

2023

*three kings
ultra trail*



runner's guide



06. Januar 2023

2023



three kings ultra trail



unterstützt durch



Station T. Adkins
Straubinger Str. 15
93086 Wörth a.d. Donau



Gemeinde
Wiesent



Hallo!

Lieber Läuferinnen und Läufer,

wir freuen uns, euch beim zweiten Three Kings Ultra Trail begrüßen zu dürfen.

In diesem Runner's Guide fassen wir noch einmal alle Informationen zusammen, die für den Lauf wichtig sind. Nehmt euch bitte die Zeit und lest euch alle für eure Strecke wichtigen Informationen durch.

Wenn ihr dennoch fragen habt, könnt ihr uns diese gerne unter info@runfellows.com schicken.

Wir werden euch so zeitnah wie möglich eine Antwort geben.

Wir sehen uns dann am 06. Januar 2023 in Wiesent.

Sportliche Grüße

Catarina, Christian und das gesamte TKUT2023-Team

Bevor es losgeht...

Wie bei allen unseren Läufen geht es auch beim Three Kings Ultra Trail 2023 neben dem Spaß am Laufen um einen guten Zweck.

Auch diesmal unterstützen wir **Theo**. Theo ist eine Initiative des Vereins für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e. V. Regensburg und hat sich zum Ziel gesetzt, das Zentrum für tiergestützte Therapien Ostbayern zu errichten.

Dass hierfür viel Geld benötigt wird, kann sich jeder von uns vorstellen und so möchten wir unseren kleinen Teil dazu beitragen.

Pro Kilometer, den ihr lauft, spenden wir 10 Cent an Theo und außerdem stellen wir noch eine Spendenbox auf und freuen uns über jeden, den das Thema auch bewegt.

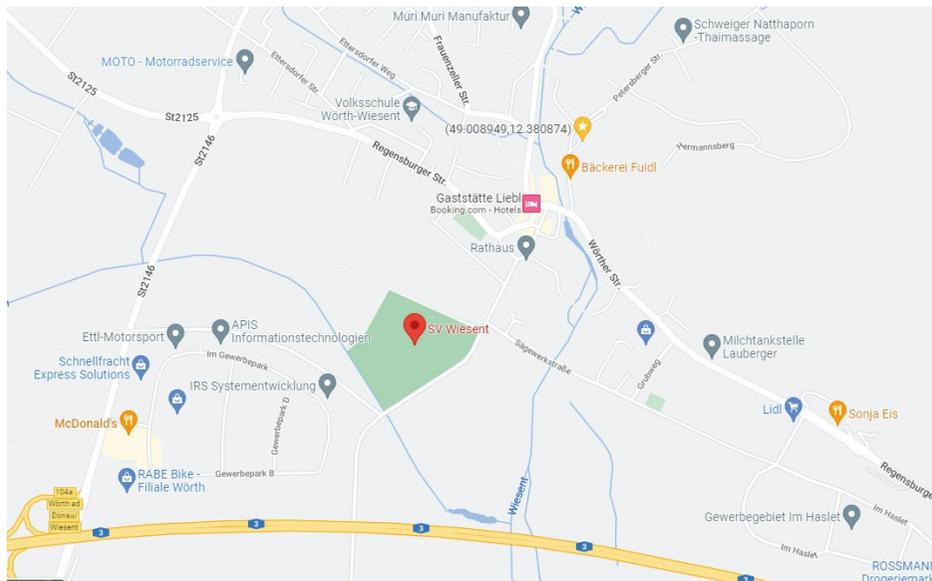


www.theo-ostbayern.de



Start und Ziel

Start und Ziel befinden sich am Sportheim des SV Wiesent,
Bahnhofstraße 14, 93109 Wiesent



Hier ist auch die Startnummernausgabe, Umkleiden, Duschen, Catering.

	Dämmerungsbeginn: 07:27
	Sonnenaufgang: 08:04
	Sonnenuntergang: 16:28
	Dämmerungsende: 17:04

Parken

Parken ist unentgeltlich am Sportheim des SV Wiesent und auf dem Festplatz der Gemeinde Wiesent möglich.



Zeitlicher Ablauf

Freitag, 06.01.2023

Sportheim SV Wiesent, Bahnhofstraße 14, 93109 Wiesent

ab 07:15 Startnummernausgabe

08:15 Briefing

08:30 Start

ca. 15:20 Zieleinlauf schnellster Läufer

ab 17:15 Läufer-Pasta

19:30 Zielschluss

ca. 19:45 Startnummern-Tombola

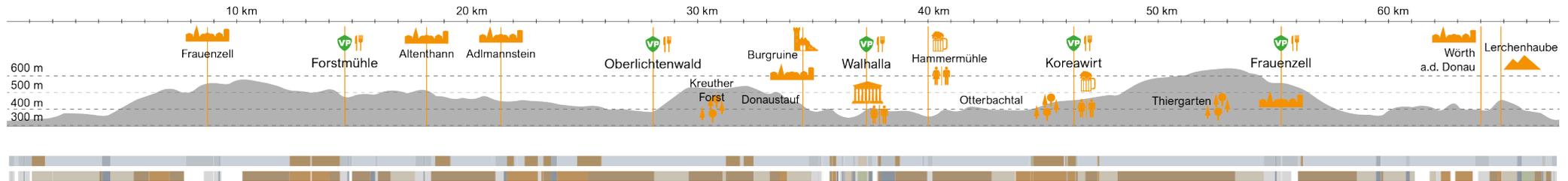
Legende

	überdachter Bereich		Dusche
	Toiletten		Erste Hilfe
	Umkleiden		Cut-Off-Zeit
	Trinkwasser		Warmgetränke
	Getränke, Iso		Verpflegung
	Versorgungspunkt		Naturschutzgebiet
	ACHTUNG! Gefahr		Info

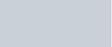
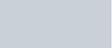
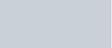
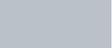
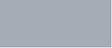
Three Kings Ultra Trail 67

Startzeit: 08:30

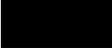
Strecke: 67,2 km 1300 HM  1300 HM 



Wegtypen

	Alpinwanderweg	109 m
	Bergwanderweg	426 m
	Wanderweg	9,37 km
	Weg	43,6 km
	Feldweg	1,01 km
	Fußweg	2,75 km
	Nebenstraße	8,45 km
	Straße	1,37 km

Wegbeschaffenheit

	Alpines Gelände	972 m
	Naturbelassen	9,85 km
	Looser Untergrund	28,0 km
	Kies	15,1 km
	Befestigter Weg	5,82 km
	Asphalt	3,10 km
	Unbekannt	4,19 km

Übersicht Entfernung und Zeiten

Pace schnell: 06:10

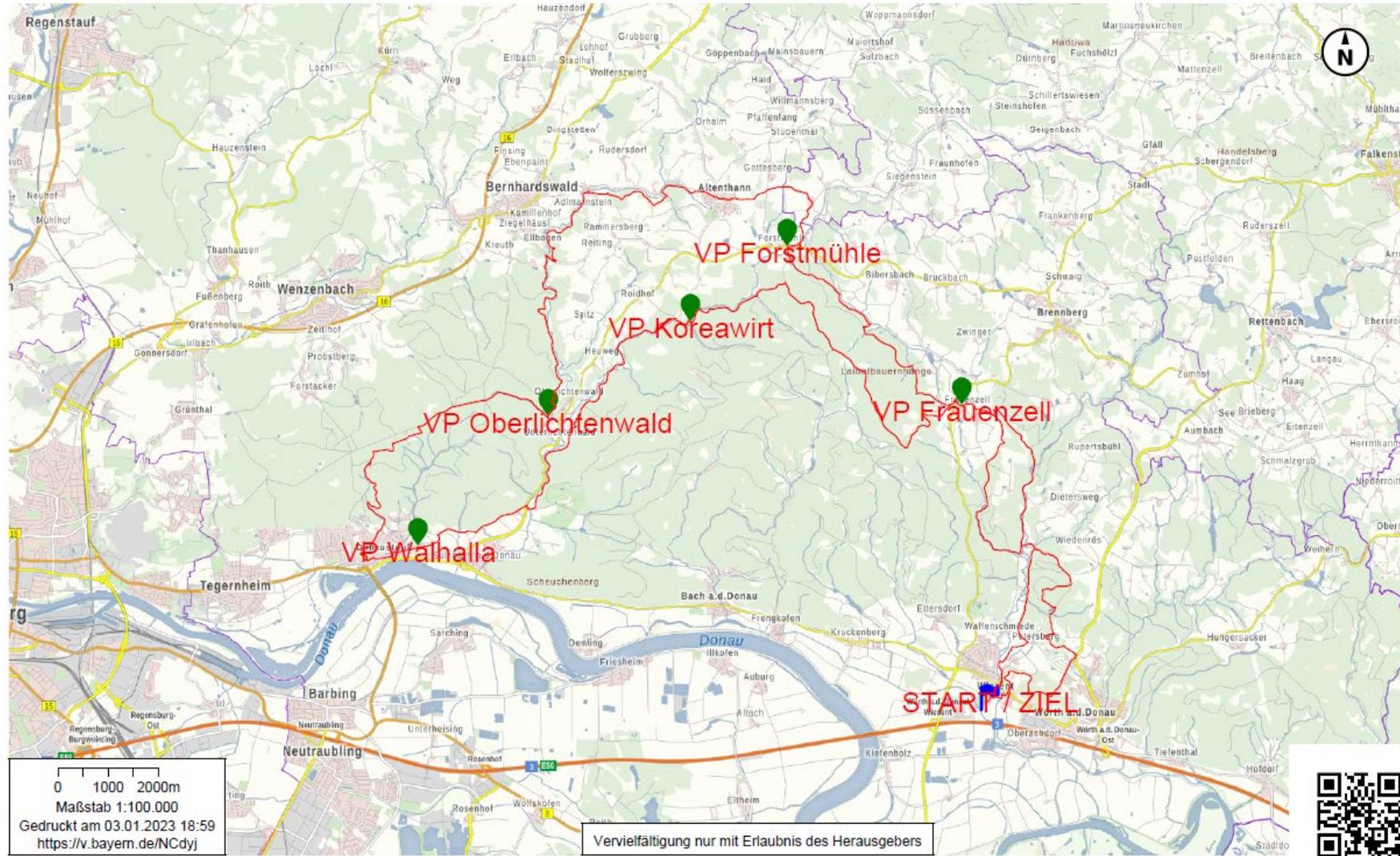
Pace langsam: 09:50

Ort	KM				Höhenmeter		Station	Station besetzt		Cut-Off-Zeit	t+		Split		Zeit		Pace	
	von letzter Station	bis nächste Station	gesamt	bis Ziel	auf	ab		von	bis		schnell	langsam	schnell	langsam	schnell	langsam	schnell	langsam
Start	0,0	14,7	0,0	67,2	0	0	START	07:30	08:00		00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	08:30:00	08:30:00	00:00:00	00:00:00
VP Forstmühle	14,7	13,3	14,7	52,5	330	210	VP1	09:22	10:55		01:22:00	02:15:00	01:22:00	02:15:00	09:52:00	10:45:00	00:05:35	00:09:11
VP Oberlichtenwald	13,3	9,2	28,0	39,2	170	250	VP2	10:40	12:55	12:55	02:40:00	04:15:00	01:18:00	02:00:00	11:10:00	12:45:00	00:05:52	00:09:02
VP Walhalla	9,2	9,1	37,2	30,0	250	240	VP3	11:37	14:25		03:37:00	05:45:00	00:57:00	01:30:00	12:07:00	14:15:00	00:06:10	00:09:44
VP Koreawirt	9,1	8,9	46,3	20,9	170	120	VP4	12:35	15:58	15:58	04:35:00	07:18:00	00:58:00	01:33:00	13:05:00	15:48:00	00:06:24	00:10:15
VP Frauenzell	8,9	12,0	55,2	12,0	200	100	VP5	13:35	17:34		05:35:00	08:54:00	01:00:00	01:36:00	14:05:00	17:24:00	00:06:45	00:10:48
Ziel	12,0	0,0	67,2	0,0	180	380	Ziel	14:53	19:30	19:30	06:53:00	11:00:00	01:18:00	02:06:00	15:23:00	19:30:00	00:06:29	00:10:29

Stationen

START																		
VP Forstmühle																		
VP Oberlichtenwald																		
VP Walhalla																		
VP Koreawirt																		
VP Frauenzell																		
ZIEL																		

Streckenübersicht



Besonderheiten auf der Strecke

Kilometer	Hinweis
0,6	 ACHTUNG! Straßenüberquerung - Staatsstraße im Ortsbereich Wiesent
4,0	 ACHTUNG! Straßenüberquerung und Streckenführung entlang der Straße – erst am linken Straßenrand laufen und Straße dann queren
9,0	 ACHTUNG! Straßenüberquerung – Staatsstraße. Streckenführung entlang der Staatsstraße – erst am linken Straßenrand laufen und Straße dann queren
14,7	 VP Forstmühle
14,7	 ACHTUNG! Straßenüberquerung – Staatsstraße im Ortsbereich Forstmühle unmittelbar nach dem VP. Streckenführung entlang der Staatsstraße – erst Straße queren, dann am linken Straßenrand laufen.
18,0	 ACHTUNG! Straßenüberquerung - Hauptstraße im Ortsbereich Altenthann
22,9	 Privatgrundstück Durchgang Verboten Schild – für die Teilnehmer des Three Kings Ultra Trails ist der Durchgang erlaubt
28,0	 VP Oberlichtenwald
35,7	 Burgruine Donaustauf
36,0	 Friedhofsbereich, NICHT LAUFEN!

36,2		ACHTUNG! Straßenüberquerung - Hauptstraße im Ortsbereich Donaustauf
36,6		ACHTUNG! Straßenüberquerung - Hauptstraße im Ortsbereich Donaustauf
37,2		VP Walhalla / Ausweich-Position Walhalla Parkplatz KM 37,7
39,8		ACHTUNG! Straßenüberquerung – Staatsstraße
40,0		Gasthaus Hammermühle
44,3		ACHTUNG! Technisch anspruchsvolle Passage. Absturzgefahr
46,3		VP Koreawirt
49,7		ACHTUNG! Wildgatter – Eingang Fürstlicher Thiergarten
53,7		ACHTUNG! Wildgatter – Ausgang Fürstlicher Thiergarten
55,0		ACHTUNG! Straßenüberquerung – Staatsstraße. Streckenführung entlang der Staatsstraße – erst am linken Straßenrand laufen und Straße dann queren
55,2		VP Frauenzell
66,4		ACHTUNG! Sturzgefahr – Treppe am Ende des Zick-Zack-Weges
66,5		ACHTUNG! Straßenüberquerung – Staatsstraße im Ortsbereich Wiesent

Streckenkenzeichnung



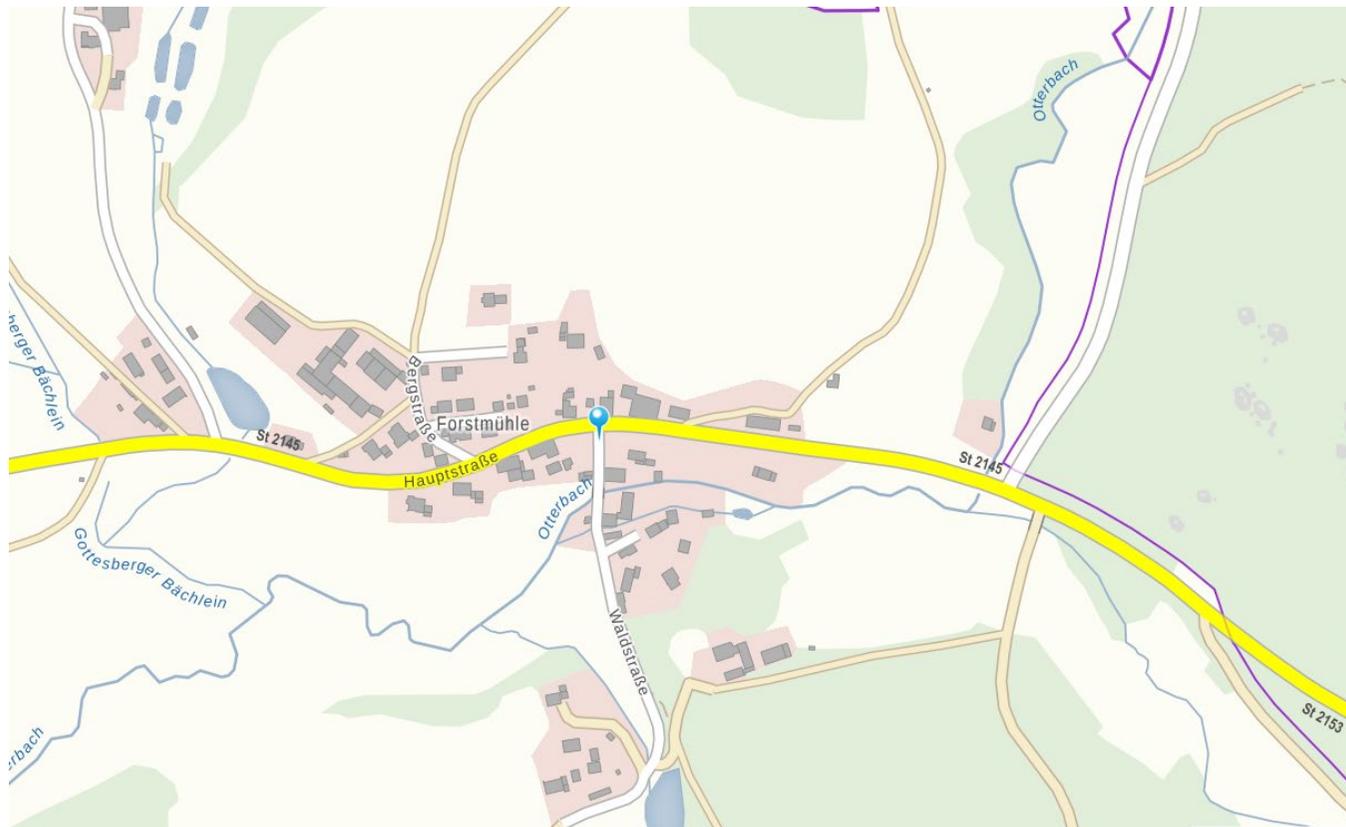
ACHTUNG! Die Strecke ist nicht gekennzeichnet

Versorgungspunkte

VP Forstmühle

Der VP Forstmühle befindet sich im Ortsbereich von Forstmühle und ist mit dem Auto zu erreichen.

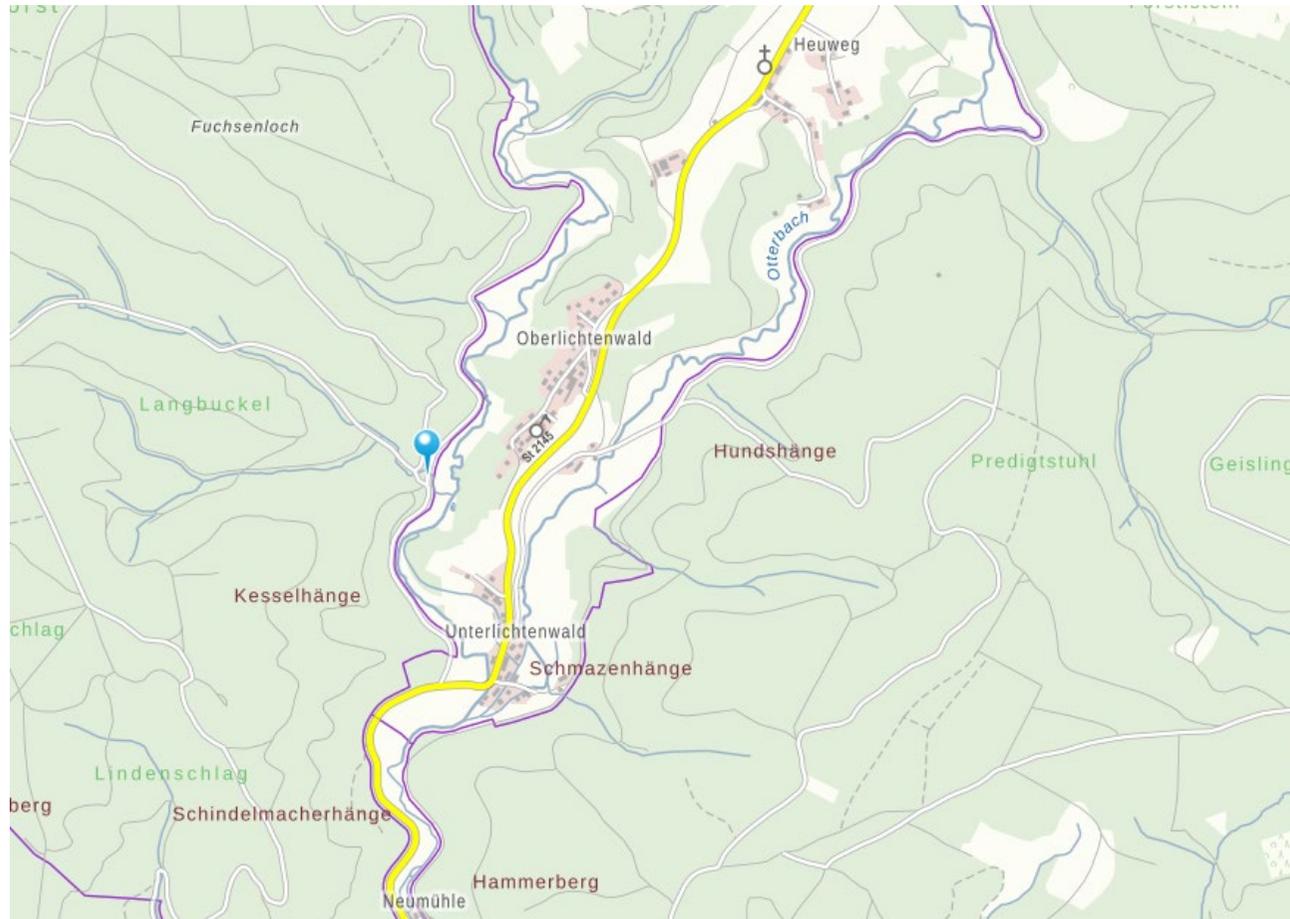
Koordinaten 49.08440, 12.32296



VP Oberlichtenwald

Der VP Oberlichtenwald befindet sich auf einem Feldweg zwischen Oberlichtenwald und Unterlichtenwald und ist nur eingeschränkt mit dem Auto zu erreichen.

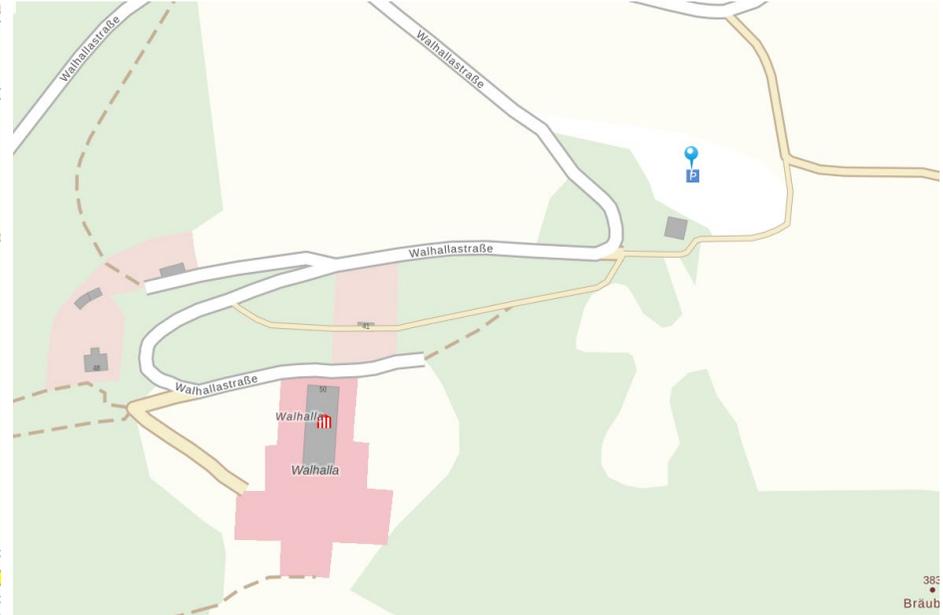
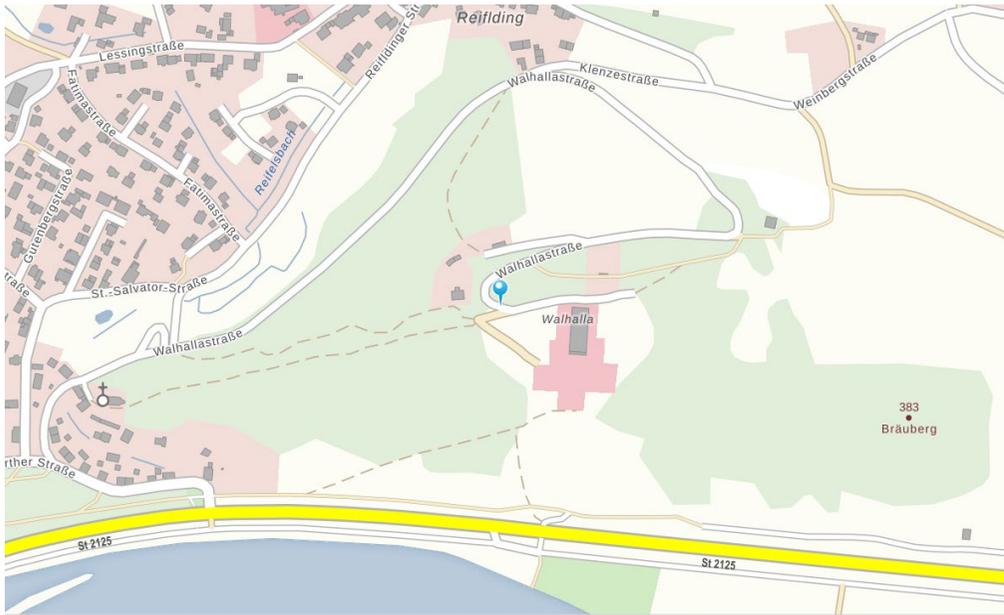
Koordinaten 49.05440, 12.25771



VP Walhalla

Der VP Walhalla (Donaustauf) befindet sich auf dem Fußweg oberhalb der Walhalla oder alternativ auf dem Besucherparkplatz. Der Parkplatz ist direkt mit dem Auto zu erreichen, ist jedoch gebührenpflichtig.

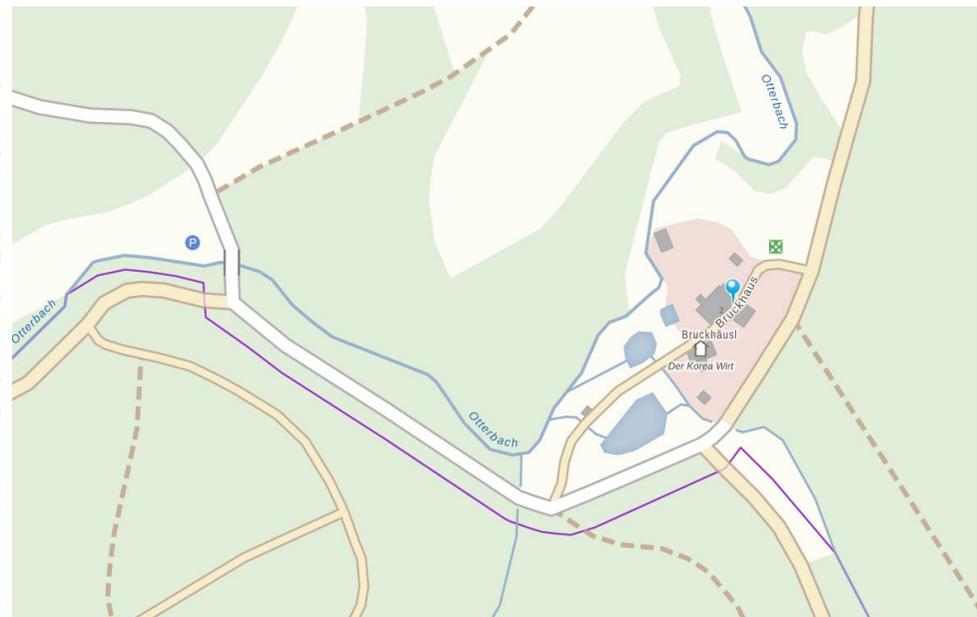
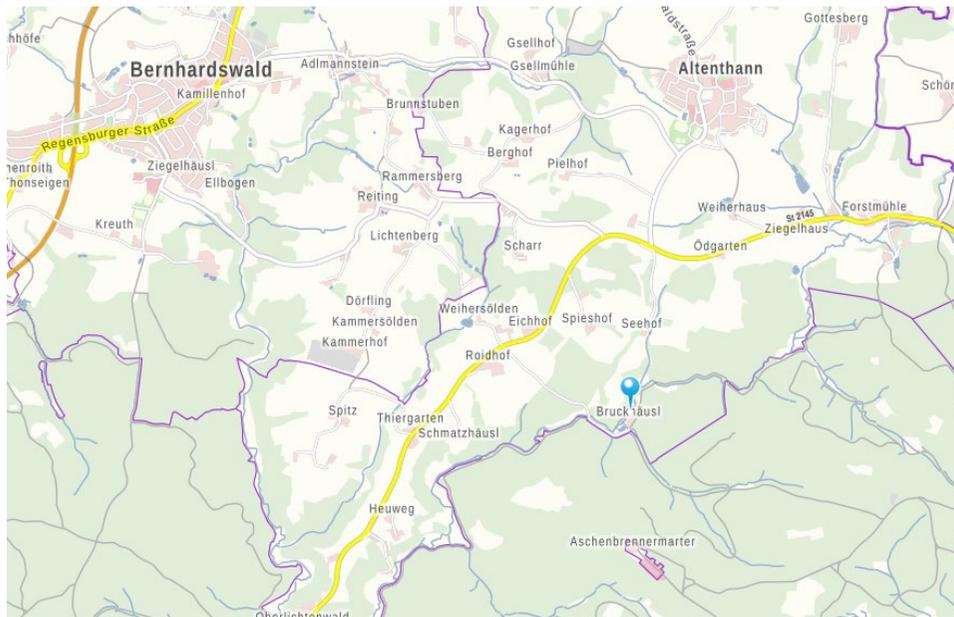
Koordinaten 49.03160, 12.22282 / 49.03284, 12.22733



VP Koreawirt

Der VP Koreawirt befindet sich bei der Gaststätte Bruckhäusl „Der Koreawirt“ in Bruckhaus und ist direkt mit dem Auto zu erreichen. Aufgrund der eingeschränkten Anzahl der Parkplätze sollte der Wanderparkplatz benutzt werden.

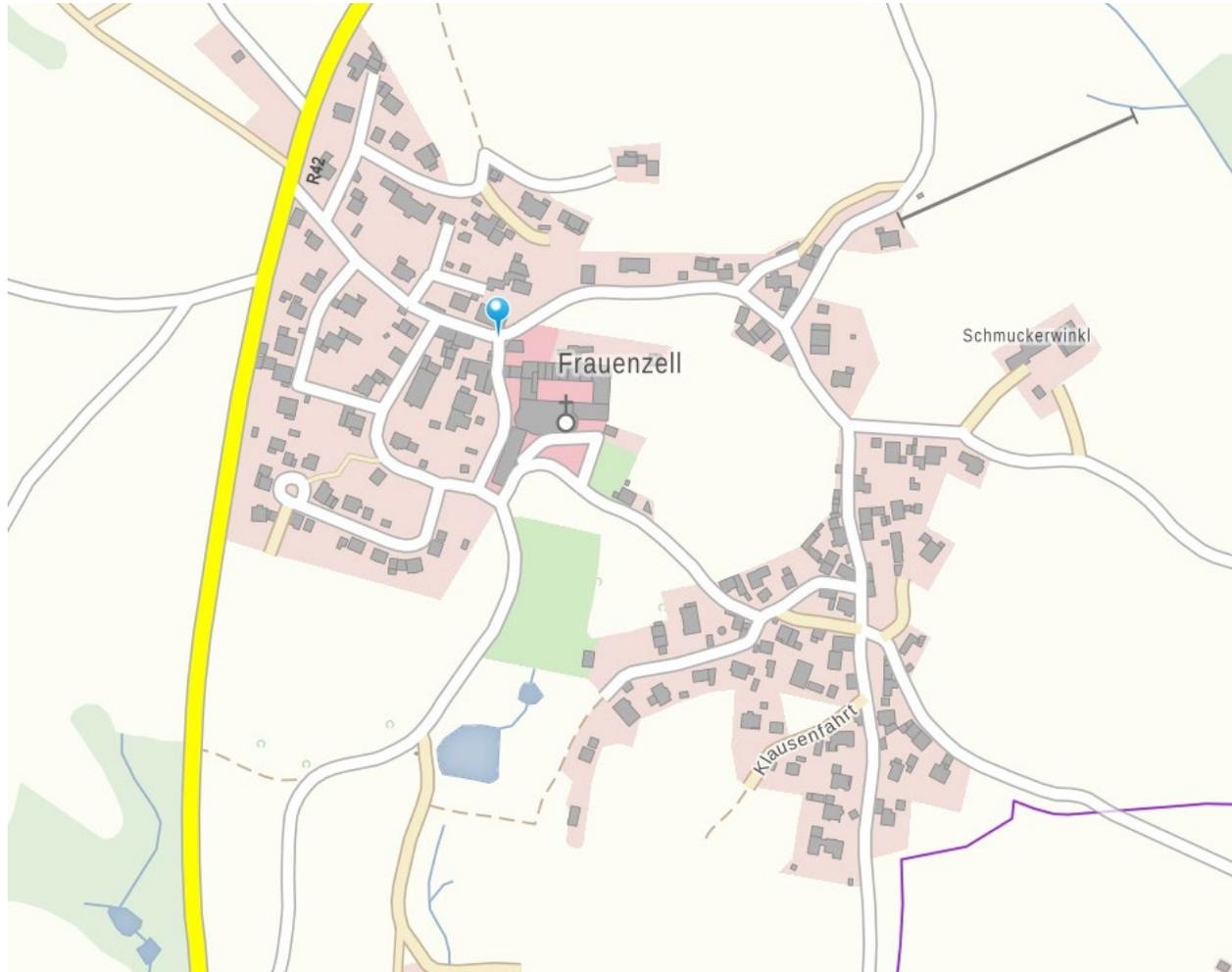
Koordinaten 49.07126, 12.29676



VP Frauenzell

Der VP Frauenzell befindet sich im Ortsbereich von Frauenzell in unmittelbarer Nähe zur Klosterkirche Frauenzell und ist direkt mit dem Auto zu erreichen.

Koordinaten 49.05618, 12.37013



RunFellows

Christian Bley-Unger

Lindenstraße 3

93189 Reichenbach

Version 1.0

Stand 03.01.2023