



Einladung für alle ab 60 Jahren zum ZÄMEGOLAUFE in Derendingen

13:30 Uhr Treffpunkt	Montag, 4. November Raiffeisenbank		Begleitung: Kurt + Rolf Abschluss: Tharad			
Parcour 30 zügig lang	Oeking - Kriegstetten umgekehrte Laufrichtung ←	8.3 km	ca. 2¼ Std.			
Abkürzung	Bus: Kriegstetten Subingenstr. ca. 1¼ Std.					
Mittwoch, 6. November Stammtisch 10:30 Uhr im THARAD Alle sind herzlich willkommen						
09:00 Treffpunkt	Donnerstag, 7. November Raiffeisenbank		Begleitung: Margret + Martha Abschluss: Tharad			
Parcour 12 gemütlich	im Grütt	4.8 km	ca. 1¼ Std			
Parcour 19 gemütlich	Montag, 11. November Treffpunkt: 13:30 Uhr Raiffeisenbank Hölzliacker	5.3 km	Begleitung: Markus + Kurt Abschluss: Tharad ca. 1½ Std.			
Parcour mit Rollator	Treffpunkt: 14:00 Uhr, Raiffeisenbank Rollator: je nach Witterung	ca. 1 km	Begleitung: Margret, Rolf, Elsbeth Abschluss: Tharad ca. ¾ Std.			
09:00 Treffpunkt	Donnerstag, 14. November Raiffeisenbank		Begleitung: Silvio + Elsbeth Abschluss: Bloomell			
Parcour 4 gemächlich	Entenweiher - Emmenhofallee	2.4 km	ca. ¾ Std.			
13:30 Uhr Treffpunkt	Montag, 18. November Raiffeisenbank		Begleitung: Rolf + Martha Abschluss: Tharad			
Parcour 27 zügig lang	Emmenspitz - Sportzentrum umgekehrte Laufrichtung ←	9.7 km	ca. 2½ Std.			
Abkürzung	Bus: Luterbach - Kraftwerk ca. ¾ Std./ Zuchwil - Sportzentr. nach ca. 1¼ Std.					
09:00 Treffpunkt	Donnerstag, 21. November Raiffeisenbank		Begleitung: Markus + Margret Abschluss: Enter			
Parcour 15 gemütlich	TCS	3.2 km	ca. 1 Std.			
13:30 Uhr Treffpunkt	Montag, 25. November Raiffeisenbank		Begleitung: Kurt + Rolf Abschluss: Tharad			
Parcour 22 zügig lang	Badi - Eichholzwald	6.4 km	ca. 1¾ Std.			
09:00 Treffpunkt	Donnerstag, 28. November Floraplatz		Begleitung: Martha + Elsbeth Abschluss: Saalbau Bad			
Parcour 14 gemütlich	Emmenhof - Mühle	3.5 km	ca. 1 Std.			
<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 33%; background-color: yellow;">Gemächlich, ½ bis 1 Std</td> <td style="width: 33%; background-color: orange;">Gemütlich, 1 bis 2 Std.</td> <td style="width: 33%; background-color: red;">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