



**KAREK/ DIREK  
DIAFIT  
HERZGRUPPE KNONAUERAMT**

**Wanderung an der Sihl entlang zum Wildnispark Sihlwald**



Am **Sonntag, 25. September 2011** findet eine Wanderung an der Sihl entlang für unsere Herz-/ und Diabetespatienten statt. Diese Wanderung wird in Zusammenarbeit mit den Schweizer Wanderwege und der Schweizerischen Herzstiftung zum Weltherztag 2011 durchgeführt.

Das Programm ist folgendermassen vorgesehen:

**10.15** Treffpunkt Bahnhof Mettmenstetten, **Abfahrt S 9 10.19 Uhr**  
Für Reisende von Mettmenstetten

**11.00** Treffpunkt Hauptbahnhof Zürich Gleis 1 (Sihltalbahnhof S4 unten)  
Für diejenigen, welche direkt anreisen möchten.

**Abfahrt S 4 11.18 Uhr**

Ankunft in Sood-Oberleimbach und Start der Wanderung 11.31 Uhr

Gemeinsame Wanderung an der Sihl entlang zum Wildnispark Sihlwald (2h15).

**16.00** Rückreise nach Mettmenstetten

Für die Wanderung solltet Ihr gutes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung dabei haben. Jeder ist selber verantwortlich fürs Bahnbillet nach Sood-Oberleimbach und zurück von Sihlwald.

Nehmt etwas zum Trinken für unterwegs mit, ein kleiner Imbiss wird von der Schweizerischen Herzstiftung offeriert.

Am Schluss der Wanderung besteht die Möglichkeit zum Kafi ins Restaurant zu gehen oder den Wildnispark Sihlwald zu besuchen.

Wir freuen uns auf viele Herz- & Diabeteswanderinnen und Wanderer ☺

Mit freundlichen Grüssen

Patricia & Nicole