


ZÄMEGOLAUFE

Willkommen bei ZÄMEGOLAUFE Richterswil-Samstagen

ZÄMEGOLAUFE von gemütlich bis zügig.
Kostenlos und ohne Voranmeldung.
Jede Woche. Für alle ab 60 Jahren.



Liebe Einwohnerinnen und Einwohner

Raus an die frische Luft, ein paar Schritte tun und dabei nette Menschen treffen. So einfach kann Gesundheit sein.

Mit **ZÄMEGOLAUF**E lädt die Gemeinde Richterswil Sie herzlich ein, gemeinsam unterwegs zu sein. In geführten Gruppen für Menschen ab 60 Jahren erkunden Sie unsere schöne Region, geniessen die Natur und kommen ins Gespräch. Denn Bewegung tut dem Körper gut und Gemeinschaft der Seele.

Ob Sie bereits regelmässig spazieren oder schon länger auf eine gute Gelegenheit warten, um wieder aktiver zu werden: Bei **ZÄMEGOLAUF**E sind Sie willkommen. Es gibt keinen Leistungsdruck und keinen Wettkampf. Im Vordergrund steht das gemeinsame Unterwegssein. Die Spaziergänge sind mal gemütlich, mal etwas flotter, unkompliziert, kostenlos und offen für alle.

Nutzen Sie die Gelegenheit, neue Bekanntschaften zu schliessen, neue oder bekannte Gesichter wiederzusehen und dabei etwas Wertvolles für Ihre Gesundheit zu tun.

In dieser Broschüre finden Sie nähere Informationen zum Angebot. Ein grosses Dankeschön geht an alle Freiwilligen, die Sie künftig auf Ihre Touren begleiten werden.

Wir freuen uns, wenn Sie dabei sind. Und nun heisst es: Schuhe schnüren und loslaufen! Ich wünsche Ihnen viel Freude dabei.



Ihre Gemeinderätin Melanie Züger
Ressort Gesellschaft

ZÄMEGOLAUFE ist ein Angebot von und für Richterswilerinnen und Richterswiler. Es bietet Ihnen jede Woche gemeinsame Erlebnisse in der lokalen Natur, bei denen Sie Ihre Gesundheit stärken und neue Bekanntschaften schliessen können.

ZÄMEGOLAUFE findet jede Woche und bei jeder Witterung statt. Kostenlos und ohne Voranmeldung.

ZÄMEGOLAUFE eignet sich für alle ab 60 Jahren, die (allenfalls mit Hilfsmitteln) selbständig und sicher ausserhalb des Hauses unterwegs sind. Die geplanten Parours und der monatliche Stammtisch werden über verschiedene Kanäle kommuniziert. Alle Informationen dazu und Kontaktangaben finden Sie auf den letzten Seiten.

Von kurz und gemütlich bis länger und zügig

Auf den nächsten Seiten stellen wir Ihnen unsere ZÄMEGOLAUFE-Parours in und um Richterswil-Samstagern vor. Sie sind in drei Farben eingeteilt:

Gelbe Parours sind 1–3 km lang und meist flach.

Auf gelben Parours spazieren wir sehr gemütlich.

Orange Parours sind 3–6 km lang.

Es kann auf und ab gehen und die Wege können uneben sein. Auf orangen Parours sind wir gemütlich unterwegs.

Rote Parours sind 5–10 km lang.

Auf roten Parours sind wir zügig unterwegs. Manchmal legen wir auch einige Höhenmeter zurück.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Wir freuen uns auf Sie!

Das Team von ZÄMEGOLAUFE Richterswil-Samstagern

Alle Parours in Richterswil-Samstagern im Überblick

Gelbe Parours

- 1 Quartierrunde Burghalden
- 2 Sennweid
- 3 Garnhänki
- 4 Sternensee



Orange Parours

- 11 Schönau
- 12 Burgruine
- 13 Mülibachtobel-Dorf
- 14 Sagenbach - Becki (Wollerau) retour
- 15 Beichlen-Sennweid
- 16 Gerenholz
- 17 Grüental
- 18 Hüttnersee Runde

Rote Parours

- 30 Richti-Wollerau retour
- 31 Seeuferweg via Schönau
- 32 M-Tobel Stollenrainbänkli
- 33 Richti-Reidholz-Richti
- 34 Sternensee-Hüttnersee lang
- 35 Samstagern-Egg Rundweg

Legende Parourskarten

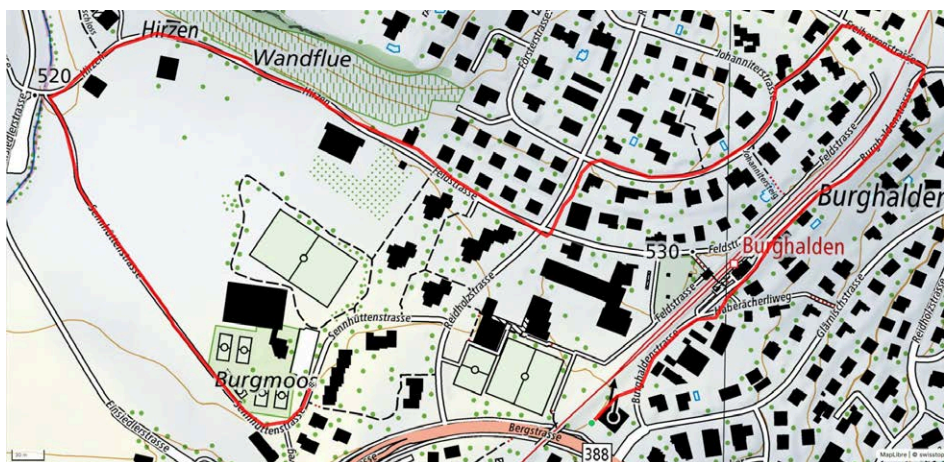
-  Distanz in km
-  Höhenmeter im Auf- und Abstieg
-  Ungefähre Anzahl Stufen
-  Rundparours (Start und Ziel am selben Ort)
-  Teilnahme mit Rollator möglich

Die weiteren Bild-Icons geben Hinweise zu Besonderheiten auf dem Parours (z. B. schöne Aussicht, im Wald, am Wasser). Lassen Sie sich überraschen.

1 Quartierrunde Burghalden

1.9 km

↑ 22 m
↓ 26 m



Treffpunkt
Bushaltestelle Speerstrasse

Gemütlicher Abschluss
Restaurant Tennisclub Burgmoos

schweizmobil.ch



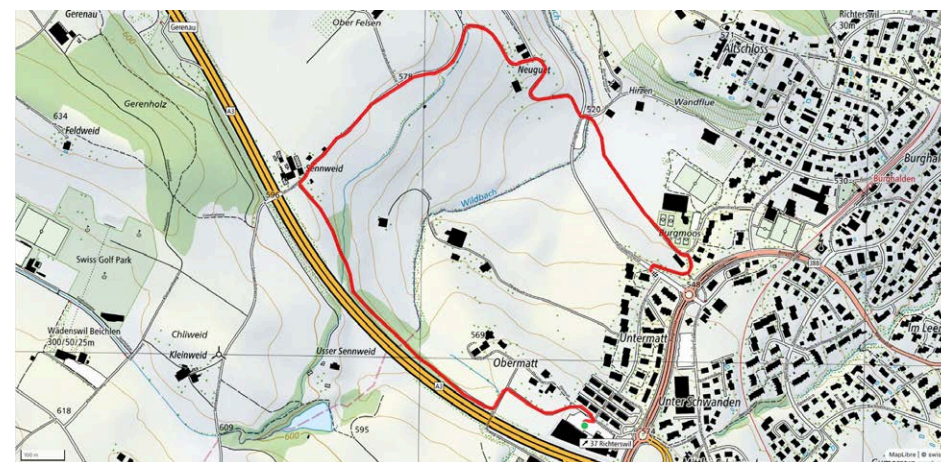
zaemegolaufe.ch



2 Sennweid

2.6 km

↑ 44 m
↓ 82 m



Treffpunkt
Bushaltestelle Obermatt

Gemütlicher Abschluss
Restaurant Tennisclub Burgmoos

schweizmobil.ch



zaemegolaufe.ch



3 Garnhänki

1.8 km

↑ 18 m
↓ 14 m



Treffpunkt
Bushaltestelle Wisli (Bus 170)

Gemütlicher Abschluss
Rest. Gartenhof

schweizmobil.ch



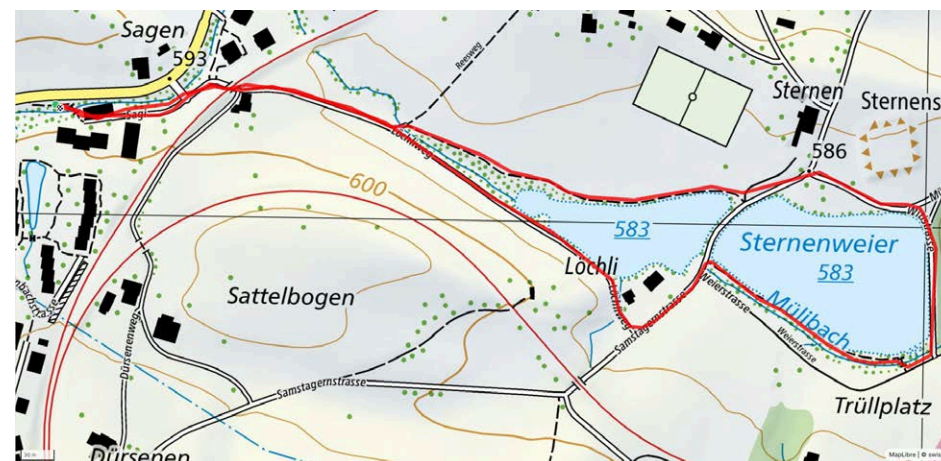
zaemegolaufe.ch



4 Sternensee

1.9 km

↑ 19 m
↓ 20 m



Treffpunkt
Bushaltestelle Sagenbach

Gemütlicher Abschluss
Cafe Steiner, Restaurant Sternensee

schweizmobil.ch



zaemegolaufe.ch



11 Schönau

3.5 km

↑ 61 m
↓ 60 m



Treffpunkt
ZSG Schiffsteg Richterswil

Gemütlicher Abschluss
Diverse Restaurants im Dorf

schweizmobil.ch



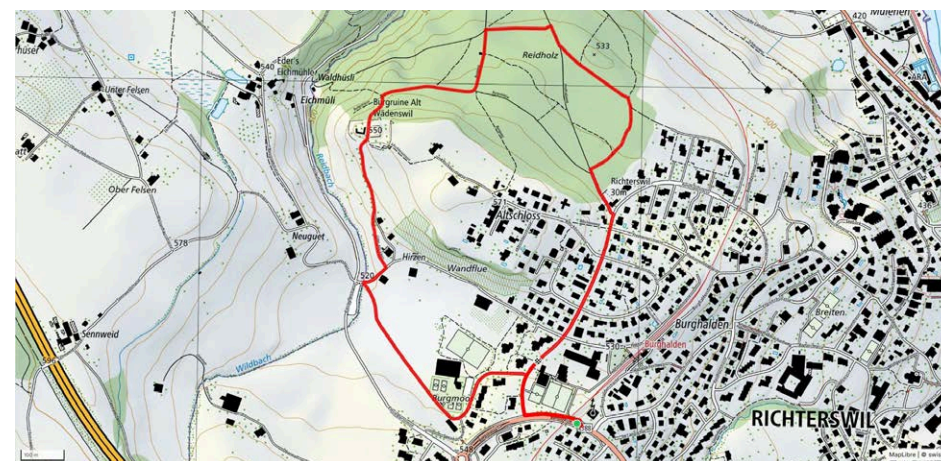
zämegolaufe.ch



12 Burgruine

3.3 km

↑ 42 m
↓ 51 m



Treffpunkt
Bushaltestelle Speerstrasse (Bus 170)

Gemütlicher Abschluss
Restaurant Tennisclub Burgmoos

schweizmobil.ch



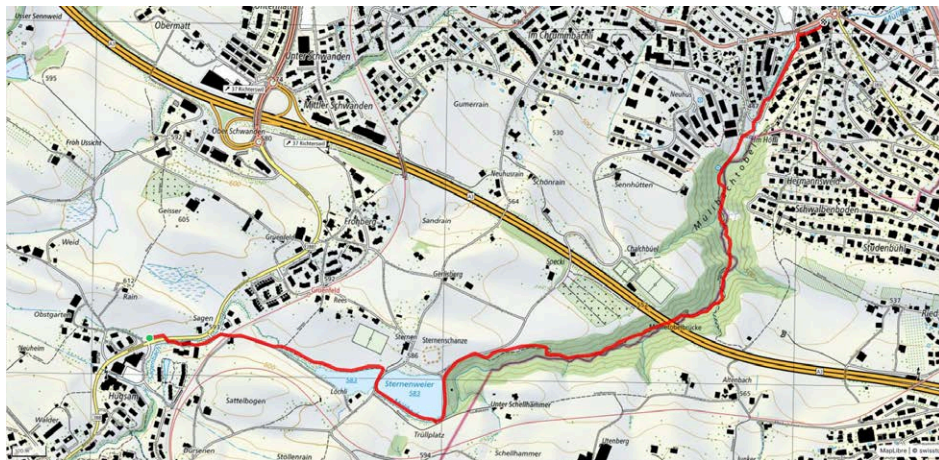
zämegolaufe.ch



13 Mülibachtobel-Dorf

2.9 km

↑ 4 m
↓ 183 m



Treffpunkt
Bushaltestelle Sagenbach

ÖV-Informationen
Bus, SOB

Gemütlicher Abschluss
Verschiedene Restaurants im Dorf

schweizmobil.ch



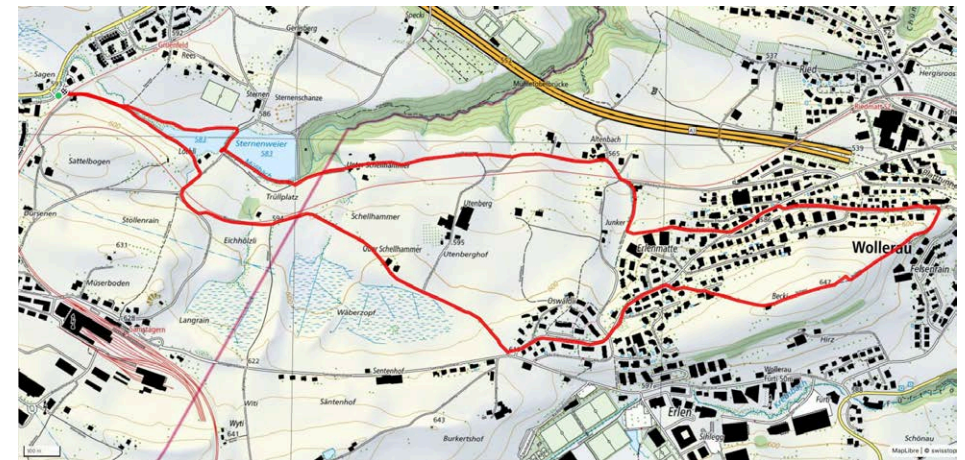
zämegolaufe.ch



14 Sagenbach - Becki (Wollerau) retour

5.7 km

↑↓
121 m



Treffpunkt
Bushaltestelle Sagenbach

ÖV-Informationen
Bus, SOB

Gemütlicher Abschluss
Restaurant Sternensee

schweizmobil.ch



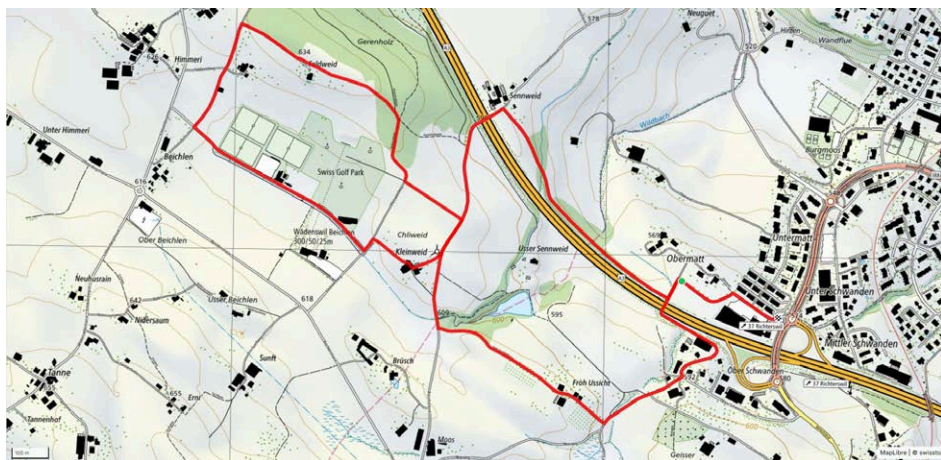
zämegolaufe.ch



15 Beichlen- Sennweid

5.1 km

↑↓
91 m



Treffpunkt
Bushaltestelle Obermatt

schweizmobil.ch



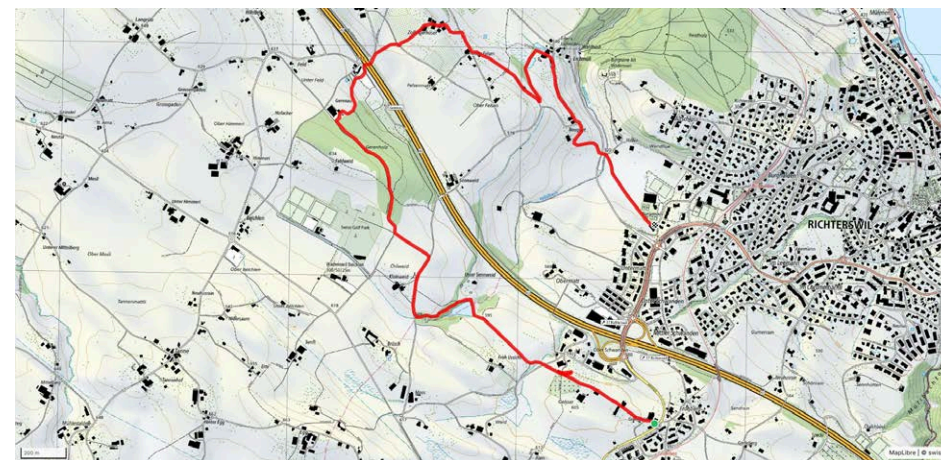
zaemegolaufe.ch



16 Gerenholz

5.1 km

↑ 65 m
↓ 131 m



Treffpunkt
Bushaltestelle Froberg (Samstagern)

ÖV-Informationen
SOB, Bus

Gemütlicher Abschluss
Rest. Tennisclub Burgmoos

schweizmobil.ch



zaemegolaufe.ch



17 Grüental

4.9 km

↑↓
116 m

10



Treffpunkt
Bhf Burghalden (SOB)

ÖV-Informationen
SOB Burghalden, Bus Speerstr.

Gemütlicher Abschluss
Restaurant Tennisclub Burgmoos

schweizmobil.ch



zaemegolaufe.ch

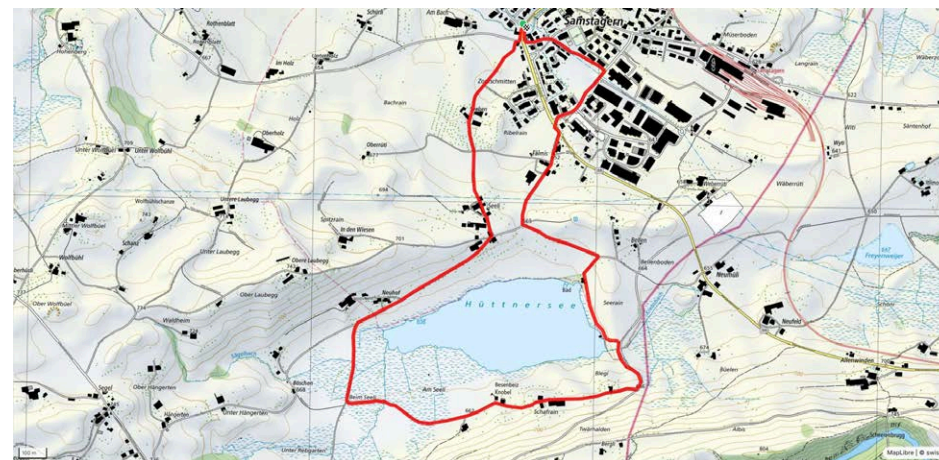


18 Hüttnersee Runde

4.6 km

↑↓
86 m

0



Treffpunkt
Bushaltestelle Zoppschmitten

ÖV-Informationen
Bus Zoppschmitten, SOB Samstagern

Gemütlicher Abschluss
Rest. Schmiedhof, Steiner Beck,
Bäsebeiz Knobel

schweizmobil.ch



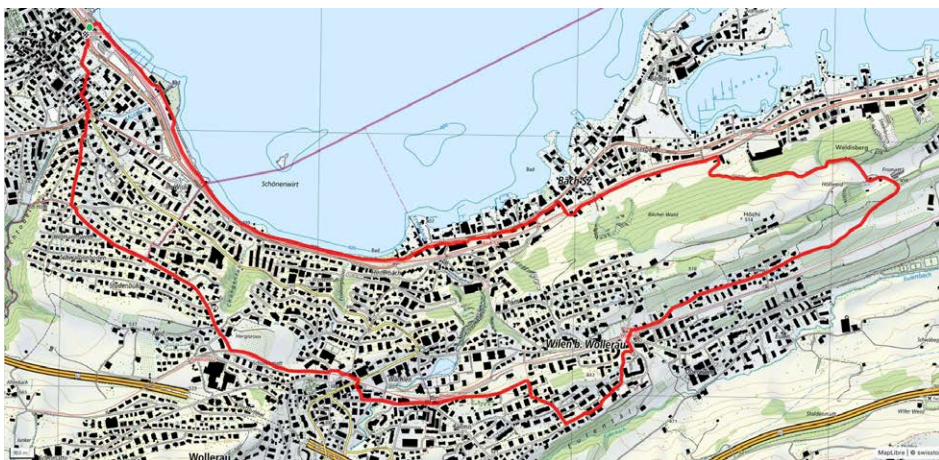
zaemegolaufe.ch



30 Richti-Wollerau retour

8.8 km

↑ 180 m
↓ 179 m



Treffpunkt
Bahnhof Richterswil

Gemütlicher Abschluss
diverse Restaurants im Dorf

schweizmobil.ch



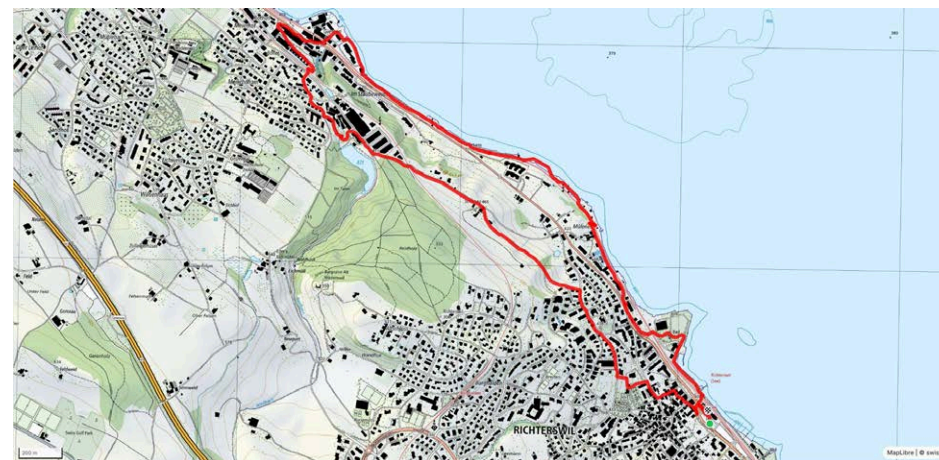
zaemegolaufe.ch



31 Seeuferweg via Schönauf

6.5 km

↑ 81 m
↓ 71 m



Treffpunkt
Bahnhof Richterswil

Gemütlicher Abschluss
diverse Restaurants im Dorf

schweizmobil.ch



zaemegolaufe.ch

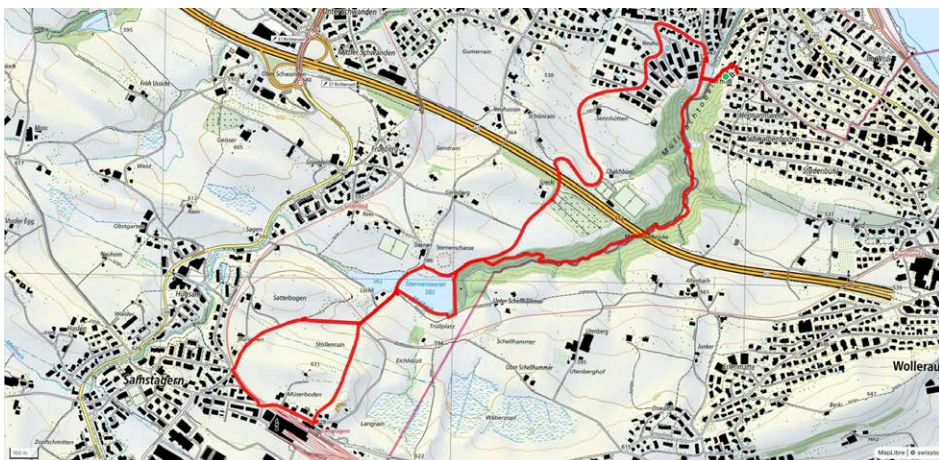


32 M-Tobel Stollenrainbänkli

6.0 km

↑↓
214 m

10



Treffpunkt
Bushaltestelle Kerag (Bus 170)

Gemütlicher Abschluss
diverse Restaurants im Dorf

schweizmobil.ch



zaemegolaufe.ch

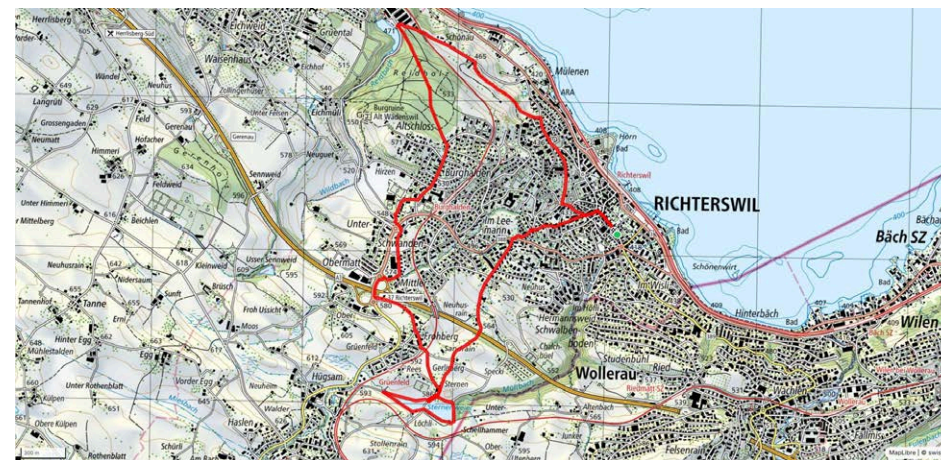


33 Richti-Reidholz-Richti

8.8 km

↑ 237 m
↓ 238 m

0



Treffpunkt
InfoPunkt Alter, Dorfstrasse 11,
Richterswil

Gemütlicher Abschluss
diverse Restaurants im Dorf

schweizmobil.ch



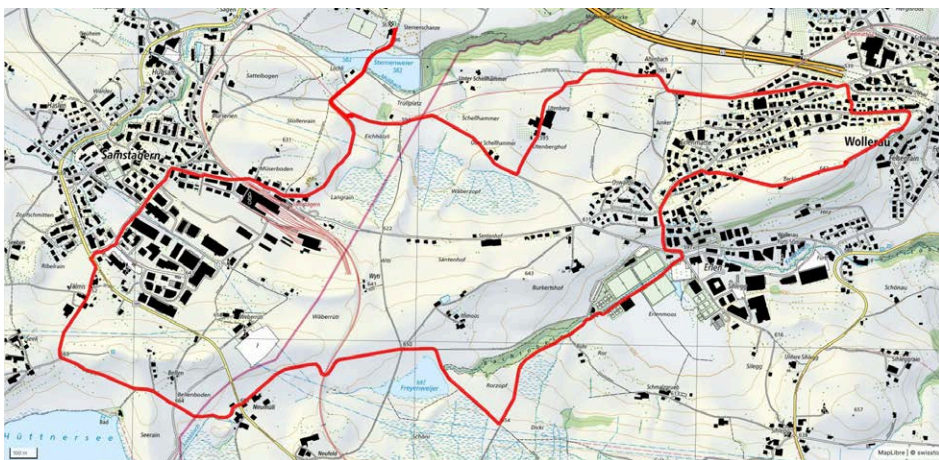
zaemegolaufe.ch



34 Sternensee-Hüttnersee lang

9.1 km

↑↓
210 m



Treffpunkt
PP Rest. Sternensee

ÖV-Informationen
SOB Grünenfeld, Bus Froberg

Gemütlicher Abschluss
Rest. Sternensee

schweizmobil.ch



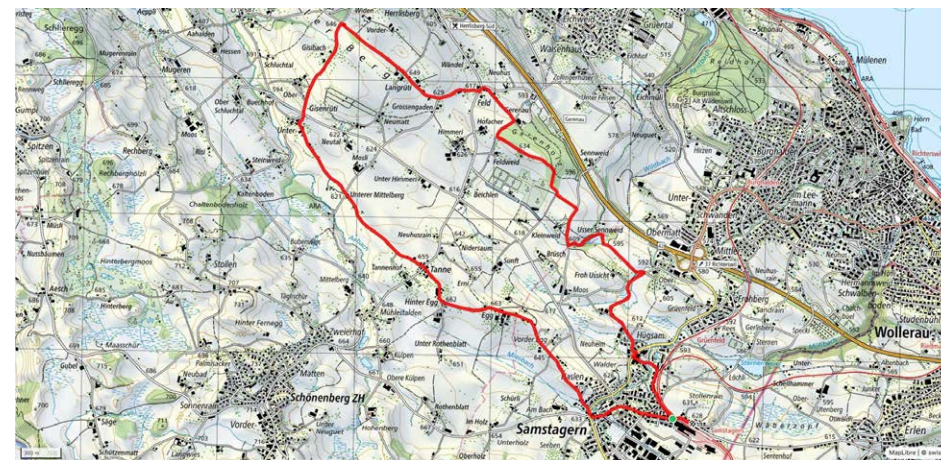
zaemegolaufe.ch



35 Samstager-Egg Rundweg

10.1 km

↑↓
178 m



Treffpunkt
Bhf. SOB Samstager

ÖV-Informationen
SOB Samstager, Bus Im Walder

Gemütlicher Abschluss
Bäckerei Steiner

schweizmobil.ch



zaemegolaufe.ch



Die ZÄMEGOLAUFE-Geschichte



Es war einmal ... ein Forschungsteam an der Universität Zürich, das sich fragte, wie man Menschen ab 60 Jahren für regelmässige körperliche Aktivität motivieren könne. Klar, dass sich diese Frage nicht ohne die Menschen 60+ beantworten liess – und so wurde gemeinsam mit der Bevölkerung der Stadt Wetzikon von 2015 bis 2018 eine Antwort gesucht und ZÄMEGOLAUFE entwickelt. **Das erste Kapitel.**

Dieses erste Kapitel wurde in einer internationalen Fachzeitschrift publiziert und begeisterte rundum. Bewegung und Begegnung. Förderung der körperlichen, psychischen und mentalen Gesundheit. Stärkung der Verbundenheit am Ort. Diese Geschichte «musste» einfach weitergeschrieben werden! Mit Erfolg: ZÄMEGOLAUFE konnte im folgenden Jahr an zwei weiteren Standorten aufgebaut werden. **Das zweite Kapitel.**

Damit war klar: ZÄMEGOLAUFE ist definitiv eine Erfolgsgeschichte. Unter der Trägerschaft vom «Netzwerk für Bewegung und Begegnung» wurde ZÄMEGOLAUFE in den folgenden Jahren an immer mehr Standorten im Kanton Zürich aufgebaut. Der Verein ZÄMEGOLAUFE wurde gegründet und ermöglichte weiteres Wachstum und den Aufbau von Standorten in weiteren Kantonen. **Das dritte Kapitel.**

2023 übergab der Verein ZÄMEGOLAUFE die Umsetzung des Angebots an die Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX. RADIX ist seit über 50 Jahren in der Gesundheitsförderung und Prävention auf nationaler, kantonaler und lokaler Ebene tätig. Damit wurden ideale Voraussetzungen geschaffen, um ZÄMEGOLAUFE schweizweit zu multiplizieren. **Das vierte Kapitel.**

Wir freuen uns, dass Sie die Geschichte mit uns weiterschreiben!



Die ZÄMEGOLAUFE-Geschichte in Richterswil-Samstagnern gemeinsam schreiben



Kommen Sie mit uns ZÄMEGOLAUFE.
Wir freuen uns auf Sie.

Das Team von ZÄMEGOLAUFE Richterswil-Samstagnern
v.l.n.r: Monika Bechtiger, Pius Fischlin, Nicoletta Gopsill,
Beatrice Suter, Dolores Jud, Regula Stocker
vorne: Gabriella Galli
nicht auf dem Bild: Verena Lanker und Urs Kessler

Kontakt

Pius Fischlin
richterswil@zgl.ch
079 228 05 53

Weitere Informationen

Aushänge

an verschiedenen Orten
in der Gemeinde

Webseite mit Online-Agenda
[zaemegolaufe.ch/
richterswil-samstagen](http://zaemegolaufe.ch/richterswil-samstagen)



Monatsübersicht
im InfoPunkt Alter

WhatsApp-Gruppe von
ZÄMEGOLAUF
Richterswil-Samstagen



1. Ausgabe
Auflage
Herausgeberin

Juni 2026
250 Exemplare
Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX
Pfungstweidstrasse 10, 8005 Zürich
044 360 41 14, hello@zgl.ch, radix.ch



richterswil



Beisheim Stiftung

asuera
STIFTUNG



Kanton Zürich
Gesundheitsförderung
**Prävention und
Gesundheitsförderung**



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera


RADIX