

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 93 (2015)
Heft: 5

Artikel: Strasse frei für Velo, Trotti & Co.
Autor: Novak, Martina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078851>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 28.11.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Strasse frei für Velo, Trotti & Co.

Autofreie Tage und Erlebnisse für Fussgänger und Genusssportler auf zwei, vier oder mehr Rädern laden ein, schöne Gegenden der Schweiz einmal anders zu entdecken. Auch in diesem Frühling und Sommer bieten 18 «Slowups» Gelegenheit dazu.

Radwege gibt es viele in der Schweiz. Sie führen weit weg von viel genutzten Autostrassen durch die schönsten Landschaften – meistens. Denn trotz aller Bemühungen zugunsten der Velofans trifft man hierzulande ab und zu Strecken an, die via asphaltierte Strasse am besten zu befahren sind oder anders gar nicht befahren werden können. Wunderschöne Seeufer und Flusstäler gehören dazu. Dort wird die Freude an der herrlichen Umgebung aber oft durch stinkende und lärmende Autos vergällt. Von der potenziellen Unfallgefahr ganz zu schweigen.

Abhilfe gegen die Dominanz des motorisierten Verkehrs versprechen sogenannte «Slowups». Bei diesen Breitensportanlässen stehen an bestimmten Sonntagen von April bis September einzelne Strassenabschnitte in verschiedenen Regionen ausschliesslich nicht motorisierten Verkehrsteilnehmern offen. Autos müssen für ein paar Stunden in der Garage bleiben oder einen Umweg fahren. Velos, Inlineskates, Kinderwagen und Rollstühle und was es sonst an fahrbaren Untersätzen gibt werden dafür zu friedlichen Rittern der Strasse.

Vom Zwang zum Vergnügen

Als im Winter 1973 infolge der Ölkrise vom Bundesrat erstmals drei autofreie Sonntage angeordnet wurden, vergnügten sich Tausende Menschen auf den vom motorisierten Verkehr befreiten Autobahnen. Heute, vierzig Jahre später, sind autofreie Sonntage wieder aktuell. Weniger, um Treibstoff zu sparen, sondern vielmehr als Gelegenheit für Freizeitsportler, einzelne Landesgegenden so zu erkunden, wie es an «normalen» Tagen nicht möglich ist.



Es ist ein Strassenfest für alle Generationen, wenn die Autos für einmal in den Garagen bleiben.



Der erste Slowup fand 2000 im Vorfeld der Expo.02 rund um den Murtensee statt. Seither kamen weitere dazu. Mittlerweile sind es 18 landschaftlich attraktive Routen oder Rundkurse zwischen 25 und 60 Kilometern in der ganzen Schweiz, in Liechtenstein und im schweizerisch-deutschen sowie schweizerisch-französischen Grenzgebiet. Solange man sich in Fahrtrichtung bewegt, kann man einsteigen und aufhören, wo man will, und die Anbindung an Bahnhöfe erlaubt es, Anfahrt oder einen Teil der Strecke mit dem ÖV zurückzulegen.

Slowup ist eine frei erfundene Zusammensetzung aus den beiden englischen Ausdrücken «slow down» (verlangsamen) und «pleasure up» (mehr Spass haben). Der Begriff allein bringt schon zum Ausdruck, worum es dabei geht: In der schnelllebigen, von Autoverkehr und Dauerstaus beherrschten Welt einen Gang hinunterschalten, um bewusst durch eine gesunde, umweltverträgliche und soziale Aktivität etwas Schönes zu erleben.

Zwischen 10000 und 50000 Teilnehmende aller Alterskategorien locken Slowups mittlerweile an. Mit gesunder Bewegung aus eigener Muskelkraft eine neue Region entdecken und dabei Volksfestatmosphäre geniessen, ist die Motivation der meisten Beteiligten. Auf dem Velo, mit Inlineskates, auf Trotts, im Leiterwagen und auf anderen umgebauten Fantasiegefahren – selbst auf Rollstühlen – kommen sie daher oder zu Fuss, den Kinderwagen stossend und mit dem Hund an der Leine.

Alle Altersgruppen sind vertreten. Toleranz für- und Spass miteinander stehen im Vordergrund. «Einen Slowup mitzumachen, das ist Sport, Tourismus und Party gleichzeitig», sagen diejenigen, die seit Jahren die Anlässe rot im Terminkalender eintragen. Andere, die zum ersten Mal einen Slowup absolvieren, sind begeistert – und wollen möglichst bald wieder dabei sein.

Auch für die Beizer ein Fest

Einen Beitrag ans Wohlfühl leisten ohne Zweifel auch die vielen Essensangebote unterwegs, die vom einfachen Würstgrill bis zur gediegenen Besenbeiz reichen. Auch die örtlichen Cafés und Restaurants richten sich mit Gartenstuhlung auf Outdoorsportler ein, die trotz Gratisgetränken beim Fahren Lust auf Drinks mit Logenplatz bekommen.

Damit die Party nicht in ein Chaos ausartet, braucht es gründliche Vorbereitung und zuverlässige Organisation am Tag selbst. Regionale Trägerschaften sind dafür verantwortlich, dass die entsprechen-

den Streckenabschnitte gesperrt sind und heiklere Stellen markiert, dass es genügend WC-Häuschen und Verpflegungsstände hat und ausreichend Helferinnen und Helfer auf der Strecke Dienst tun.

Wenn sich Tausende von Menschen auf fahrbaren Untersätzen auf vergleichsweise wenigen Kilometern tummeln, könnte das schnell in ein Wirrwarr ausarten. Doch o Wunder, es ist eindrücklich, wie wenig Zwischenfälle es bei den verschiedenen Slowups gibt. Die Sanitäter an der Strecke sind zwar nicht arbeitslos, doch sie behandeln mehrheitlich Sonnenbrände oder Insektenstiche.

Ein Slowup ist kein Sportanlass, bei dem man Höchstleistungen vollbringt und sich mit anderen misst. Das Landschaftserlebnis und die Freude, unbeschwert über eine Landstrasse brausen zu können, ohne auf den Verkehr achten zu müssen, machen den Reiz aus. Ob man jünger oder älter ist, langsam oder schnell.

Martina Novak

Mehr Bilder auf www.zeitlupe.ch

Slowup-Daten 2015

26. April	Murtensee	32 km
3. Mai	Werdenberg-Liechtenstein	44 km
17. Mai	Hochrhein	32 km
31. Mai	Solothurn-Buechibärg	46 km
7. Juni	Wallis	38 km
14. Juni	Schaffhausen-Hegau	38 km
28. Juni	Jura	34 km
5. Juli	Vallée de Joux	23 km
12. Juli	La Gruyère	25 km
2. August	Genève	29 km
9. August	Brugg Regio	32 km
23. August	Sempachersee	24 km
30. August	Bodensee Schweiz	40 km
6. September	Mountain Albula	30 km (ein Weg)
13. September	Emmental-Oberaargau	25/38 km
20. September	Basel-Dreiland	60 km
27. September	Zürichsee	28 km (ein Weg)



Ferien geniessen oder als Dauergast

Im Kurhaus Hotel Jakobsbad, im schönen Appenzellerland, erwartet Sie eine erholsame und von Fachkräften umsorgte Zeit. Selbstbestimmt, niveauvoll und aktiv – auch wenn Sie auf besondere Betreuung angewiesen sind.

Wir nehmen uns gerne Zeit für Sie, um Sie persönlich zu beraten. Rufen Sie uns an oder verlangen Sie Unterlagen zu unseren Angeboten.

Ihre Alexandra Raess und
Jolanda Hammel



Hotel Jakobsbad

Das Kurhaus mit viel Zeit für Gäste

9108 Jakobsbad / AI
Telefon 071 794 12 33
www.hotel-jakobsbad.ch
Ganzjährig offen



Name

Vorname

Adresse

PLZ / Ort

Telefon

E-Mail

Pflegeleistungen erwünscht ☐ Ja ☐ Nein