

Montag 7. Juli 2025	
<b>Treffpunkt:</b>	<b>Bahnhof Wädenswil 13.00 Uhr</b>
<b>Parcours 23</b> <b>Gemütlich 3,6 km</b>	<b>Mülibachtobel</b> <span style="float: right;"><b>SOB 13.10 Uhr bis Grünenfeld</b></span> Schatten und nur wenig Höhenmeter, ein ideales Sommer – „ZÄMEGOLAUF“. Bier, Kaffee, Glacé, höckeln; all das gibt es dann in Richterswil. Für den Rückweg nehmen wir die SBB oder wer noch Lust und Energie hat, nimmt dafür nochmals die Füsse. Grünenfeld – Sternenweier – Mühlibachtobel – Richterswil.
<b>Parcours 46</b> <b>Zügig 9 km</b>	<b>Hirzel Höhenweg</b> <span style="float: right;"><b>S 2 13.18 Uhr bis Horgen, in Horgen Bus 150 13.34 Uhr bis Horgenberg Widenbach</b></span> Wir suchen die kühlende Brise auf diesem Höhenweg. Leider gibt es die nicht ganz gratis. Der Preis, ein Aufstieg von ca. 50 hm ist gerechtfertigt und mit dem „Gemütlichrabatt“ fast schon ein Schnäppchen. Schlusshöck bei Bier, Kaffee, Glacé etc. im Café Spyrigarten. Widenbach – Zimmerberg – Höchi – Hirzel Kirche – Geeristeg – Hexentäli - Aamüli – Hintere Rüti
<b>Begleitung</b>	Ruth und Erica

Montag 14. Juli 2025	
<b>Treffpunkt:</b>	<b>Bahnhof Wädenswil 13.15 Uhr</b>
<b>Parcours 1 A</b> <b>Sehr gemütlich 2,4 km</b>	<b>Halbinsel Au</b> <span style="float: right;"><b>S 8 13.23 Uhr bis Bahnhof Au</b></span> Am See, auf dem See! Beim Auseeli vorbei, durch den Park bis zum Schiffsteg. Eine ganze Stunde nehmen wir uns Zeit, zum Zämelaufer, Schauen, Staunen, Diskutieren, Erzählen..... und steigen dann frisch, fröhlich, entspannt ins 14.32 Uhr Schiff ein, nach Wädenswil. Bahnhof Au – Schiffsteg – Wädenswil
<b>Parcours 48</b> <b>Zügig 4,7 km</b>	<b>Aabachtobel</b> <span style="float: right;"><b>Bus 121 13.34 Uhr Käpfnach (Horgen)</b></span> Ein „ZÄMEGOLAUF“ im Sommer, am Schatten? Ja, das gibt es auf diesem Aabachtobelparcours. Aber nicht nur das, die letzten 15 Minuten führen über unbeschattete Wege und steigern so die Vorfreude auf ein kühles Bier oder den sagenhaften Eiskaffee bei Theres im Cantinauno. Käpfnach – Aabachtobel – Hintere Rüti
<b>Begleitung</b>	Freddy und Erica

Montag 21. Juli 2025	
<b>Treffpunkt:</b>	<b>Bahnhof Wädenswil 13.15 Uhr</b>
<b>Parcours 25</b> (= 1. Teil Parcours 43) <b>Gemütlich 4,6 km</b>	<b>Unedure</b> Auf dem Seeuferweg atmen wir Seeluft und erfreuen uns an der Sicht auf den unverbauten See. Wir können auch die Seele baumeln lassen und die Füsse im Wasser kühlen und kitzeln lassen. Bahnhof Wädenswil - Richterswil
<b>Parcours 55</b> <b>Zügig 4,4 km</b>	<b>Sihlsprung</b> <span style="float: right;"><b>Bus 150 13.35 Uhr bis Aesch/ Schönenberg</b></span> In Aesch steigen wir aus dem Bus und schon 5 Minuten später sind wir mitten in dieser wildromantischen Flusslandschaft. Dieser Parcours fasziniert einfach. Wir lieben ihn. Ob wir wohl im geschlossenen Restaurant Spreuermühli noch Durst löschen und „Zämehöckeln“ können? Aesch – Sunersteg – Sihlsprung – Sprümüli – Bushaltestelle Spitzen (Hirzel).
<b>Begleitung</b>	Rita und Margrit

Montag 28. Juli 2025	
<b>Morgenparcours mit Mittagessen</b>	
<b>Treffpunkt:</b>	<b>Bahnhof Wädenswil 10.00 Uhr</b>
<b>Parcours 4 V</b> <b>Sehr gemütlich 1,7 km</b>	<b>Sternenweier</b> <span style="float: right;"><b>SOB 13 10.10 Uhr bis Grünenfeld</b></span> Grünenfeld 592 hm- Sternenweier 583 hm- Samstagern 628 hm , das gibt für uns 9 hm hinunter und 45 hm hinauf. Vergesst die Zahlen gleich wieder! Wir wollen ja nicht rechnen, sondern einfach gemütlich „ZÄMEGOLAUF“. Zum Mittagessen setzen wir uns im Café Steiner an die Tische und geniessen es bedient zu werden. Grünenfeld – Sternenweier – Samstagern Café Steiner – Samstagern Bahnhof
<b>Parcours 44 V</b> <b>Zügig 5,7 km</b>	<b>Burguine</b> Gleich ab Bahnhof laufen wir für diese Burguine – Variante los. Wir werden nämlich in der Fabrikbeiz um die Mittagszeit erwartet. Kleiner Snack, ein ganzes Menu oder einfach etwas zu trinken? Hauptsache ein gemütliches „Zämehöckle“ nach diesem Mittagparcours. Bahnhof – Palmenweg – Rebberge – Schloss – Grüental – Eichmühle -Burguine – Fabrikbeiz
<b>Begleitung</b>	Vreni 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