

# Runner's Guide

2025

Three Kings  
Ultra Trail



# Ultra

06. Januar 2025

# 2025

## Three Kings ultra trail



unterstützt durch

Mein **Ausrüster**  
Der Bergsportexperte



**Nittenauer**  
Echte Oberpfälzer Braukunst



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



*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.**

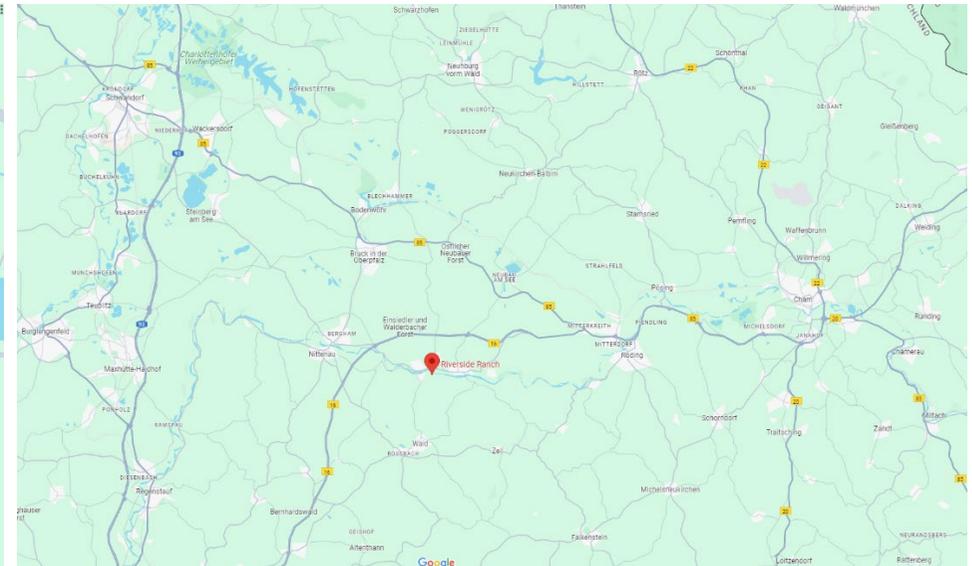


[www.theo-ostbayern.de](http://www.theo-ostbayern.de)



# 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.

**Theo** Zentrum für tiergestützte Therapien Ostbayern

**2025** **Three Kings ultra Trail**

**Nittenauer** Echte Oberpfälzer Braukunst

**GER FRANK**

**www.runfellows.com**

**1**

**6. JANUAR 2025**

**B**

QR Code

Little Valley Ranch

timeathletes

Reisende Ranch Reichenbach

duv DEUTSCHE ULTRAMARATHION VEREINIGUNG e.V.

HDSPORTS.de Home of Distance Runners

Streckenprofil: Ein Höhenprofil mit Stationen wie Lobenstein, Zwighof, Elbogen, Burggrün, Kitzbühel, Unterwiesenthal, Elbogen, Zwighof, Burggrün, Lobenstein, Ziel.

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	
Start	0	9,5	0	56,9	0	0	START	07:45	09:45	02:00
Lobenstein	9,5	12,2	9,5	47,4	350	190	VP1	09:54	10:54	01:00
Zwighof	12,2	16,5	21,7	35,2	290	350	VP2	11:37	12:45	01:07
Elbogen	16,5	18,7	38,2	18,7	240	300	VP3	13:23	16:15	02:52
Ziel	18,7	0	56,9	0	310	350	ZIEL	15:25	20:19	04:54

Run Fellows

## 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

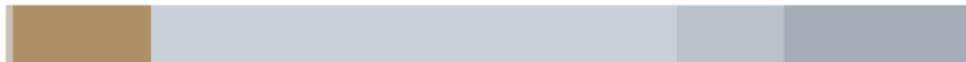
	überdachter Bereich		Dusche
	Toiletten		Erste Hilfe
	Umkleiden		Zeitnahme
	Trinkwasser		Warmgetränke
	Getränke, Iso		Verpflegung
	Versorgungspunkt		Dropbag
	Info		Naturschutzgebiet
	ACHTUNG! Gefahr		Parken
	Wanderweg verlassen		

# TKUT Ultra

Strecke: 56,9 km 1190 HM  1190 HM  (Komoot)



## WEGTYPEN



- **Bergwanderweg:** 476 m
- **Wanderweg:** 7,99 km
- **Weg:** 31,0 km
- **Nebenstraße:** 6,33 km
- **Straße:** 11,1 km
- **Off-Grid (unbekannt):** < 100 m

## WEGBESCHAFFENHEIT



- **Naturbelassen:** 9,81 km
- **Loser Untergrund:** 22,8 km
- **Kies:** 4,68 km
- **Befestigter Weg:** 10,0 km
- **Asphalt:** 8,83 km
- **Unbekannt:** 775 m

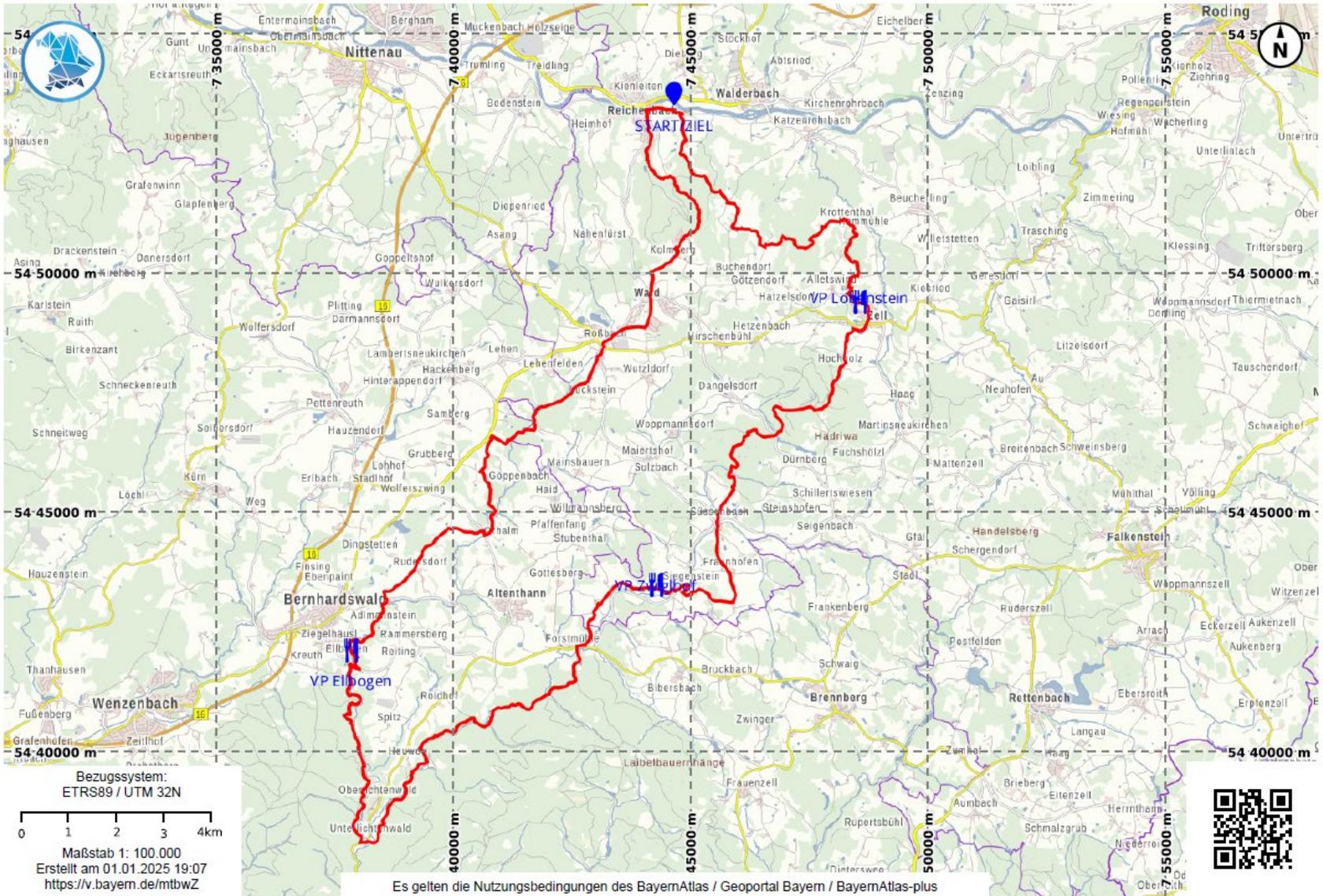
## Übersicht Entfernung und Zeiten

TKUT Ultra										
Pace von/bis										
	06:20		12:39							
Ort	KM				Höhenmeter		Station	besetzt		
	von letzter Station	bis nächster Station	gesamt	bis Ziel	auf	ab		von	bis	Dauer
Start	0	9,5	0	56,9	0	0	START	07:45	09:45	02:00
Lobenstein	9,5	12,2	9,5	47,4	350	190	VP1	09:40	11:15	01:35
Zwighof	12,2	16,5	21,7	35,2	290	350	VP2	11:30	12:45	01:15
Ellbogen	16,5	18,7	38,2	18,7	240	300	VP3	13:15	16:15	03:00
Ziel	18,7	0	56,9	0	310	350	ZIEL	10:45	21:00	10:15
					1190	1190				

## Stationen

Station	Entfernung	Zeiten	Facilities
START	0 km		     
VP Lobenstein	9,5 km	09:40 – 11:15	     
VP Zwighof	21,7 km	11:30 – 12:45	        
VP Ellbogen	38,2 km	13:15 – 16:15	      
ZIEL	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	 Wanderweg nach Süd-Ost verlassen
	  Hier trennen sich Ultra und Half Way Strecke
2,3	 Ab hier <b>Goldsteig</b> nach Süd-Ost folgen
	  Hier laufen Ultra und Half Way Strecke wieder zusammen
2,7	 ACHTUNG! Straßenüberquerung – Wegführung leicht nach rechts versetzt
9,1	 Wechsel von Goldsteig auf <b>Oberpfalzweg</b> nach Süd-Ost
9,4	 VP Lobenstein - Burgruine
10,0	 Oberpfalzweg nach Süd-West verlassen
10,1	 ACHTUNG! Straßenüberquerung – Staatsstraße im Ortsbereich Zell - Wegführung leicht nach links versetzt in Wiesenweg
10,4	 Privatgrundstück – bitte Rücksicht nehmen
10,5	 Ab hier Wanderweg <b>Grünes Rechteck</b> Richtung Norden folgen

		 Hier trennen sich Ultra und Half Way Strecke
16,7		Ab hier Wanderweg <b>Rotes Dreieck</b> Richtung Norden folgen
20,4		Burgruine Siegenstein
21,1		ACHTUNG! Straßenüberquerung – Staatsstraße
21,7		VP Zwighof Little Valley Ranch
23,2		Wanderweg nach Süden verlassen
24,3 – 24,4		ACHTUNG! Streckenverlauf auf Staatsstraße mit Straßenquerung im Ortsbereich Forstmühle
24,4		Ab hier Wanderweg <b>Blaues Rechteck</b> nach Süden folgen
24,7		Wanderweg nach Süden verlassen
25,8		Ab hier Wanderweg <b>Grünes Dreieck</b> nach Süden folgen
27,4		Wanderweg nach Westen verlassen
27,6		Gaststätte Koreawirt
30,0		ACHTUNG! Kurze Kletterpassage
30,2		Ab hier Wanderweg <b>Grünes Dreieck</b> nach Süden folgen

32,3 – 32,4		ACHTUNG! Streckenverlauf auf Staatsstraße mit Straßenquerung nach Unterlichtenwald
32,4		Ab hier Wanderweg <b>Grünes Rechteck</b> nach Norden folgen
38,0		Privatgrundstück – bitte Rücksicht nehmen
38,1		VP Ellbogen
42,8 – 42,9		ACHTUNG! Streckenverlauf auf Straße mit Straßenquerung
48,8 – 49,1		ACHTUNG! Streckenverlauf entlang Staatsstraße mit Straßenquerung im Ortsbereich Roßbach
49,1		Wanderweg nach Nord-Ost verlassen
49,5		Ab hier <b>Burgensteig (rote Feder)</b>  Falkenstein Radweg nach Osten folgen
50,1		Burgensteig (rote Feder) / Falkenstein Radweg nach Norden verlassen
		 Hier kreuzen sich Ultra und Half Way Strecke
50,9		Ab hier Wanderweg <b>Weiß/Rot</b> nach Norden folgen
52,2		Ab hier Wanderweg <b>Grünes Rechteck</b> nach Nord-Ost folgen
52,7		Ab hier Wanderweg <b>Weiß/Rot</b> nach Süden und dann unmittelbar danach nach Nord-Ost folgen

53,2		Ab hier <b>Goldsteig</b> nach Nord-West folgen
53,7		Großer Pfaffenstein
56,3		Goldsteig nach Osten auf <b>Lindenstraße</b> verlassen

## Streckenkennzeichnung



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)



## VP Zwiglhof

Der VP Zwiglhof befindet sich im Reiterstüberl der Little Valley Ranch von Simone Strahl und ist und wird von ihr zusammen mit ihren Pferdemeidels betrieben. Er ist mit dem Auto zu erreichen. Danke Simone, dass du uns auch diesmal unterstützt.

Adresse: Zwiglhof 1, 93192 Wald

Koordinaten 33U 306310, 5441410 (WGS84: 49.09502, 12.34669)

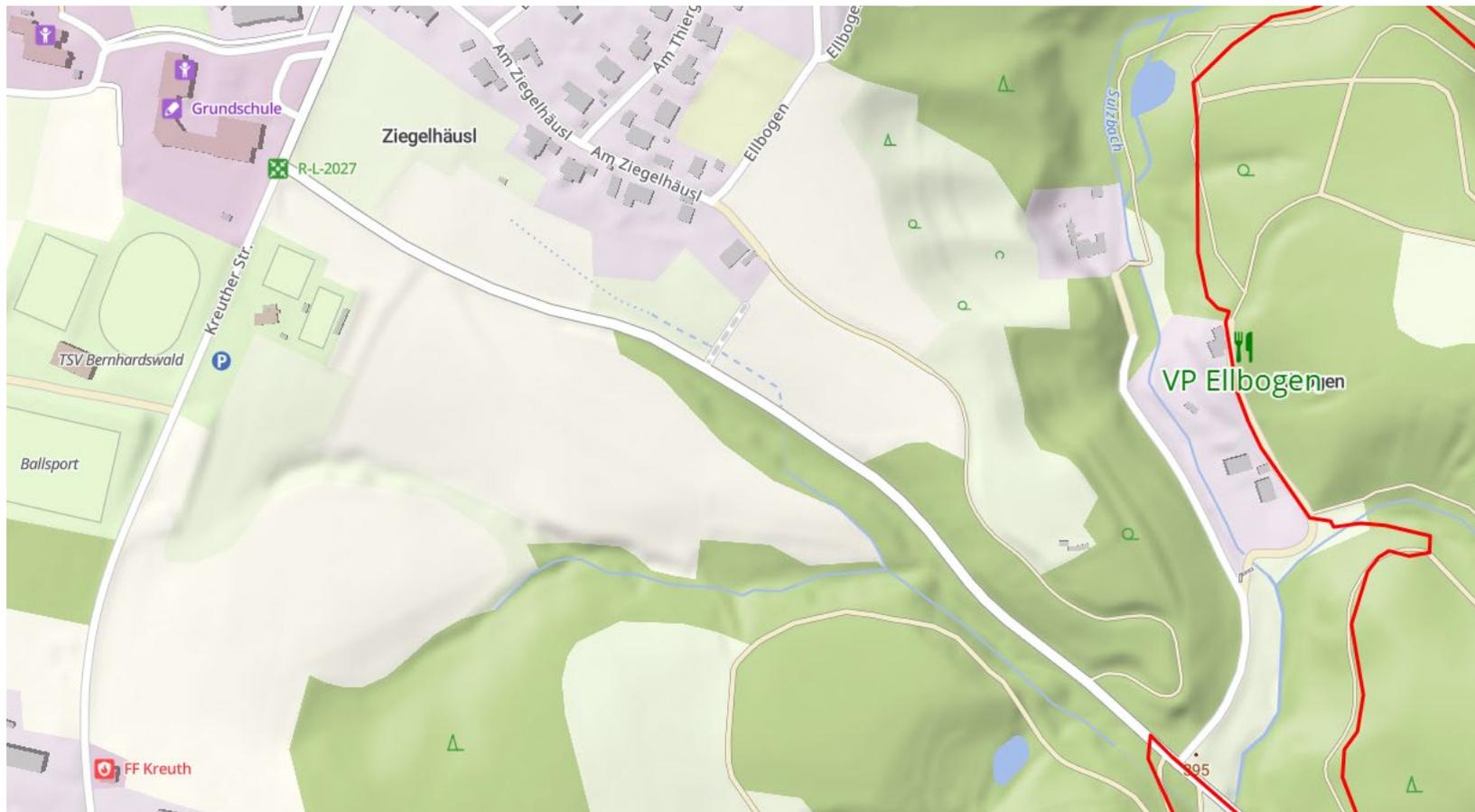


## VP Ellbogen

Der VP Ellbogen befindet sich bei einem unserer Ultra-Teilnehmer und wird durch dessen Frau mit Unterstützung eines unserer Pferdemedels betrieben. Danke dir Peter und deiner Frau. Der VP ist nur bis zur Grundstücksgrenze mit dem Auto erreichbar.

Adresse: Ellbogen 37, 93170 Bernhardswald

Koordinaten 33U 299784 5440593 (WGS84: 49,08559 12,25781)



## 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 Pferdemedels von der Little Valley Ranch, Danke an die Pferdemedels 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