

Es müssen nicht immer die Alpen sein!

Trailrunning direkt vor der Haustür: Steigla-Running im Frankenwald

Frankenwald (FTsc, 2024) – Als „Qualitätsregion Wanderbares Deutschland“ ist das zertifizierte Wanderwegenetz des Frankenwalds bekannt. Doch bietet die Region nicht nur Wandernden, sondern auch Läufern gute Bedingungen: Oft kann man direkt vor der Haustür auf den Laufweg starten.

Seit einigen Jahren zählt der Frankenwald als Geheimtipp für Trailrunner, die nicht unbedingt auf der Suche nach den vielen Höhenmetern auf alpinen Pfaden sind, sondern abwechslungsreiche Touren auf schmalen Waldwegen bevorzugen. Dafür stehen die 31 FrankenwaldSteigla. Die Rundtouren mit Längen zwischen fünf und 18 km sind in der gesamten Region verteilt und versprechen jede Menge Naturgenuss beim Laufen. Doch auch das weitere Wegenetz mit über 300 markierten Touren eignet sich für Wander- und Lauftouren durch den Frankenwald. Ein Vorteil ist, dass viele der Routen Rundtouren sind und man immer wieder zum Ausgangspunkt oder Parkplatz zurückkommt.

Aber auch Etappenläufe auf den Fernwanderwegen – wie dem 243,5 Kilometer langen FrankenwaldSteig – können als mehrtägige Lauftour problemlos hergenommen werden. Für die Zwischenübernachtung finden sich an den Wegen geeignete Unterkünfte für eine Nacht. Ebenfalls von Vorteil ist die durchgängige Streckenausschilderung, der man gut bei Laufgeschwindigkeit folgen kann. Zudem gibt es alle Tourendaten zum Download oder kostenlose Karten vom gesamten Wegenetz.

Bei all den guten Voraussetzungen zum Trailrunning hat sich im Frankenwald eine lokale Laufszene entwickelt: das Crazy Runners Team Frankenwald. Dessen Mitglieder verstehen sich als „laufende Botschafter“ des Frankenwaldes, da sie an zahlreichen nationalen wie internationalen Läufen teilnehmen, die mitunter etwas spektakulär oder ungewöhnlich sein können. Aber auch vor Ort kennen sie die besten Trails und Touren und schätzen diese für ihre Trainingsabläufe. Unter ihrer Mitwirkung haben sich einige Trailrunning- und Laufevents entwickelt.

So etwa der *Spendenlauf „Rund um die Ködel“* am 24. März 2024. Hier wird rein für den guten Zweck gelaufen. Traditionell rund um die Ködeltalsperre – eine oder zwei Runden – und mit einer Trailstrecke. Pro Starter legen die Crazy Runners und die Turnerschaft Kronach je einen Euro Spendengeld zusätzlich oben drauf.

Oder der *Crazy Runners Frankenwald Trail*, der dieses Jahr am 27. Juli 2024 im Geroldgrüner Ortsteil Silberstein startet. Gemeinsam mit dem TSV Dürrenwaid organisiert das „verrückte Lauf-Team“ dieses Event mit aktuell drei unterschiedlichen Strecken, die vom „Short-Trail“ über den „Long-Trail“ bis hin zum „Ultra-Trail“ reichen. Allesamt mit reichlich Höhenmetern und stetigem Auf und Ab. Kein Asphalt, wenig Schotter und jede Menge Pfade und Waldwege suchen sich die Locals für die Teilnehmer aus. www.crazyrunners-frankenwaldtrail.de

Als Nachfolger der bundesweiten Laufserie „Trails4Germany“, die einige Jahre im Frankenwald Station gemacht hat, etablieren sich gerade die *Kulmbach Trails* in der oberfränkischen Bierstadt. Der Herbstlauf startet am 06. Oktober 2024 mitten in der historischen Stadt und führt die imposante Plassenburg mit einigen anspruchsvollen Bergauf- und Bergab-Passagen durch den oft bunten Herbstwald zurück zum Zielempfang am Kulmbacher Marktplatz. www.kulmbach-trails.de

NEU in 2024: Wer nicht gerne alleine läuft, aber auch keinen Wettkampfdruck mag, kann sogenannte #mitlauferlebnisse nutzen, wo ohne Vereinszugehörigkeit Laufgruppen gerne Gäste mit auf ihre Touren mitnehmen. Termine und Infos findet man auf der Homepage von Frankenwald Tourismus.

Mehr Informationen zum Thema Trailrunning, Streckentipps und alle Lauftermine in der Region finden Interessierte unter

<https://www.frankenwald-tourismus.de/draussen/laufsport>

Über den Frankenwald

Burgen, Berge, Blaues Gold – im Norden des Freistaates Bayern besticht die fränkische Urlaubsregion [Frankenwald](#) mit abenteuerlichen Floßfahrten und ruhigen Wanderwegen. In der vom Schiefer geprägten ersten „Qualitätsregion Wanderbares Deutschland“ Bayerns erleben Naturbegeisterte, Sportler und Genießer über das gesamte Jahr pure Landschaft, Entspannung und kulturhistorische Höhepunkte. Neben einem dichtem Rad- und Wanderwegenetz begeistert die Genussregion Oberfranken mit der nachweislich größten Brauerei-, Bäckerei- und Metzgereidichte der Welt Liebhaber der regionalen Küche. Gelebte Tradition, feines Handwerk und Authentizität sind bei zahlreichen Festen und Veranstaltungen wie den traditionellen Kerwas allgegenwärtig. Inmitten der panoramareichen Mittelgebirgslandschaft verwöhnen die Genussorte in der Naturparkregion kulinarisch mit besonderen Schätzen und überzeugen mit fränkisch-

herzlicher Gastfreundschaft. Das Bayerische Staatsbad Bad Steben bietet intensive Erholung für Körper und Geist mit einer einzigartigen Heilmittelkombination aus Radon, Moor und Kohlensäure.

www.frankenwald-tourismus.de

Kontakt:



FRANKENWALD TOURISMUS Service Center

Markus Franz // Franka Leidinger

Adolf-Kolping-Straße 1

96317 Kronach

Tel. 09261 60150

Fax 09261 601515

presse@frankenwald-tourismus.de

www.frankenwald-tourismus.de