



Bodensee Schweiz

Sonntag 25.08.2024

10 bis 17 Uhr 43 km



## ORGANISATION

Organisation: Trägerverein slowUp Bodensee
Präsident Trägerverein: Roger Martin
OK-Präsident: Rolf Müller
Geschäftsstelle: Adrian Braunwalder
Strecke/Sicherheit: Ernst Brüscheiler
Rahmenprogramm: Franziska Bresciani
Openstage: Nico Stucki

### Kontakt:

Geschäftsstelle slowUp Bodensee Schweiz
c/o Thurgau Tourismus
Friedrichshafnerstrasse 55a
CH-8590 Romanshorn

bodensee-schweiz@slowup.ch

### Redaktion:

Thurgau Tourismus, Romanshorn

### Druck:

Weibel Druck & Design AG, Tübach



## THURGAUER APFELKÖNIGIN

Packen Sie die Chance, die 25. Thurgauer Apfelkönigin Cairia Imfeld am slowUp zu treffen.

14.00 – 17.00 Uhr (Im Plan beim roten Apfel)
Erhalte einen Apfel von der Königin persönlich bei Tobi Seebst und den Thurgauer Obstbauern in Egnach.



## AN- UND RÜCKREISE

Reisen Sie direkt mit eigener Muskelkraft von zu Hause mit dem Velo oder den Inlineskates an oder benutzen Sie die öffentlichen Verkehrsmittel.

### Zu Fuss, mit Velo oder Inlines

Wanderern empfehlen wir eine geschickte Kombination mit der Bahn. Per Rad sind die Veloland-Routen 2|5|33|47|55|75|82 oder der Bodensee-Radweg ideal. Skatern empfehlen wir die Routen 1|3 und 99.

Infos und Ideen: schweizmobil.ch

### Mit dem öffentlichen Verkehr

Romanshorn, Arbon oder Amriswil sind mit der Bahn bestens erreichbar: sbb.ch

PostAuto und Bus Oberthurgau transportieren keine Velos. Während des slowUp verkehren die Kurse auf teilweise geänderten Strecken oder fallen aus.

slowUp.ch > Bodensee > Anreise

Oder planen Sie Ihre Anreise auf dem Seeweg via Friedrichshafen nach Romanshorn? bodenseeschiffe.ch

## VERKEHRS-EINSCHRÄNKUNGEN

Die Zu-/Wegfahrt mit Motorfahrzeug im Grossraum des slowUp am Sonntag, 25. August 2024 zwischen 09.00-18.00 Uhr generell erschwert.

Sämtliche Zufahrten von Haupt- und Nebenstrassen sowie von direkt an der slowUp Fahrstrecke liegenden Grundstücken sind gesperrt. Anwohner, die ihr Fahrzeug am Sonntag nutzen müssen, parkieren ihr Fahrzeug frühzeitig an einen geeigneten Standort um.

Der öffentliche Verkehr ist aufgrund der Streckensperrung teilweise eingeschränkt.

slowUp.ch > Bodensee > Strecke und Region > Verkehrseinschränkungen

## STRECKE

Die abwechslungsreiche Strecke führt ausgehend von Romanshorn via Amriswil, Roggwil und Obersteinach bis nach Horn und anschliessend entlang dem See durch Arbon und Egnach.

Die Gesamtstrecke beträgt 43 Kilometer. Sie kann zwischen Roggwil und Arbon abgekürzt werden > Achtung: Dieser Abschnitt ist nicht motorfahrzeugfrei/abgesichert.

Den Familien, weniger sportlichen Teilnehmenden oder Inlineskatenden wird der Abschnitt Romanshorn-Amriswil-Roggwil-Romanshorn empfohlen.

Der slowUp dauert von 10.00-17.00 Uhr. Die Strassen sind von 09.00-18.00 Uhr für den motorisierten Verkehr gesperrt.

## WICHTIGE INFOS

### Kosten

Der slowUp ist kostenlos. Mit dem Kauf der slowUp-Vignette für Fr. 5.- kann die Veranstaltung, deren Organisation kostspielig ist, freiwillig unterstützt werden.

### Verpflegung

Entlang der Strecke befinden sich diverse Möglichkeiten zur Verpflegung.

### Abfall – weniger ist mehr

Abfall lässt sich nicht ganz vermeiden, jedoch gehört dieser in den Mülleimer. Sie finden auch auf der Strecke etliche gut markierte Abfallstellen.

### Alkohol – wir schützen die Jugend

Selbstverständlich gilt auch am slowUp: kein Ausschank, beziehungsweise Verkauf von Spirituosen an unter 18-jährige und überhaupt keinen Alkohol an unter 18-jährige.

## SICHERHEIT

Die Strecke wird im Gegenuhrzeigersinn befahren. Die Fahrtrichtung ist einzuhalten.

Auf der ganzen Strecke gilt Rechtsverkehr, überholen Sie links. Wer anhalten muss, gebigt sich aufs Trottoir oder den Fahrbahnrand.

Das Tragen eines Velohelms wird allen Teilnehmenden empfohlen, Inlineskatern wird das Tragen der Schutzausrüstung empfohlen.

Teilnehmende mit E-Bike werden gebeten, die Geschwindigkeit anzupassen und nicht schneller als 25 km/h zu fahren! Elektrofahrzeuge ohne Antrieb durch eigene Muskelkraft sind beim slowUp nicht erwünscht.

Passen Sie Ihr Tempo Ihren Fähigkeiten und der Situation an. Der slowUp ist eine gemütliche Rundfahrt und kein Rennen.

Bitte nehmen Sie Rücksicht auf die anderen Teilnehmenden, vorallem auf Kinder.

Kleber für das Auffinden von vermissten Personen an allen Samariterposten kostenlos erhältlich. Insbesondere Kinder sollen bei

Verlust der Begleitperson weiterfahren und sich beim nächsten Strecken- oder Samariterposten melden.

## MIETVELOANGEBOT

Am Bahnhof in Romanshorn stehen die offiziellen slowUp-Mietvelos zur Ausleihe bereit. Die komfortablen Citybikes und E-Bikes sind in verschiedenen Rahmengrössen erhältlich, für Familien stehen zudem Family Cargo E-Bikes sowie Kindervelos und Kinderanhänger bereit.

Famigros-Rabatt: Famigros-Mitglieder profitieren von CHF 5.00 Ermässigung auf Velos und E-Bikes sowie CHF 25.00 auf Cargo E-Bikes. Famigros-Karte bzw. Migros-App (unter «Profil > Mein Cumulus» muss Famigros-Logo ersichtlich sein) am slowUp vorweisen und von Ermässigung profitieren.

Eine Reservation ist direkt online bei Rent a Bike oder per Telefon 041 925 11 70 bis Samstag 17 Uhr möglich.

slowUp.ch > Bodensee > Anreise und Teilnahme > Mietvelo



Table with 2 columns: Route, Distance. Lists routes like Romanshorn-Amriswil (8.5 km), Amriswil-Muolen (3.5 km), Muolen-Roggwil (5.5 km), etc.

### Romanshorn

- 1 Offizieller slowUp-Start um 10 Uhr
2 Openstage Romanshorn, Attraktion
3 Inauen Party- & Festservice, Offizielle Festwirtschaft
4 Bike World, Help Point
5 Skoda, Attraktion
6 Haustechnik Eugster, Wassertankstelle
7 Swica, Attraktion
8 Nimm2, Attraktion, Lachgummi
9 Thurgau Tourismus, Attraktion
10 Luca Metzgerei & Catering, Verpflegungsstand
11 Crêperie Nomade, Verpflegungsstand, Crêpes, süss oder salzig
12 Rent a Bike, Vermietung
13 Stiftung Cerebral, Vermietung

### Salmsach

- 10 Arbeiterschützenverein Romanshorn, Offizielle Festwirtschaft, Grosse Salatteller
11 Musikgesellschaft Neukirch, Offizielle Festwirtschaft, Säulirennen für Kinder

### Egnach

- 11 Musikgesellschaft Neukirch, Offizielle Festwirtschaft, Säulirennen für Kinder

### Amriswil

- 12 Rad- und Motorfahrerverein Amriswil, Offizielle Festwirtschaft
13 Openstage Amriswil, Attraktion

- 13 Bike World, Help Point
14 Nimm2, Attraktion, Lachgummi
15 Martin Confiserie, Verpflegungsstand, Soft Ice, Magenbrot
16 Haustechnik Eugster, Wassertankstelle

### Muolen

- 15 Festplatz Muolen, Offizielle Festwirtschaft, Tischtennis-Fun-Bereich, Gumpischloss und Kinderschminken
16 Swica, Attraktion
17 Berrys Öpfelchüechli, Verpflegungsstand, Öpfelchüechli
18 Rugby Club St. Gallen powered by Käseerei Muolen, Verpflegungsstand, Chäswürstli
19 Gablars Büffelgnuss, Verpflegungsstand, Büffelburger
20 Haustechnik Eugster, Wassertankstelle
21 Stiftung Schloss Roggwil, Verpflegungsstand, Ghackets und Hömli, Velo-Bar
22 Wüth Innovation, Offizielle Festwirtschaft, Bar, Day Dance
23 GReat on Tour, Verpflegungsstand, Verschiedene Pita
24 Evangelische Landeskirche, Verpflegungsstand, Kafi-Mobil mit Café und Crêpes

### Egnach

- 23 Wirtschaft zum Klösterli, Offizielle Festwirtschaft, Thaiändische Spezialitäten

- 24 SVP Bezirk Arbon, Offizielle Festwirtschaft, Poulet- und Zanderknusperli
25 Thurgauer Beeren, Attraktion, Beeren

### Roggwil

- 25 Migros, Nachhaltigkeits-Zone
26 Männerriege Roggwil, Offizielle Festwirtschaft, Spaghettibübz
27 Bike World, Help Point
28 Huus-Braui, Festwirtschaft, Bierspezialitäten, Pouletflüggeli
29 Haustechnik Eugster, Wassertankstelle
30 Stiftung Schloss Roggwil, Verpflegungsstand, Spiel und Spass für Kinder
31 Kybun Joya Shop, Attraktion, Glücksrad
32 Tres Amigos, Festwirtschaft, Mexikanische Spezialitäten
33 Chez Clavi, Verpflegungsstand, Walliser Schnitzelbrot

### Arbon

- 32 STV Roggwil, Offizielle Festwirtschaft, Grillwürste, Barbetrieb
33 Erika Diletto-Baumann, Verpflegungsstand, Soft Ice
34 Mosterei Möhl, Attraktion, Schweizer Mosterei- und Brennereimuseum MoMö

### Obersteinach

- 35 Restaurant Steinach, Offizielle Festwirtschaft, Spanferkel

### Tübach

- 36 Restaurant Atticum, Festwirtschaft, slowUp-Brunch
37 Roger Wohlgemuth und Team, Offizielle Festwirtschaft, Grillspezialitäten
38 Restaurant Landhaus Bambusgarten, Festwirtschaft, Chinesische Spezialitäten

### Horn

- 39 Garagen-Höckler, Offizielle Festwirtschaft, Cevapcici, Glacé
40 Bike World, Help Point
41 Konditorei Kälbener, Festwirtschaft, Crétation Kälbener
42 Supermarkt Bosphorus, Verpflegungsstand, Grillspezialitäten

### Steinach

- 42 Häfeli-Plauser, Offizielle Festwirtschaft, Grillspezialitäten, Soft Ice
43 Männerchor Steinach, Offizielle Festwirtschaft, Schweizer Felchenknusperli
44 Kaffee- & Genuss-Garage, Offizielle Festwirtschaft, Kaffee-Spezialitäten, Flammkuchen

- 45 Round Table 24, Offizielle Festwirtschaft, Vesperplättli

### Arbon

- 46 Fischerei Schuhwerk, Offizielle Festwirtschaft, Fischknusperli
47 Openstage Arbon
48 Bike World, Help Point
49 Emmi, Attraktion, Globi
50 Nimm2, Attraktion, Lachgummi
51 Veras Crêpes, Verpflegungsstand
52 Martin Confiserie, Verpflegungsstand, Soft Ice
53 Fressbar, Verpflegungsstand, Grillspezialitäten, Chili con Carne vegetarisch
54 Haustechnik Eugster, Wassertankstelle

### Egnach

- 52 Famigros-Zone, Spiel und Spass für Gross und Klein
53 Deine Obstbauern Thurgau, Attraktion, Äpfel
54 FC Neukirch-Egnach, Festwirtschaft
55 Tertianum Seerose, Festwirtschaft, «Bester Bürger am See», auch vegetarisch
56 Tertianum Seerose, Attraktion, Kinderanimation
57 Station 9322, Festwirtschaft, Steak, Knusperli, Burger

### Romanshorn

- 57 Locorama, Festwirtschaft
58 Bewegungszone slowUp SPORTS, Attraktion

# TEILNEHMENDE MIT EINER BEHINDERUNG

Der slowUp ist auch für Menschen mit einer Behinderung zugänglich. Die Strecke ist weitgehend flach, rollstuhlgängige Toiletten und Stromanschlüsse für Elektrorollstühle sowie reservierte Parkplätze sind vorhanden. Als nationaler Servicepartner engagiert sich die Stiftung Cerebral in Zusammenarbeit mit Rent a Bike mit der Finanzierung von Fahrzeugen für Menschen mit einer Behinderung, diese können direkt bei Rent a Bike telefonisch reserviert werden: 041 925 11 70 (bis Freitag 17 Uhr). Bitte beachten Sie ebenfalls unsere Hinweise für die Anreise per ÖV.

[slowUp.ch](http://slowUp.ch) > [Bodensee](#) > [Anreise und Teilnahme](#) > [Menschen mit einer Behinderung](#)

[cerebral.ch](http://cerebral.ch)



# DANK BIKE WORLD LÄUFT ES RUND

Falls Bikes, Velo-Anhänger oder Inlineskates auf der Strecke bleiben, bringen die Bike World-Pros sie wieder zum Rollen. Und das 5x 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.



**LIVE-MUSIK AM SLOW UP BODENSEE AUF DEN DREI OPENSTAGES AMRISWIL ARBON UND ROMANSHORN**

# OPENSTAGES

Inmitten der Villages-Areale Romanshorn, Amriswil und Arbon finden Sie unsere beiden OpenStages. Sie ist Plattform für MusikerInnen, welche Ihnen Selbstgemachtes aus der regionalen Musik-Szene zeigen werden. Die Kurzauftritte dauern jeweils rund 30 Minuten. Gönnen Sie sich eine klingende Verschnaufpause!

Aus einem Pool von Bewerbungen konnten wir ein buntes Programm zusammenstellen. Den genauen Zeitplan, wie auch die einzelnen Künstler, stellen wir Ihnen gerne auf unserer Website vor.



## Explore more mit Škoda

Seit seiner Gründung steht Škoda in enger Verbundenheit mit dem Zweirad! Deswegen unterstützt Škoda den slowUp bereits seit vielen Jahren als Sponsor. Gewinn am Stand von Škoda grossartige Preise beim Wettbewerb oder bei einem der spannenden Spiele für die ganze Familie. Wir freuen uns auf euren Besuch!

[skoda.ch](http://skoda.ch)

# WIR SIND AM SLOWUP



mit Wasserspendern, Bio-Trinkflaschen und Wettbewerb.

**Haustechnik Eugster**  
Wasser. Etwas Besonderes, weit mehr als H2O und aus gesundheitlicher Sicht sogar das Lebensmittel Nr. 1. Haustechnik Eugster sorgt mit intelligenten Installationen für sauberes Wasser in Küche und Bad. Auf der slowUp-Strecke stellen wir zusätzlich als Wasser-Patronat kostenlos frisches Trinkwasser zur Verfügung. Nicht einfach ab gewöhnlichen Wasserhähnen, sondern ab hygienischen und neuartigen Wassertankstellen von tring.ch. Verpassen Sie auch nicht, unseren Wasser-Wettbewerb auszufüllen – alleine schon für die CO2-neutrale Flasche lohnt es sich... Kommen Sie vorbei und tanken Sie auf! #refillthebottle

[haustechnik-eugster.ch](http://haustechnik-eugster.ch)



## Relax und bequem zum slowUp Bodensee

PostAuto und Bus Oberthurgau sowie Thurbo fahren mit Extrakursen und erweitertem Angebot direkt zum slowUp Bodensee.

## OSTWIND-Tageskarte

Mit der OSTWIND-Tageskarte hast du die Rückfahrt bereits im Sack. Kein Verkauf im Zug!

## Von ausserhalb des OSTWIND-Gebietes

Retourbillette nach Romanshorn, Arbon oder Amriswil lösen.

## Familien

Die Junior- und Kinder-Mitfahrkarte ist gültig.

## Velo

PostAuto und Autokurse Oberthurgau transportieren keine Velos. Für den Transport im Zug können Velobilllette bequem online unter [sbb.ch/velo](http://sbb.ch/velo) gelöst werden.

**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](http://migros.ch)  
NATIONALE HAUPTSPONSORIN

**MIGROS**  
macht meh für d'Schwiiz

# SLOWUP-SPORTS

Besuche Decathlon in der polysportiven Bewegungszone slowUp SPORTS in Romanshorn und amüsiere dich mit Fussball, Basketball, Tischtennis, Speedball, Bogenschiessen oder versuche dein Glück und drehe einmal am Glücksrad! Aktivitäten für jedes Alter sind garantiert! Mach bei unserem Gewinnspiel mit und gewinne mit etwas Glück eine Geschenkkarte im Wert von 500 Franken.

[slowUp.ch](http://slowUp.ch) > [Bodensee](#) > [slowUp Sports](#)



# SLOWUP-VIGNETTE

Eine beeindruckende Zahl an Teilnehmern besuchen den slowUp Bodensee jedes Jahr. Die Organisation eines Anlasses in dieser Gröszenordnung ist kostspielig. Damit der slowUp Bodensee auch in Zukunft erfolgreich und sicher durchgeführt werden kann, gibt es die Möglichkeit, die Veranstaltung freiwillig mit dem Kauf einer Vignette zu unterstützen. Diese wird auf den Festplätzen und entlang der Strecke für CHF 5.- von fliegenden Verkäufern verkauft. Wir danken Ihnen für Ihre Unterstützung.

[slowUp.ch](http://slowUp.ch) > [Bodensee](#) > [Programm](#) > [Vignette](#)



**ORIGINAL FRESH**

**MÖHL**

**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:

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

[www.slowUp.ch](http://www.slowUp.ch)

**Rhein**  
Hundert Erlebnisse. Eine E-Bike-Route.

Erfahren und Erleben [rheinwelten.com](http://rheinwelten.com)

**nimm2**  
lach gummi

Besuche uns im Village in Romanshorn.

[storck.ch](http://storck.ch)

Ein Apfel geschenkt  
**Tobi** Sei Dank!  
Früchte mit Biss

Deine Obstbauern Thurgau

**Tobi Seeobst AG**

Die Tobi Seeobst AG spendiert jedem/-r slowUp-ianer/-in einen Apfel. Das slowUp-OK bedankt sich recht herzlich für den Beitrag an den Energiehaushalt, den Genuss und die Gesundheit der Teilnehmenden.

[tobi-fruechte.ch](http://tobi-fruechte.ch), [deine-obstbauern.ch](http://deine-obstbauern.ch)

Globi besucht den slowUp Bodensee

Schau vorbei und lass dich überraschen

**Emmi**  
**PUR**  
**LUZERNER**

# 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 0800 80 90 80 oder [\\*swica.ch/wechseln](http://*swica.ch/wechseln)

WEIL GESUNDHEIT ALLES IST **SWICA**



# WEITERE PARTNER



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

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

**suva**

**ERFRISCHENDE HITS IM BESTEN MUSIKMIX!**

Der beste Musikmix. **FM1**

**Hier will ich leben**

Ihr Pflegespezialist in Neukirch/Egnach

T 071 544 30 30  
[www.seerose.tertianum.ch](http://www.seerose.tertianum.ch)

Lernen Sie uns kennen!

**TERTIANUM**

**FORUM WURTH RORSCHACH**

WASSER WOLKEN WIND

Bis 16. Februar 2025 Eintritt frei

**Geniessen mit weniger Zucker**  
Unser Tipp

Zuckerreiche Getränke mit Wasser mischen:

2 dl 100% Fruchtsaft

Alternative: 2 dl selbst gemachte Fruchtsaftschorle (Verhältnis 1/3 Saft, 2/3 Wasser)

1 Würfel = 4 g Zucker

Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

**schweizmobil.ch**

Gratis Kartenausdrucke und App

Quelle: Bundesamt für Landestopografie

**Die Daten\***

09.06.2024	Schwyz	04.05.2025	Werdenberg-Liechtenstein
16.06.2024	Hochrhein	11.05.2025	Schaffhausen-Hegau
30.06.2024	Jura	18.05.2025	Solothurn-Buechibärg
07.07.2024	Vallée de Joux	01.06.2025	Valais
28.07.2024	la Broye	15.06.2025	Hochrhein
11.08.2024	Brugg Regio	29.06.2025	Jura
18.08.2024	Seetal	06.07.2025	Vallée de Joux
25.08.2024	Bodensee Schweiz	20.07.2025	la Broye
01.09.2024	Mountain Albula	10.08.2025	Brugg Regio
08.09.2024	Emmental-Oberaargau	24.08.2025	Sempachersee
15.09.2024	Bâle-Dreiland	31.08.2025	Bodensee Schweiz
29.09.2024	Zürichsee		
13.04.2025	Ticino		
27.04.2025	Murtensee		

\*Voraussichtliche Daten, Änderungen vorbehalten

**MIGROS** **SWICA** Gesundheitsförderung Schweiz SchweizMobil Schweiz

