

Montag 2. Juni 2025	
Treffpunkt:	Bahnhof Wädenswil 13.30 Uhr
Parcours 16 Gemütlich 4,2 km	Längeberg Bus 121 13.34 Uhr bis Bahnhof Au Nach dem gemütlichen Warmlaufen bis zum Meilibachdörfli, sind wir jetzt fit für die Längebergterrasse, (mit, äh.... wieviel Stufen 60ig, 80ig?). Mitzählen, und Schwups sind wir oben! Abwechslungsreich geht es weiter, via Burain – Badenmatt – bis Meilibach Bushaltestelle.
Parcours 47 V Zügig 5 km	Hexentäli Bus 128 13.44 Uhr bis Mugern Wir starten diesen Parcours im zügigen ZGL – Tempo von Mugern aus. Das heisst, wir nehmen uns Zeit, geniessen das „ZÄMEGOLAUF“ über Feld und Wald, die Gespräche, eine Zvieripause im Wädi- Imbiss und den Schluss bei der Bushaltestelle Hintere Rüti.
Begleitung	Ruth und Lucia

Montag 9. Juni 2025 Pfingstmontag	
Treffpunkt:	Bahnhof Wädenswil 13.00 Uhr
	Grüental/ Spontanparcours Bus 123 13.06 Uhr bis Forschungsanstalt Die Pfingstrosen blühen! Ein etwas anderes „ZÄMEGOLAUF“ steht auf dem Programm: Schauen, riechen, staunen, entdecken. Gelb, Orange, Rot, wir streifen zusammen durch den Park. Bänkli laden zum Ruhen ein, kleiner Zvieri dabei? Das könnte doch sehr gemütlich werden.
Begleitung	Vreni und Freddy

Montag 16. Juni 2025	
Treffpunkt:	Bahnhof Wädenswil 13.00 Uhr
Parcours 11 Gemütlich 5 km	Über den Stoffel Ein Rundweg mit Blick über den See, vom Pfannenstiel zum Säntis, zum Chöpfenberg. Dem See entlang, Wasservogel beobachten, im Strandbadrestaurant Kaffee oder Bier geniessen... Einfach immer wieder schön. Wädenswil – Stoffel – Gwad – Seeuferweg – Wädenswil.
Parcours 18 V Zügig 7 km	Freyenweijer SOB 13.10 Uhr bis Grüenfeld Ein Parcours wie er nicht im Büchli steht! Grüenfeld – Sternenweier – Freyenweijer – Chrebsbachtobel – Hüttnersee – Seeli – Café Steiner – Samstager – SOB Bahnhof Samstager.
Begleitung	Ruth und Erica

Montag 23. Juni 2025	
Treffpunkt:	Bahnhof Wädenswil 13.00 Uhr
Parcours 19 Gemütlich 4 km	Eichmüli SOB 13.10 Uhr bis Burghalden Diesen Parcours sind wir schon länger nicht mehr gelaufen, er ruft geradezu nach uns, prahlt mit Wald, Weiher, Quartiersträsschen und nur wenigen Höhenmetern. Etwas zu trinken gibt es in der Mitte des Parcours, am Schluss oder gleich an beiden Orten. Hauptsache der Durst wird gelöscht. Burghalden – Wandflue – Eichmüli – Reidbachweiher – Boller – Wädenswil.
Parcours 42 V Zügig 6,8 km	Panoramaweg / P.42 umgekehrt Bus 160 13.15 Uhr bis Tanne Schönenberg Nicht der Längste, nicht der mit den meisten Höhenmetern, aber ein „Heimlifeisser“ ist dieser Panoramaweg schon. Mit dem Start in Schönenberg ist der Anstieg etwas entschärft, dafür steigt die Chance auf eine Kaffee- Glacé- Pause bei der Badi am Hüttnersee. Tanne – Buechen – Wolfbühl – Obere Laubegg – Hüttnersee – Samstager Bahnhof.
Begleitung	Rita und Margrit

Montag 30. Juni 2025	
Treffpunkt:	Bahnhof Wädenswil 10.30 Uhr
Parcours 8 Sehr gemütlich 2,3 km	Beichlen / Bräteln Bus 128 10.44 Uhr bis Beichlen „ZÄMEGOLAUF“ und zäme Freiluft- Mittagessen inkl. Lagerfeuerromantik geniessen? Freddy macht es möglich. Also: Wurst, Brot, Getränk einpacken, und auf geht's. Beichlen – Sportplatz – Gerenholz (Picknickplatz) – Bushaltestelle Feld.
Parcours 45 Zügig 6,7 km	Teufbachweiher / Picknick Bus 160 10.45 Uhr bis Hütten Friedhof Auch für die Zügig – Gruppe heisst es nicht Küche und Kochen, sondern Picknick einpacken und „ZÄMEGOLAUF“. Hütten – Sihlweg – Ziegelhüsli -Teufbachweiher – Neugut – Schönenberg.
Begleitung	Freddy und Lucia

V = Varianten/ Abweichungen zu Onlineparcours

Alle Seniorinnen und Senioren sind herzlich willkommen. Das Angebot ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich, Versicherung ist Sache der Teilnehmenden
Kontakt: Lucia Steger 078 815 00 97