


Montag 4. Mai 2026	
Treffpunkt:	Bahnhof Wädenswil 13.00 Uhr
Parcours 28 Gemütlich 3,2 km	Winterbergholz Bus 128 13.16 Uhr bis Hintere Rüti Parcours - Start auf 572 hm, schon kurz nach dem Loslaufen geht es abwärts. Da wird natürlich nicht gesprungen, gepurzelt, sondern gemütlich, der Schwerkraft folgend bis zur Bushaltestelle Gwad auf 411 hm, gelaufen. Vielleicht noch horizontal weiter auf dem Seeuferweg bis Wädenswil?
Parcours 45 Zügig 6,7 km	Teufenbachweier Bus 160 13.15 Uhr bis Hütten Friedhof Gewusst, dass das Wasser der Sihl durch einen 2,2 km langen Stollen von Hütten in den Weiher geleitet wird? Bei diesem ZÄMEGOLAUF e klären wir auch gleich noch, warum das so ist. Hütten - Sihlweg - Finsterseegehalden - Teufenbachweier - Schönenberg Dorfhuus.
Begleitung	Freddy und Lucia

Montag 11. Mai 2026	
Treffpunkt:	Bahnhof Wädenswil 13.00 Uhr
Parcours 8 Sehr gemütlich 2,3 km	Beichlen Bus 160 13.15 Uhr bis Beichlen Das „Tschutten“ überlassen wir gerne der Wädenswiler Jugend. Wir laufen gemütlich bei den Sportplätzen vorbei, durch`s Gerenholz zum Feldbeck. Bei Kaffee, Bier, Kuchen etc. lässt es sich bequem auf den nächsten, übernächsten oder über-über- nächsten Bus warten. Beichlen - Swiss Golf Park - Gerenholz - Feldbeck - Bushaltestelle Feld
Parcours 15 Gemütlich 2,6 km	Grossholz Bus 128 13.16 Uhr bis Hintere Rüti Wir kennen den Abstieg durch den Wald, dank dem Geländer machen uns auch die ca. 80 Stufen keinen grossen Eindruck. Ein kleiner Abstecher, um zu sehen, wie sich der Naturerlebnispfad im Frühling zeigt liegt auch noch drin. Geländegängige Schuhe bieten Sicherheit und Komfort. Hintere Rüti - Grossholz - Längeberg - Meilibachdörfli - Bushaltestelle Unterort.
Begleitung	Vreni und Erica

Montag 18. Mai 2026 mit Mittagessen	
Treffpunkt:	Bahnhof Wädenswil 10.15 Uhr
Parcours 13V Gemütlich 3,4km	Gulmentobel Bus 127 10.25 Uhr bis Neudorf "Cantinauno" war die Wunschvorgabe. Daher flugs dem Parcours 13 ein V angehängt. Statt einem Rundparcours laufen wir auf dem Schöneggweg gleich westwärts weiter, mit dem Ziel, Mittagessen im Restaurant Cantinauno vor Augen. Neudorf - Frohmatt - Tobelrain - Büelenebnet - Ober Rüti - Hinter Rüti - Cantinauno.
Parcours 43 Zügig 8,4 km	Obedure - Unedure Immer wieder schön und gut. Darum darf dieser Parcours auf dem Frühlingsprogramm nicht fehlen. Aussicht geniessen wir auf dem Hinweg, Seeluft auf dem Rückweg, und dazwischen ein gemeinsames Mittagessen in Richterswil. Rosenmattpark - Meierhof - Reidbach - Schönau - Richterswil - Seeuferweg - Wädenswil.
Begleitung	Rita und Margrit

Montag 25. Mai 2026	
Treffpunkt:	Bahnhof Wädenswil 13.00 Uhr
	Quartierbummel Pfungstmontag ist genau richtig für ein spontanes, gemütliches ZÄMEGOLAUF e! Also, nichts wie los zum Treffpunkt, schliesst Euch dem gemütlichen, frisch fröhlichen Quartierbummel von Freddy an. Sucht und findet blühende Pfingstrosen!
Begleitung	Freddy

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