

BIKE & AKTIV Woche

Frammersbach 19.-27. Juni

Veranstaltungskalender

Aktionen über die gesamte Woche:

21.-25. Juni

Schule in Bewegung

Schüler, Familien und Freunde aufgepasst! Die Volksschule Frammersbach beteiligt sich mit einer „Woche der Bewegung“ an der Aktion „Bike&Aktiv Woche 2010“. Geplant sind zahlreiche Workshops, wie ein Bike-Kurs oder ein Fahrradreparaturkurs, aber auch zahlreiche aktive Spiele uvm. Der Spaß und die Freude an der Bewegung stehen dabei jederzeit im Vordergrund. Als Höhepunkt und Abschluss der Aktionswoche findet am Freitag, 25. Juni ein Schulfest statt.

Mehr Infos unter: www.vsframmersbach.de

19.-27. Juni

Deutschland- Fan-Shirt abstauben

Passend zur Fußball-WM in Südafrika gibt es in der Sportecke Frammersbach zu jedem gekauften Paar Fußballschuhe ein Deutschland Fan-Shirt gratis dazu! Entdecken Sie das vielfältige Angebot der Sportecke und werden Sie Fan der Deutschen Nationalmannschaft!

Weitere Infos unter: www.sportecke-online.de

19.-27. Juni

Räder zum Schnäppchen-Preis

10% Aktion bei Hagebaumarkt Mill auf alle dort bestellten Fahrräder aus dem hagebau direkt Katalog. Stöbern Sie im umfangreichen Sortiment der hagebau-Gruppe und finden Sie das passende Angebot – ganz nach ihren Vorstellungen. Selbstverständlich erhalten Sie auch auf alle übrigen Produkte aus dem aktuellen Katalog während der Bike&Aktiv Woche 10% Rabatt in Ihrem Hagebaumarkt Mill.

Weitere Infos unter: www.hagebaumarkt-mill.de und www.hagebau.de

19.-27. Juni

Kulinarisches beim Landgasthof Kessler

Lassen Sie sich kulinarisch im Landgasthof Kessler verwöhnen. Die Küche ist nicht nur in dieser Woche ganz auf Aktiv-Erholer, Biker und Gesundheitsbewusste abgestimmt.

Weitere Infos unter: www.landgasthof-kessler.de

19.-27. Juni

Biker Kulinarik auf der Bayrischen Schanz

Das Küchenteam kreiert in dieser Woche gesunde Schmankerl speziell für Biker! Genießen Sie die einmalige Atmosphäre im gemütlichen Biergarten!

Weitere Infos unter: www.bayerische-schanz.de

Einzelne Veranstaltungen:

Wir bitten Anmeldefristen einzelner Veranstaltungen zu beachten!

Sa, 19. Juni

10-14 Uhr

Fahrradflohmärkte bei Hagebaumarkt Mill

Kaufen und Verkaufen Sie alles rund um das Thema Zweirad. Finden Sie ihr neues, altes Schmuckstück oder trennen Sie sich von ihren Staubfängern. Standgebühren entfallen für private Verkäufer.

Veranstaltungsort: Parkplatz Hagebaumarkt Mill

Kosten: Für gewerbliche Teilnehmer: 4€/ lfm.

Anmeldung: bis 01.06.2010 an schmidtmann@hagebaumarkt-mill.de

Informationen unter: 09355/974254

Weitere Infos unter: www.hagebaumarkt-mill.de

Sa, 19. Juni

14 Uhr

Kräuterwanderung mit der Kratzdistel Gudrun Desch

Gehen Sie auf eine interessante Kräuterwanderung mit unserer Bayerischen Kratzdistel Gudrun Desch und genießen Sie im Anschluss daran ein 3-Gang-Menü mit Wildkräutern im Gasthaus Schönblick. Die Wanderung dauert ca. 2 Stunden und vermittelt Ihnen alles Wissenswerte über die heimischen Wildkräuter.

Treffpunkt: 14 Uhr vor dem Gasthof Schönblick, Frammersbach

Anmeldung: info@gasthof-schoenblick.de

Kosten: 20,- € pro Person inkl. 3-Gang-Menü

Weitere Infos unter: www.gasthof-schoenblick.de und www.die-kratzdisteln.de

Sa, 19. Juni
15 Uhr

Waldmärchen erleben!

Erlebt einen spannenden Märchennachmittag im Wald! Einmal Fee und Räuber selbst sein - das ist das Motto bei Jochen Raue von den Bayerischen Staatsforsten. Kinder von 8-12 Jahren können im Wald um Frammersbach tollen Waldmärchen lauschen und diese selbst nachspielen. Auf geht's zur Abenteuer-tour! Es empfiehlt sich wettergerechte Kleidung und eine kleine Brotzeit und Getränke mitzubringen.

Treffpunkt: 15 Uhr, Wanderparkplatz Rinderbachtal

Dauer: 2, 5 Stunden; Kinder sind um 17:30 Uhr wieder am Parkplatz abzuholen

Anmeldung und weitere Informationen: jochen.raue@baysf.de

Die Teilnahme ist kostenlos; Mindestteilnehmerzahl sind 8 Kinder; Anmeldung erforderlich!

Diese Veranstaltung wird Ihnen von den Bayerischen Staatsforsten (www.baysf.de) präsentiert!

Sa, 19./
So, 20. Juni

Girls only – Mountainbike-Fahrtechnikseminar

In diesem Wochenendkurs erlernen Sie mit Spaß das sichere Fahren mit dem MTB im Gelände – und dies ganz ohne männliche Zuschauer. Der Kurs richtet sich an Einsteigerinnen und leicht erfahrene Radfahrerinnen, die intensiv, aber ohne hohen konditionellen Anspruch an ihrer Technik feilen möchten.

Treffpunkt: Am Marktplatz 3, Frammersbach

Kosten: 50,-€ pro Person für zwei Tage

Anmeldung zwingend erforderlich: mtb-fahrtechnik-frammersbach@web.de

Weitere Infos unter: www.bikewald.de

So, 20. Juni
10 Uhr

SpaziergangsLesung – das „outdoor“ LiteraturEreignis

Bei einer gemeinsamen „SpaziergangsLesung“ mit der ausgebildeten Schauspielerin Berit Arendt begegnen Sie an ausgesuchten Naturschauplätzen den Werken namhafter Schriftsteller, die sich bereits vor 100 Jahren und mehr der Natur zugewandt haben: Lauschen Sie teils humorvollen, teils kritischen oder zum schmunzeln anregenden Worten doch einfach einmal dort, worüber sie erzählen – inmitten der Natur!

Treffpunkt: 10 Uhr an der Dorflinde/ Kirche in Habichsthal

Kosten: 12 € pro Person

Anmeldung: bis spätestens 14. 7. 2010 an info@spessart-fachwerk.de

Weitere Infos unter: www.spessart-fachwerk.de

So, 20. Juni
16:30 Uhr

Bike-Gottesdienst auf der Kreuzkapelle

Pfarrer Bernhard Albert von der katholischen Pfarrei St. Bartholomäus lädt um 16:30 Uhr in die idyllisch gelegene Kreuzkapelle oberhalb von Frammersbach ein, um gemeinsam einen Gottesdienst zu feiern. Raum und Zeit, um beispielsweise nach einer langen Wanderung oder Radtour zu verschlaufen und in sich zu kehren. Integriert in den Gottesdienst ist die Segnung der Fahrräder aller Teilnehmer. Selbstverständlich sind nicht nur Radler herzlich willkommen!

Mi, 23. Juni
16-19 Uhr

Biker-Treff im Biergarten der Bayerischen Schanz

Die Bayerische Schanz lädt alle Biker zu einem alkoholfreien Weizenbier ein. Zwischen 16-19Uhr können Sie im Biergarten Ihren Durst stillen. Wir freuen uns auf euren Besuch!

Weitere Infos unter: www.bayerische-schanz.de

Do, 24. Juni
14Uhr

Halbtagestour für Trailbegeisterte

Der Trail-Experte Manfred Englert zeigt Ihnen auf dieser Tour die verstecktesten Winkel des Spessarts! Lassen Sie den Alltagsstress hinter sich und entdecken Sie die Wälder rund um Frammersbach. Sehr gute Kondition und Bike-Beherrschung werden vorausgesetzt! (Tourdaten: ca. 50km, 1200Hm, AV 14-15km/h)

Treffpunkt: 14 Uhr am Marktplatz 3 (Rathaus), Frammersbach

Veranstalter: Verkehrsverein e.V. Frammersbach

Kosten: 5,-€ pro Person

Anmeldung: Anmeldung erwünscht! touristik@frammersbach.de

Fr, 25. Juni

„Wir testen Ihre Fitness!“

Sind Sie fit? Die Sportecke Frammersbach hilft Ihnen dies am heutigen Freitag mit dem revolutionären OWNINDEX Fitness-Test von Polar herauszufinden – und das kostenfrei! Der OwnIndex Fitness-Test ist in der Lage, im entspannten Ruhezustand die kardiovaskuläre Leistungsfähigkeit zu ermitteln und das in minutenschnelle. Der Test basiert auf persönlichen Daten wie Alter, Geschlecht, Körpergröße, Gewicht, Aktivitätsniveau, Herzfrequenz und Herzfrequenz-Variabilität in Ruhe.

Neugierig geworden? Dann schauen Sie doch einfach mal vorbei! Die Sportecke Frammersbach berät Sie gern.

Weitere Infos unter: www.sportecke-online.de

Sa, 26. Juni

Bälle versenken und den Hauptgewinn abräumen

Den ganzen Tag über habt Ihr bei der Sportecke in Frammersbach Zeit Euer fußballerisches Können unter Beweis zu stellen: Wer schafft es den Ball in der berühmten Torwand am häufigsten zu versenken? Dem Gewinner lockt ein Einkaufsgutschein in Höhe von 100,-€ - einzulösen bei der Sportecke Frammersbach. Spiel, Spaß und Spannung garantiert!

Weitere Infos unter: www.sportecke-online.de

Fr, 25.-
Mo, 28. Juni

Das „Große Fest“ - 120 Jahre Turn- und Sportverein Frammersbach

Unter dem Motto "120 Jahre in Bewegung" feiert der TuS Frammersbach in diesem Jahr sein großes Jubiläum und lädt alle Mitglieder, Freunde und Gäste zu den zahlreichen Veranstaltungen und Aktionen ein. Höhepunkt ist sicherlich das über die Grenzen hinaus bekannte „Große Fest“ vom 25.-28. Juni mit zahlreichen musikalischen und sportlichen Highlights, u.a. dem 14. Internationalem Spessart-Bike-Marathon.

Weitere Infos unter: www.tus-frammersbach.de

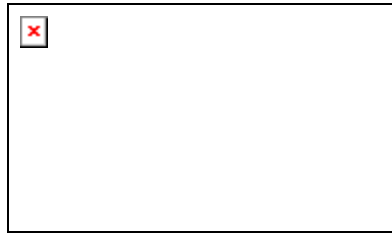
Sa, 26./
So, 27. Juni

14. Internationaler Spessart Bike Marathon

Bereits zum 14. Mal in Folge findet in diesem Jahr der Spessart-Bike Marathon in Frammersbach statt. Eine echte Kult-Veranstaltung für Mountainbiker und ihre Fans. Der legendäre Grabig ruft! Streckenlängen von 34, 64 und 117km sowie der 5. Rosbacher Kids Cup am Samstag warten auf die Fahrer. Außerdem werden die Deutschen Hochschulmeisterschaften im Mountainbiken in Frammersbach ausgetragen.

Weitere Infos unter: www.spessart-bike.de

Die Bike&Aktiv Woche ist eine Veranstaltung des Verkehrsvereins e.V. Frammersbach, der
Werbearbeitungsgemeinschaft e.V. Frammersbach sowie des Bikewald Spessart
Mit freundlicher Unterstützung von:



**Markt
Frammersbach**

Staatlich anerkannter
Erholungsort
im Naturpark Spessart

