

## Trail statt Asphalt

### Frankenwald setzt auf Steigla-Running

**Frankenwald (FTsc, 09. April 2026)** Laufschuhe schnüren und raus in die Natur: Der Frankenwald entwickelt sich immer mehr zu einem beliebten Revier für Trailrunner und Laufbegeisterte. Mit seinen naturnahen Wegen, abwechslungsreichen Strecken und einer engagierten Laufszenen bietet die Region ideale Bedingungen für das Laufen abseits asphaltierter Straßen. Besonders die 40 FrankenwaldSteigla bieten ideale Bedingungen für das sogenannte „Steigla-Running“:

Alle Steigla sind Rundtouren. Man kommt also stets zum Ausgangspunkt zurück. Die Streckenlänge liegt zwischen fünf und 18 Kilometern und die anstehenden Höhenmeter sind unterschiedlich - da ist also für jeden Läufer etwas dabei. Die Wegbeschaffenheit ist sehr naturnah, oft weicher Waldboden, schmale Wiesenpfade und Wege über aussichtsreiche Höhenzüge – perfekt für alle, die beim Laufen Natur und Bewegung verbinden möchten. Dazu kommt noch, dass alle Wanderwege im Frankenwald hervorragend markiert sind. Somit fällt auch bei höherer Laufgeschwindigkeit die richtige Orientierung am Weg nicht schwer. Wer sich trotzdem seine Route digital aufs Smartphone oder die Laufuhr holen möchte, für den stehen die Daten auch online zum Download zur Verfügung.

Auch die regionale Laufszenen wächst: Vereine organisieren Lauftreffs und Veranstaltungen, während das Crazy Runners Team Frankenwald als „laufende Botschafter“ der Region unterwegs ist. Zu den bekannten Crazy-Events zählen unter anderem der Spendenlauf „Rund um die Ködel“, der „Crazy Runners Frankenwald Trail“ sowie die „Kulmbach Trails“. Einen Überblick über diese und weitere Laufveranstaltungen im Frankenwald wie den demnächst in Stadtsteinach stattfindenden „Steinachtal-Lauf“, den „Lucas-Cranach-Lauf“ in Kronach oder den erstmals stattfindenden „Adelberg-Lauf“ in Carlsgrün gibt es online auf der Homepage von Frankenwald Tourismus.

Wer gerne mehrere Tage und etwas länger laufend unterwegs sein möchte, für den hat FRANKENWALD TOURISMUS die „Frankenwald-Wander<sup>3</sup>-Challenge“ über 170 Kilometer als „Speed-Edition“ entwickelt, wo jeden Tag ein guter Marathon auf ambitionierte Läufer wartet. Die Route führt dabei über die Qualitätswanderwege Frankenweg, Fränkischer Gebirgsweg und Fränkisches Steinreich. Bei den

Übernachtungsstationen sind Lunchpakete für unterwegs und auch Gepäcktransfers optional zubuchbar.

Alle Infos zu den Lauf-Veranstaltungen, Lauf-Treffs, Laufstrecken-Tipps und zur Lauf-Challenge gibt es unter <https://www.frankenwald-tourismus.de/draussen/laufsport>

**Kontakt:**



FRANKENWALD TOURISMUS Service Center  
Adolf-Kolping-Straße 1

96317 Kronach

Tel. 09261 60150

[presse@frankenwald-tourismus.de](mailto:presse@frankenwald-tourismus.de) // [www.frankenwald-tourismus.de](http://www.frankenwald-tourismus.de)