



# ZÄMEGOLAUF

In meinem Dorf • Für meine Gesundheit

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

Dienstag, 7. Mai 2024	
Zeit	9.00 bis 11.30 Uhr (ca. 2 ½Std.)
Treffpunkt	Im Chratz
Parcours 25 Lang	Glattsprung, 10.3 km Chratz-Langmatt-Hanfgarten-Ämmet-Eichhalden-Herrschmettlen-Mürg-Glattsprung-Lanzacher-Sennschür-Giessenweiher-Brugglen-Itzikon-Töbeli-Chratz
Begleitung	Fred Mühlheim / Hansueli Kamm

Dienstag, 14. Mai 2024	
Zeit	9.00 bis ca. 10.00 Uhr (ca. 1 Std.)
Treffpunkt	Im Chratz
Parcours 7 Kurz/Gemütlich	Langmatt, 4.3 km Im Chratz-Mattenhof-Trottacher-Langmatt-Langwis-über Mönchaltorfer Aa-Sädel-Itzikon-Weierwisen-Wilhus-Badi-Im Chratz
Begleitung	Hansueli Kamm / Christa Schranz

Dienstag, 21. Mai 2024	
Zeit	9.00 bis ca. 11.00 Uhr (ca. 2 Std.)
Treffpunkt	Im Chratz
Parcours 11 Mittel	Tannsberg, 7.2 km Im Chratz-Herrenbaumgarten-Tränkibach-Platten-Tannsberg-Spillhalden-Hueb-Hasel-Richttanne-Adletshausen-Reipen-Brugglen-Itzikon-Töbeli-Im Chratz
Begleitung	Werni Rennhard / Fred Mühlheim

Dienstag, 28. Mai 2024	
Zeit	9.00 bis 11.30 Uhr (ca. 2 ½Std.)
Treffpunkt	SEWO
Parcours 26 Lang	Esslingen, 10.2 km SEWO-Leigrueb-Schoren-Summerau-Hinter Bäpur-Mülirain-Lenacher-Engel-Paradis-Schachen-Steinacher-Heggentobel-Heggen-Oberzelg-Platten-Sennhüttenweg-SEWO
Begleitung	Hansueli Kamm / Fred Mühlheim

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

