DEREND!NGEN

ZÄMEGOLAUFE
In meinem Dorf • Für meine Gesundheit

September
2025

Einladung für alle ab 60 Jahren zum ZÄMEGOLAUFE in Derendingen

13:30	**Montag, 1. September**		**Begleitung:**	Monika, Kurt
Treffpunkt	**Raiffeisenbank**		**Abschluss:**	Tharad
Parcour 30 zügig lang	**Oekingen - Gerlafingen**	**8.3 km**	**ca. 2 Std.**	
Abkürzung	Bus Linie 1: Kriegstetten Dorfplatz. ca. 1 Std.			

Mittwoch, 3. September, Stammtisch, 10:30 Uhr im THARAD. Alle sind herzlich willkommen

09:00	**Donnerstag, 04. September**		**Begleitung:**	Rolf, Martha
Treffpunkt	**Raiffeisenbank**		**Abschluss:**	Tharad
Parcour 12 gemütlich	**im Grütt**	**4.8 km**	**ca. 1¼ Std**	
13:30	**Montag, 08. September**		**Begleitung:**	Markus, Silvio
Treffpunkt	**Raiffeisenbank**		**Abschluss:**	Tharad
Parcour 27 zügig lang	**Emmenspitz - Sportzentrum**	**9.7 km**	**ca. 2 ¾ Std.**	
Abkürzung	Bus: Luterbach - Kraftwerk ca. ¾ Std./ Zuchwil - Sportzentr. nach ca. 1¼ Std.			
09:00	**Donnerstag, 11. September**		**Begleitung:**	Markus, Martha
Treffpunkt	**Raiffeisenbank**		**Abschluss:**	Tharad
Parcour 5 **gemächlich**	**Kapelle**	**2.7 km**	**ca. ¾ Std.**	
Parcour 16 gemütlich	**Montag, 15. September**		**Begleitung:**	Kurt, Monika
	Treffpunkt: 13:30 Uhr, Parkplatz Vitaparcour/ Waldegg		**Abschluss:**	Tharad
	Dittiberg - Schlössli - Waldegg	**4,6 km**	**ca. 1¼ Std**	
Parcour **mit Rollator**			**Begleitung:**	Rolf, Martha
	Treffpunkt: 14:00 Uhr, beim Tharad		**Abschluss:**	Tharad
	Rollator: je nach Witterung	**ca. 1 km**	**ca. ¾ Std.**	
09:00	**Donnerstag, 18. September**		**Begleitung:**	Monika, Kurt
Treffpunkt	**Raiffeisenbank**		**Abschluss:**	Tharad
Parcour 18 gemütlich	**Rütelimatt - Stüdelacker**	**3.3 km**	**ca. ¾ Std.**	
13:30	**Montag, 22. September**		**Begleitung:**	Christian,Rolf,Kurt
Treffpunkt	**Parkplatz Vitaparcour/ Waldegg**		**Abschluss:**	Tharad
Parcour 33 zügig lang	**Brücken**	**7,2**	**ca. 1¾ Std.**	
Abkürzung	Bus Linie 2: Biberist Coop ca. 1 Std			
09:00	**Donnerstag, 25. September**		**Begleitung:**	Margret, Markus
Treffpunkt	**Raiffeisenbank**		**Abschluss:**	Tharad
Parcour 11 gemütlich	**Elsässli Heidenegg**	**3.8 km**	**ca. 1 Std**	
13:30	**Montag, 29. September**		**Begleitung:**	Silvio, Margret
Treffpunkt	**Raiffeisenbank**		**Abschluss:**	Tharad
zügig lang	**2. Teil Grenzen von Derendingen**	**7 km**	**ca. 1¾ Std.**	

Gemächlich, ½ bis 1 Std | Gemütlich, 1 bis 2 Std. | Zügig 2 bis 3 Std.

Alle ab 60 Jahren sind herzlich willkommen. Jede und Jeder nimmt auf eigene Verantwortung teil, Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Das Angebot ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Wir freuen uns auf Euch

Kontakt: Monika Schwaller 079 312 31 42

www.zämegolaufe.ch/derendingen www.derendingen QUICKLINKS