


Einladung für alle ab 60 Jahren zum ZÄMEGOLAUF in Derendingen

13:30 Uhr	Montag, 2. November	Begleitung: Margret, Monika
Treffpunkt	Parkplatz Vitaparcour/ Waldegg	Abschluss: Tharad
gemütlich	ÜBERRASCHUNGSPARCOURS 4.5 km	ca. 1½ Std.
Mittwoch, 4. November, Stammtisch, 10:30 Uhr im THARAD. Alle sind herzlich willkommen		
09:00	Donnerstag, 5. November	Begleitung: Monika, Kurt
Treffpunkt	Raiffeisenbank	Abschluss: Tharad
Parcour 5	Kapelle	2.7 km
gemächlich		ca. ¾ Std.
13:30	Montag, 9. November	Begleitung: Rolf, Martha
Treffpunkt	Raiffeisenbank	Abschluss: Tharad
Parcour 18	Rütelimmatt - Stüdelacker	3.3 km
gemütlich		ca. 1 Std.
09:00	Donnerstag, 12. November	Begleitung: Markus, Martha
Treffpunkt	Parkplatz Vitaparcour/ Waldegg	Abschluss: Tharad
Parcour 16	Dittiberg – Schlössli – Waldegg	4.5 km
gemütlich		ca. 1½ Std.
Parcour 9	Montag, 16. November	Begleitung: Silvio, Kurt
gemütlich	Treffpunkt: 13:30 Uhr, Raiffeisenbank	Abschluss: Tharad
	Eichholzwald	6.3 km
		ca. 1¾ Std.
Parcour mit Rollator	Treffpunkt: 14:00 Uhr, beim Tharad	Begleitung: Rolf+Margret+Martha
	Rollator: je nach Witterung	Abschluss: Tharad
	ca. 1 km	ca. ¾ Std.
09:00	Donnerstag, 19. November	Begleitung: Markus, Kurt
Treffpunkt	Raiffeisenbank	Abschluss: Tharad
Parcour 15	TCS	3.2 km
gemütlich		ca. 1 Std.
13:30	Montag, 23. November	Begleitung: Martha, Margret
Treffpunkt	Raiffeisenbank	Abschluss: Tharad
Parcour 21	Affolterwald - Emme	6.8 km
zügig lang		ca. 1¾ Std.
09:00	Donnerstag, 26. November	Begleitung: Kurt, Rolf
Treffpunkt	Parkplatz Vitaparcour/ Waldegg	Abschluss: Tharad
Parcour 17	Emmenkanal – Kenova (Kebag)	5.6 km
gemütlich	umgekehrte Laufrichtung 	ca. 1½ Std.
13:30 Uhr	Montag, 30. November	Begleitung: Silvio, Monika
Treffpunkt	Parkplatz Vitaparcour/ Waldegg	Abschluss: Tharad
Parcour 24	Giriz - Schwarzweg	6.2 km
zügig lang		ca. 1¾ Std.
Abkürzung	Bus Linie 2: Biberist Coop ca. ¾ 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