



ZÄMEGOLAUF

In meinem Dorf • Für meine Gesundheit

Einladung für Seniorinnen und Senioren (60+) zum „Zämegolaufe“ in der Umgebung von Grüningen im März 2024

Dienstag, 5. März 2024	
Zeit	9.00 bis ca. 11.30 Uhr (ca. 2 ¼ Std.)
Treffpunkt	Im Chratz
Parcours 22 Lang	Strangenholtz, 8.6 km Im Chratz-Herrenbaumgarten-Töbeli-Brugglen-Giessenweiher-Sennschür-Laufenriet- Chnebel-Strangenholtz-Brunnacher-Tränkibach-Schwimmbad-Im Chratz
Begleitung	Werni Rennhard / Hansueli Kamm

Dienstag, 12. März 2024	
Zeit	9.00 bis ca. 10.15 Uhr (ca. 1 Std.)
Treffpunkt	Im Chratz
Parcours 4 Kurz/Gemütlich	Brunnacher, 4.8 km Im Chratz-Herrenbaumgarten-Töbeli-Itzikon-Richtung Brugglen-Steinerholz-Brunnacher- Eich-Eichholz-Weierwisen-Tränkibach- Herrenbaumgarten-Im Chratz
Begleitung	Hansueli Kamm / Monika Braunwalder

Dienstag, 19. März 2024	
Zeit	9.00 bis ca. 10.45 Uhr (ca. 1 ¾ Std.)
Treffpunkt	SEWO
Parcours 13 Mittel	Holzhausen, 6.1 km SEWO-Aussergass-Leigrueb-Räbhüsli Schlüssberg-Binziker Riet-Buechholz-Rinderholzwald- Riet-Holzhusen-Heggen-Oberzelg-Plattenstrasse-Hofacher-Adler-SEWO
Begleitung	Hansueli Kamm / Christa Schranz

Dienstag, 26. März 2024	
Zeit	9.00 bis ca. 11.00 Uhr (ca. 2 Std.)
Treffpunkt	SEWO
Parcours 23 Lang	Summerau, 8.0 km SEWO-Aussergass-Leigrueb-Räbhüsli Schlüssberg-Schoren-Summerau-Frobüel-Riet- Holzhusen-Heggentobel-Dändlikon-Platten-SEWO
Begleitung	Monika Braunwalder / Werni Rennhard

Kurz, 30 bis 60 Min.	Mittel, 1 bis 2 Std.	Lang, 1.5 bis 2.5 Std.
----------------------	----------------------	------------------------

Alle Seniorinnen und Senioren sind herzlich willkommen. Erforderlich ist Trittsicherheit im Gelände.
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 Sie

Kontakt: Monika Braunwalder 079 669 43 20

