

# Runner's Guide

2025

Three Kings  
Ultra Trail



# Half Way

06. Januar 2025

# 2025

## Three Kings ultra trail



unterstützt durch

Mein **Ausrüster**  
Der Bergsportexperte



**HDSPORTS.de**  
Home of Distance Runners  
**duv**  
DEUTSCHE ULTRAMARATHON VEREINIGUNG e.V.

**Nittenauer**  
Echte Oberpfälzer Braukunst



*Little Valley Ranch*

# Hallo!

Lieber Läuferinnen, Wanderinnen, Wanderer und Läufer.

Wir freuen uns, euch beim vierten **Three Kings Ultra Trail** hier in Reichenbach begrüßen zu dürfen.

In diesem Runner's Guide fassen wir noch einmal alle Informationen zusammen, die für den Lauf wichtig sind.

Der Runner's Guide ist Teil des Briefings für den Lauf. 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](mailto:info@runfellows.com) schicken.

Wir werden euch so zeitnah wie möglich eine Antwort geben.

Wir sehen uns dann am 6. Januar 2025 in Reichenbach.

Sportliche Grüße

Catarina, Christian und das gesamte Three Kings Ultra Trail 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 angemeldeten Läufer spenden wir 5 EUR 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.**

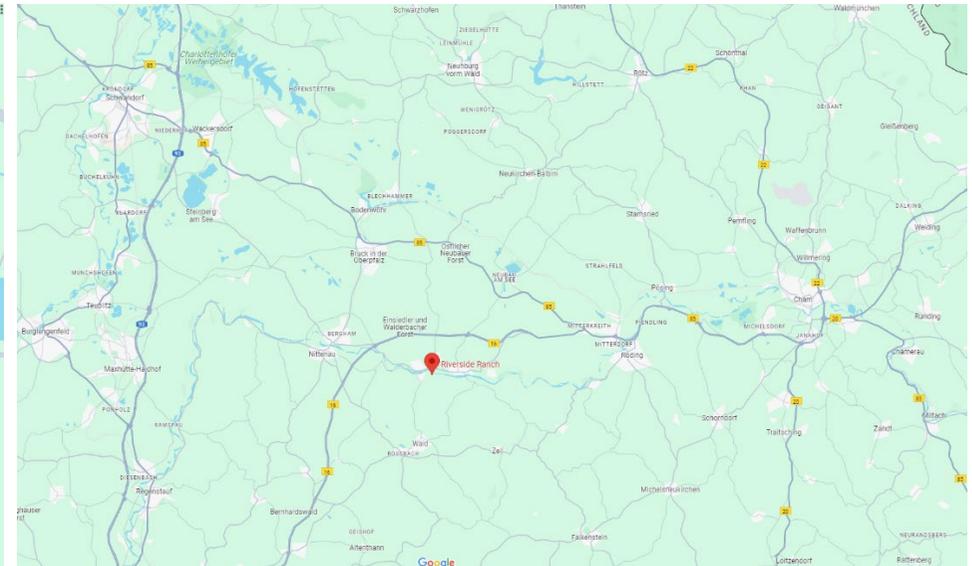


[www.theo-ostbayern.de](http://www.theo-ostbayern.de)



# Start und Ziel

Start und Ziel befinden sich auf der Riverside Ranch in Reichenbach,  
Lindenstraße 3, 93189 Reichenbach



Hier sind auch die Startnummernausgabe, Versorgung, Gepäckverwahrung Duschen, Umkleiden und Catering.

	<b>Montag, 06.01.2025</b>
	Dämmerungsbeginn: 07:28
	Sonnenaufgang: 08:05
	Sonnenuntergang: 16:28
	Dämmerungsende: 17:04

# Parken

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



# Startnummer

Du erhältst bei der Startnummernausgabe eine personalisierte Startnummer.

**GER** **MICHAEL**

www.runfellows.com

**8**

6. JANUAR 2025

QR Code

**B**

Bitte ausfüllen *please fill in*

Name *name* Vorname *first name* Muttersprache *native language*

Im Notfall bitte anrufen *In case of an emergency please contact*

Name der Kontaktperson *name of contact person*

Telefonnummer der Kontaktperson *phone number of contact person*

Medizinisch relevante Informationen *medically relevant information*

**+112** **emergency** **+49 9464 4549878** **race office**

Ort	KM		Höhenmeter		Station			besetzt		
	von/letzter Station	bis/nächster Station	gesamt	bis Ziel	auf	ab	von	bis	Dauer	
<b>Start</b>	0	14,2	0	27,8	0	0	<b>START</b>	07:45	09:45	02:00
Lobenstein	14,2	13,6	14,2	13,6	460	290	<b>VP1</b>	09:44	11:11	01:27
<b>Ziel</b>	13,6	0	27,8	0	190	360	<b>ZIEL</b>	10:56	14:18	03:22

## Vorderseite

Der QR-Code auf der Vorderseite dient zur Zeiterfassung im Ziel, also befestige die Startnummer gut sichtbar.

Neben dem QR-Code findest du auch nochmal deine Startgruppe und am unteren Rand das Streckenprofil.

## Rückseite

Hier findest du die allgemeine Notfallnummer für den Rettungsdienst und die Nummer des Race Office.

Außerdem sind hier noch einmal die Entfernungen und Zeiten der Versorgungspunkte.

## Zeiterfassung

Die Zeiterfassung erfolgt mittels des QR-Codes auf deiner Startnummer im Zielbereich. **Melde dich also bitte unmittelbar nach deiner Ankunft beim Zeitaufnehmer.**

## Startgruppen

Ein Wechsel der Startgruppe ist am Tag des Laufes nicht mehr möglich. Die Einteilung in die Startgruppen und die Startzeiten findest du auf der Teilnehmerliste auf der Web-Site des Laufes.

## Dropbag

Du kannst ein Drop-Bag max. 50x30x30 cm bei der Startnummernausgabe abgeben. Dies wird zum entsprechenden VP und wieder zurück ins Ziel transportiert. Dein Drop-Bag kannst du nach Zielschluss im Race-Office abholen.

Dein Drop-Bags musst du deutlich und unverlierbar mit Namen, Strecke, Startnummer und VP kennzeichnen. Kennzeichnungsanhänger und Befestigungsmaterial erhältst du zusammen mit deiner Startnummer.

# Zeitlicher Ablauf

Riverside Ranch, Lindenstraße 3, 93189 Reichenbach

<b>Montag, 06.01.2025</b>	
ab 07:00	Startnummernausgabe
07:45	Briefing Startgruppe A
08:00	Start Gruppe A
08:15	Briefing Startgruppe B
08:30	Start Gruppe B
09:15	Briefing Startgruppe C
09:30	Start Gruppe C
ca. 11:00	Zielankunft erster Half Way Läufer
ab ca. 12:00	Läufer-Pasta & Kaffee und Kuchen Verkauf durch Theo
ca. 15:30	Zielankunft erster Ultra Läufer
21:00	Zielschluss

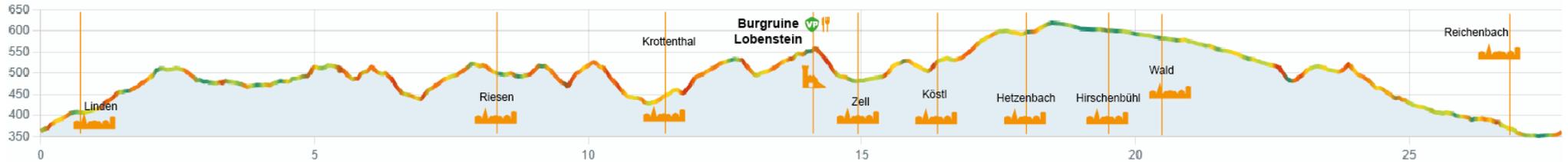
**Im Anschluss an die einzelnen Läufe noch gemütliches Beisammensein. Unsere Freunde von Theo versorgen uns wieder mit Kaffee und Kuchen auf Spendenbasis.**

# Legende

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

# TKUT Half Way

Strecke: 27,7 km 650 HM ↗ 650 HM ↘ (Komoot)



## WEGTYPEN



- **Bergwanderweg:** 133 m
- **Wanderweg:** 3,01 km
- **Weg:** 19,6 km
- **Fußweg:** 124 m
- **Nebenstraße:** 2,93 km
- **Straße:** 1,99 km

## WEGBESCHAFFENHEIT



- **Alpines Gelände:** 133 m
- **Naturbelassen:** 3,78 km
- **Looser Untergrund:** 14,6 km
- **Kies:** 3,21 km
- **Befestigter Weg:** 4,08 km
- **Asphalt:** 1,69 km
- **Unbekannt:** 217 m

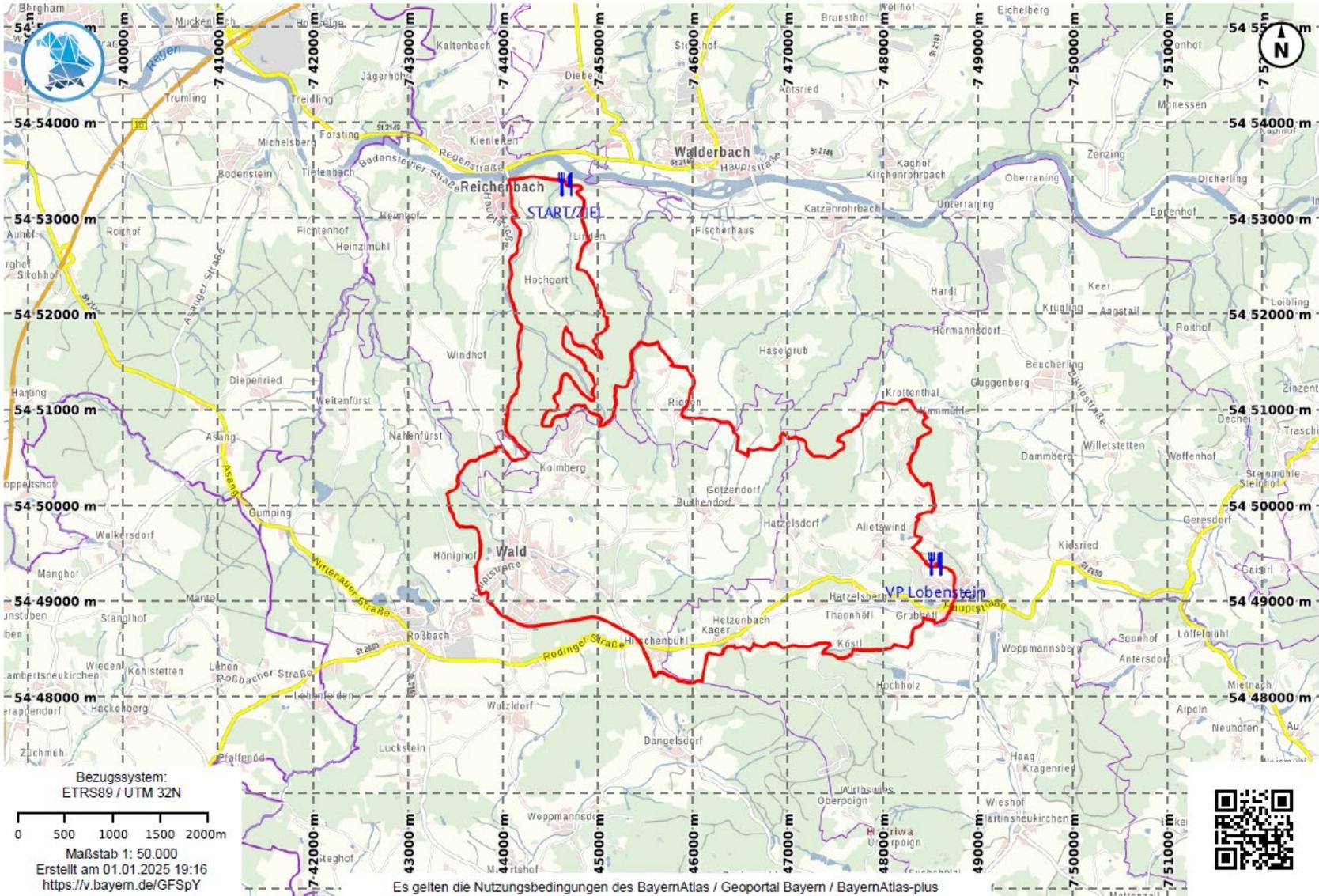
## Übersicht Entfernung und Zeiten

TKUT Half Way										
Startzeiten										
Pace von/bis	05:24		14:02							
Ort	KM				Höhenmeter		Station	besetzt		
	von letzter Station	bis nächster Station	gesamt	bis Ziel	auf	ab		von	bis	Dauer
Start	0	14,2	0	27,8	0	0	START	07:45	09:45	02:00
Lobenstein	14,2	13,6	14,2	13,6	460	290	VP1	09:40	11:15	01:35
Ziel	13,6	0	27,8	0	190	360	ZIEL	10:45	21:00	10:15
					650	650				

## Stationen

<b>START</b>	0 km	<b>Zeiten</b>	      
<b>VP Lobenstein</b>	9,5 km	09:40 – 11:15	      
<b>ZIEL</b>	56,9 km	bis 21:00	         

# Streckenübersicht



## Streckenverlauf und Besonderheiten auf der Strecke

Kilometer	Hinweis	
0,8		Ab hier Wanderweg <b>Weiß/Rot</b> nach Süd-West folgen
1,7	 	Hier trennen sich Ultra und Half Way Strecke
2,3		Ab hier <b>Goldsteig</b> nach Süden folgen
2,9		Ab hier Wanderweg <b>Weiß/Rot</b> nach Süd-West folgen
6,3		Ab hier <b>Goldsteig</b> nach Osten folgen
	 	Hier laufen Ultra und Half Way Strecke wieder zusammen
7,4		ACHTUNG! Straßenüberquerung – Wegführung leicht nach rechts versetzt
13,8		Wechsel von Goldsteig auf <b>Oberpfalzweg</b> nach Süd-Ost
14,2		VP Lobenstein - Burgruine
14,7		Oberpfalzweg nach Süd-West verlassen
14,8		ACHTUNG! Straßenüberquerung – Staatsstraße im Ortsbereich Zell - Wegführung leicht nach links versetzt in Wiesenweg
15,1		Privatgrundstück – bitte Rücksicht nehmen
15,2		Ab hier Wanderweg <b>Grünes Rechteck</b> Richtung Norden folgen

15,6		Wanderweg nach Westen verlassen
	 	Hier trennen sich Ultra und Half Way Strecke
16,6		An Weggabelung weiter Richtung Nord-Ost
16,7		Ab hier Wanderweg <b>Burgensteig (blaue Feder)</b> (Bienenlehrpfad) Richtung Westen folgen
17,8		Bienenlehrpfad in Richtung Westen verlassen (Lehrpfad biegt nach Süden ab)
17,9		Weiter in Richtung Süd-West auf <b>Rehgarten</b>
18,2		Auf Wanderweg <b>Ze06</b> nach Westen
18,5		Ab hier Wanderweg <b>Rotes Dreieck</b> Richtung Westen folgen
19		Wanderweg nach Süd-West verlassen
19+		Ab hier Wanderweg <b>Burgensteig (rote Feder)</b> <b>R7</b> (Falkenstein Radweg) nach Nord-West folgen
19,4		ACHTUNG! Straßenquerung Staatsstraße bei Hirschenbühl
21,0		Ab hier auf Wanderweg <b>R6</b> / <b>154</b> nach Nord-West
	 	Ultra und Half Way Strecke kreuzen

22,6		hier Wanderweg in Richtung Osten verlassen
23,2		ACHTUNG! Straßenquerung Kreisstraße - Wegführung leicht nach links versetzt
23,4		Weg nach Norden folgen
23,5		Auf Weg nach Osten abbiegen
23,9		Ab hier Wanderweg <b>Weiß/Rot</b> nach Nord-West folgen
25,4		Ab hier Wanderweg <b>Grünes Rechteck</b> nach Norden folgen
25,9		Ab hier <b>Goldsteig</b> nach Norden folgen
		 Hier laufen Ultra und Half Way Strecke wieder zusammen
27,1		Goldsteig nach Osten auf <b>Lindenstraße</b> verlassen

## Streckenkenzeichnung



ACHTUNG! Die Strecke ist nicht gekennzeichnet.

Die aktuellen GPX-Dateien findest du mit Versionsnummer und Datum der letzten Änderung auf der Web-Site des Laufes.

Außerdem ist in der Beschreibung des Streckenverlaufs jeder Wegwechsel mit Richtung verzeichnet.

# Versorgungspunkte

## VP Lobenstein

Der VP Lobenstein befindet sich vor der Ruine der Burg Lobenstein in der Gemeinde Zell und ist nur zu Fuß oder mit dem Rad zu erreichen. KFZ müssen im Ortsbereich von Zell abgestellt werden.

Adresse: 931 Zell

Koordinaten: 33U 311034 5447022 (WGS84: 49,14692 12,40871)



## Helfer-Team und Unterstützer

Vielen lieben Dank an unsere unermüdlichen freiwilligen Helfer, ohne die dieser und all unsere Läufe nicht möglich wären. Danke an Simone mit ihren Pferdemädels von der Little Valley Ranch, Danke an die Pferdemädels der Riverside Ranch Reichenbach, Danke an Freunde, Läufer und deren Angehörige.

Danke auch an die Gemeinde Zell, die uns den VP Lobenstein ermöglicht.

Danke an unsere Unterstützer vom Brauhaus Nittenau, Mein Ausrüster, der Deutschen Ultramarathon Vereinigung, HDSports und Cineathletes.

### **RunFellows**

Christian Bley-Unger

Lindenstraße 3

93189 Reichenbach

Version 1.0

Stand 03.01.2025