunnen unweit des Festplatzes mit frischem Trinkwasser versorgen und erfrischen. Wir wünschen Ihnen einen erlebnisreichen Sonntag.

Wir wünschen Ihnen einen erlebnisreichen Sonntag.

Festplatz (Kirchplatz)

- Festwirtschaften
- Farmer Flakes Leiterwagen von **Migros**
- **Rivella** Fotostation und Hüpfburg
- Energie an der Milchbar von **Swissmilk**
- Schnell den Octavia-Kofferraum füllen bei **ŠKODA**
- Restaurant
- Reparatur-Service in der **SportXX Garage**



Kirchplatz (beim Brunnen)



Stockwiesenstrasse



Gemeindeverwaltung (nach SportXX-Torbigen rechts)



Kirchplatz (beim Brunnen)

Shuttle-Bus nach Dörflingen beim Bahnhof.

Beachten Sie bitte, dass am Sonntag ab 9.00 Uhr mit den Sperrungen der Strassen begonnen wird, was zu Einschränkungen für den motorisierten Verkehr führt.

Bei einem Unfall sehr wertvoll:
der Velohelm.



sualiv

Sichere Freizeit

Gottmadingen

gemeinde
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 welches musikalisch unter anderem durch die „Die Original Aussteiger“ umrahmt wird.



Was wird angeboten?

Festwirtschaften, vielseitiges Bühnenprogramm mit Tanz und Musik, viele spannende Aktivitäten für Groß und Klein (u.a. Kletterturm, Hüpfburg, Kinderkarussell, Kinderschminken, Fledermausstube, Bungee-Trampolin und vieles mehr)!

Wir danken folgenden Sponsoren:

Hauptsponsoren: COWA Service Gebäudedienste GmbH, Randegger Ottilienquelle GmbH, Sparkasse Engen-Gottmadingen, Thüga Energie GmbH

Nebensponsoren: Drei R Immobilien GmbH, König Gesellschaft für Image- und Dokumentenverarbeitung mbH

Gönnern: Babyland GmbH, Bahnhofapotheke Gottmadingen, BiKaTec Metall- und Textilverarbeitungs GmbH, Horn GmbH, in puncto Küchen GmbH, Leopold Müller GmbH Medizinisch-Technischer Gerätebau, move Gesundheitsstudio GmbH & Co. KG, Ruh Haustechnik GmbH & Co. KG, SMR2, solarcomplex AG, Wohnungsbaugenossenschaft Gottmadingen eG



Hebelhalle



Innerorts, Gewerbegebiet Goldbühl und IPG



ca. 100 Meter nach Infostand am Ende des Festplatzes



Hebelhalle



Info-Line: +49 7731 908 222



VELO- BEGEISTERT



skoda.ch/velo

Genau wie slowUp begeistern wir uns für Menschen, die sich mit eigener Muskelkraft vorwärtsbewegen. Unsere Online-Velowelt lebt es vor. Besuchen Sie skoda.ch/velo und entdecken Sie abwechslungsreiche Radtouren für Gross und Klein, praktische Tipps und Tricks rund ums Velo, spannende Reportagen und vieles mehr. Schön, wenn Sie sich doppelt bewegen lassen – vom slowUp-Spirit und der ŠKODA Velowelt. **ŠKODA. Made for Switzerland.**

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.



Restaurant Dreispitz mit herrlicher Gartenterrasse, super Kinderspielplatz und spezieller **slowUp**-Karte (geöffnet von 10.00 bis 18.00 Uhr)

Festwirtschaft

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

Kurz nach dem Zollamt Gottmadingen

Pirelli-Glücksrad bei der AUBA AG. Zu gewinnen einen Gutschein im Wert von Fr. 500.- für vier Pirelli Sommer- oder Winterreifen. Viele Sofortpreise wie T-Shirt, Kugelschreiber, Schlüsselanhänger etc.



Feuerwehrmagazin



nur von Randegg her kommend



in Ramsen

«Di Grosse sötted eus gueti Vorbilder si.»



Max der Dachs /

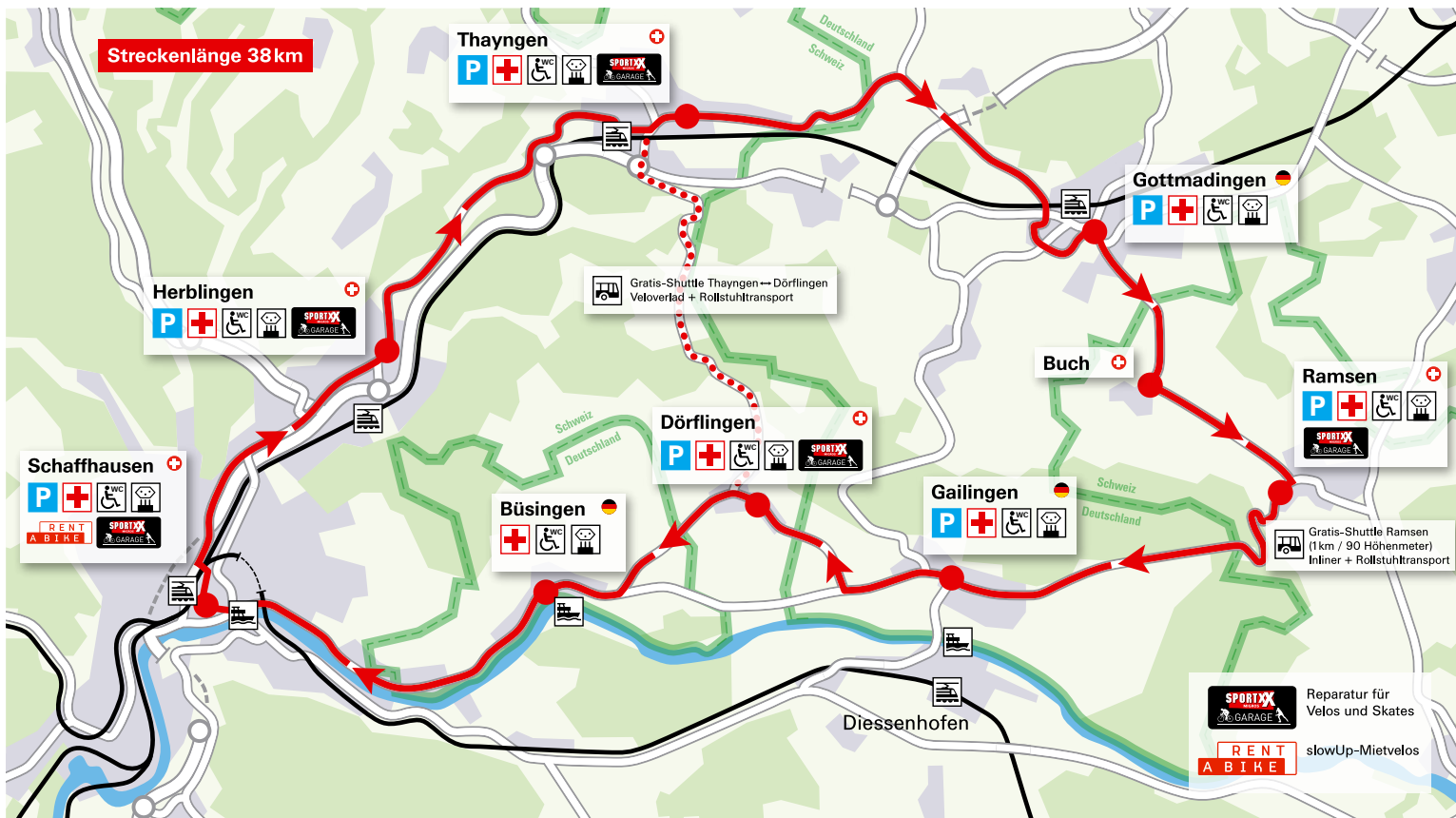
Ein Präventionsprogramm der AXA

Die Schweizer Bevölkerung fährt gerne und viel Velo. Trotzdem fehlen Übungsmöglichkeiten für Kinder und Eltern, um den sicheren Umgang mit dem Fahrrad zu erlernen. Die Stiftung für Prävention der AXA hat deshalb den mobilen Übungsparcours «Max Trax» entwickelt. Dieser fördert auf spielerische Weise die Beherrschung des Fahrrads.



[AXA.ch/max](https://axa.ch/max)





Rundkurs

Sicherheit

- Allen Teilnehmenden wird empfohlen, einen Helm zu tragen.
Inlineskatende zusätzlich noch eine Schutzausrüstung.
- Fahrt- und Laufrichtung nur im Uhrzeigersinn!
- Mit Polizei, Feuerwehr, Ambulanzfahrzeuge oder Gegenverkehr muss gerechnet werden.
- Strecke muss mit der nötigen Vorsicht und angepasster Geschwindigkeit befahren werden.
- Teilweise verkehren öffentliche Busse auf der Strecke.
- Die Strecke ist von 10.00 bis 17.00 Uhr gesperrt.

Notruf

- Telefonnetz Schweiz 144
- Telefonnetz Deutschland 112
- Samariter-/DRK-Posten sind an der Strecke stationiert

Bei einem Notfall folgende Angaben machen:

- Wo ist der Notfallort?
- Wer telefoniert?
- Was ist passiert (z.B. Sturz, Herzstillstand usw.)?
- Wie viel am Unfall beteiligte Personen?
- Angaben zum Zustand des Patienten!

Zoll und Ausweispapiere

- Teilnehmende müssen gültige Reisedokumente (Reisepass, Identitätskarte, Personalausweis) mitführen.
- Drittstaatsangehörige (nicht Schengenländer) müssen zusätzlich eine gültige Aufenthaltsbewilligung oder ein Visum eines Schengenstaates dabei haben.
- Für Hunde ist der Heimtierausweis mitzubringen.
- Es gelten die üblichen Zollbestimmungen.
www.zoll.ch, www.zoll.de
- Das Kontrollrecht der Grenzorgane bleibt vorbehalten.



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 1400 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, und die Rhein-Route von SchweizMobil führt über Ramser Gebiet.



Festprogramm

- **Ramser Vereine** bieten regionale Spezialitäten wie Kartoffelsalat mit Fleischkäse, Würste, Schnitzelbrote, Hot-Dog und Glaces an
- Kaffeestube mit Gebäck und Torten
- Glücksrad für Gross und Klein sowie Kinderschminken am Stand vom **TCS Sektion Schaffhausen**
- 200m bis zur Bushaltestelle (Singen-Stein am Rhein)
- Reparatur-Service in der **SportXX Garage**

 an der Strecke, Bettelalstrasse

 Strasse zu Kläranlage, Bibertal-Hegau

 linke Strassenseite vor der Brücke und Festplatz

 Festplatz



Sektion Schaffhausen

Wir wünschen einen unfallfreien slowUp!



Besuchen Sie uns im Internet auf www.tcssh.ch



Die Gemeinde Gailingen am Hochrhein mit seinen 2.900 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 rund um das Rathaus
- Verpflegungsstände der Gailinger Vereine
- Musikalische Unterhaltung

Gailinger Vereine verköstigen Sie mit:

- Frischen Salaten
- Würste und Schnitzel vom Grill
- Kaffee und Kuchen
- Alkoholfreien Getränken und frisch gezapftem Bier

Auskünfte erhalten Sie:

in der Tourist Information bei Bianca Mack, Hauptstrasse 7, D-78262 Gailingen am Hochrhein, Tel +49 7734 930 344, bianca.mack@gailingen.de oder dem Sprecher der Vereine, Manfred Werner, Trottenweg 4, D-78262 Gailingen am Hochrhein, Tel +49 7734 14 64

Wir freuen uns auf einen tollen **slowUp** mit zahlreichen Teilnehmern!



Musikpavillon/Rathaus



Hochrheinhalle/Bolzplatz-Schulstrasse/Rheinuferpark



Rathaus (DLRG Ortsgruppe)



Rathaus und hinter Rathaus bei Parkplatz



TEAM WORK

sponsored by Merck

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

merck-schaffhausen.ch

MERCK

Dörflingen



Dörflingen, eine ursprünglich alemannische 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.



Festprogramm von 10.00 bis 17.00 Uhr

- Festwirtschaft mit Penne Variationen und Kuchen
- Dörflinger Weine in der Trotte
- Dörflinger Weine im Weinzelt
- Milchbar
- Farmer Flakes Leiterwagen von **Migros**
- Reparatur-Service in der **SportXX Garage**



Festplatz



auf dem Festplatz



Toi-Toi beim Festplatz

Shuttle-Bus nach Thayngen beim westlichen Dorfausgang auch für Fahrzeuge von Menschen mit einer Behinderung.

Lovely on Tour. Powert dich auf!



swissmilk

Lovely und ihr Team verpflegen dich auf der Strecke mit erfrischenden Drinks aus ihrem Mega-Bike. Wir sehen uns. Bis dann. www.swissmilk.ch



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.



Festwirtschaften

- Bergkirche
- Bürgerhausplatz, **FC Büsingen Senioren** mit feinen „Fisch-Knusperli“ und live Musik ab 14.00 Uhr mit dem „**Duo ORLANDOS**“
- **Restaurant Alte Rheinmühle**, Tag der offenen Tür mit Nudelgerichten und Weidlingsfahrten
- **Ramon Reyes**, Kunst in der Scheune



Festplatz/Bürgerhaus



entlang der Zufahrtstrassen



gegenüber Festplatz bei der Milchzentrale



Bürgerhaus (Erdgeschoss) beim Festplatz WC

SchaffhauserLand 

Zu Fuss oder auf dem Rad –
ein kleines Paradies.



www.schaffhauserland.ch

Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Reisen Sie wenn immer möglich mit dem Velo, den Inline-Skates oder mit dem öffentlichen Verkehr an. Der **slowUp** ist erreichbar auf folgenden Velorouten von www.schweizmobil.ch:

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



Bahnverbindungen und das richtige Billett für Ihr Fahrrad

Schweiz siehe: www.sbb.ch/velo



Deutschland siehe: www.bahn.de/p/view/service/fahrrad/mitnahme/bahn_und_bike_bawue.shtml

Mitnahme eines Rades bundesweit, auch bei Fahrten von D nach Schaffhausen, in Zügen des Nahverkehrs (IRE, RE, RB und S-Bahnen) für einen ganzen Tag für 5 Euro. Die Fahrradtagesskarte gilt auch in Verbindung mit dem Schönes-Wochenende-Ticket und dem Baden-Württemberg-Ticket. Sie ist bei allen bedienten DB-Verkaufsstellen und DB-Fahrkartenautomaten erhältlich.

Innerhalb des Flex-tax (Erzingen - Schaffhausen - Thayngen) ist eine Fahrradkarte nach Flex-tax-Tarif zu lösen.

Zürich - Schaffhausen (RE)			Schaffhausen - Zürich (RE)		
Halt in Oerlikon, Bülach 9:05, 10:05, 11:05, 12:05, 13:05 (Fahrzeit 38')			Halt in Bülach, Oerlikon 14:16, 15:16, 16:16, 17:16, 18:16 (Fahrzeit 39')		
Bülach - Schaffhausen (S9)			Schaffhausen - Bülach (S9)		
Halt in Glattfelden, Eglistau, Hüntwangen-Wil, Rafz, Lotstetten, Jestetten, Neuhausen Rheinfall, Neuhausen 09:33, 10:33, 11:33, 12:33, 13:33 (Fahrzeit 29')			Halt in Neuhausen, Neuhausen Rheinfall, Jestetten, Lotstetten, Rafz, Hüntwangen-Wil, Eglistau, Glattfelden 13:57, 14:57, 15:57, 16:57, 17:57 (Fahrzeit 29')		
Winterthur - Schaffhausen (S33)			Schaffhausen - Winterthur (S33)		
Halt in Hettlingen, Henggart, Andelfingen, Marthalen, Dachsen, Neuhausen 08:06, 08:42, 09:06, 09:42, 10:06 usw. (Fahrzeit 31')			Halt in Neuhausen, Dachsen, Marthalen, Andelfingen, Henggart, Hettlingen 14:46, 15:21, 15:46, 16:21, 16:46 usw. (Fahrzeit 33')		
Stein am Rhein - Schaffhausen (S8)			Schaffhausen - Stein am Rhein (S8)		
Halt in Etwilwil, Schlattingen, Diessenhofen, St. Katharinental, Schlatt, Langwiesen, Feuerthalen 08:00, 08:30, 09:00, 09:30 usw. (Fahrzeit 26')			Halt in Feuerthalen, Langwiesen, Schlatt, St. Katharinental, Diessenhofen, Schlattingen, Etwilwil 14:01, 14:31, 15:01, 15:31 usw. (Fahrzeit 24')		
Basel DB - Schaffhausen (IRE)			Schaffhausen - Basel DB (IRE)		
Halt in Rheinfelden, Bad Säckingen, Waldshut, Tiengen, Erzingen 08:42, 09:42, 10:42, 12:42 (Fahrzeit ca. 60')			Halt in Erzingen, Tiengen, Waldshut, Bad Säckingen, Rheinfelden 14:16, 16:16, 17:16, 18:16 (Fahrzeit ca. 60')		
Erzingen - Schaffhausen			Schaffhausen - Erzingen		
Halt in Trasadingen, Wilchingen-Hallau, Neunkirch, Beringen, Beringerfeld, Neuhausen 08:18, 08:48, 09:18, 09:48, 10:18, 10:48 (Fahrzeit ca. 20')			Halt in Neuhausen, Beringerfeld, Beringen, Neunkirch, Wilchingen-Hallau, Trasadingen 14:19, 14:49, 15:19, 15:49, 16:19, 16:49 (Fahrzeit ca. 20')		
Singen - Gottmadingen - Schaffhausen (RB/S)			Schaffhausen - Gottmadingen - Singen (RB/S)		
Halt in Gottmadingen, Bietingen, Thayngen, Herblingen 08:06, 08:36, 09:06, 09:36, 10:06, 10:36 (Fahrzeit ca. 20')			Halt in Herblingen, Thayngen, Bietingen, Gottmadingen 15:07, 15:30, 16:07, 16:30, 17:07, 17:30 (Fahrzeit ca. 20')		
Konstanz - Singen			Singen - Konstanz		
ab Konstanz mit seehas, Halt in allen Orten 08:52, 09:22, 09:52, 10:52 (Fahrzeit ca. 50')			ab Singen mit seehas, Halt in allen Orten 14:20, 14:43, 15:20, 15:43, 16:20 (Fahrzeit ca. 45')		

Mein Gesundheitsvorsprung: Komplementär

Gesund versichert

Simone Niggli-Luder

www.egk.ch

EGK-Gesundheitskasse
St.Gallen: T 071 227 99 22 / Zürich: T 044 368 80 00

swissmilk

Lovely on Tour – achte auf das Mega-Bike

Schon gesehen?

Lovely tourt mit ihrem neuen Mega-Bike. Sie hat ihre Familie mit dabei und verteilt erfrischende Drinks an der **slowUp**-Strecke. Es lohnt sich also, nach ihr Ausschau zu halten. Feine Milchshakes und Frozen-Jogurts gibt es zusätzlich an der Swissmilk Milchbar in Schaffhausen und Thayngen. Das powert auf. Dort findet auch der spektakuläre Kletterwettbewerb mit Milchkannen statt. Wer hier seinen Mut und seine Geschicklichkeit unter Beweis stellt, dem winkt ein fetter Preis.



Standorte Schaffhausen und Thayngen

rivella

Sportlich unterwegs mit Rivella

Bewegung macht Spass und ist gesund. Deshalb unterstützt Rivella seit mehreren Jahren den **slowUp** und fördert mit diesem Engagement gezielt sportliche Aktivitäten und Freizeitveranstaltungen für Familien und Jugendliche. So sind wir seit mehreren Jahren stolzer Hauptsponsor der nationalen **slowUp** Serie. Hast du das neue Rivella CLIQ schon probiert? Komm vorbei und geniesse ein eisgekühltes Rivella. Denn nichts löscht den Durst besser als Rivella. Und mit etwas Glück gewinnst du sogar eine Jahreslieferung in unserem Ballmeer. Damit der Tag unvergesslich bleibt, schiesse ein cooles Selfie mit deinen Freunden oder deiner Familie an unserer Fotostation.

Also nichts wie los - wir freuen uns auf deinen Besuch!

Standorte Thayngen, vor Ramsen und vor Schifflände Schaffhausen



MIGROS

Mit der Migros macht's mehr Spass

Wenn die ganze Region beim **slowUp** ohne Autos in Fahrt kommt, ist auch die Migros wieder dabei und sorgt für Abwechslung entlang der Strecke – für Gross und Klein. Damit sich die ganze Familie eine Verschnaufpause gönnen kann, warten in der **Famigros-Zone**, dem Bereich des Migros Familien-Clubs, bequeme Liegestühle zum Relaxen für die Grossen und Riesenrutschbahn, Kissen-Wurfspiel und Lilibiggs-Fotoshooting für die Kleinen. So macht die Pause allen Spass!

Standort nach Ramsen

Zum Zwischenstopp lädt auch die **Generation-M-Zone** ein. Beim Generation-M-Parcours erfahren Gross und Klein bei Fisch- und WWF-Waldspiel Wissenswertes über die Umwelt und wie sie sie erhalten können für die Generation von morgen. Die liegt der Migros nämlich am Herzen. Neben nützlichem Wissen gibt es aber auch tolle Preise, «Green Gourmet-Family»-Kochbücher zum Beispiel, und Liegestühle zum Krafttanken für die weiteren **slowUp**-Kilometer.

Standort vor Schaffhausen

Dank SportXX läuft's rund

Sollte unterwegs der fahrbare Untersatz schlapp machen – kein Problem: In den **SportXX-Garagen** sorgen Profis dafür, dass mit Velos, Bikes, Anhänger und Inlineskates alles wieder rund läuft. Zudem kann man seine Reifen pumpen, wenn ihnen die Luft ausgeht. Wer schon vorher bestens gerüstet sein will, findet in 56 SportXX-Filialen in der ganzen Schweiz ein umfassendes Bike-, Velo- und Inline-Sortiment. Mit der richtigen Ausrüstung macht der **slowUp** doppelt Spass.

Standorte Schaffhausen, Herblingen, Thayngen, Ramsen und Dörflingen

SPORTXX
MIGROS





ŠKODA als neuer nationaler Sponsor am slowUp Schaffhausen-Hegau

Besuchen Sie ŠKODA auf dem Herrenacker in Schaffhausen oder in Thayngen und zeigen Sie beim Octavia Packspiel als Team oder alleine, wie schnell Sie den Kofferraum beladen können. Es gibt tolle Tagespreise zu gewinnen.



Kinder können ihr künstlerisches Flair beim ŠKODA Malwettbewerb unter Beweis stellen, denn die schönste Zeichnung wird auf den ŠKODA Octavia der Stiftung Thedora gedruckt. Unser „heisser Draht“ rundet die Attraktionen ab.

ŠKODA wünscht Ihnen einen unfallfreien und sicheren **slowUp!**



Mein Gesundheitsvorsprung mit der EGK-Gesundheitskasse

- Testen Sie Ihre Nase beim Duftwettbewerb im EGK-Zelt
- Gewinnen Sie einen Gutschein im Wert von CHF 4000 für ein E-Bike

Die EGK setzt sich für Chancengleichheit von Schul- und Komplementärmedizin ein. Kontaktieren Sie uns für eine individuelle und persönliche Beratung!

EGK-Gesundheitskasse

Agentur St. Gallen: 071 227 99 22 / st_gallen@egk.ch

Agentur Zürich: 044 368 80 00 / zuerich@egk.ch

www.egk.ch



Mietveloangebot: Auf dem Fronwagplatz (100 Meter unterhalb Village Schaffhausen) stehen die offiziellen **slowUp**-Mietvelos zur Ausleihe bereit. Die komfortablen Countrybikes und E-Bikes sind in verschiedenen Rahmengrößen erhältlich, für Kinder stehen zudem Kinderverlos, Kinderanhänger und Windschattenvelos bereit.

Reservation:

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

0041 (0)41 925 11 70

Famigos Club-Mitglieder erhalten eine Reduktion (Kartenummer bei Reservation angeben).

Fahrräder müssen bis 12 Uhr abgeholt werden.

Annulation bis Freitag 17 Uhr ohne Kostenfolge möglich.

Weitere Vermietstation:

Bahnhof Schaffhausen, +41 (0)51 223 42 17

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)

Menschen mit einer Behinderung Nationaler Servicepartner Stiftung Cerebral



Die **slowUp**-Strecke wie auch die -Villages und -Festplätze sind auch für Menschen mit Behinderung zugänglich. Die Stromanschlüsse wie auch die speziellen Toiletten sind auf der **slowUp**-Karte ersichtlich (Innenseiten).

Strecke: Die **slowUp**-Strecke ist sehr coupiert und asphaltiert. Von Thayngen nach Dörflingen und zurück gibt es einen Shuttle-Dienst, auch für Fahrzeuge für Menschen mit einer Behinderung. Beim steilsten und längsten Streckenabschnitt nach Ramsen wird ein rollstuhlgängiger Shuttlebus angeboten. In Schaffhausen gibt es kurze Abschnitte mit Pflastersteinen.

Spezielle Fahrzeuge

können bei Rent a Bike gemietet werden (siehe oben)

Impressum

Herausgeber:

Verein **slowUp** Schaffhausen-Hegau
Postfach 1764, CH-8201 Schaffhausen
info@**slowUp**-schaffhausen-hegau.ch, www.**slowUp**.ch

Redaktion/Layout:

OK **slowUp** Schaffhausen-Hegau
Roger Brüttsch, Gilbert Fauchs, Marina Furrer,
Karin Riguzzi Schmidt, Marcel Theiler, Marcel Zürcher

Druck:

Leo Druck Stockach
Facebook: www.facebook.com/**slowUp**.Seite

Notrufe bei Unfällen:

Telefonnetz Schweiz 144 / Deutschland 112
Bei verlorenen Kindern: +41 79 515 28 38
Info-Telefon am Anlass: +41 77 465 65 86

Regionale Co-Sponsoren



Medienpartner

Schaffhauser Nachrichten



Partner



Tourismusregionen



Ihr Boxenstopp am slowUp!



Kostenloser Reparaturservice in unseren SportXX-Garagen.

Haben Sie einen Platten oder sonst ein Problem mit Velo, Inlineskates oder Anhänger? Dann besuchen Sie uns in unseren SportXX-Garagen. Dort bieten Ihnen unsere Mechaniker gerne einen kostenlosen Reparaturservice an. Verrechnet wird nur das verwendete Material.

Auch in unseren Filialen sind wir gerne für Sie da. Zum Beispiel gibt's den grossen Bikeservice für nur Fr. 89.90.

Wir wünschen Ihnen gute Fahrt am slowUp!

Hauptsponsor

SPORTXX
MIGROS

www.sportxx.ch

Die ganze Welt des Sports