



Einladung für alle ab 60 Jahren zum ZÄMEGOLAUF in Derendingen

Mittwoch, 2. September, Stammtisch, 10:30 Uhr im THARAD. Alle sind herzlich willkommen

09:00 Treffpunkt gemütlich	Donnerstag, 3. September Raiffeisenbank ÜBERRASCHUNGSPARCOURS km ca. 1 - 1½ Std.	Begleitung: Kurt, Rolf Abschluss: Tharad
13:30 Uhr Treffpunkt Parcour 7 gemächlich	Montag, 7. September Raiffeisenbank Steinmatt - Löhr 2.8 km ca. ¾ Std.	Begleitung: Margret, Martha Abschluss: Tharad
09:00 Treffpunkt Parcour 16 gemütlich	Donnerstag, 10. September Parkplatz Vitaparcour/ Waldegg Dittiberg – Schlössli – Waldegg 4.5 km ca. 1½ Std.	Begleitung: Margret, Kurt Abschluss: Tharad
15:30 Uhr Treffpunkt gemütlich Beachte:	Montag, 14. September Raiffeisenbank Eichholzwald - Bräteln 4.2 km ca. 1 Std. Essen und Trinken selber mitbringen (beachte Startzeit)	Begleitung: Markus, Silvio
09:00 Treffpunkt Parcour 08 gemütlich	Donnerstag, 17. September Raiffeisenbank Affolterwald Ischlag  5,4 km ca. 1½ Std. umgekehrte Laufrichtung	Begleitung: Rolf, Martha Abschluss: Tharad
Parcour 20 zügig Abkürzung	Montag, 21. September Treffpunkt: 13:30 Uhr, Raiffeisenbank Subingen 7.3 km ca. 2 Std. Bus Linie 5/7: Subingen Dorf ca. 1 Std.	Begleitung: Markus, Silvio Abschluss: Tharad
Parcour mit Rollator	Treffpunkt: 14:00 Uhr, beim Tharad Rollator: je nach Witterung ca. 1 km ca. ¾ Std.	Begleitung: Rolf, Margret, Martha Abschluss: Tharad
09:00 Treffpunkt Parcour 3 gemächlich	Donnerstag, 24. September Raiffeisenbank Freiheit - Löhr 2.3 km ca. ¾ Std.	Begleitung: Kurt, Rolf Abschluss: Tharad
13:30 Uhr Treffpunkt zügig	Montag, 28. September Raiffeisenbank ÜBERRASCHUNGSPARCOURS km ca. 2 Std.	Begleitung: Markus, Martha Abschluss: Tharad
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.zaemegolaufe.ch/derendingen
www.derendingen.QUICKLINKS