

Montag 7. April 2025		Mit Mittagessen
Treffpunkt:	Bahnhof Wädenswil 10.00 Uhr	
Parcours 23 Gemütlich 3,6 km	Mülibachtobel „Entdecken Sie unser Menü!“ So steht es auf der Tertianum-Webseite und das machen wir an diesem ersten „ZÄMEGOLAUF“ im April. Zuerst aber bewegen wir uns noch gemütlich. Grüenfeld – Sternenweier – Mülibachtobel – Rest. Tertianum Etzelblick Richterswil.	SOB 10.10 Uhr bis Grüenfeld
Parcours 54 Zügig 5,6 km	Au-Wädenswil Obedure Die „Roten“ sind auf einer etwas anderen Entdeckungstour. Was tut sich bei der Grossbaustelle? Auf dem Panoramaweg haben wir den Überblick und weiter oben liegt der See uns zu Füssen. Im Restaurant Frohmi machen wir Mittagspause und laufen dann energiegetankt durch Wädi- City. Mittelort – Stoffel – Hangenmoos – Tobelrain – Frohmatt – Bahnhof Wädenswil.	Bus 121 10.04 Uhr bis Bahnhof Au
Begleitung	Lucia und Margrit	

Montag 14. April 2025		
Treffpunkt:	Bahnhof Wädenswil 13.15 Uhr	
Parcours 5 Sehr gemütlich 2,2km	Gottshalden Auch Wikipedia weiss nicht woher dieser Name kommt, aber wir wissen wo dieser „himmlische“ Ort ist, mit den blühenden Obstbäumen im Frühling und mit freier Sicht bis Zürich. Meilibachdörfli – Gottshalden – Neuho – Meilibach – Naglikon.	Bus 121 13.34 Uhr bis Unterort
Parcours 55 Zügig 4,4 km	Sihlsprung 4,4 km, das tönt nach wenig, aber da es auf diesem Weg der Sihl entlang doch Stolperfallen gibt und einige Höhenmeter auf und ab zu bewältigen sind, zählen wir ihn zu den schönen, wilden Roten. Aesch – Suhner – Sihlmatt – Sihlsprung – Sprümüli – Spitzen (Hirzel).	Bus 150 13.35 Uhr bis Aesch (Schönenberg)
Begleitung	Ruth und Erica	

Montag 21. April 2025		
Treffpunkt:	Bahnhof Wädenswil 11.00 Uhr	
	Ostermontag – Spontanparcours Das bewährte Osterhasen – Team, Vreni und Freddy, holt Euch am Bahnhof Wädenswil ab für ein gemütliches, spontanes „ZÄMEGOLAUF“.	
Begleitung	Freddy und Vreni	

Montag 28. April 2025		
Treffpunkt:	Bahnhof Wädenswil 13.00 Uhr	
Parcours 25 Gemütlich 4,6 km	Unedure Ab Bahnhof „Hinedure“ loslaufen, (Rosenmattpark, Palmenweg) bevor es „Unedure“ auf dem Seeuferweg weitergeht, bis zum „Abhöckle“ in Richterswil. Anschliessend mit der SBB zurück. Noch nicht genug und neugierig wie der Weg weitergeht? Dann nichts wie los mit Rita bis Bäch. Wädenswil – Richterswil – (fakultativ) bis Bäch.	
Parcours 53 Zügig 6,2 km	Grundhof /Furthof Die ersten Höhenmeter haben wir dem Bus geschenkt, jetzt wollen wir aber auch noch etwas davon. Gemütlich-zügig nehmen wir den Anstieg bis zur Gerenau unter die ZGL- Füsse, oben empfängt uns der Autobahnsound und kurz danach die Ruhe auf Wald- und Wiesenwegen. Gerberacherweg – Furthof – Untermosen – Gulmentobel – Neubühl – Hintere Rüti.	Bus 126 13.15 bis Forschungsanstalt
Begleitung	Rita und Erica	

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