

ECKBACH - POST

Zeitung des Naturfreundehauses „Rahnenhof“
und der NaturFreunde Frankenthal



Ausgabe 4-2024 Dez. 2024 - Febr. 2025

Wanderwoche im Spessart

13. - 20. Oktober 2024

Mit 12 Teilnehmerinnen und Teilnehmern verbrachten wir eine Woche im Hotel Spessartruh in Frammersbach im Main-Spessart. Das Hotel bot einen vielfältigen Wellnessbereich wie Schwimmbad und Sauna was nach den Wanderungen gerne angenommen wurde. Selbst eine Kegelbahn stand uns zur Verfügung.

Jeden Tag stand eine Wanderung von 11 - 15 km im Plan. Parallel bot Christa auch kürzere Touren an.



Sonntag 13.10

Um 10:00 Uhr trafen sich alle Teilnehmer am Rudi-Klug-Haus. Nachdem alles Gepäck verstaut war ging es mit 4 Fahrzeugen zu unserem Hotel Spessartruh in Frammersbach, wo wir gegen 12:00 Uhr ankamen.

Nach einer kleinen Kaffeepause machten wir uns auf zu einer kleinen Rundwanderung von 8 km zur Heiligkreuzkapelle. Sie ist eine der ältesten Kultstätten im Spessart. 1349 von den ersten Glasbläsern aus Holz errichtet, und um 1450 dann aus Stein. Sehenswert das wuchtige, schlichte Holzkreuz mit einer Reliquie vom Kreuz Jesu.

Zurück wurden die Zimmer bezogen und noch der Wellnessbereich erkundet und getestet..



Montag 14.10.

Der erste Morgen unserer Wanderwoche hat für mich mit einer Schwimmrunde im Wellnessbereich unseres Hotels begonnen. Nach einem ausgiebigen Frühstück ging es für unsere 6er-Gruppe los.

Abseits der großen Wanderwege haben wir eine wunderschöne, teilweise verzauberte Natur erlebt.

Die feuchte Luft, der aufsteigende Nebel und die zarten Sonnenstrahlen haben beeindruckende Lichtspiele im Herbstwald veranstaltet. Flechte und Moose waren auf Steinen, Ästen und auch teilweise an Bäumen herabhängend verteilt und der Wald wirkte märchenhaft verzaubert. Später dann hat uns die Natur eine üppige Auswahl an Pilzen präsentiert - - - - - Parasole, bis zu 25 cm hoch; Zunderschwämme; Tintlinge; Kartoffelboviste; Fliegenpilze usw. So etwas habe ich bisher in dieser Größe/Menge/





Vielzahl noch nicht gesehen !

Im Verlauf der Wanderung hat uns unser Wanderleiter Bernhard immer wieder auf die Forstmarkierungen aufmerksam gemacht (BiotopBaum; ZukunftsBaum;



Rückegasse für Baum Ernte usw). Einige Wege waren

deshalb auch wegen Forstarbeiten gesperrt.

Der eindrucksvolle Wandertag endete am Abend mit einem SaunaGang und einem leckeren Abendessen-Buffer!

Patricia Leuz



Dienstag 15. 10.

Heute sind wir mit dem Auto nach Habichstal gefahren und haben dort in der Nähe der kleinen Kirche geparkt, wo wir gleich eine riesige Dorflinde



bewundern konnten. Es ist ein pittoresker Ort mit viel Fachwerk und hübschen kleinen Gärten.

Durch herbstlichen Mischwald ging's bergauf, vorbei an Wiesen -mit einer Rast im Wald- bis nach Wiestal. Hier konnten wir die alte Ruhmühle bestau-



erreichten wir die drei Aubachseen, die durch Dämme verbunden sind und einen idyllischen Anblick bieten. Leider war die Fischerhütte geschlossen.

Der Aubach begleitete uns noch ein Stück unseres Weges, bis wir über den nächsten Hügel wieder Habichstal erreichten, wo wir uns mit Kaffee und leckerem Kuchen stärkten, bevor wir dann zu unserem Hotel zurück fuhren.

Barbara Dörrenbecher



nen, deren Mühlrad sich nach Renovierungsarbeiten wieder im Bach dreht

Nach Durchquerung des Ortes ging's oberhalb des Naturschutzgebietes Aubachtal entlang und nach einem kurzen steilen Abstieg



Mittwoch 16.10.

Am Mittwoch starteten wir bei angenehmem Wetter die Waldschlossrunde bei Frammersbach, eine Strecke von 12km.



Auf schönen Waldwegen, vorbei an Laub- und Nadelbäumen sowie reichlich mit moosbedecktem Totholz, machte uns das Wandern Freude.

Auf der Höhe gab es große Wiesen und Weiden mit Kühen und ihren Kälbern. Hier war nicht ganz klar wer fand wen interessanter. Bei herrlichem Sonnenschein bot es sich an, hier eine ausgiebige Mittagsrast zu machen.

Man konnte immer wieder hören und sehen, daß zur Zeit im Wald geschafft und Holz geerntet wird. Das hinterläßt natürlich auch Spuren in Form von matschigen Wegen. Aber das Einsatzgebiet war an dem Tag etwas abseits. So kamen wir ohne Umwege wieder zu unserem Parkplatz zurück.



Wie an allen Tagen führte auch heute Christa einen Teil der Gruppe auf einem kürzeren Weg. Zuerst eine Runde um das NSG Rinderbachtal dann über den Feuchtwiesenpfad nach Frammersbach zurück.



Donnerstag 17.10.

Mal ein Tag ohne wandern, aber ein Stadtbummel kann auch anstrengend sein

Wir hatten in Lohr am Main eine Altstadtführung gebucht, die eine junge Frau prima und interessant gemacht hat.

Anschließend war noch viel Zeit für eigene Betrachtungen, ein Besuch des Spessartmuseums und eine Kaffee oder Mittagsrast, bevor es dann wieder zurück in unser Hotel ging, wo der Wellnessbereich schon wartete.





Freitag 18.10.

Unsere heutige Tour führte uns über Höhen und Täler entlang der Sonnenhänge rund um Lohrhaupten. Hier verlief früher eine alte Fernhandelsstraße die Frankfurt und Nürnberg verband.

Mischwald wechselte mit weitläufigen Wiesen mit Fernblick wo Pferde und Kühe mit ihre Kälber zufrieden grasten. Am Wegesrand blühten noch echte Kornblumen. Die Sonne lugte häufig durch die Wolkendecke und bescherte uns einen angenehmen Tag mit einer Rast auf urigen Holzbänken.

Zurück in Lohrhaupten bestaunten wir eine kleine Mühle, die mit der Wasserkraft der Lohr ein ganzes Haus mit Strom versorgt.

Barbara Dörrenbecher



Freitag 18.10.

Nach reichhaltigem Frühstück fahren Sigrid, Susanne, Anezca und ich mit dem Bus nach Lauterbach. Nach 1 stündigem Aufenthalt geht es weiter nach Gmünd. Hier starten wir zum Stadtrundgang durch die Altstadt mit vielen Sehenswürdigkeiten und erklimmen über einen steilen Treppenweg die Ruine Scherenburg. Wieder unten in der Altstadt überqueren wir den Main und über die große Autobrücke die fränkische Saale. Bin sehr überrascht über die Flussbezeichnung, kannte nur Weinanbaugebiet Saale-Unstrut. Spazieren ein Stück die Saale entlang und über eine Fahrradbrücke wieder zurück. Danach durften wir den fränkischen Saalewein, ausgeschenkt aus dem berühmten Bocksbeuteln, probieren.

Petra Ehrhardt



Samstag 19.10.

Heut war unser letzter Wandertag im Spessart. Deshalb war es schön das nochmal alle außer Christa dabei waren. Ihr war die Strecke zu lang und sie hat deshalb selbst die Umgebung erkundet.

Ausgangspunkt war der Ort Wiesen. Entlang von alten Grenzen und Handelsstraßen, die sich hier auch kreuzten, konnten wir noch mal die Farbenpracht des Herbstwaldes genießen. Bänke am Wiesbüttsee luden gerade so zu zu einer Mittagsrast im Sonnenschein ein. Weiter ging es dann entlang des letzten Hochmoores vom Spessart dem Wiesbütt Moor.

Bevor wir dann in Wiesen unsere Autos erreichten, schauten wir noch in die Jakobuskirche, die zu den schönsten Barock Kirchen von Nordbayern gehört.

Bernhard



Sonntag 20.10.

Schon wieder war eine Wanderwoche vorbei. Wir haben viel erlebt, gesehen und einen Teil vom Spessart erwandert. Die Koffer waren gepackt und alles verstaut, doch ein Höhepunkt war für die Heimfahrt noch geplant. Das Wasserschloss bei Mespelbrunn. Bekannt aus dem Film: „Das Wirtshaus im Spessart“. Nach einer geführten Tour durch das Schloß saßen wir dann noch im Wirtshaus im Spessart bei Kaffee und Kuchen zusammen, bevor es wieder nach Hause ging.



Bilder aus Frammersbach



Kinderfreizeit im Herbst 2024

Das zweite Mal in diesem Jahr fand eine Kinderfreizeit für Kinder von 6 bis 10 Jahren statt. Das Angebot lief in der zweiten Woche der Herbstferien in Rheinland-Pfalz. Es waren schlussendlich 10 Kinder, die mit den Betreuerinnen viel Spaß hatten. Das angebotene Essen war lecker und nach Meinung der Kinder „besser als in der Kantine“. Jeder Tag begann mit einem Ballspiel

dran – es waren 10. Sie klingen gut und mit Hilfe wurden sie zusammengebaut und wunderschön gestaltet.

Die Mädels studierten konzentriert einen Tanz ein. Mit Eifer waren viele beim Basteln dabei. Karten, Hexen, Steine, Fantasiebilder etc. Auch Rechenaufgaben wurden gefordert. Der Wettergott war uns gnädig. Wir hatten nur einen Vormittag mit Regen.

Die Jungs testeten dann jeden Tag, ob der Rasen und die Schaukeln trocken genug waren um im Freien zu toben. Zum „im Haus spielen“ gab es neben handwerklichen Beschäftigungen das Jakkolo oder Zielwerfen mit Softbällen. Hier wurde heftig geübt.

Denn es gab eine Olympiade, die mit der Nationalhymne begann und einer Siegerehrung

zum Erlernen der Namen. Im Anschluss ein Lied, das die Teilnehmer*innen (nicht nur die Kinder) mit der Ukulele begleiteten. Das klappte bestens und wurde von den Eltern/Großeltern mit lautem Klatschen belohnt am letzten Tag, an dem die Kinder ihre neu gewonnenen Fähigkeiten vorführten. Da ich die Beschreibung nicht richtig gelesen hatte, kamen die Ukulelen als Bastelsatz. Nach dem ersten Erschrecken darüber hieß es Ärmel hoch und

endete. Super was die Kinder im Einzel- oder Mannschaftssport dabei leisteten. Dafür wurden Fahnen und Medaillen gebastelt. Natürlich bekam jedes Kind eine Goldmedaille

Brettspiel standen ebenfalls hoch im Kurs. Monopoly für Kids, Lotti Karotti, und das beliebte Mensch Ärgere dich nicht kamen jeden Tag auf den Tisch. Uno und vier gewinnt rundeten das Spieleprogramm ab. Es fanden sich auch immer interessierte Mitspieler*innen.

Beim Kasperletheater war Fantasie gefragt. Das haben die Kinder wunderbarerweisen im Überfluss. Was das Kasperle alles beantworten musste!!!!

Genauso mit den Fantasie-



Bildern: zum Beispiel die erste Hälfte ein Elefant die zweite Hälfte eine Spinne. Also eine Ele-ne. Lustig anzuschauen.

Kartoffeldruck auf Leinensäckchen machte die Naturfreundejugend an einem halben Tag mit denjenigen, die das interessierte. Voller Stolz haben sie am Ende der Freizeit ihre „Schätze“ mit nach Hause genommen

Das Fazit war nur positiv und die Fragen nach Fortsetzung steht schon im Raum. Wir haben uns das offen gelassen. Es sind alles super tolle Kinder – es macht auch den Betreuerinnen viel Spaß und wir werden sehen, ob wir das nochmals stemmen können. (Ideen werden schon gesammelt)

Inge



Herbstanfang bei der Seniorengruppe am 05.10. 24

Nach der Begrüßung starteten wir traditionell mit Kuchen , Kaffee und regem Plausch . Nach dem heiteren Austausch kam uns ein guter Geruch mit warmen „ Zwiwwelkuchen „ in die Nase. Ja, klar „ neier Woi „ durfte nicht fehlen.

Zwischendurch haben wir auch

gesungen . Damit wir die Kalorien wieder abauen, die wir uns angeeignet haben, wurde ein Lied ausgewählt, wo wir unseren Körper trainiert haben, mit der Melodie „ die Tiroler sind lustig „ Dabei wurden die Arme die in die Luft oder zur Seite gestreckt usw.

Die Zeit verging, wie immer , viel zu

schnell und ratsfatz war es schon 17 Uhr.

Ich wünsche Euch allen ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins Jahr .

Herta

Der Hochfelsweg mit den *Rätselhaften Zeitzeichen* und die Mehlinger Heide

Am 25.08. 24 sind morgens 14 Teilnehmer der Ortsgruppen Frankenthal und Bobenheim bei schönstem Sommerwetter zu unserer Wanderung Richtung Mehlinger Heide gestartet. Vom



Parkplatz in der Nähe des Frönerhofes kann man entweder direkt in die Heide gelangen oder läuft ein paar Schritte Richtung Einfahrt zurück und sieht dann eine große Übersichtstafel mit allerlei Infos zu den Wanderwegen. Hier entdecken wir auch schon die „Rätselhaften Zeitzeichen“ auf dem Hochfelsweg (10 km), der der unsere ist. Die in Rostoptik gehaltenen Stelen mit Infos werden uns auf unserer Tour immer wieder begegnen. Auch unsere Markierung entdecken wir direkt: Ein weißes stilisiertes Auge auf hellblauem Grund. Unser Weg führt zuerst an Feldern vorbei in Richtung Windräder. Vor den ersten Häusern biegen wir rechts ab und kommen zu einer nachempfunden Kanonenschanze. Dort erfahren wir, dass es in dieser idyllischen Gegend im Jahr 1794 äußerst kriegerisch zugeht. Nun geht es bald in den Wald hinein und wir sehen die Erhebungen, bei denen es sich um keltische Grabhügel handelt. Etwa 300 davon befinden sich in dieser Gegend zwischen Kaiserslautern, Hochspeyer,

Enkenbach-Alsenborn und Mehlingen wodurch die Ansammlung in Deutschland einen herausragenden Stellenwert hat. Nun wird die Wegführung kurios, denn wir müssen die Autobahn unterqueren und kommen über einen absteigenden schmalen Pfad und einer Treppe unter den Pfeilern der Straße hindurch. Kein schöner Streckenabschnitt. Auf der anderen Seite müssen wir nun ein Stück an der Zufahrtsstraße entlanglaufen, werfen einen schnellen Blick auf ein Wildschweinrelief, queren die Straße weiter oberhalb und kommen links wieder in den Wald hinein. Im weiteren Verlauf kommen wir unter anderem über vorrömische Pflastersteine, entdecken rätselhafte Steininformationen und alte Grenzsteine. Es gibt wirklich viel zu entdecken und wenn man alle Stelen lesen möchte, muss man entsprechend Zeit einplanen. Es geht sportlich hinauf und hinunter, teils auf schmalen Pfaden, und wir passieren noch einige Gewässer (u.a. den Schallbrunner Weiher) bevor wir erneut steil in die Höhe zum Eichelberg steigen. Nach etwa 10 km durchaus sportlichen Kilometern nähern wir uns langsam aber sicher der Mehlinger Heide, dem Höhepunkt der Tour. Unsere Erwartungen wurden nicht enttäuscht: Ein Spaziergang durch die Mehlinger Heide lässt Urlaubsgefühle aufkommen. Wir durchqueren die Heidelandschaft auf sandigen Böden und sind über unseren Sonnenschutz froh, den wir im Wald nicht und in der offenen Heide umso mehr brauchen. Wir genießen die besondere Atmosphäre, entdecken Tiere und Pflanzen und erkunden uns über die Geschichte des Gebiets, das bereits im ersten Weltkrieg als Truppenübungs-

platz angelegt wurde. Erst 1992 wurde die militärische Nutzung eingestellt und seit 2005 wird die Heide touristisch genutzt. Wir folgen dem Hauptweg bis wir rechts einen Holzunterstand entdecken. An der Kreuzung dahinter geht es für uns nach rechts und wir verlassen die Heide wieder. Es empfiehlt sich allerdings, noch einen Spaziergang über das Gelände zu machen, mehrere Rundwege sind ausgeschildert. Wir kommen auf unserem regulären Weg dann über eine Autobahnbrücke, nach der wir direkt scharf links abbiegen, bald wieder zu unserem Ausgangspunkt am Park-



platz zurück. Zu unserem Abschluss in der Flammkuchenhütte müssen wir nur eine kurze Strecke mit dem Auto fahren. Urfälzische Gemütlichkeit und ein sehr freundlicher Service haben uns den Aufenthalt so richtig genießen lassen. Schon bald ging es dann wieder zurück in Richtung Heimat.

Andrea

Termine

Termine

Termine

Ortsgruppe

Ansprechpartnerin:
Inge Fischer
Tel.: 06233-23168
0151-18460340

- | | |
|------------|---|
| 07.12.2024 | Arbeitseinsatz am Rudi-Klug-Haus ab 10:00 Uhr |
| 14.12.2024 | Jahresabschluß mit Jubilarenehrung im Rudi-Klug-Haus ab 16:00 Uhr |
| 11.01.2025 | Arbeitseinsatz am Rudi-Klug-Haus ab 10:00 Uhr |
| 08.02.2025 | Arbeitseinsatz am Rudi-Klug-Haus ab 10:00 Uhr |

Wandergruppe

Ansprechpartner:
Bernhard Schmidt
Tel.: 06356-8652
0157-71987995

Tageswanderungen:

- | | |
|------------|---|
| 08.12.2024 | Wir suchen den Nikolaus
Kleine Wanderung mit Abaschluß auf einem Weihnachtsmarkt |
| 28.01.2025 | Tageswanderung
Abschluß im Rahnenhof mit Rückblick auf das Wanderjahr 2024 |
| 23.02.2025 | Tageswanderung
die Planung für 2025 ist noch nicht fertig, bitte auf unserer Homepage informieren |
- Anmeldung für alle Wanderungen jeweils bis Donnerstag vor der Wanderung !**

Ansprechpartnerin:
Heike Helfrich
Tel.: 0631-21915

Halbtageswanderung:

- | | |
|------------|--------------------------------|
| 16.01.2025 | Wanderung im Bereich Rahnenhof |
| 23.02.2025 | Reis-Insel |
| 30.03.2025 | Kandel |

Ansprechpartner:
Christa Maier
Tel.: 06236-6946264

Barrierefreie Seniorenwanderungen:

Treffpunkt jeweils am Mittwoch um 14:30 Uhr am Rudi-Klug-Haus
nächste Termine für Januar und März werden noch rechtzeitig bekannt gegeben

Nordic-Walking-Gruppe

Ansprechpartnerin:
Inge Fischer
Tel.: 0151-18460340

Laufftreff **jeden Montag 18:15 Uhr** am Rudi-Klug-Haus

Linedance -Gruppe

Ansprechpartnerin:
Ute Hey
Tel.: 0151 - 61709588

Termine: jeweils Dienstag von 17:45 - 20:00 Uhr im Rudi-Klug-Haus

Fotogruppe

Ansprechpartner:
Bernhard Schmidt
Tel.: 06356-8652

Treffen zu den Themen: „Die Kamera“-„Bildgestaltung“- „Digitale Bildbearbeitung“ „Bildbewertung“ und vieles mehr in Theorie und vor allem in der Praxis jeweils mittwochs um 19:00 Uhr im Rudi-Klug-Haus

11.12.2024	12.01.2025	16.02.2025	09.03.2025
------------	------------	------------	------------

Exkursionen: nach Absprache sh. unsere homepage

Termine

Termine

Termine

Spielenachmittag

Ansprechpartnerin:
Erika Marnet
Tel.: 0621-663341

Zusammenkunft jeweils Freitag 15.00 Uhr im Rudi-Klug-Haus
nächste Termine: 17.01.2025 31.01.2015
14.02.2025 28.02.2025

Mandolin- orchester

Ansprechpartnerin:
Petra Sälzer
Tel.: 0621-673306

Orchesterprobe **jeden Freitag um 19:30 Uhr** im Rudi-Klug-Haus

Gitarrengruppe

Ansprechpartnerin:
Ute Hey
Tel.: 0151-61709588

Probe **jeden Donnerstag um 18:00 Uhr** im Rudi-Klug-Haus

Singgruppe

Ansprechpartnerin:
Heike Helfrich
Tel.: 0631-21915

Die Singstunden finden jeden **2. Dienstag** und am **letzten Donnerstag** eines Monats
um 20:00 Uhr im Rudi-Klug-Haus statt

Seniorengruppe

Ansprechpartnerin:
Herta Bund
Tel.: 06233-71574

Zusammenkünfte von 14:00 bis 17:00 Uhr im Rudi-Klug-Haus
nächste Termine: **08.02.2025** **05.04.2025**
weitere Aktivitäten siehe auch: Spielenachmittage und Wandergruppe

Bastelnachmittag

Ansprechpartnerin:
Erika Marnet
Tel.: 0621-663341

jeweils am Dienstag um 15:00 Uhr im Rudi-Klug-Haus
nächste Termine: 21.01.2025 04.02.2025 18.02.2025

Vereinsheim

Rudi-Klug-Haus
Ziegelhofweg 6
67227 Frankenthal



homepage

Ansprechpartnerin:
Uschi Schmidt
Tel.: 0176-20783579

Weitere aktuelle Termine findet ihr auch auf unserer Homepage
www.naturfreunde-frankenthal.de

Geburtstage

wir gratulieren

im Dezember

Stein, Christa	08.12.	60 Jahre
Müch, Hans-Jörg	30.12.	65 Jahre
Nitschke, Marga	05.12.	75 Jahre
Jaschek, Gudrun	22.12.	80 Jahre

im Januar

Zeimet, Rainer	16.01.	75 Jahre
Schinkenmaier, Ursula	19.01.	75 Jahre

im Februar

Kutschera, Anne	07.02.	60 Jahre
Marnet, Erika	24.02.	65 Jahre
Resicki, Marija	02.02.	75 Jahre
Schuster, Heide	16.02.	80 Jahre
Larsen, Marlise	28.02.	80 Jahre
Riedel, Margot	11.02.	85 Jahre
Delzemich, Trudi	14.02.	85 Jahre



Impressum

ECKBACH-POST

Zeitschrift des Naturfreundehauses Rahnenhof und der NaturFreunde Ortsgruppe Frankenthal als Beilage der Bundeszeitschrift der NaturFreunde Deutschlands

Redaktion: Bernhard Schmidt

Erscheinungstermine:

1. März / 1. Juni

1. Sept. / 1. Dez.

Kontakt: Naturfreundehaus
Rahnenhof

Tel.: 06356-962500

Druck: Stober Medien
Karlsruhe

Auflage: 550 Stück

Redaktionsschluß:

für die Ausgabe 1-2025

ist der 15.01. 2025

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

Borger, Susanne

Klein, Andrea

Freiermuth, Gabriele

und freuen uns, dass ihr dabei seid

Möchte jemand hier nicht genannt werden,
dann gib bitte Bescheid bei
Bernhard Schmidt
Tel.: 06356 8652 oder
email: bernh_schmidt@gmx de