


Einladung für alle ab 60 Jahren zum ZÄMEGOLAUF in Derendingen

09:00	Donnerstag, 1. Oktober	Begleitung:	Markus, Margret
Treffpunkt	Raiffeisenbank	Abschluss:	Tharad
Parcour 31	Oekingens – Dorf		
zügig lang	umgekehrte Laufrichtung 	7.1 km	ca. 1¼ Std.
Abkürzung	Bus Linie 1: Kriegstetten, Subingenstr. ca. 1¼ Std.		
13:30 Uhr	Montag, 5. Oktober	Begleitung:	Rolf, Kurt
Treffpunkt	Parkplatz Vitaparcour/ Waldegg	Abschluss:	unterwegs
	Blumenzentrum Wyss, Zuchwil	ca. 6 km	ca. 3 Std.
Mittwoch, 7. Oktober, Stammtisch, 10:30 Uhr im THARAD. Alle sind herzlich willkommen			
09:00	Donnerstag, 8. Oktober	Begleitung:	Margret, Martha
Treffpunkt	Raiffeisenbank	Abschluss:	Tharad
gemütlich	ÜBERRASCHUNGSPARCOURS	km	ca. 1 - 1½ Std.
13:30	Montag, 12. Oktober	Begleitung:	Silvio, Markus
Treffpunkt	Parkplatz Vitaparcour/ Waldegg	Abschluss:	Tharad
Parcour 28	Affolterwald - Luterbach	8.8 km	ca. 2¼ Std.
zügig lang			
09:00	Donnerstag, 15. Oktober	Begleitung:	Kurt, Rolf
Treffpunkt	Parkplatz Vitaparcour/ Waldegg	Abschluss:	Tharad
Parcour 2	Bocciabahn	2.5 km	ca. ¾ Std.
gemächlich			
Parcour 10	Montag, 19. Oktober	Begleitung:	Markus, Silvio
gemütlich	Treffpunkt: 13:30 Uhr, Raiffeisenbank	Abschluss:	Tharad
	Rüeggmattacker	4.7 km	ca. 1¼ Std.
Parcour mit Rollator	Treffpunkt: 14:00 Uhr, beim Tharad	Begleitung:	Rolf+Margret+Martha
	Rollator: je nach Witterung	ca. 1 km	ca. ¾ Std.
09:00	Donnerstag, 22. Oktober	Begleitung:	Kurt, Martha
Treffpunkt	Parkplatz Vitaparcour/ Waldegg	Abschluss:	Tharad
Parcour 11	Elsässli Heidenegg	3.9 km	ca. 1 Std
gemütlich			
13:30	Montag, 26. Oktober	Begleitung:	Silvio, Markus
Treffpunkt	Raiffeisenbank	Abschluss:	Tharad
gemütlich	ÜBERRASCHUNGSPARCOURS	km	ca. 1½ Std.
09:00	Donnerstag, 29. Oktober	Begleitung:	Margret, Rolf
Treffpunkt	Raiffeisenbank	Abschluss:	Tharad
Parcour 14	Emmenhof - Mühle		4,2 km
gemütlich	umgekehrte Laufrichtung		ca. 1 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.zaemegolaufe.ch/derendingen

www.derendingen.QUICKLINKS