



Einladung für alle ab 60 Jahren zum ZÄMEGOLAUFE in Derendingen

08:30 Treffpunkt	Montag, 4. August Raiffeisenbank	Begleitung: Markus+Monika Abschluss: Tharad			
Parcour 08 gemütlich	Affolterwald Ischlag 5,4 km	ca. 1½ Std.			
Mittwoch, 6. August, Stammtisch, 10:30 Uhr im THARAD. Alle sind herzlich willkommen					
08:30 Treffpunkt	Donnerstag, 07. August Raiffeisenbank	Begleitung: Margret+Martha Abschluss: Tharad			
Parcour 09 gemütlich	Eichholzwald 6,3 km	ca. 1¼ Std.			
Parcour 19 gemütlich	Montag, 11. August Treffpunkt: 8:30 Uhr, Raiffeisenbank Hölzliacker 5,3 km	Begleitung: Monika+Kurt Abschluss: Tharad ca. 1½ Std.			
Parcour mit Rollator	Treffpunkt: 10:00 Uhr, beim Tharad Rollator: je nach Witterung ca. 1 km	Begleitung: Rolf, Margret, Martha Abschluss: Tharad ca. ¾ Std.			
08:30 Treffpunkt	Donnerstag, 14. August Raiffeisenbank	Begleitung: Markus+Silvio Abschluss: Tharad			
Parcour 7 gemächlich	Steinmatt - Löhr 2.8 km	ca. ¾ Std.			
08:30 Treffpunkt	Montag, 18. August Parkplatz Vitaparcour/ Waldegg	Begleitung: Kurt+Margret Abschluss: Tharad			
Parcour 25 zügig lang Abkürzung	Bogenbrücke – Biberist 8.8 km Bus Linie 2: Biberist Coop ca. ¾ Std	ca. 2½ Std.			
08:30 Treffpunkt	Donnerstag, 21. August Parkplatz Vitaparcour/ Waldegg	Begleitung: Monika+Kurt Abschluss: Tharad			
Parcour 17 gemütlich	Emmenkanal – Kenova (Kebag) 4.4 km	ca. 1¼ Std			
08:30 Treffpunkt	Montag, 25. August Parkplatz Vitaparcour/ Waldegg	Begleitung: Rolf+Markus Abschluss: Tharad			
Parcour 24 zügig lang Abkürzung	Giriz - Schwarzweg 6.2 km Bus Linie 2: Biberist Coop ca. ¾ Std	ca. 1¼ Std.			
08:30 Treffpunkt	Donnerstag, 28. August Raiffeisenbank	Begleitung: Martha+Silvio Abschluss: Tharad			
Parcour 4 gemächlich	Entenweiher - Emmenhofallee 2.4 km	ca. ¾ Std.			
<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 33%; text-align: center;">Gemächlich, ½ bis 1 Std</td> <td style="width: 33%; text-align: center;">Gemütlich, 1 bis 2 Std.</td> <td style="width: 33%; text-align: center;">Zügig 2 bis 3 Std.</td> </tr> </table>			Gemächlich, ½ bis 1 Std	Gemütlich, 1 bis 2 Std.	Zügig 2 bis 3 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