

Montag 2. November 2026	
Treffpunkt:	Bahnhof Wädenswil 13.00 Uhr
Parcours 1 Sehr gemütlich 1,8 km	Rund um's Auseeli Bus 121 13.04 Uhr bis Bahnhof Au Die Natur bereitet sich auf den Winterschlaf vor; das wird uns bewusst beim Blick über den See. Und wir? Vielleicht frösteln wir schon ein bisschen. Denkt an den Hitzesommer, schon ist frösteln ein tolles Gefühl.
Parcours 14 Gemütlich 5,5 km	Aamüli - Bachgadenweiher Bus 128 13.16 Uhr bis Hintere Rüti Wir kennen diesen Parcours und mögen ihn sehr. Weil wir uns aber noch nicht so richtig ans kühle Herbstwetter gewöhnt haben machen wir beim Wädi - Imbiss einen Zwischenhalt. Aufgewärmt, mit „Kafifertig“ im Blut, schliessen wir dann bei der Hintere Rüti diese "ZÄMEGOLAUF- Runde" ab.
Begleitung	Vreni und Lucia

Montag 9. November 2026	
Treffpunkt:	Bahnhof Wädenswil 13.00 Uhr
Parcours 3 Sehr gemütlich 1,9 km	Schöneegg Bus 128 13.16 Uhr bis Hintere Rüti Für ein gelungenes ZÄMEGOLAUF braucht es keinen spektakulären Parcours, sondern einfach „zwägi Lüüt“, eine schöne Umgebung und ein offenes Miteinander. Freddy freut sich auf diesen Rundweg mit Euch und weiss, wo man gemütlich „Zämehöckle“ kann.
Parcours 54 Zügig 5,6 km	Au - Wädi Obedure Bus 121 13.04 Uhr bis Bahnhof Au Für „Zentrum- Wädenswiler“ ist der Ortsteil Au schon fast im Ausland. Wir brauchen für unsere „ZÄMEGOLAUF-Reise“ aber keinen Flieger, sondern den Bus, flinke Füsse und wache Augen. Wir schauen in Baugruben, nehmen die Veränderungen wahr und kommentieren alles frisch von der Leber weg. Bahnhof Au – Mittelort – Stoffel – Riselgässli – Schöneeggweg – Hallenbadweg – Wädenswil.
Begleitung	Freddy und Erica

Montag 16. November 2026	
Treffpunkt:	Bahnhof Wädenswil 13.00 Uhr
Parcours 29 Gemütlich 3,3 km	Sagenbach – Moos SOB 13.10 Uhr bis Samstagern Klein, fein, versteckt, der Sagenbach, suchen, finden! Auf dem weiteren Weg haben wir 82 Höhenmeter zu bewältigen. Wir gehen es ruhig an, sodass wir auch aufwärts noch „gspröchle“ mögen. Samstagern – Sagenbach – Moos – Egg – Bushaltestelle Tanne Schönenberg.
Parcours 51V Zügig 6,8 km	Vom Meilibach zum Aabach / Rundweg Bus 121 13.04 Uhr bis Bahnhof Au Den Meilibach überqueren wir, dem Aabach folgen wir und dem Seeuferweg entlang laufen wir. Au - Meilibach – Gottshalden – Aabachtobel – Käpfnach – Naglikon – Bahnhof Au.
Begleitung	Rita und Margrit

Montag 23. November 2026	
Treffpunkt:	Bahnhof Wädenswil 13.00 Uhr
Parcours 10 Sehr gemütlich 2,2 km	Au – Gwad Obedure Bus 121 13.04 Uhr bis Bahnhof Au Ein kurzer Anstieg zu Beginn und schon schauen wir auf die Überbauung AuPark hinunter. Wir schauen auch noch bei der Baustelle im Zopf vorbei, bevor wir die Bushaltestelle erreichen. Au – Mittelortweg – Toblerweg – Zopfbachweg – Bushaltestelle Gwad.
Parcours 41 Zügig 8 km	Wädenswiler Berg Bus 128 13.16 Uhr bis Hintere Rüti Zu den 8 km kommen noch 220 hm dazu. Das braucht etwas Ausdauer. Unser „zügig“ passen wir an, es soll Spass machen und nicht in ein Fitness - Training ausarten. Hintere Rüti – Chalchtaren – Stocken – Widenholz – Rötiboden – Gulmen – Schöneegg – Hintere Rüti.
Begleitung	Freddy und Lucia

Montag 30. November 2026	
Treffpunkt:	Bahnhof Wädenswil 13.00 Uhr
Parcours 15 Gemütlich 2,7 km	Grossholz Bus 128 13.16 Uhr bis Hintere Rüti Bei Dächenwis biegen wir rechts ab, und schon hüpfen wir frisch-fröhlich über den wurzeligen Waldweg vom Grossholz. Zuhause ist dann wahrscheinlich Schuhe putzen angesagt. Hintere Rüti – Dächenwis – Grossholz – Längeberg – Bushaltestelle Unterort.
Parcours 46 Zügig 9 km	Hirzel – Höchi Höhenweg S 2 13.18 Uhr bis Horgen, dann Bus 150 13.34 Uhr bis Widenbach Sicht auf den Zugersee, mit ZÄMEGOLAUF? Ja, das ist bei schönem Wetter kein leeres Versprechen, muss aber verdient werden. Halbzeit -Pause machen wir im Café Spyrigarten. Wer genug hat, fährt mit dem Postauto nach Hause. Wer nicht, dem steht der Weg durchs Hexentäli, via Strasshaus bis Hintere Rüti, gratis zur Verfügung.
Begleitung	Erica und Margrit

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