

Nationale
Hauptsponsoren

MIGROS

SPORTXX
MIGROS

rivella

Nationaler
Sponsor

SKODA

Nationale
Co-Sponsoren

swissmilk

EGK
Graubünden verlässlich

lach-gummi

Regionaler
Partner

instaGUARD

Medienpartner

Zürichsee-Zeitung

züriradio

Tourismuspartner

**Zürich,
Switzerland.**

Transportpartner

STEIG EIN. KOMM WEITER. 

Nationale
Trägerschaft

 **Gesundheitsförderung
Schweiz**

SchweizMobil *

Schweiz. 



**Sonntag, 22. Sept. 2019
10 – 17 Uhr**

Meilen – Rapperswil-Jona – Schmerikon

MIGROS



Nationaler
Sponsor



Nationale
Co-Sponsoren

swissmilk



Nationale
Trägerschaft

Gesundheitsförderung
Schweiz

SchweizMobil *

Schweiz.



Die Daten

- 25.08.2019** Bodensee Schweiz
01.09.2019 Mountain Albula
08.09.2019 Emmental-Oberaargau
15.09.2019 Basel-Dreiland
22.09.2019 Zürichsee
19.04.2020 Ticino
26.04.2020 Murtensee
03.05.2020 Werdenberg-Liechtenstein
17.05.2020 Schwyz-Swiss Knife Valley
24.05.2020 Schaffhausen-Hegau
07.06.2020 Valais
14.06.2020 Solothurn-Buechibärg
21.06.2020 Hochrhein
28.06.2020 Jura
05.07.2020 Vallée de Joux
12.07.2020 la Gruyère
09.08.2020 Brugg Regio
23.08.2020 Seetal
30.08.2020 Bodensee Schweiz

Gesundheit? Klima? Nachhaltigkeit? – slowUp!



Liebe slowUp-Teilnehmende

Was sind Ihnen diese drei Themen wert? Spätestens seit dem letzten Klimagipfel hat die Jugend in ganz Europa und der Schweiz erkannt, dass sich das Eine nicht vom Andern trennen lässt. Und – diese Themen prägen unsere Zukunft ganz entscheidend. Was mit den Klima-Demos junger Menschen gefordert wird, hat sich die slowUp-Idee bereits vor 20 Jahren auf die Fahne geschrieben. Einen Tag lang über unsere Werte nachdenken.

Am slowUp Zürichsee möchten wir Ihnen Gelegenheit bieten, sich aktiv daran zu beteiligen. Wenn Ihnen Ihre Gesundheit wichtig ist, dann sind Sie bei uns richtig. Nutzen Sie Ihre eigene Energie und geniessen Sie einen Tag lang die autofreie Hauptstrasse zwischen Meilen, Rapperswil-Jona und Schmerikon. Versuchen Sie hierbei möglichst wenig Abfall zu verursachen und Sie haben bereits einen wesentlichen Beitrag zur Nachhaltigkeit beigesteuert. Rund 35'000 Teilnehmende leisten so jedes Jahr am slowUp Zürichsee ihren eigenen Beitrag. Und wenn es Ihnen zugleich auch noch Spass macht, dann haben Sie alles richtig gemacht! Einen besonderen Dank an die Migros, welche uns ihr Abfalltrennsystem zur Verfügung stellt und uns bei unserem Engagement für eine nachhaltige Entwicklung unterstützt. Wir freuen uns auf Sie und wünschen allen einen unfallfreien und erholsamen slowUp-Sonntag am Zürichsee.

Herzlichen Dank allen unseren Sponsoren, Helferinnen und Helfern, allen beteiligten Gemeinden und Städten für die immer wohlwollende Unterstützung.

OK-Präsident
Hans Lanzlinger

Kontakt

slowUp Zürichsee, 8640 Rapperswil
www.slowUp.ch, Tel +41 55 225 77 11,
[f www.facebook.com/slowUp.ch](https://www.facebook.com/slowUp.ch)



Sponsoren

Unsere Sponsoren und Partner warten mit einem abwechslungsreichen Programm auf Sie: www.slowUp.ch.

Rivella

- Geniesse ein eisgekühltes Rivella in Meilen.
- Posiere für die Fotobox, zeig uns dein Können an der Memo-Stele und sorge zusammen mit Rivellino in Rapperswil für gute Stimmung.
- Stell dein Geschick beim Ballspiel in Bollingen unter Beweis und gewinne eine Saisonlieferung Rivella.

Migros

- Wer beim M-Check-Spiel in der Generations M-Zone in Jona Nachhaltigkeits-Label und -Infos zackig den richtigen Produkten zuordnet und beim Angel-Spiel viele nachhaltige Fische fängt, gewinnt tolle Sofortpreise. Hauptpreis: Ballonfahrt für 4 Personen.
- Migros sorgt in der Famigros-Zone in Feldbach für eine kurze Pause. Liegestühle für die Grossen, Riesenrutschbahn und Einkaufskörbli-Spiel für die Kleinen. In der riesigen Migros-Tasche können alle für ein Foto posieren und für den Drahtesel gibt's Velo-Windräddli.

SportXX

- SportXX-Garagen mit Velo- und Inline-Reparaturservice und Luftpumpstation.

Gesundheitsförderung Schweiz

- Fülle Deine Flasche auf dem Festplatz in Rapperswil auf, bei der Wasserstelle der Gesundheitsförderung Schweiz.

Swissmilk

- Lovely on Tour – achte auf das Swissmilk Megabike.
- Milchshakes und Frozen-Jogurts an der Milchbar in Uerikon und Rapperswil.
- Spektakulärer Velorenns-Wettbewerb in Uerikon. Gewinne mit Kondition und Sportlichkeit einen fetten Preis.

ŠKODA

- OCTAVIA-Packspiel. Jeder Teilnehmer erhält ein kleines Geschenk.
- ŠKODA-Malwettbewerb, die schönste Zeichnung wird den neuen ŠKODA KODIAQ der Stiftung Theodora zieren.

EGK – Gesundheitskasse

- Machen Sie mit bei unserem Wettbewerb und holen Sie ein tolles Gadget ab. Das EGK-Team freut sich, Sie in Rapperswil begrüssen zu dürfen.

nimm2

- Am nimm2-Stand auf dem Hautplatz in Rapperswil versorgen wir die sportliche Teilnehmerschar mit spaßigen nimm2-Lachgummi. Unser lustiges Maskottchen verteilt Ballone und beim Wurfspiel gibt's Turnsäckli, Fahrradklingeln sowie weitere tolle Preise zu gewinnen. Wir freuen uns auf den slowUp, auf einen sportlichen Tag, auf viele fröhliche Gesichter und auf Dich!

InstaGUARD

- Unterstützt den slowUp Zürichsee mit einer professionellen Alarmierungslösung.

Zürcher Verkehrsverbund

- Mach mit am virtuellen Velo-Parcours und entdecke Freizeit-Ziele mit dem ZVV.



Hinweise und Tipps

Abfall und PET gehören in die dafür vorgesehenen Behälter oder in Ihren Rucksack. Bitte helfen Sie mit, die slowUp-Route sauber zu halten.

E-Bikes: Das Befahren der slowUp-Strecke mit Elektro-Motorfahrrädern mit gelbem Kontrollschild ist verboten.

Geschwindigkeit: Passen Sie Ihr Tempo Ihren Fähigkeiten und der Situation an. Der slowUp ist eine gemütliche Rundfahrt und kein Rennen. Die Höchstgeschwindigkeit beträgt 20 km/h.

Erste Hilfe leisten die Samaritervereine in Meilen, Männedorf-Stäfa, Rapperswil, Wurmsbach und Schmerikon.

Reparaturen: Die SportXX-Garagen-Profis beheben kostenlos Velo-pannen und reparieren Inlineskates. Es werden nur die Materialkosten verrechnet.

Toiletten: Es gibt ein dichtes Netz von öffentlichen Toiletten und 13 zusätzliche Miet-WC entlang der Strecke. Bitte benutzen Sie die gekennzeichneten WC-Kabinen.

Verhaltensregeln: Die slowUp-Strecke kann in beiden Richtungen befahren werden, es gilt Rechtsverkehr und es herrscht Gegenverkehr. Das Tragen von Helm und Schutzausrüstung wird empfohlen. Lassen Sie Kinder rechts von sich fahren. Die Verkehrsregelung liegt in den Händen der Verkehrskadetten. Wir bitten Sie, deren Anweisungen einzuhalten.

Vermisste Personen: Bei vermissten Personen rufen Sie bitte direkt bei der Polizei 117 an.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Die Veranstalter lehnen jede Haftung ab.

Verkehrseinschränkungen 9–18 Uhr

Für **Motorfahrzeuge** sind die Seestrasse (Hauptstrasse 17) zwischen Schmerikon und Meilen und weitere Strassen in Rapperswil-Jona am 22. September 2019 von **9.00–18.00 Uhr gesperrt**. Die Umleitung ist signalisiert. Zu- und Wegfahrten sind während dieser Zeit nicht möglich. Die Zufahrt zur Fähre ist gewährleistet. Einschränkungen im öffentlichen Verkehr siehe Rückseite.

Nächster slowUp Zürichsee am 27. September 2020

Velo / Inlineskating



Mit dem Velo zum slowUp

Planen Sie Ihre Anreise an den slowUp Zürichsee auf einer der regionalen oder nationalen Routen von SchweizMobil.

- von Zürich, Küsnacht Route  66
- von Dübendorf, Uster Route  29
- von Freienbach, Lachen Routen  32 und  9
- von Schänis, Uznach Route  9
- von Siebnen, Tuggen Routen  76 und  9

Weitere Orte und Detailkarten

- www.schweizmobil.ch *

Download Gratis-App

SchweizMobil



Inlineskating

Die slowUp-Strecke ist flach und deshalb für Skater gut geeignet. Besonders schön für Skatende ist die Strecke zwischen Meilen und Rapperswil sowie zwischen Schmerikon und Wurmsbach.

Auf der Strecke zwischen Rapperswil und Wurmsbach stehen folgende signalisierten Skaterrouten bereit:

- Altstadt Rapperswil: Alpenstrasse (*Gefälle – langsam fahren*), untere Bahnhofstrasse
- Strandweg von Stampf Jona bis Kloster Wurmsbach: Kiebitzstrasse, Erlenstrasse, St. Gallerstrasse (*Unterführung – langsam fahren*), Uznacherstrasse. Diese Strecke ist Richtung Schmerikon 1,2 und Richtung Rapperswil 0,8 km länger. Sie ist durchgehend asphaltiert und verläuft auf der Strasse oder dem Radweg.
- Die ganze Strecke für Skater ist 29,2 km lang (retour 58,3 km).



slowUp-Strecke



www.slowUp.ch

- slowUp-Strecke 28 km
- nicht asphaltiert / Kopfsteinpflaster
- Alternative Strecke für Skater
- Umleitung Motorfahrzeuge
- Zürichsee-Fähre in Betrieb

Tourismuspartner

**Zürich,
Switzerland.**

Medienpartner

Zürichsee-Zeitung



Notfallnummern

Polizei	117
Feuerwehr	118
Sanität	144
REGA	1414
slowUp-Hotline	079 533 20 20

Wir danken

Ein herzliches Dankeschön vom OK slowUp Zürichsee an folgende Partner:



Gesundheitsförderung
Schweiz

Schweiz.



SchweizMobil *

MIGROS

SPORTXX
MIGROS



swissmilk



ŠKODA

instaGUARD

RENT
A BIKE

zürisee radio

Cerebral

Schweizerische Stiftung für das cerebral gelähmte Kind
Erlachstrasse 14, 3001 Bern, Tel. 031 308 15 15
Postkonto 80-48-4, www.cerebral.ch

EGK

nimm2
lachgummi

Zürich,
Switzerland.

Zürichsee-Zeitung

ENERGIE
ZürichseeLinth

SCHNEIDER
UMWELTSERVICE

meilen
Leben am Zürichsee

Uetikon am See

GEWEDE
MÄNNEDORF



Gemeinde Stäfa

HOMBRECHTIKON



schmerzen

Mietveloangebot



Auf den Festplätzen in Meilen und Rapperswil stehen die offiziellen slowUp-Mietvelos zur Ausleihe bereit.

Die komfortablen County- und E-Bikes sind in verschiedenen Rahmengrössen erhältlich.



Für Familien stehen neu Cargo E-Bikes sowie Kindervelos, Kinderanhänger und Windschattenvelos sowie Kinderanhänger bereit.

Online-Reservation rentabike.ch/slowup.

Preise in CHF am slowUp

	Halbtax/GA	Normaltarif
Countrybike	CHF 30.00	CHF 35.00
E-Bike	CHF 50.00	CHF 55.00
Countrybike mit Windschattenvelo/Kinderanhänger	CHF 47.50	CHF 52.50
E-Bike mit Kinderanhänger	CHF 67.50	CHF 72.50
E-Bike Cargo Family	CHF 75.00	CHF 80.00

Kinder bis 16 Jahre bezahlen für Countrybikes oder Kindervelos CHF 17.50.

Gratis Ausleihe von Helmen inklusive Hygieneeinsatz, Kindersitze.

Famigros Club-Mitglieder: Miet-Reduktion von CHF 5.00 auf den Normaltarif (alle Velotypen) in Meilen und Rapperswil. Famigros-Karte vor Ort vorweisen.

Hinweis: Reservierte Velos müssen bis 12.00 Uhr abgeholt werden, ansonsten ist deren Verfügbarkeit nicht mehr gewährleistet.

Annulationsbedingungen: Telefonische Annulation bis Freitag, 17.00 Uhr vor jedem slowUp: keine Kostenfolge. Verspätete oder fehlende Annullierung können zu 100 % verrechnet werden.

Fahrzeuge für Menschen mit Behinderung

Die Fahrzeuge reservieren Sie frühzeitig bei Rent a Bike (041 925 11 70), Ausgabe und Rücknahme in Meilen.



Sämtliche Informationen zur Strecke sowie Toiletten und Parkplätze für Menschen mit Behinderung finden Sie auf www.slowUp.ch > Zürichsee > Menschen mit einer Behinderung.

Preise in CHF am slowUp

	Halbtax/GA	Normaltarif
Behindertenfahrzeuge	CHF 50.00	CHF 55.00

Werden Sie Gönner an einem der grössten Events am rechten Zürichseeufer!

Der Verein slowUp Zürichsee arbeitet ehrenamtlich. Wir finanzieren die jährlichen Aufwände von ca. 160'000.– CHF ausschliesslich über unsere Sponsorenbeiträge. Kantone und Gemeinden unterstützen uns mit wertvollen Werkdienstleistungen.

**Sind Sie interessiert diesen Anlass zu unterstützen? Werden Sie Gönner!
Mit einem Gönnerbetrag ab CHF 100.– / Jahr sind Sie dabei.**

Ihre Vorteile als Gönner:

- Einladung zur Eröffnungsfeier mit Brunch
- Eintrag als Gönner auf der Webseite www.slowup.ch > zuerichsee

Dürfen wir auf Sie zählen? Wir würden uns sehr freuen!

Anmeldung Gönnerschaft:

Mit untenstehendem Talon oder über unsere Webseite
slowUp > Zürichsee.



Name & Vorname: _____

Firma: _____

Adresse: _____

PLZ & Ort: _____

E-Mail: _____

Webseite: _____

Bemerkungen:

Die Rechnung für Ihre Mitgliedschaft erhalten Sie per Post.

Die Mitgliedschaft beginnt mit der erfolgten Einzahlung auf unser
Vereinskonto IBAN CH07 0873 1003 0101 5200 2.

ich möchte den slowUp-Newsletter abonnieren

Datum: _____ Unterschrift: _____

Einsenden an:

slowUp Zürichsee, 8640 Rapperswil oder per E-Mail: slowup@rzst.ch

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

Infos und Fahrplan

slowUp

Zürichsee

22. September 2019



54.03



STEIG EIN. KOMM WEITER.



Mit dem Velo oder mit den Inlineskates an den slowUp

Mobil mit Muskelkraft

Am besten reisen Sie aus eigener Kraft an den slowUp: mit dem Velo, den Inlineskates oder zu Fuss. Alternativ bieten Ihnen Bahn, Bus und Schiff schnelle und direkte Verbindungen.

Hin und zurück mit eigenem Antrieb

Da der Platz für Velos in der S-Bahn knapp ist, empfehlen wir Ihnen, die Route so zu planen, dass diese aus eigener Kraft zurückgelegt werden kann.

Mit einem Mietvelo ab Meilen oder Rapperswil

Auf den slowUp-Festplätzen in Meilen und Rapperswil gibt es Mietvelos von Rent a Bike für Erwachsene und Kinder. Eine ideale Möglichkeit, um einfach und bequem am slowUp teilzunehmen. Es wird empfohlen, Velos frühzeitig zu reservieren.

www.rentabike.ch/slowup





Veloselbstverlad

Am einfachsten lösen Sie Ihr Ticket für den öffentlichen Verkehr vor der Hinfahrt mit der ZVV-Ticket-App oder am Ticketautomaten. Für das Velo ist zusätzlich ein ermässigtes Ticket 2. Klasse oder eine SBB-Velo-Tageskarte zu lösen.

	Einzelbillett oder Tageskarte (2. Klasse)	Velo-Tageskarte
Gültigkeit	Je nach Ticket 30 Min. bis 24 Std.	Entwertungstag
Preis	Ermässigter Preis ½	CHF 14.–

Beschränkte Velomitnahme in Zug und Bus

Velos können nur befördert werden, wenn in den Zügen genügend Platz vorhanden ist. Am slowUp kann es in den S-Bahnen daher eng werden. Dagegen können in den Bussen am slowUp aus Platzgründen keine Velos transportiert werden.

Mit dem öffentlichen Verkehr an den slowUp

An- und Rückreise

Bahn

Die S-Bahn-Linien S5, S6, S7, S15 sowie der Voralpen-Express (VAE) bringen Sie an den slowUp. Ihre beste Verbindung finden Sie in der ZVV-Fahrplan-App oder unter www.zvv.ch.

Hinweis: Es besteht keine Transportgarantie für Velos.

Zürich–Meilen–Rapperswil

S6		S7			S6		S7	
30	00	41	11	Zürich HB	29	59	17	47
33	03	44	14	Zürich Stadelhofen	27	57	15	45
53	23	58	28	Meilen	05	35	03	33
57	27	01	31	Uetikon	02	32	59	29
		08	38	Stäfa			53	23
	22	52		Rapperswil			39	09

Rapperswil–Uznach

S6	VAE		S6	VAE
33	03	Rapperswil	27	57
35		Blumenau	23	
41	11	Schmerikon	18	48
45	15	Uznach	14	45

Pfäffikon SZ–Rapperswil–Rüti ZH–Wetzikon–Uster

S5	S15	VAE		S5	S15	VAE
51	22	54	Pfäffikon SZ	38	15	03
59	29	44 14 59	Rapperswil	33	10	46 16 59
15	45	00 30	Wetzikon	16	46	31 01
20	50	05 35	Uster	09	39	24 54

Haben Sie Fragen? ZVV-Contact hilft weiter.



Schiff und Fähre

Zürichsee Schifffahrtsgesellschaft (ZSG)

Sie möchten einen Teil der Strecke mit dem Schiff zurücklegen?

Eine gute Idee! Die Schiffe der ZSG sind am slowUp auf dem Zürichsee und auf dem Obersee unterwegs. Fahrplan: www.zsg.ch.

Hinweis: Es besteht keine Transportgarantie für Velos.

Zürichsee-Fähre

Für die Anreise vom linken Seeufer (Thalwil–Pfäffikon SZ) eignet sich die Zürichsee-Fähre am besten.

Erwachsene und Kinder (6–16 Jahre) mit Velo: **CHF 3.–**

Ab 4 Personen (Gruppe) mit Velo: **CHF 2.50**

Die SBB-Velo-Tageskarte gilt auch auf der Fähre.

Eingeschränkter Busbetrieb

Linie 925 Meilen–Stäfa (VZO)

9 bis 18 Uhr

Die Busse werden umgeleitet: Zwischen Meilen und Uetikon am See können die Haltestellen Obermeilen, Dollikon und Weid nicht bedient werden. Gleches gilt zwischen Männedorf und Stäfa für die Haltestellen Strandbad, Sonnenfeld, Asylstrasse und Spital. Es bestehen keine Ersatzhaltestellen.

Linie 952 Stäfa–Kehlhof–Uerikon (VZO)

9 bis 18 Uhr

Der Betrieb ist während des ganzen slowUps eingestellt.

Linie 630 Uznach–Eschenbach–Atzmännig (PostAuto)

8.30 bis 18.30 Uhr

Die Postautos wenden beim grossen Kreisel in Schmerikon und fahren via Neuhaus nach Eschenbach. Folgende Haltestellen werden nicht bedient: Schmerikon Bahnhof, Schmerikon Seeblick, Eschenbach Gublen und Eschenbach Mettlen. Fahrgäste vom und zum slowUp fahren bis zur Haltestelle Schmerikon Lanzenmoosstrasse.

Alle übrigen Linien sind regulär in Betrieb.

Bitte beachten: Am 22. September 2019 können aus Platzgründen keine Velos in den Bussen transportiert werden.