

Gesundheitsförderung  
Schweiz



SchweizMobil

Schweiz Tourismus.  
MySwitzerland.com



# SlowUp

Werdenberg -  
Liechtenstein

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

Sonntag, 4. Mai 2014  
10 bis 17 Uhr

Nationale Hauptsponsoren



MIGROS



Regionale Partner



swissmilk



# **Rivella, der offizielle Durstlöscher der Schweiz.**



**Übernimm mit Rivella  
die Strassen.**

**Schau vorbei, mach mit und  
lösch deinen Durst mit einem  
eisgekühlten Rivella.**





## **Freundschaft durch Sport**

Der slowUp Werdenberg-Liechtenstein ist ein Tag des Sports. Autos bleiben in der Garage, Velos werden aus dem Keller geholt und die Reifen aufgepumpt. Tausende von Menschen geniessen diesen Tag in vollen Zügen.

Auch für den Fall, dass es Hunger oder Durst gibt, ist bereits vorgesorgt. An der Strecke bieten dir unzählige Vereine ein kaltes Rivella und einen Hotdog oder ein Risotto an. Wenn man dann bei einer gemütlichen Mittagspause in die Runde schaut und all diese glücklichen Gesichter sieht, liegt es sehr nahe, neue Leute kennenzulernen. Am slowUp wird nämlich nicht nur geschwitzt, man trifft auch auf viele super Leute und kann neue Freundschaften knüpfen.

Schliesslich geht es beim Sport nicht nur darum, sich zu verbessern oder eine möglichst gute Leistung zu zeigen – Nein, Sport ist die beste Form, Menschen zusammenzubringen.

Ich bedanke mich bei allen Organisatoren und Helfern, die diesen Event möglich machen. Man sieht sich dort!

Lucien Koch, Grabs  
Professioneller Snowboarder

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

GENERATION **M**



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](http://www.generation-m.ch).

**MIGROS**  
Ein **M** besser.

## slowUp – und mach mit

Der Frühling bringt den slowUp. Und mit ihm lädt am 4. Mai 2014 die Werdenberger-Liechtensteiner Veranstaltung von 10 bis 17 Uhr zum autofreien Fest auf Hauptstrassen zwischen Sennwald und Plattis/Wartau sowie von Vaduz bis Ruggell. Offizieller Startschuss und feierliche Streckenfreigabe ist dieses Jahr bei der Migros Buchs.

Der slowUp Werdenberg-Liechtenstein verbindet den Lebensraum im Länderdreieck. Die 44 Kilometer lange slowUp-Route durch die Werdenberger und Liechtensteiner Gemeinden erhält neu einen nördlichen Seitenast. In Bangs organisieren unsere Feldkircher Kolleginnen und Kollegen einen slowUp-Sammelpunkt mit Verpflegungsmöglichkeit. Von dort geht's durch das Bangser Ried oder den Rheindamm an die Strecke in Ruggell. Herzlichen Dank für die Initiative!

Ebenso erstmals am slowUp Werdenberg-Liechtenstein in Erscheinung tritt die Liechtensteinische Landesbank AG. Auf dem Peter-Kaiser-Platz in Vaduz – unmittelbar bei ihrem Hauptsitz und vor dem Liechtensteiner Regierungsgebäude – lädt unser neuer Partner in die LLB-Lounge ein.

Wiederum unterstützen wir die Massnahmen von Gesundheitsförderung Schweiz. Natürliches Trinkwasser ist gesund, Früchte und Gemüse sind eine schmackhafte Mahlzeit – und in jeder slowUp-Gemeinde erhältlich.

Aus Sicherheitsgründen bitten wir slowUp-Teilnehmende, die vorgegebene Fahrtrichtung (im Gegenuhrzeigersinn) einzuhalten. Es wird empfohlen, einen Helm sowie Schutzausrüstung zu tragen.

Wir danken Behörden, Verwaltungen, Verkehrsbetrieben und Partnern für ihre wohlwollende Unterstützung. Ebenso ein herzliches Dankeschön allen Strecken-Anwohnern für ihre Toleranz und ihr Verständnis.

Die Vorbereitungen für die Jubiläumsausgabe vom 3. Mai 2015 laufen. Erste Informationen zum 10. slowUp Werdenberg-Liechtenstein sind in der Mitte der Broschüre zu finden.

André Fernandez, OK-Präsident; Stefanie Hagmann, Geschäftsstelle; René Lenherr-Fend, Kommunikation und Marketing

VORSICHT-VORTRITT.CH

**VORSICHT**  
— BEIM —  
**VORTRITT**

**Du weisst nie  
was kommt!**

**Mach den  
Kontrollblick**

OO **PRO VELO**  
SCHWEIZ

Für Mensch  
und Umwelt



**suvaliv**  
Business Partner



**Ihre Polizei**



## Migros und SportXX

Auch dieses Jahr sind Migros und SportXX wieder als nationale Hauptsponsoren bei allen 19 slowUp am Start. Und weil beide überzeugt sind von der Idee der autofreien Erlebnistage, haben sie ihre Partnerschaft mit slowUp gleich bis 2017 verlängert.

### Neu: Famigros- und Generation M-Zone

Die Famigros-Zone direkt an der Strecke hat Familien viel zu bieten: Während sich die Kleinen auf der **neuen Riesenschbahn** vergnügen und beim Famigros-Würfelspiel attraktive Sofortpreise gewinnen können, dürfen sich die Grossen im Relax-Bereich ausruhen. Damit der Tag unvergesslich bleibt, gibt es für die Kinder ein Erinnerungsfoto mit den Lilibiggs-Figuren Hugo, Nina und Tobi. Auch bei der Generation M-Zone lohnt sich ein Zwischenhalt. Beim WWF-Waldspiel, dem Recycling-Wurfspiel und beim Glücks-Velo-Rad kann man punkten und **tolle Preise gewinnen**. Zudem gibt es Migros Bio-Produkte zum Probieren und Liegestühle zum Kraft tanken für die weiteren slowUp-Kilometer.

### Rabatt auf Mietvelos für Famigros-Mitglieder

Gemeinsam mit Rent a Bike bietet die Migros die Möglichkeit – bei vorgängiger Buchung – Velos für den Tag auszuleihen. Famigros-Mitglieder profitieren von 8 Franken Rabatt pro Velo: [www.famigros.ch/vorteile](http://www.famigros.ch/vorteile)

### SportXX – damit's rund läuft

Die SportXX Garagen sorgen dafür, dass auf den Strassen alles rund läuft: Kostenlos helfen die SportXX Mechaniker, wenn es Probleme mit dem Velo, dem Veloanhänger oder den Inlineskates gibt.

## CSS Versicherung

### Im Durchschnitt verwendet jeder 3. keinen Sonnenschutz.

Wir interessieren uns nicht für den Durchschnitt, wir interessieren uns für Sie. Deshalb sind wir an jedem slowUp mit dem Thema «Sonnenschutz» vor Ort. Unter anderem bieten wir:

- Kostenlose Sonnencreme.
- Ein Sonnenroulette, bei dem es coole Sonnenbrillen, Strohhüte und praktische Sonnenschutzzelte zu gewinnen gibt.
- Einen Wettbewerb mit Preisen im Wert von insgesamt 10'000 Franken.

Die CSS bewegt Menschen und setzt sich aktiv für die Gesundheitsförderung ein. Deshalb engagiert sich die CSS Versicherung seit 2008 als nationaler Hauptsponsor am slowUp.

**Gesucht:  
Fitte Kletterer!**



## Milch. Mit Power auf den Gipfel.

Zeig Mut, Power und Geschicklichkeit beim Milchkannenstapeln in Buchs. Erklimme den «Top of slowUp» und hol dir einen attraktiven Preis. Egal ob als Kletterer oder Zuschauer. Geniesse dabei einen erfrischenden Milchshake oder ein leckeres Frozen Joghurt – wir freuen uns auf deinen Besuch.

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

swiss  
milk

Schweiz. Natürlich.



swissmilk



## **Rivella**

Rivella ist Nationaler Hauptsponsor sämtlicher slowUp-Veranstaltungen. Komm vorbei, geniesse ein erfrischendes Rivella und die vielen tollen Attraktionen und Überraschungen in der Welt von Rivella und dem Maskottchen Rivellino. Mit etwas Glück gewinnst du bei unserem Wettbewerb geniale Preise für dich und deine ganze Familie. Also nichts wie los – wir freuen uns auf deinen Besuch! Mit ihren erfrischenden Getränken will Rivella dort präsent sein, wo Sportlichkeit und aktive Lebensfreude im Mittelpunkt stehen.

## **Swissmilk – Milkkanenstapeln in Buchs**

Milch bringt dich auf den Gipfel: Kanne um Kanne kletterst du mit dem spektakulären Stapelspiel in luftige Höhen. Vielleicht bist du – wenn du echt gut stapelst und auf dem wackligen Turm gekonnt ausbalancierst – schon bald «Top of slowUp». Als Spitzenkletterer gewinnst du einen exklusiven Sportrucksack. Los geht's am Swissmilk-Stand in Buchs direkt neben der trendigen Milchbar. Geniesse einen erfrischenden Milchshake oder ein leckeres Frozen Jogurt. Übrigens: Auch unterwegs auf der Strecke sorgen wir für Energie. Das Swissmilk-Mobil beliefert dich und deine Freunde gratis mit coolen Milchdrinks für gesunde Power. [www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)

## **Liechtensteinische Landesbank AG**

Wir freuen uns, als regionaler Partner beim slowUp Werdenberg-Liechtenstein dabei zu sein. Genauso wie der beliebte Anlass für Gross und Klein ist auch die LLB eine feste Grösse in der Region. Wir bieten als starke Partnerin Bankdienstleistungen, die speziell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind. So wie unser Mobile Banking: Von der Einzahlung bis zum Börsengeschäft – mit dem neuen LLB Mobile Banking haben Sie Ihre Finanzen immer im Griff. Wenn Sie das Bedürfnis nach einer Pause verspüren, erwarten wir Sie vor dem Regierungsgebäude in Vaduz. Dort können Sie es sich in unserer Lounge gemütlich machen und sich eine trendige iPhone-Hülle abholen, bevor es wieder sportlich weitergeht. Wir freuen uns auf Ihren Besuch und wünschen Ihnen einen «bewegten» Tag.

## **Kühnis Optik**

Kühnis Brillen + Optik AG aus Buchs unterstützt als Partner den slowUp Werdenberg-Liechtenstein. Die beliebten Brillen-Polier-Teams verwöhnen die Teilnehmenden auf dem Festplatz Buchs und sorgen für klare Sicht. Besuchen Sie den Kühnis-Stand – gleich neben dem Zelt des RV Buchs.



GENUSS AUS DER REGION

# ... WEIL MAN WEISS WAS DRIN IST

## Sie möchten wissen, woher Ihr Essen kommt?

### Dann kaufen Sie bewusst regional!

Mit dem Gütesiegel «Culinarium» können Sie sich darauf verlassen, dass mindestens 75% der Zutaten aus der Ostschweiz stammen. Die restlichen 25% sind bei uns nicht in der erforderlichen Qualität erhältlich und werden deshalb so nah wie möglich zugekauft (z.B. Orangenschalen in einem Apfelbrot).

Hinter der Marke «Culinarium» stehen rund 40 Gastronomen und 360 Produzenten, die mehr als 1'000 regionale Produkte und Spezialitäten herstellen.

Die gelbe Krone garantiert

- hochwertige landwirtschaftliche Erzeugnisse aus der Region,
- gesicherte Wertschöpfung und Arbeitsplätze in der Region,
- kurze Transportwege,
- unabhängige Kontrollen und Produktzertifizierung und dass
- mindestens 75% der Zutaten aus der Region stammen.



---

#### Trägerverein Culinarium

Rheinhofstrasse 11, 9465 Salez

T 058 228 24 60, F 058 228 24 66

info@culinarium.ch, [www.culinarium.ch](http://www.culinarium.ch)

## Wasser trinken am slowUp

Welche Getränke konsumieren Sie im Alltag? Kennen Sie Ihren täglichen Bedarf an Wasser? Warum ist es von Vorteil, auch am slowUp genügend Wasser zu trinken?

Auf der Website [www.slowUp.ch](http://www.slowUp.ch) (Rubrik «Bin ich fit?») finden Sie einen Rechner, der Ihren persönlichen Trinkwasser-Bedarf am slowUp ermittelt und Ihren Getränkekonsum analysiert.

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 als kostenloser Durstlöscher erhältlich.



Gesundheitsförderung  
Schweiz



DER NATÜRLICHE DURSTLÖSCHER,  
FRISCH AUS DER LEITUNG.

HAHNENBURGER.CH

## Herzlichen Dank

### Business-Gönner:

Lippuner Energie- und Metallbautechnik AG Grabs, Noldi Frommelt Schreinerei AG Schaan, Ortsgemeinde Wartau, Wenaweser & Partner Ingenieure Ruggell, bmedien.ch Buchs.

### Familien-Gönner:

Rosmarie und Xaver Schneggenburger, Jakob Büchel, Sabine und René Lenherr-Fend.

## Medienpartner

**Werdenberger & Dertoggenburger**  
Ein Unternehmen der BuchsMedien AG

**Vaterland**  
OFFIZIELLER MEDIENPARTNER

**Volksblatt**  
Die Tageszeitung für Liechtenstein

**anzeiger**

offizieller Medienpartner  
**LIEWO**  
DIE SONNTAGSZEITUNG

**Rheinzeitung**  
Die Wochenzeitung für das St. Gallen Rheintal und Graubünden



# SchweizMobil



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



gratis-App

gratis Karten ausdrucken

mehr: [www.schweizmobil.ch](http://www.schweizmobil.ch)

Die An- und Abreise des slowUp ist bequem mit Bahn und Bus möglich – von St.Gallen, Feldkirch, aus dem Toggenburg oder über Sargans von Chur und Zürich!

## Anreise per Velo und Skates

Die Veloland-Routen 2 (von Chur oder Bodensee), 9 (Walensee oder Bodensee), 21 (alternativ zu 2 in Bündner Herrschaft), 35 (Altstätten) und 95 (Wildhaus) sowie die Skatingland-Routen 1 (von Landquart und Bodensee) und 62 (Trübbach und St. Margrethen) führen Sie sicher zum slowUp. Infos: [www.veloland.ch](http://www.veloland.ch), [www.skatingland.ch](http://www.skatingland.ch)

## Rent a Bike-Mietvelos

Beim Festplatz Buchs stehen offizielle slowUp-Mietvelos zur Ausleihe bereit – auch Kindervelos, Kinderanhänger, Windschattenvelos, Countrybikes und E-Bikes. Reservation: [www.rentabike.ch](http://www.rentabike.ch) oder 041 925 11 70. Weitere Vermietstellen: Bahnhof Sargans (051 228 62 51) und Jugi Schaan-Vaduz (00423 232 50 22).

## Anreise per Bahn und Bus

REX 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 stündlichen Verbindungen Richtung St.Gallen oder Sargans. In Sargans erstellt die S12 zudem halbstündlich einen schlanken Anschluss von/nach Chur. Vom Bahnhof Sargans führt eine Velo-Route zur slowUp-Strecke in Plattis/Triesen (s. Übersichtskarte).

Die Busse in der Region Werdenberg verkehren zwischen 9 und 18 Uhr eingeschränkt. Änderungen: 80.790 Nesslau–Wildhaus–Buchs wird bis Gams, Post bedient, anschliessend fahren die Postautos via Haag nach Buchs; 80.410 Buchs–Gams wird eingestellt, jedoch verkehren ab Grabs, Post zwei Mal stündlich Verbindungen zur Haltestelle Grabs, Industrie (Anschluss an 80.300); 80.411 nur zwischen Gams und Bendern; zusätzlich fahren auf der Linie 80.400 Schnellkurse nach Trübbach und Sevelen. 80.412 verkehrt gemäss Fahrplan. Die Haltestelle Grabs, Post wird an die Vorderdorfstrasse verschoben. Die restlichen Busse verkehren fahrplanmässig.

Die LIEmobil-Busse verkehren am slowUp-Sonntag fahrplanmässig. In Schaan und Ruggell wird lokal umgeleitet. Die Haltestellen der Linie 11 zwischen Schaan und Bendern sowie diejenigen der Linie 31 an der Ruggellerstrasse in Gamprin können von 9 bis 18 Uhr nicht bedient werden. Die Linie 31 verkehrt zu dieser Zeit wie Linie 32. Zwischen Schaan und Bendern fahren die Busse über die Autobahn. Linie 14 fährt in Schaan in beiden Richtungen über die Feldkircherstrasse.



werdenberg.ch

Prospekte und Karten erhältlich bei:

Tourist Info Werdenberg  
Städtli 42, 9470 Werdenberg  
Tel. 081 740 05 40, [info@werdenberg.ch](mailto:info@werdenberg.ch)

Öffnungszeiten April-Oktober: täglich 10-18 Uhr



region werdenberg

## slowUp'otheke

Die kleine Rucksack-Apotheke von slowUp enthält die nötigste Ausrüstung für eine Erstversorgung bei kleineren Verletzungen. Erhältlich am Stand von Rent a Bike in Buchs zum Aktionspreis von 11 Franken oder im Online Shop: [www.rentabike.ch](http://www.rentabike.ch)

## slowUp für Menschen mit Handicap

slowUp sind auch für Menschen mit Behinderungen erschlossen (rollstuhlgängige WC's 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.

**Reservierungen: 041 925 11 70**



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

# SÜD KULTURPASS

4. – 8. AUGUST 2014

KULTURELLE SOMMER-  
FERIENKURSE FÜR KINDER  
UND JUGENDLICHE AUS DER  
SÜDKULTUR-REGION

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

**MUMMENSCHANZ**

**CLOWNS & CO.**

**STREET DRUMS**

**FOTOGRAFIE**

**KREATIVWERKSTATT**

**SCHREIBATELIER**

**MUSICAL**



Bild: Jala / photo.cas.com

Südkultur



LIECHTENSTEIN

Fürstliche Momente

# Erlebnispass



## [www.erlebnispass.li](http://www.erlebnispass.li)

### Liechtenstein erleben.

Mit der «Liechtenstein all inclusive»-Karte entdecken Sie über 20 spannende Attraktionen im Wert von rund 200 Franken und dies zu einem Schnäppchenpreis von **nur 19 Franken!**

**Liechtenstein Center**, Städtle 39, 9490 Vaduz, Liechtenstein  
T +423 239 63 63, [info@liechtenstein.li](mailto:info@liechtenstein.li), [www.tourismus.li](http://www.tourismus.li)



## Täglich fit mit dem Velo

Schon 30 Minuten Radfahren mehrmals pro Woche hat positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Wer regelmässig in die Pedale tritt, stärkt das Herz, baut Fettpölsterchen ab, kräftigt Bein- und Bauchmuskulatur und hat bessere Stimmung. Umsteigen auf's Velo macht gemeinsam mehr Spass und wird dank Radkarte und Wettbewerben vereinfacht sowie belohnt!



### Entspannt zur Arbeit

Die digitale Alpstar-Karte der Region Werdenberg-Liechtenstein-Feldkirch zeigt ideale Pendler-Routen vom Wohn- zum Arbeitsort auf. Gut aufeinander abgestimmte und schnelle Verbindungen ermöglichen einen reibungslosen Pendlerverkehr: [www.radwege.llv.li](http://www.radwege.llv.li)

### Velo-Wettbewerbe

Die Frühjahrs-Aktionen sind gestartet oder stehen kurz bevor. Eine Teilnahme ist möglich unter: [www.fahrradwettbewerb.li](http://www.fahrradwettbewerb.li) (Fürstentum Liechtenstein), [www.biketowork.ch](http://www.biketowork.ch) (Schweiz) oder [www.fahrradwettbewerb.at](http://www.fahrradwettbewerb.at) (Vorarlberg).

## Alpstar

Zusammen motivieren der Kanton St.Gallen, das Fürstentum Liechtenstein und das Land Vorarlberg Pendlerinnen und Pendler zum Umstieg auf das Velo und den öffentlichen Verkehr. So wird nicht nur das Klima geschützt, sondern auch die Lebensqualität im Alpenrheintal gesteigert. Als Partner wirken die zwei Gemeinden Buchs und Feldkirch sowie mit der Hilti AG einer der bedeutendsten Arbeitgeber der Grossregion mit. Informationen: [www.alpstar-project.eu](http://www.alpstar-project.eu)

## Fit für die berufliche Zukunft?

An unserem Standort direkt beim Bahnhof Sargans bieten wir diverse anerkannte Lehrgänge, Kurse und Seminare in folgenden Fachrichtungen an:

**Wirtschaft**

**Technik und Informatik**

**Gebäudetechnik**

**Nachdiplomstudien**

**Gestaltung und Architektur**

**Seminare**

**Firmenseminare**

Für weitere Informationen zu unseren Angeboten besuchen Sie uns unter **[www.ibw.ch](http://www.ibw.ch)** oder kontaktieren Sie uns für ein unverbindliches Beratungsgespräch unter Telefon **081 286 63 83**.



# International School Rheintal bereit werden für die Welt



International  
School  
Rheintal

Besuch/Schnuppertag jederzeit möglich



3 in 1

telefonieren, surfen und fernsehen!  
Individuelle Kombiangebote bei Rii-Seez-Net

## 2start

### Internet start

5'000/500 kbit/s  
Down-/Upload

DigiPhone Freecall  
oder  
myVision

CHF  
45.-  
pro Monat\*

## 2light

### Internet light

20'000/2'000 kbit/s  
Down-/Upload

DigiPhone Freecall  
oder  
myVision

CHF  
59.-  
pro Monat\*

## 2power

### Internet power

60'000/3'000 kbit/s  
Down-/Upload

DigiPhone Freecall  
oder  
myVision

CHF  
79.-  
pro Monat\*

## 3start

### Internet start

5'000/500 kbit/s  
Down-/Upload

DigiPhone Freecall  
myVision

CHF  
65.-  
pro Monat\*

## 3light

### Internet light

20'000/2'000 kbit/s  
Down-/Upload

DigiPhone Freecall  
myVision

CHF  
75.-  
pro Monat\*

## 3power

### Internet power

60'000/3'000 kbit/s  
Down-/Upload

DigiPhone Freecall  
myVision

CHF  
95.-  
pro Monat\*

## Optionen

### Mobile Package

+ CHF  
15.-  
pro Monat

### Pay-TV Package

+ CHF  
25.-  
pro Monat

Kombinieren und profitieren. Weitere Informationen  
erhältlich unter [www.rii-seez-net.ch/kombiangebote](http://www.rii-seez-net.ch/kombiangebote)



\* zusätzlich Grundgebühren des lokalen Kabelnetzbetreibers

# showUp



## Sportliches Sehvergnügen

Kühnis – das führende Fachgeschäft für Augenoptik in Ihrer Region. Sie finden bei Kühnis die kompetenteste Beratung, wenn es um besseres Sehen und Aussehen geht – besonders bei Sportbrillen für alle Aktivitäten.

**Besuchen Sie uns in Buchs im Kühnis Zelt  
und entdecken und probieren Sie die neuesten  
Adidas-Sportbrillen!**



**Kühnis Brillen + Optik AG**

Buchs · Bahnhofstrasse 21 · Tel. 081 756 26 76

Altstätten · Appenzell · Buchs · Gossau · Pizolpark Mels · Widnau  
[www.kuehnis.ch](http://www.kuehnis.ch)

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 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 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 4. Mai 2014 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 144

**Samariterposten:** In allen slowUp-Gemeinden

**Vermisste Kinder:** Wenden Sie sich bitte an die Samariterposten.

**SportXX Garagen:** Reparaturservice (5 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.Seite](https://www.facebook.com/slowUp.Seite)**

## slowUp-Gemeinden

[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.feldkirch.at](http://www.feldkirch.at)

## slowUp-Regionen

[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)

**10. slowUp Werdenberg-Liechtenstein am Sonntag, 3. Mai 2015!**



Grosser  
Wettbewerb

Im Durchschnitt verwendet  
jeder 3. keinen  
Sonnenschutz.

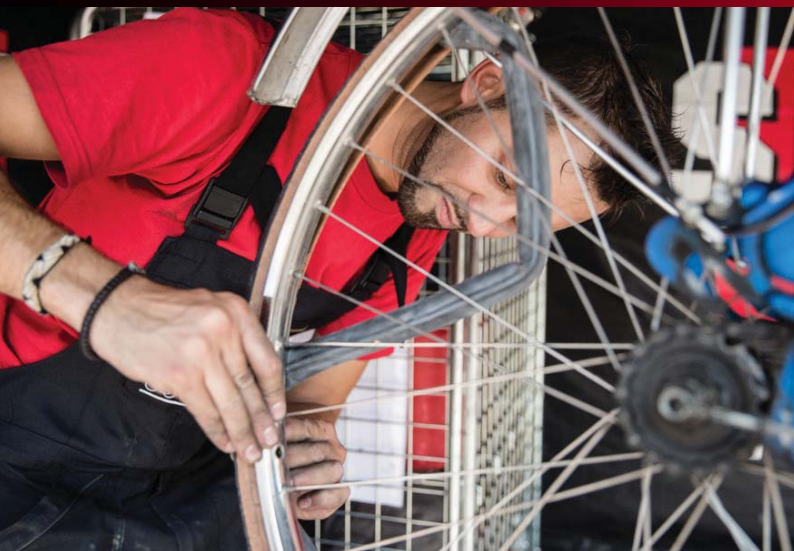
Wir interessieren uns nicht für den Durchschnitt, wir interessieren uns für Sie. Deshalb sind wir am slowUp mit dem Thema «Sonnenschutz» vor Ort. Kommen Sie vorbei und gewinnen Sie beim Sonnenroulette attraktive Preise.

Informationen zu den Angeboten der CSS erhalten Sie in einer der 120 Agenturen, per Telefon 0844 277 277 oder auf [www.css.ch](http://www.css.ch). **Ganz persönlich.**



CSS  
Versicherung

# 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](http://www.sportxx.ch)

Die ganze Welt des Sports