

**laufregion E**  
Egolsheim  
5 Strecken • 51 km

**laufregion F**  
Forchheim  
Hallerndorf  
Wimmelbach  
8 Strecken • 62 km

**laufregion H**  
Hausen  
Heroldsbach  
7 Strecken • 40 km

**laufregion N**  
Neunkirchen  
Igensdorf  
Dormitz  
Effeltrich  
Hetzles  
Langensendelbach  
Poxdorf  
8 Strecken • 120 km

**laufregion W**  
Pretzfeld  
Ebermannstadt  
Gößweinstein  
Wiesenttal  
8 Strecken • 104 km

**Impressum**

Herausgeber: Lokale Aktionsgruppe  
Kulturerlebnis Fränkische Schweiz e.V.  
Landkreis Forchheim  
Streckeplatz 3  
91301 Forchheim

Projektrealisierung: WWL - A. Krämer, F. Armbruster, J. Engel  
79189 Bad Krozingen  
www.wwl-web.de

Fotos: gripmastertrails.com  
Fränkische Schweiz Marathon

Auflage: 2. Auflage - 5.000 Stück

Druckort: Druck auf Satimat Green, 60% Recycling, FSC-zertifiziert.



© 2014 Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit Zustimmung des Herausgebers.

**Informationen**

- Starttafel - Hauptanstieg
  - Starttafel - Zwischeneinstieg
  - Ausgewählte Laufstrecke mit Kilometrierung
  - Auf der Rückseite finden Sie für diese Strecken ausführliche Informationen
  - lauf erleben - Streckennetz
  - Ausgeschaltete Verbindung
- Kartengrundlage: DTK 50 © Bayer. Vermessungsverwaltung; 61/11
- Topografie Streckenprofile**
- Anstieg
  - Abstieg
  - Kupertes Gelände
  - % Durchschnittliche Steigung
  - TC Gesamtanstieg
- Streckenabschnitte mit einer Mindestlänge von 300 m und einer durchschnittlichen Steigung über 2,5% werden als Anstieg bzw. mit einem Gefälle über 2,5% als Abstieg bewertet. Der Gesamtanstieg stellt die Summe der Höhenmeter aller Steigungen dar.
- Streckenbeschilderung:**
- Richtungsschild mit Angabe der gelaufenen Kilometer
  - „Kilometerstein“ - nur gekennzeichnete Strecken

**Übersichtskarte 1:50.000 mit detaillierten Streckentipps**



**lauf erleben**  
Fränkische Schweiz

36 Laufstrecken in fünf Laufregionen mit einer Gesamtlänge von 376 km

www.lauf erleben.info

## Herzlich willkommen im lauf erleben Fränkische Schweiz

Ein wesentlicher Schwerpunkt der Entwicklungsstrategie des Landkreises Forchheim ist die Entwicklung zu einer Gesundheitsregion. Von großer Bedeutung für diese Zielsetzung ist der Bereich Ausdauersport. Für Jogger, Läufer und Skater gibt es bisher kaum vermessene und markierte Strecken, wie sie beispielsweise im Skilanglauf Standard sind.

Das Projekt „lauf erleben Fränkische Schweiz“ wurde im Rahmen der Gemeinschaftsinitiative LEADER, einer EU-Fördermaßnahme zur Entwicklung des ländlichen Raums, geschaffen. Von erfahrenen Läuferinnen und Läufern vor Ort konzipiert, präsentieren sich 36 Laufstrecken in den fünf Laufregionen mit einer Gesamtlänge von 376 km. Solche Strecken sind dem Ortsunkundigen unentbehrlich, unterstützen aber auch die Trainingsplanung der Freizeitsportler vor Ort. Sie helfen den ansässigen Vereinen bei ihrer Jugendarbeit und schaffen eine positive Langzeitentwicklung im Bereich Lauf- und Vereinssport in der Region Fränkische Schweiz und Forchheimer Land.

Die Vermessung der Laufstrecken erfolgte durch hoch auflösende GPS-Messtechnik. Auf den Starttafeln der 26 Einstiegsstelle sind Streckenverläufe mit Höhenprofilen detailliert dargestellt. Die Streckenanalyse erfolgt unter Berücksichtigung der Kennwerte Gesamtlänge, Höhendifferenz und Steigungsrate. Für das gesamte Streckennetz wurde ein optimal abgestimmtes Beschilderungskonzept erstellt, ausgewählte Strecken besitzen „Kilometersteine“, die eine genaue Tempokontrolle ermöglichen. Sämtliche Strecken stehen auch online zur Verfügung. Mit der Routing-Funktionalität können individuelle Laufstrecken entwickelt und mit Karte, Profil und technischen Parametern dargestellt werden – einschließlich der Möglichkeit GPS-Tracks zu downloaden.

[www.lauf erleben.info](http://www.lauf erleben.info)

## Der Fränkische Schweiz-Marathon



Der Fränkische Schweiz-Marathon zählt zu den schönsten und schnellsten Landschaftsmarathons Deutschlands. Die landschaftliche Idylle der Fränkischen Schweiz bietet eine einzigartige Kulisse für Tausende sportbegeisterte Läufer/-innen. Die Strecke führt auf der für den Verkehr gesperrten Bundesstraße 470 durch das Herz der Fränkischen Schweiz und gewährleistet optimale Rahmenbedingungen für alle teilnehmenden Sportlerinnen und Sportler. Zehntausende Zuschauer und zahlreiche Straßenfeste entlang der Strecke verleihen dem Event jährlich Volksfestcharakter.

[www.fs-marathon.de](http://www.fs-marathon.de)

## Lauf Tipps für Einsteiger

Machen Sie einen Gesundheits-Check beim sporterfahrenen Arzt. Legen Sie Wert auf einen geeigneten Laufschuh, die Sportfachgeschäfte in der Region beraten Sie gerne.

Beginnen Sie mit dem Laufsport auf einer flachen Strecke und geringem Tempo. Laufen Sie zunächst öfter und länger, bevor Sie schneller werden und anspruchsvollere Strecken wählen.

Laufen Sie aufrecht und ohne künstlich große Schritte. Pendeln Sie locker mit den Armen im Schritttakt. Atmen Sie frei durch den Mund. Dehnungs- und Kräftigungsübungen ergänzen das Training.

Trinken Sie reichlich Mineralwasser oder Fruchtsaftschorle – die Besten kommen hier aus unserer Obstlandschaft Fränkische Schweiz! Essen Sie vor dem Laufen etwas Leichtes, zum Beispiel einen Apfel!

Suchen Sie Gleichgesinnte im Bekanntenkreis oder bei einem Lauftreff in Ihrer Laufregion. Ein Trainingsstagebuch zu führen, ist von Beginn an empfehlenswert.

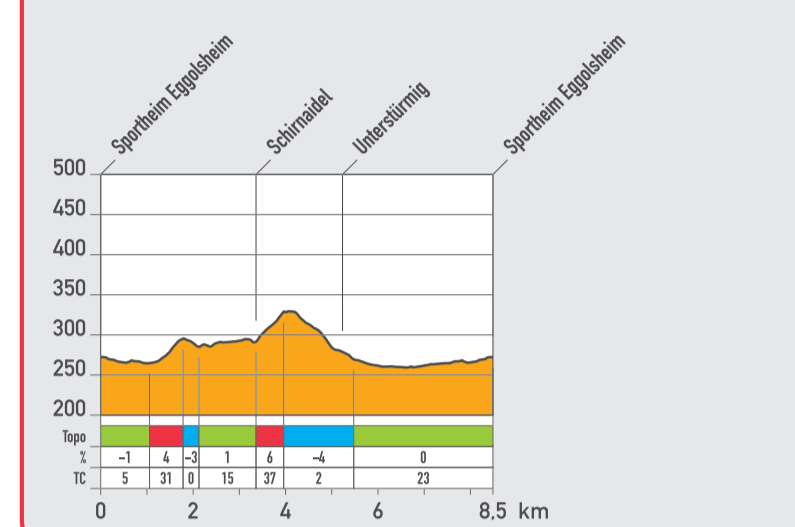
## Abwechslungsreiche Joggingtour mit kleinen Anstiegen

**E3** 8,5 km



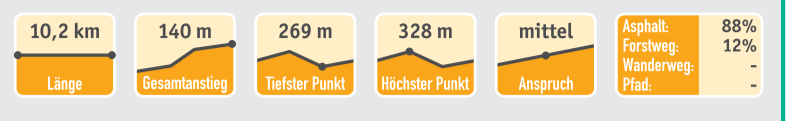
Diese Rundstrecke eignet sich hervorragend für den Abwechslung liebenden Sportler. In Etappen ist bis Schirndel ein leichter Anstieg zu bewältigen. Bevor der verträumte Ort am See mit sehenswerter kleiner Barockkirche erreicht wird, führt die Tour gesäumt von Obstbäumen durch offene Kulturlandschaft mit Wiesen und Feldern.

Das letzte Teilstück mit Anstieg führt den Sportler auf einen Höhenweg entlang des Schießbergs. Von hier aus eröffnet sich ein wunderschöner Ausblick ins weite Regnitztal Richtung Süden. Der Rest ist Entspannung. Nach kurzem Abstieg geht es auf ebener Strecke zurück zum Ausgangspunkt.



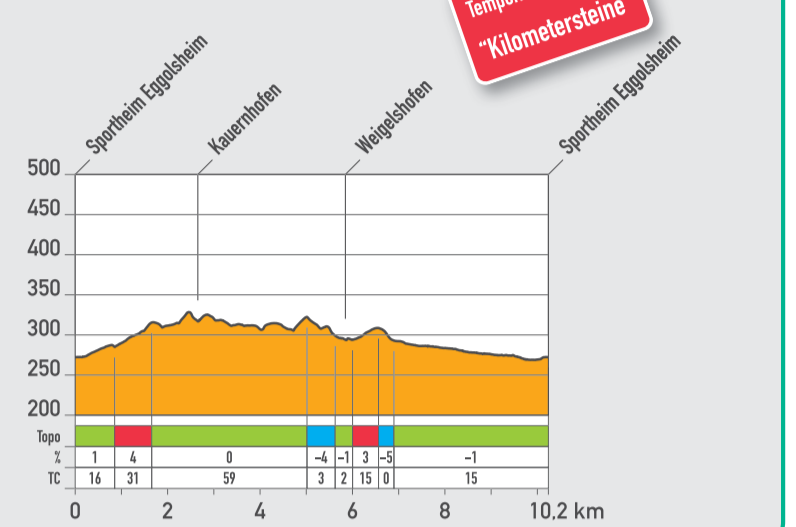
## Mittelschwere Trainingsstrecke

**E4** 10,2 km



Der erste Abschnitt verläuft auf ebener Strecke und eignet sich in idealer Weise zum Aufwärmen und zum Trainingsbeginn. Nach der Umrundung von Kauernhofen befindet man sich auf einem Höhenweg am westlichen Rand der langen Meile und wird mit einem herrlichen Blick auf das idyllische Eggerbachtal und den gegenüberliegenden Schießberg (Inselberg) belohnt.

Nun ändert sich die Perspektive, die Strecke wird im weiten Bogen um Weigelshofen herumgeführt und verläuft dann auf leicht abfallendem Weg im Eggerbachtal zurück zum Ausgangspunkt. Besonders diese Teilstrecke eignet sich hervorragend zum Tempomachen. Die wunderschöne Aussicht auf das weite Regnitztal lässt die letzten Kilometer wie im Fluge vergehen.



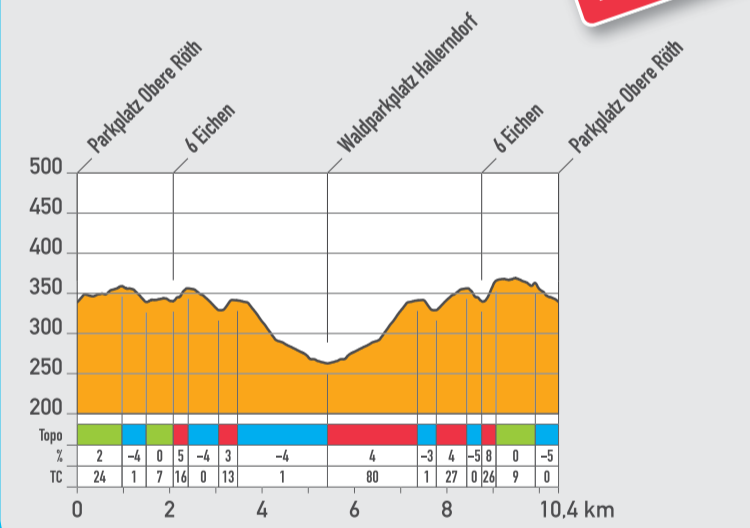
## Bergige Trainingsstrecke

**F2** 10,4 km



Nach einer kurzen Rampe zu Beginn, die langsam angegangen werden sollte, folgt bis zu den 6 Eichen eine optimale Strecke zum Warmlaufen. In den „Wegeknoten 6 Eichen“ münden Wege aus sechs verschiedenen Richtungen. Wir biegen in den nächsten westlich gelegenen Weg ab, der zunächst über recht kuppiges Gelände führt. Dann fällt der Weg bis zum Wanderparkplatz Halberndorf deutlich und nachhaltig ab.

Konsequenterweise bildet das Gelände der Pendelstrecke auf der ersten Halbhälfte einen anstrengenden, aber nicht zu steilen Anstieg. Der weitere Verlauf ist wellig. Nach der Rückkehr zu den 6 Eichen verlassen wir die Pendelstrecke. Es folgt noch ein „giftiger“, steiler Anstieg, in Läuferkreisen scherzhaft der „K2“ genannt, ehe die Strecke bis ins Ziel weitgehend flach ausläuft.



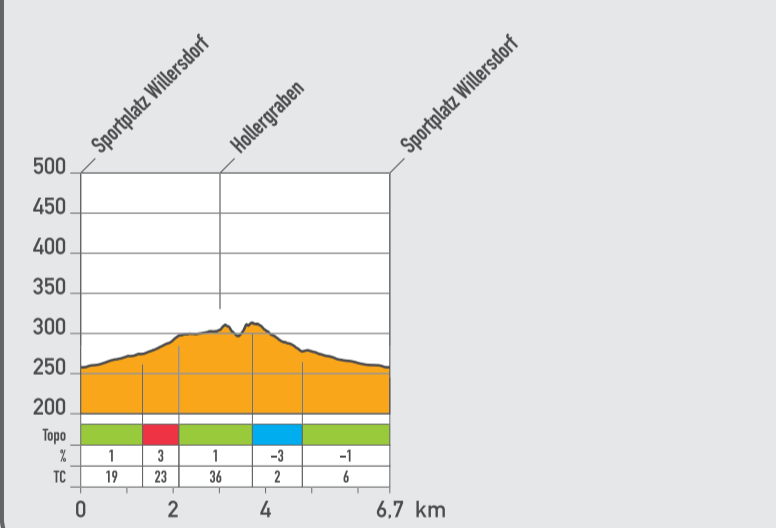
## Einfache Strecke für Hobbyläufer und Tempobolzer

**F5** 6,7 km



Los geht's am Sportheim in Willersdorf. Bis zum Wald laufen wir an Karpenweihern und einem Bierkeller vorbei, die typisch für diese Region sind. Die Felder blühen im Frühling in kräftigen Farben und laden förmlich zum Laufen ein. Danach taucht man in die Stille des Waldes ein. Sonnenlicht und Vogelgezwitscher bereiten eine herrliche Atmosphäre.

Eine lange Gerade führt bis zum Hollergraben, der Hälfte der Strecke. Nach zwei kurzen Anstiegen, die den anspruchsvollsten Teil dieses Rundkurses darstellen, führt der Waldweg bergab. Sobald man wieder aus dem Wald kommt, stößt man erneut auf die hier beheimatete Fischzucht und blickt auf Willersdorf am Fuße des Kreuzbergs.



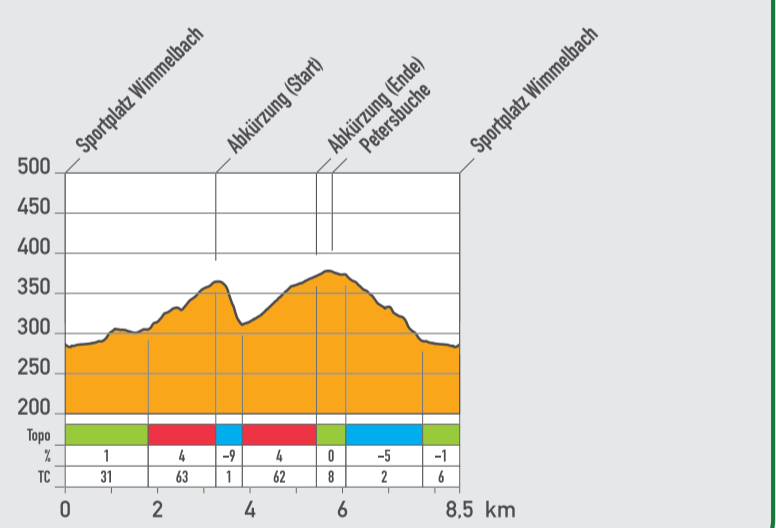
## Abwechslungsreiche Wimmelbacher Tour

**F8** 8,5 km



Der erste Kilometer führt uns quer durch den Ort, vorbei an der „Lindenberger Kapelle“, bis wir nach einem ersten Anstieg den Wald erreichen. Herrlicher Mischwald umfängt uns, während der kontinuierlich ansteigenden Strecke am Wimmelbacher Rangen folgen.

Am Scheitelpunkt des Anstiegs kann man dem Abstieg rechts folgen und die Runde verkürzen. Ansonsten geht es auf dem leicht sandigen Waldweg locker bergab, ehe wir den nächsten anspruchsvollen Anstieg zur Petersbuche in Angriff nehmen. Der höchste Punkt der Strecke ist erreicht. Bergab traben wir den breiten Forstweg hinab, bis wir wieder zum Waldrand gelangen. Hier bietet sich ein herrlicher Blick auf den Wimmelbacher Kessel, ehe wir zum Ausgangspunkt zurücklaufen.



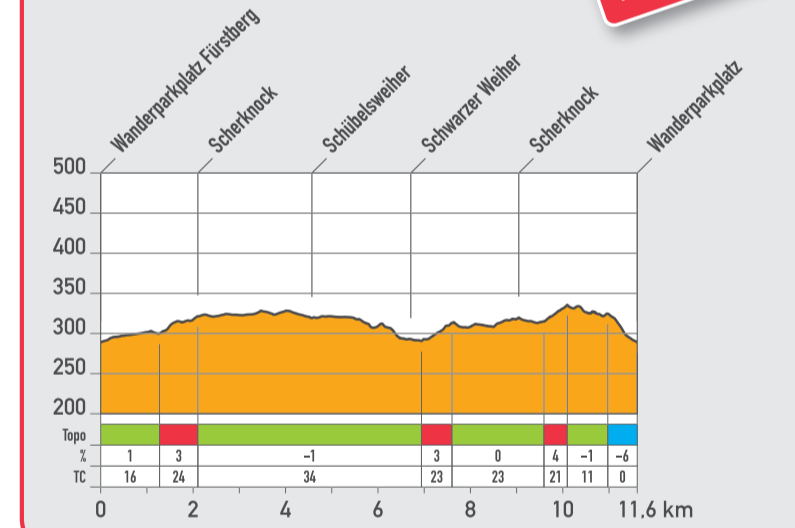
## Interessante Trainingsrunde durch den Staatsforst

**H3** 11,6 km



Vom Parkplatz Fürstberg laufen wir mit Blick auf Achterbahn und Westerstädt des Erlebnisparques Schloss Thurn leicht bergauf zur Peter Frank Hütte, die Wanderer zur Rast einlädt. Auf Forstwegen gelangen wir zu den Schüßelweihern, die der Fischzucht dienen, um anschließend Richtung „Schwarzer Weiher“ abzubiegen. Im lichten Laubwald erreichen wir über den Hemhofener Weg wieder die Peter Frank Hütte.

Hier wählen wir den rechten Weg, der stark bergauf fast bis zum Gipfel des 373 m hoch gelegenen Fürstbergs führt. Der kraftschonende letzte Streckenabschnitt – er verläuft immer abschießig – führt zum Ausgangspunkt zurück. Der Rundkurs im schattigen Staatswald ist auch bei sommerlichen Temperaturen gut zu bewältigen.



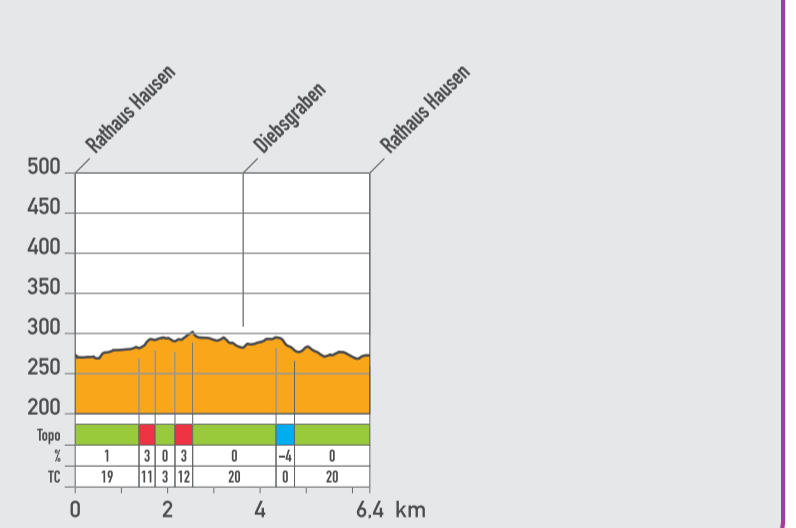
## Reizvolle Strecke durch Wiesen und Felder

**H6** 6,4 km



Los geht's am Rathaus in Hausen. Wir laufen an den Sportplätzen entlang und biegen nach wenigen Metern Richtung Thurn ab. Im Hausener Süden führt die Laufstrecke am Ost- und Südhang des Fürstbergs entlang. Die sonnige Lage führte dazu, dass hier im siebzehnten Jahrhundert noch Wein angebaut wurde.

Ein wunderbarer Blick über das Regnitztal, auf das Walberla und den Rodenstein entschädigt für alle Laufanstrengungen. Die leicht hügelige Strecke durch Wiesen und Felder lädt zum Fahrspiel mit langsamen und schnellen Passagen ein. Nachdem man den Diebsgraben erreicht hat, läuft man anschließend durch Flurstücke wie Wolfgrube, Kübelohle und Lichten wieder zum Start zurück.

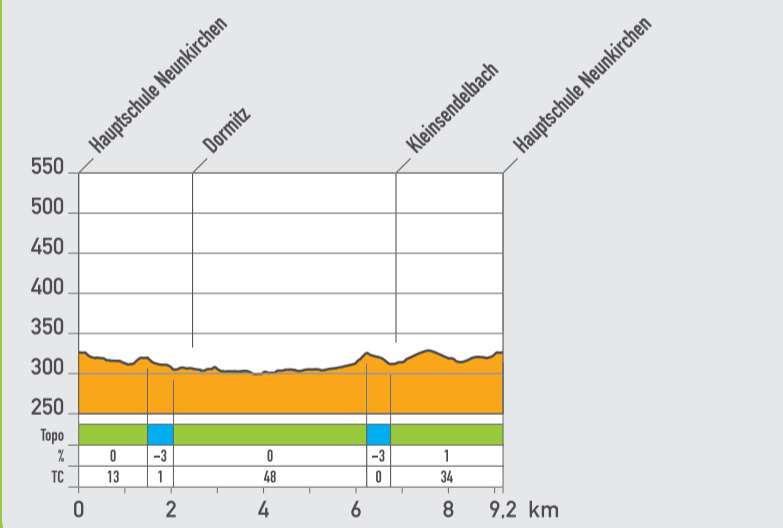


## Einsteigerrunde durch Dormitz und Kleinsendelbach

**N1** 9,2 km



Start ist an der Hauptschule. Nachdem wir Neunkirchen verlassen haben, verläuft die Strecke auf relativ ebenen Asphalt- und Forstwegen durch die von Bäumen und Büschen gesäumte Naturlandschaft. Am Brandbach entlang streifen wir kurz Dormitz und folgen dem Weg nach links durch die Spargelfelder zum Naturschutzgebiet „Kleinsendelbacher Baggersee“. Während auf der rechten Seite der Baggersee in der Sonne glitzert, erreichen wir Kleinsendelbach. Das letzte Teilstück führt uns auf dem Radweg – der ehemaligen Sekundärbahntrasse – leicht ansteigend nach Neunkirchen zurück.



## Abwechslungsreicher Rundkurs für ambitionierte Läufer

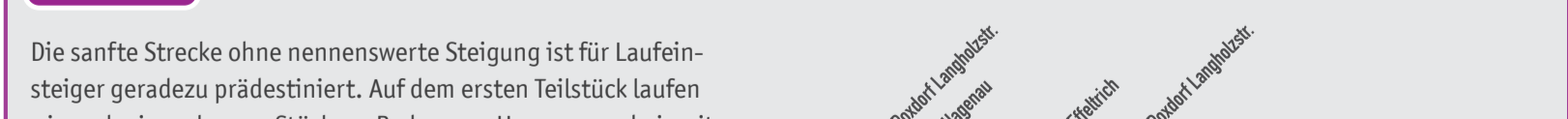
**N3** 17,7 km



Die landschaftlich reizvolle Laufstrecke führt nach Hetzles mit seinen malerischen Fachwerkhäusern. Am Sportplatz vorbei folgen wir am Fuße des Hetzleser Berges dem leicht ansteigenden Weg durch verträumte Streuobstwiesen, ehe wir sanft bergab nach Effeltrich hineinlaufen. Nach einem kurzen Anstieg – dem anspruchsvollsten Teil der Strecke – werden wir in Honings mit einem herrlichen Ausblick auf das tiefer gelegene Tal belohnt. Die Strecke führt jetzt bergab durch ein romantisches Waldgebiet vorbei an idyllischen Weihern bis zum Weiher Ebersbach. Auf weichen Waldwegen legen wir die letzten Kilometer nach Neunkirchen zurück.

## Durch Wald und Wiesen nach Hagenau und Effeltrich

**N6** 5,7 km



Die sanfte Strecke ohne nennenswerte Steigung ist für Laufsteiger geradezu prädestiniert. Auf dem ersten Teilstück laufen wir nach einem kurzen Stück am Radweg an Hagenau vorbei weiter durch eine parkähnliche Landschaft mit Feldern und Wiesen. Unterwegs sehen wir einige kleine, versteckte Weihern, in denen gelegentlich Fischreiher ungetrübte Gäste sind. Das Rehwild ist sehr vertraut und zeigt keinerlei Unruhe bei Begegnungen. Der einzige Anstieg führt uns durch einen Hohlweg mit einigen uralten Eichen nach Effeltrich mit seiner bestens erhaltenen Kirchenburg aus dem 15. Jahrhundert. Auf Forstwegen geht es durch den Wald nach Poxdorf zurück.

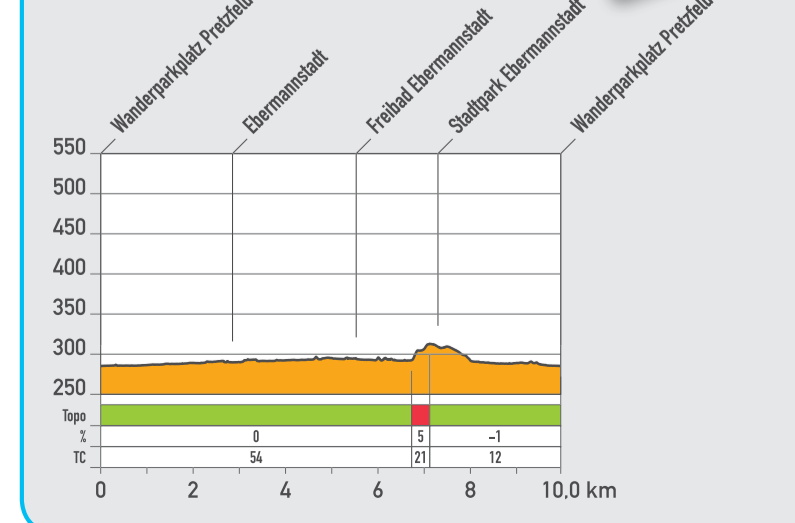
## Kilometrierte 10 km Trainingsstrecke

**W2** 10,0 km



Diese Strecke ist bewusst auf die klassische Laufrunde von 10 km vermessen. Sie eignet sich ebenso für gemütliches Jogging wie für Zeitkontroll- und Tempodauerläufe. Bis auf eine Steigung zum Stadtpark in Ebermannstadt hoch ist sie fast komplett eben. So lässt sich der gewünschte Laufrhythmus bestens halten, wobei die Runde von der Bodenbeschaffenheit sehr abwechslungsreich ist. Es gehört sogar eine Wiesenpassage dazu.

Vom Ausgangspunkt in Pretzfeld läuft man im breiten Wiesental zunächst nach Ebermannstadt, dann durch Ebermannstadt an der Wiesent entlang Richtung Gasseldorfer Tal, um sich beim Freibad Rothenbühl wieder auf die Rücktour zu machen und schließlich entlang der Bahnlinie das flache Gelände zu einer starken Schlussphase nutzen zu können.



## Idyllische Trainingsstrecke entlang der Wiesent

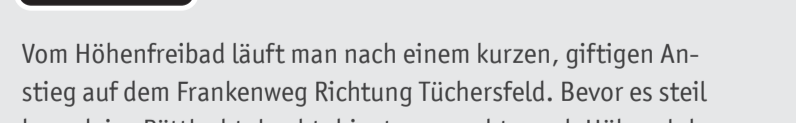
**W4** 24,0 km



Vom Freibad Streitberg laufen wir direkt unterhalb der Burgruine Neideck Richtung Muggendorf. Im zunehmend schmaler werdenden Wiesental wird die Romantik der Fränkischen Schweiz unmittelbar erlebbar. Der Weg nach Behringersmühle lässt Läufer und Wanderer eins werden mit der herrlichen Natur und Felskulisse.

## Wellige Strecke rund um Gößweinstein

**W5** 6,9 km



Vom Höhenfreibad läuft man nach einem kurzen, giftigen Anstieg auf dem Frankenweg Richtung Tüchersfeld. Bevor es steil bergab ins Püttlachtal geht, biegt man rechts nach Hühnerloh und Bösenbirkig ab. Man durchläuft dabei ein Hochtal mit stattlichem Gefälle und einer heftigen Steigung. Die Route führt nach Straßenquerung auf einen leicht abfallenden Feldweg nach Gößweinstein zurück. Nach dem Torbogen des Klosters erlebt man die Sehenswürdigkeiten der Marktgemeinde. Vorbei an der Basilika von Bathasar Neumann gelangt man über den Marktplatz und das Rathaus zum neu renovierten Naturbad. Wer dann noch Lust auf eine erholsame Abkühlung hat, kann hier einige Runden zur Auflockerung seiner Muskulatur schwimmen.

