2024 three kings ultra trail

runner's guide

06. Januar 2024

unterstützt durch

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 2024 in Reichenbach.

Sportliche Grüße

Catarina, Christian und das gesamte TKUT-Team

Bevor es losgeht...

Wie bei allen unseren Läufen geht es auch beim Three Kings Ultra Trail 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, den Betrag runden wir dann am Ende noch auf. Außerdem stellen wir noch eine Spendenbox auf und freuen uns über jeden, den das Thema auch bewegt.

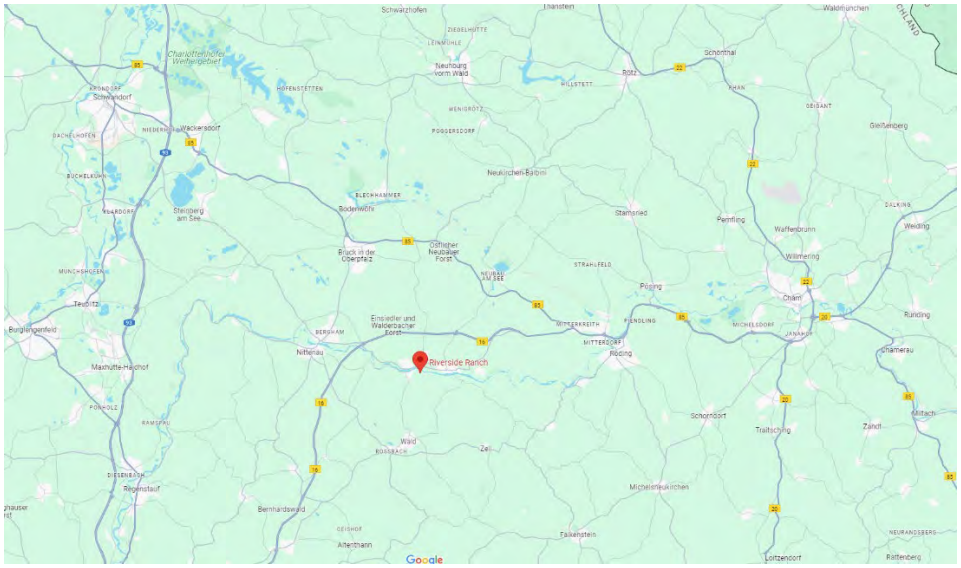
www.theo-ostbayern.de

Theo
Zentrum für tiergestützte Therapien Ostbayern

Start und Ziel

Start und Ziel befinden sich auf der Riverside Ranch in Reichenbach,

Lindenstraße 3, 93189 Reichenbach

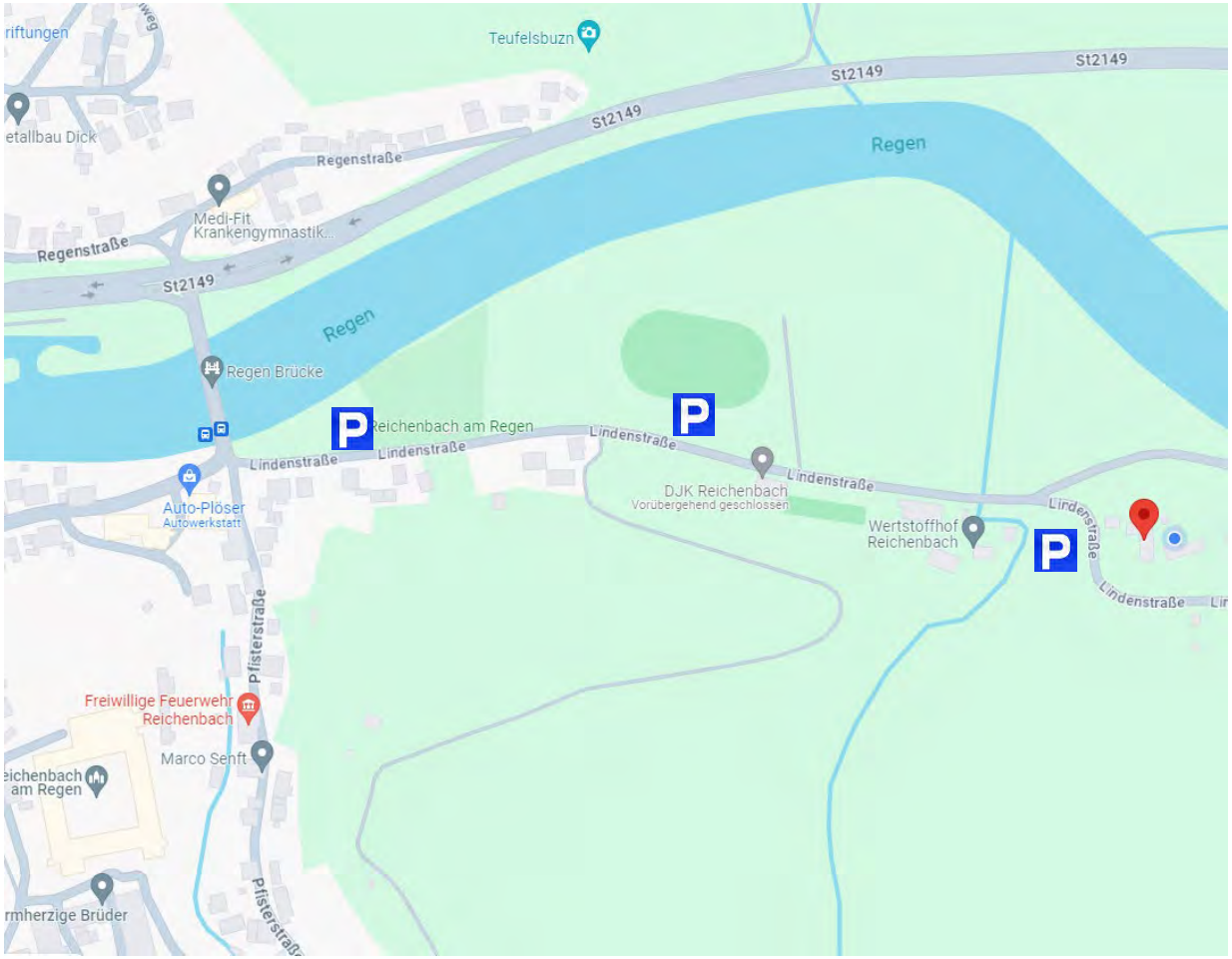


Hier ist auch die Startnummernausgabe, Umkleiden, Duschen, Catering.

	Dämmerungsbeginn: 07:28
	Sonnenaufgang: 08:05
	Sonnenuntergang: 16:27
	Dämmerungsende: 17:04

Parken

Parken ist unentgeltlich beim Jugendzeltplatz, Sportplatz und gegenüber von Start/Ziel möglich.



Zeitlicher Ablauf

Samstag, 06.01.2024

Riverside Ranch, Lindenstraße 3, 93189 Reichenbach

ab 07:15 Startnummernausgabe

08:15 Briefing Startgruppe A

08:30 Start Startgruppe A - geschätzte Laufzeit 09:00 Stunden +

09:15 Briefing Startgruppe B

09:30 Start Startgruppe B - geschätzte Laufzeit 07:30 bis 09:00 Stunden

ca. 17:00 Zieleinlauf schnellster Läufer

ab 17:30 Läufer-Pasta

20:30 Zielschluss

Im Anschluss noch gemütliches Beisammensein. Wenn Interesse besteht, dann werfen wir den Grill an und jeder kann was mitgebrachtes draufwerfen.

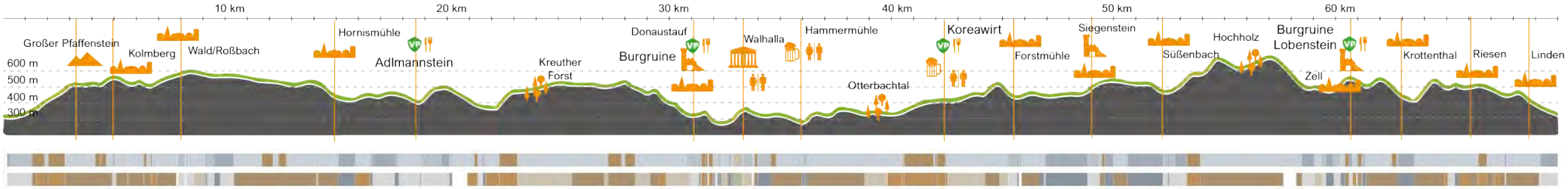
Legende

	überdachter Bereich		Dusche
	Toiletten		Erste Hilfe
	Umkleiden		Zeitnahme
	Trinkwasser		Warmgetränke
	Getränke, Iso		Verpflegung
	Versorgungspunkt		Naturschutzgebiet
	ACHTUNG! Gefahr		Info

Three Kings Ultra Trail 67

Startzeit: 08:30 / 09:30

Strecke: 69,7 km 1510 HM ↗ 1500 HM ↘



Wegtypen

	Bergwanderweg	531	m
	Wanderweg	9,05	km
	Weg	40	km
	Feldweg	< 100	m
	Fußweg	1,35	km
	Nebenstraße	8,14	km
	Straße	10,5	km
	Off-Grid	121	m

Wegbeschaffenheit

	Alpines Gelände	422	m
	Naturbelassen	9,16	km
	Loser Untergrund	28,8	km
	Kies	9,09	km
	Befestigter Weg	11,4	km
	Asphalt	8,82	km
	Unbekannt	1,97	km

Übersicht Entfernung und Zeiten

ThreeKings67	Startgruppe A
Startzeit / Zielschluss	08:30
Pace Schnellster	00:08:36
Pace Langsamster	00:09:28

Ort	KM				Höhen-meter		Station	Station besetzt			t+		Split		Zeit		Pace	
	von letzter Station	bis nächste Station	gesamt	bis Ziel	auf	ab		von	bis	Dauer	schnell	langsam	schnell	langsam	schnell	langsam	schnell	langsam
Start	0,0	18,6	0,0	69,7	0	0	START	08:30	08:30	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00	08:30	08:30	00:00	00:00
VP Adlmannstein	18,6	12,5	18,6	51,1	360	290	VP1	10:55	11:10	00:15	02:25	02:40	02:25	02:40	10:55	11:10	00:07	00:08
VP Donaustauf	12,5	11,2	31,1	38,6	230	290	VP2	12:38	13:03	00:25	04:08	04:33	01:43	01:53	12:38	13:03	00:08	00:09
VP Koreawirt	11,2	17,9	42,3	27,4	260	180	VP3	14:15	15:00	00:45	05:45	06:30	01:37	01:57	14:15	15:00	00:08	00:10
VP Lobenstein	17,9	9,5	60,2	9,5	480	380	VP4	17:02	17:52	00:50	08:32	09:22	02:47	02:52	17:02	17:52	00:09	00:09
Ziel	9,5	0,0	69,7	0,0	190	350	Ziel	18:30	19:30	01:00	10:00	11:00	01:28	01:38	18:30	19:30	00:09	00:10

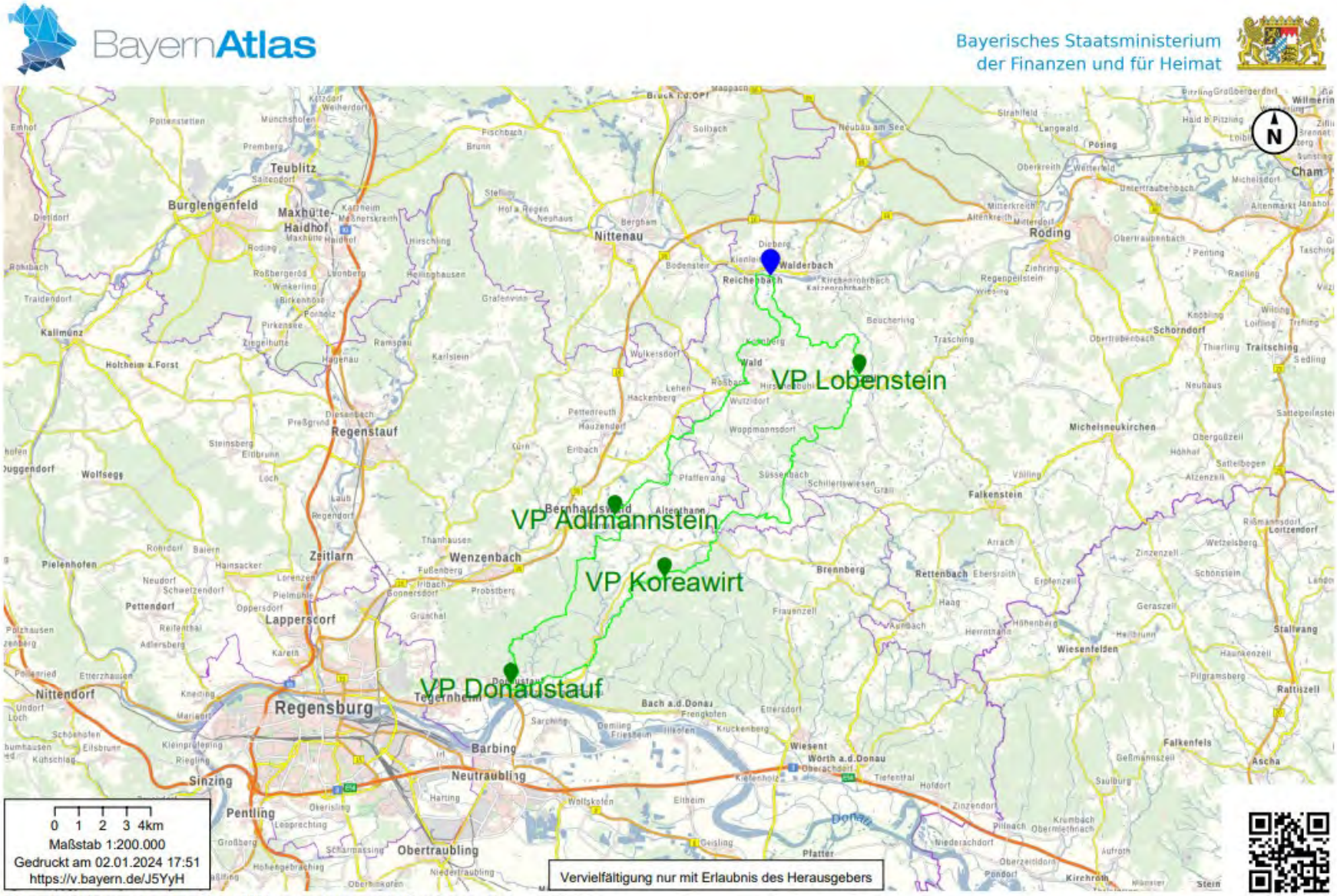
ThreeKings67	Startgruppe B
Startzeit	09:30
Pace Schnellster	00:06:27
Pace Langsamster	00:07:45

Ort	KM				Höhen-meter		Station	Station besetzt			t+		Split		Zeit		Pace	
	von letzter Station	bis nächste Station	gesamt	bis Ziel	auf	ab		von	bis	Dauer	schnell	langsam	schnell	langsam	schnell	langsam	schnell	langsam
Start	0,0	18,6	0,0	69,7	0	0	START	09:30	09:30	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00	09:30	09:30	00:00	00:00
VP Adlmannstein	18,6	12,5	18,6	51,1	360	290	VP1	11:19	11:41	00:22	01:49	02:11	01:49	02:11	11:19	11:41	00:05	00:07
VP Donaustauf	12,5	11,2	31,1	38,6	230	290	VP2	12:36	13:14	00:38	03:06	03:44	01:17	01:33	12:36	13:14	00:06	00:07
VP Koreawirt	11,2	17,9	42,3	27,4	260	180	VP3	13:50	14:42	00:52	04:20	05:12	01:14	01:28	13:50	14:42	00:06	00:07
VP Lobenstein	17,9	9,5	60,2	9,5	480	380	VP4	15:53	17:11	01:18	06:23	07:41	02:03	02:29	15:53	17:11	00:06	00:08
Ziel	9,5	0,0	69,7	0,0	190	350	Ziel	17:00	18:30	01:30	07:30	09:00	01:07	01:19	17:00	18:30	00:07	00:08

Stationen

START	
VP Adlmannstein	
VP Donaustauf	
Walhalla	
Hammermühle	
VP Koreawirt	
VP Lobenstein	
ZIEL	

Streckenübersicht



Besonderheiten auf der Strecke

Kilometer	Hinweis	
0,6	⚠	ACHTUNG! Abbiegung an Kreisstraße im Ortsbereich Reichenbach
6,1	⚠	ACHTUNG! Straßenüberquerung Kreisstraße - Weg geht leicht nach links versetzt weiter
7,9	⚠	ACHTUNG! Straßenüberquerung – Kreisstraße im Ortsbereich Wald
9,3	⚠	ACHTUNG! Straßenüberquerung – Staatsstraße im Ortsbereich Roßbach
15,5	⚠	ACHTUNG! Straßenüberquerung – Streckenführung entlang der Straße ca. 200 m – erst Straße queren, dann am linken Straßenrand laufen.
18,6	VP	VP Adlmannstein
21,3	i	Privatgrundstück Durchgang Verboten Schild – für die Teilnehmer des Three Kings Ultra Trails ist der Durchgang erlaubt
21,5	⚠	ACHTUNG! Straßenüberquerung - Weg geht leicht nach rechts versetzt weiter
31,1	VP	VP Donaustauf
31,3	i	Burgruine Donaustauf

31,9		Friedhofsbereich, NICHT LAUFEN!
32,1		ACHTUNG! Straßenüberquerung - Hauptstraße im Ortsbereich Donaustauf
32,4		Chinesischer Turm
32,5		ACHTUNG! Straßenüberquerung - Hauptstraße im Ortsbereich Donaustauf
33,6		ACHTUNG! Walhalla Parkplatz
35,8		ACHTUNG! Straßenüberquerung – Staatsstraße
35,9		Gasthaus Hammermühle
40,3		ACHTUNG! Technisch anspruchsvolle Passage. Absturzgefahr
42,3		VP Koreawirt
45,5		ACHTUNG! Straßenüberquerung – Staatsstraße im Ortsbereich Forstmühle. Straße gleich queren, dann auf Bürgersteig weiterlaufen
48,6		ACHTUNG! Straßenüberquerung – Staatsstraße
49,3		Burgruine Siegenstein
59,6		ACHTUNG! Straßenüberquerung – Staatsstraße im Ortsbereich Zell
60,2		VP Lobenstein
60,2		Burgruine Lobenstein

66,4	⚠	ACHTUNG! Straßenüberquerung –im Ortsbereich Oder. Straße gleich queren, dann auf linker Straßenseite weiterlaufen

Streckenkennzeichnung

ACHTUNG! Die Strecke ist nicht gekennzeichnet

Versorgungspunkte

VP Adlmannstein

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

Adresse: Am Ellbach 6, 93170 Bernhardswald/Adlmannstein
Koordinaten 49.08440, 12.32296

VP Donaustauf

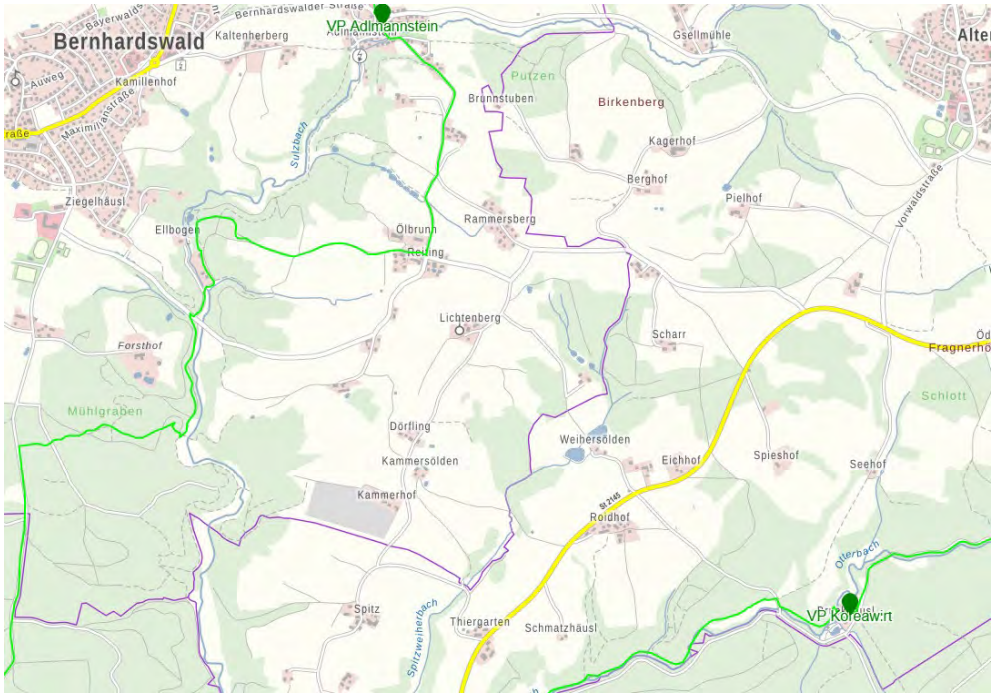
Der VP Donaustauf befindet sich im Ortsbereich von Donaustauf und ist mit dem Auto zu erreichen.

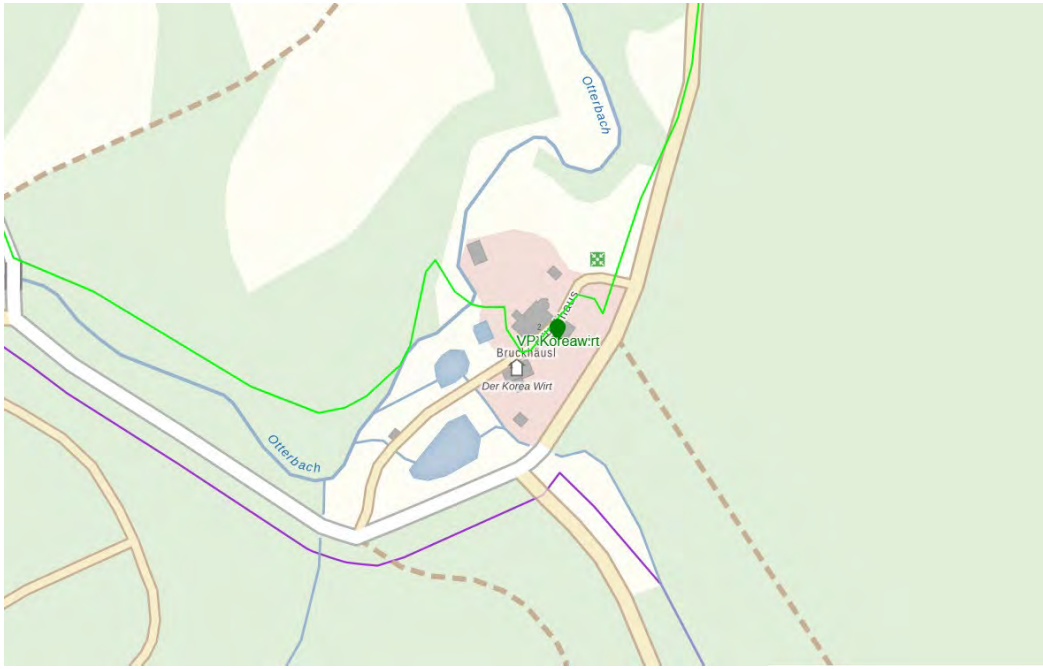
Adresse: gegenüber Taxisstraße 16, 93093 Donaustauf
Koordinaten 49.09455, 12.26879

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.

Adresse: Bruckhaus 1, 93177 Altenthann
Koordinaten 49.07126, 12.29676





VP Lobenstein

Der VP Lobenstein befindet sich im Ortsbereich von Zell auf der Burgruine Lobenstein und ist mit dem Auto nicht direkt zu erreichen. Parken im Ort.

Koordinaten 49.14669, 12.40881

RunFellows

Christian Bley-Unger

Lindenstraße 3

93189 Reichenbach

Version 1.0

Stand 02.01.2024