



Ob Laufeinsteiger oder ambitionierte Läufer – bei 34 Strecken kommt jeder Läufer auf seine Kosten.

## Menschen sind verschieden, Läufer auch

Die neuen Strecken im Forchheimer Land bieten für jeden etwas.



„Für mich stellen die vermessenen Laufstrecken des Lauferlebnis Fränkische Schweiz eine absolute Bereicherung im Training dar. Durch die ausgeschilderten und vermessenen Strecken kann ich meine Auswahl an Laufstrecken noch mal deutlich erweitern. So bin ich selbst in meiner näheren Umgebung auf Strecken unterwegs, die ich vorher nicht kannte.“

Frank Müller, 29-jähriger Triathlet aus dem Landkreis Forchheim, zweimaliger Finisher bei der legendären Ironman Weltmeisterschaft auf Hawaii

Für Fahrradfahrer, Nordic Walker und Wanderer fast schon selbstverständlich, für Jogger, Läufer und Skater nicht nur in dieser Region eine Seltenheit: Vermessene und markierte Strecken wie sie auch im Skilanglauf Standard sind. Derartige Beschreibungen sind dem Ortskundigen hilfreich und dem Ortsfremden fast unentbehrlich.

Von erfahrenen Läuferinnen und Läufern vor Ort konzipiert, präsentiert sich neuerdings in der Region Fränkische Schweiz und Forchheimer Land ein abwechslungsreiches Streckenangebot mit einer Gesamtlänge von 375 km.

34 exakt vermessene Strecken unterschiedlichster Schwierigkeitsgrade gibt es für Neulinge oder ambitionierte Läufer zu erkunden. Der Einstieg ist an jedem Punkt der Route möglich, die Vernetzung der ausgewiesenen Einzelabschnitte erlaubt eine Vielzahl von Streckenkombinationen.



Das Beschilderungskonzept sieht Läuferschilder, Richtungswegweiser und Distanzwegweiser vor.

## Wohlfühlregion für Läufer

Die mit Hilfe hochauflösender GPS-Technik vermessenen und markierten Strecken unterstützen 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. Aber auch Touristen sollen und können aus dem System Nutzen ziehen, finden sie doch die Laufmöglichkeiten am Urlaubsort vorbildlich aufbereitet vor. Sie können Strecken laufen, die man sonst nicht ohne weiteres in Angriff nehmen würde. Die Initiatoren hoffen, auf diese Weise noch mehr Aktivtouristen in die Region zu ziehen.

Jede Strecke ist unter Berücksichtigung der Kennwerte Gesamtlänge, Höhendifferenz und Steigungsrate analysiert. Auf Starttafeln sind die Streckenverläufe mit Höhenprofilen detailgenau dargestellt. Auf der Strecke selbst informieren kleine Schilder immer wieder über die Richtung und die noch verbleibende Distanz.



Es gibt alles: Leichte Aufwärmrunden, Runden zum Training hoher Ausdauerwerte und anspruchsvolle bergige Strecken.

## Laufen mit Köpfchen

Die Wege sind nicht nur vor Ort markiert, sondern auch mit GPS-Messgeräten erfasst und inklusive Höhenprofil und Schwierigkeitsgrad ins Internet gestellt. Dort lassen sich die Strecken individuell zusammenstellen. „Wer zum Beispiel 6,7 Kilometer nur auf Waldboden laufen will, gibt diese Kriterien ein und erhält einen darauf abgestimmten Wegeplan,“ erklärt Lorenz Kaiser, stellvertretender Leiter der VHS Forchheim und einer der Initiatoren des Projekts. Dass das System auch Strecken kombiniert und neue Trainingswege ‚bastelt‘, ist deutschlandweit eine Novität.

## Wovon auch Profis träumen

Aber ist das neue Angebot auch für Laufprofis interessant? Frank Müller, 29-jähriger Triathlet aus dem Landkreis Forchheim und zweimaliger Finisher bei der legendären Ironman Weltmeisterschaft auf Hawaii, sieht die Sache so: „Gerade am Beginn meiner Vorbereitungen weiche ich zum Beispiel sehr gerne auf weniger befestigte

### Projekträger

Landkreis Forchheim

### Internetadresse

www.laufferlebnis.info

### Lokale Aktionsgruppe

Kulturerlebnis Fränkische Schweiz

### Ansprechpartner

Toni Eckert  
Hornschuchallee 20  
91301 Forchheim  
Telefon 09191 86 10 40  
Fax 09191 86 10 68  
Anton.Eckert@vhs-forchheim.de

### Leader-Förderung

60.311,- Euro

### Effekte

- Schaffung eines attraktiven und abwechslungsreichen Angebots für Ausdauersport und Fitness
- Einrichtung eines innovativen Informationsportals
- Etablierung als Gesundheitsregion

### Leistungen des Amtes für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Münchberg

Beratung bei Projektentwicklung und Konzeption, Förderabwicklung

Wege aus, wogegen ich in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung gerade die kilometrierten Strecken für die Tempoeinheiten schätze. Mit dem Routingsystem im Internet kann ich mir jede Strecke passend zusammenstellen, was ich in dieser Form noch nicht kannte. Prima!“

Also: Nie mehr nach Oberfranken ohne Laufschuhe im Gepäck!



Die übersichtliche Internetseite bietet neben umfassenden laufrelevanten auch touristische Informationen und Bilder.