



## Derendingerinnen und Derendinger gehen ZÄMEGOLAUFE

Gerne berichten wir Euch über das neue Projekt ZÄMEGOLAUFE, kurz ZGL.

Nach einer Zeit der Planung und Vorbereitung im Kernteam konnten wir am Montag, 04. 07. 2022 den Kick-off-Anlass in der Aula Derendingen durchführen. Hei, war das ein Erfolg, 72 interessierte Frauen und Männer kamen um zu erfahren, was denn da Neues angeboten werden soll in der Gemeinde.

Die Anwesenden nahmen aktiv an der folgenden Diskussion teil und genossen im Anschluss das gemütliche Zusammensein bei einem offerierten Apéro. Der Start ist gelungen, uns freut es. Am ersten Parcours am 11. Juli 2022 kamen tatsächlich 48 Personen – 26 Frauen und 22 Männer.

Diese erste Runde führte Richtung TCS und konnte im Restaurant Tharad beendet werden. Rege Diskussionen fanden unter den Teilnehmenden statt, viele schätzten es, mit einer Gruppe, mit bekannten und unbekanntem Derendinger und Derendingerinnen unterwegs zu sein, sich an der frischen Luft zu bewegen und anschliessend auch gemeinsam einen Kaffee oder ein Bier zu trinken.

Immer am Montagnachmittag um 13.30 Uhr und am Donnerstagmorgen um 09.00 Uhr starten wir einen Parcours. Wir haben Parcours in drei Anforderungsstufen ausgearbeitet. Gelb steht für eine kürzere Strecke, die auch mit dem Rollator begangen werden kann, wir sind gemächlich zwischen einer halben bis zu eineinhalb Stunden unterwegs. Orange Parcours sind jeweils ein bis zwei Stunden lang, in einem gemütlichen Tempo. Bei den roten Parcours gehen wir zügig vorwärts, diese dauern zwei bis drei Stunden. Der längste rote Parcours ist 10 km lang. Wir haben bis zum heutigen Tag 26 verschiedene Parcours ausgearbeitet und bieten diese in einem abwechslungsreichen Turnus an.

Es braucht weder An- noch Abmeldung, die Teilnahme ist kostenlos und erfolgt auf eigene Verantwortung. Zwei Personen vom Kernteam sind immer am Startort und freuen sich auf Mitläufer und Mitläuferinnen. Die Teilnahme an den bisherigen Parcours ist ein grosser Erfolg für Derendingen, im Durchschnitt sind 20 Personen dabei, recht gut ausgeglichen zwischen Männern und Frauen.



Weitere Infos und Termine:

[www.zämegolaufe.ch/derendingen,oder](http://www.zämegolaufe.ch/derendingen,oder)  
[www.derendingen.ch](http://www.derendingen.ch) -> Aktuelles -> Neuigkeiten

Kontakt: Christian Flückiger, 079 655 24 79,  
[fluchri@gmail.com](mailto:fluchri@gmail.com)

Die Teilnahme ist kostenlos und erfolgt auf eigene  
 Verantwortung. Keine An-/Abmeldung nötig.

Das anschließende Zusammensein nach dem Parcours ist eine wahre Freude. Es kommen intensive, spannende und lustige Geschichten zusammen und nach „getaner Arbeit“ noch in gemütlicher Runde zu sitzen, tut uns allen gut. Wir vom Kernteam freuen uns sehr auf die weiteren Parcours und auf die Gespräche und das Kennenlernen unserer Dorfbevölkerung.

Christian, Margret, Elsbeth, Vreni, Silvio, Monika ●



## Genau das habe ich lange gesucht!

Margret Rothenbühler hat einige Teilnehmerinnen zwischen 72 und 91 Jahren gefragt, warum sie bei ZÄMEGOLAUFE mitmachen.

Zusammen spazieren macht einfach viel mehr Spass als allein, da sind sich alle einig. In der Gruppe zu laufen sei schön und kurzweilig, sagt Helene. Sie schätzt es zudem, dass ZGL praktisch vor der Haustüre startet, es verschiedene Parcours gibt und man sich nicht anmelden muss. Auch Beatrice und Trudi gefällt, dass alles so unkompliziert ist.

Beatrice (Name geändert) erzählt, dass sie sich aus gesundheitlichen Gründen viel bewegen soll. ZÄMEGOLAUFE hilft ihr, die nötige Motivation zu finden, auch wenn das Wetter mal nicht so schön ist. Sie fühlt sich in der Gruppe sicherer, weil andere da sind, falls es einem mal nicht gut gehen sollte. Beatrice wohnt schon lange in Derendingen, hat aber immer auswärts gearbeitet. Sie freut sich daher sehr, dank ZGL neue Leute kennenzulernen.

Für Trudi ist ZÄMEGOLAUFE die perfekte Kombination: sie ist gerne unterwegs, läuft gerne und ist gerne mit Menschen zusammen. Bei ZGL kann sie dies alles erleben, sich mit verschiedenen Menschen unterhalten und am Schluss noch zusammen einkehren. Es sei immer lustig, berichtet sie: «Mir gefällt einfach alles.»

Helene erzählt, dass sie im Dorf jetzt manchmal für einen kurzen Schwatz angehalten wird und es dann heisse: «Weisch, vom ZGL kennen wir uns.»

Beatrice bringt es auf den Punkt: «Für mich ist das perfekt, ich habe genau das lange gesucht.»

Möchtest auch du zäme go laufe? Wir freuen uns auf dich!

