

RUNNER'S GUIDE

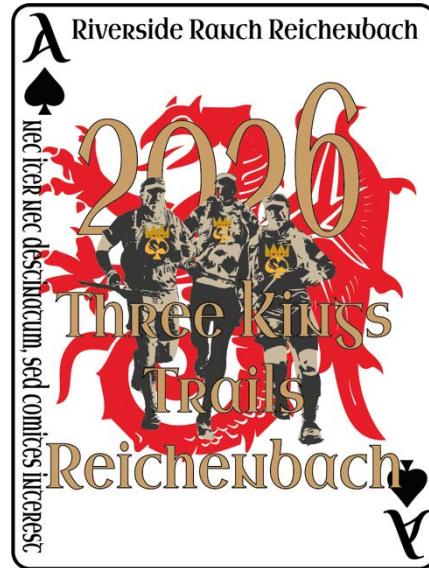


06. JANUAR 2026



Version 1.0

Stand 29.12.2025



unterstützt durch

Mein **Ausrüster**

Der Bergsportexperte

HDSPORTS.de
Home of Distance Runners

duu
DEUTSCHE ULTRAMARATHON VEREINIGUNG e.V.

Nittenauer
Echte Oberpfälzer Braukunst



Hallo!

Lieber Läuferinnen, Wanderinnen, Wanderer und Läufer.

Wir freuen uns, euch zur vierten Ausgabe der **Three Kings Trails 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 schicken.

Wir werden euch so zeitnah wie möglich eine Antwort geben.

Wir sehen uns dann am 6. Januar 2026 in Reichenbach.

Sportliche Grüße

Catarina, Christian und das gesamte **Three Kings Trails Reichenbach** Team

Bevor es losgeht...

Wie bei allen unseren Läufen geht es auch bei den **Three Kings Trails Reichenbach** 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, der das Thema auch bewegt.



www.theo-ostbayern.de



Start und Ziel

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



Hier findest du die Startnummernausgabe, Versorgung, Gepäckverwahrung Duschen, Umkleiden, Toiletten und Catering.

START/ZIEL Bereich



Parken

Parken ist unentgeltlich am öffentlichen Parkplatz an der Hauptstraße, am Parkplatz des Jugendzeltplatzes, am Parkplatz des Sportplatzes, und im Ortsbereich entlang der Lindenstraße möglich.

Bitte den Grüngut-Platz der Gemeinde nicht als Parkfläche nutzen!



Zeitlicher Ablauf

Montag, 06.01.2026	
	Dämmerungsbeginn: 07:28
	Sonnenaufgang: 08:05
	Sonnenuntergang: 16:28
	Dämmerungsende: 17:04

Montag, 06.01.2025

ab 07:00	Startnummernausgabe
07:45	Briefing Startgruppen A
08:00	Start Startgruppe A
08:45	Briefing Startgruppe C
09:00	Start Startgruppe C
09:15	Briefing Startgruppe D
09:30	Start Startgruppe D
09:45	Briefing Startgruppe E
10:00	Start Startgruppe E
ca. 11:15	Zielankunft erster Shorty Läufer
ab ca. 11:45	Läufer-Pasta & Kaffee- und Kuchen-Verkauf durch Theo
ca. 13:00	Zielankunft erster Half Way Läufer
ca. 18:00	Zielankunft erster Ultra Läufer
21:30	Zielschluss

Legende

	überdachter Bereich		Dusche
	Toiletten		Erste Hilfe
	Umkleiden		Zeitnahme
	Trinkwasser		Warmgetränke
	Getränke, Iso		Verpflegung
	Versorgungspunkt		Dropbag
	Startnummernausgabe		Gepäckaufbewahrung
	Kuchen (Theo)		
	Info		Naturschutzgebiet
	ACHTUNG! Gefahr		Parken

Startnummer

Du erhältst bei der Startnummernausgabe eine personalisierte Startnummer.



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
 Nittenauer Echte Oberpfälzer Braukunst		 FREIBIER <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
 		

Vorderseite

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

Links oben findest du auch nochmal deine Startgruppe. Die Hintergrundfarbe steht für die Strecke. Schwarz für den Ultra, Blau für den Half Way und Grün für den Shorty

Rückseite

Hier findest du die allgemeine Notfallnummer für den Rettungsdienst und die Nummer des Race Office. Außerdem ist deine Startnummer auch ein Gutschein für zwei Freigetränke nach dem Rennen.

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

Die Ultra Teilnehmer können zwei Drop-Bags , die Half Way Teilnehmer ein Drop-Bag max. 50x30x30 cm bei der Startnummernausgabe abgeben. Diese werden zum entsprechenden VP und wieder zurück ins Ziel transportiert. Die Drop-Bags können nach Zielschluss im Race-Office abgeholt werden.

Die Drop-Bags müssen deutlich und unverlierbar mit Namen, Strecke, Startnummer und VP gekennzeichnet werden.

Streckenmarkierung (nur Shorty)

NUR die Shorty Strecke ist mit rot/weißen Fähnchen gekennzeichnet.

Die Ultra und die Half Way Strecken sind NICHT gekennzeichnet. Die aktuellen GPX-Dateien findest du mit Versionsnummer und Datum der letzten Änderung auf der Web-Site des Laufes.

Versorgungspunkte

Melde dich bitte nach dem Eintreffen in einem Versorgungspunkt, auch wenn du dort nicht verpflegst, unbedingt mit deiner Startnummer bei einem Team-Mitglied, das deine Ankunftszeit aufnimmt. Die VPs dienen zum einen als Kontrollpunkt, zum anderen gibt uns das die Möglichkeit zu kontrollieren, ob noch Läufer fehlen. Fehlende VP-Zeiten werden mit Strafzeiten geahndet.

Solltest du einen VP erst nach VP-Schluss erreichen, lassen wir dir zumindest Verpflegung vor Ort. Bitte vergiss nicht, in diesem Fall die Rennleitung per Telefon über dein Eintreffen am VP zu informieren.

Helper-Team und Unterstützer

Vielen lieben Dank an unsere unermüdlichen freiwilligen Helfer, ohne die dieser und all unsere Läufe nicht möglich wären.

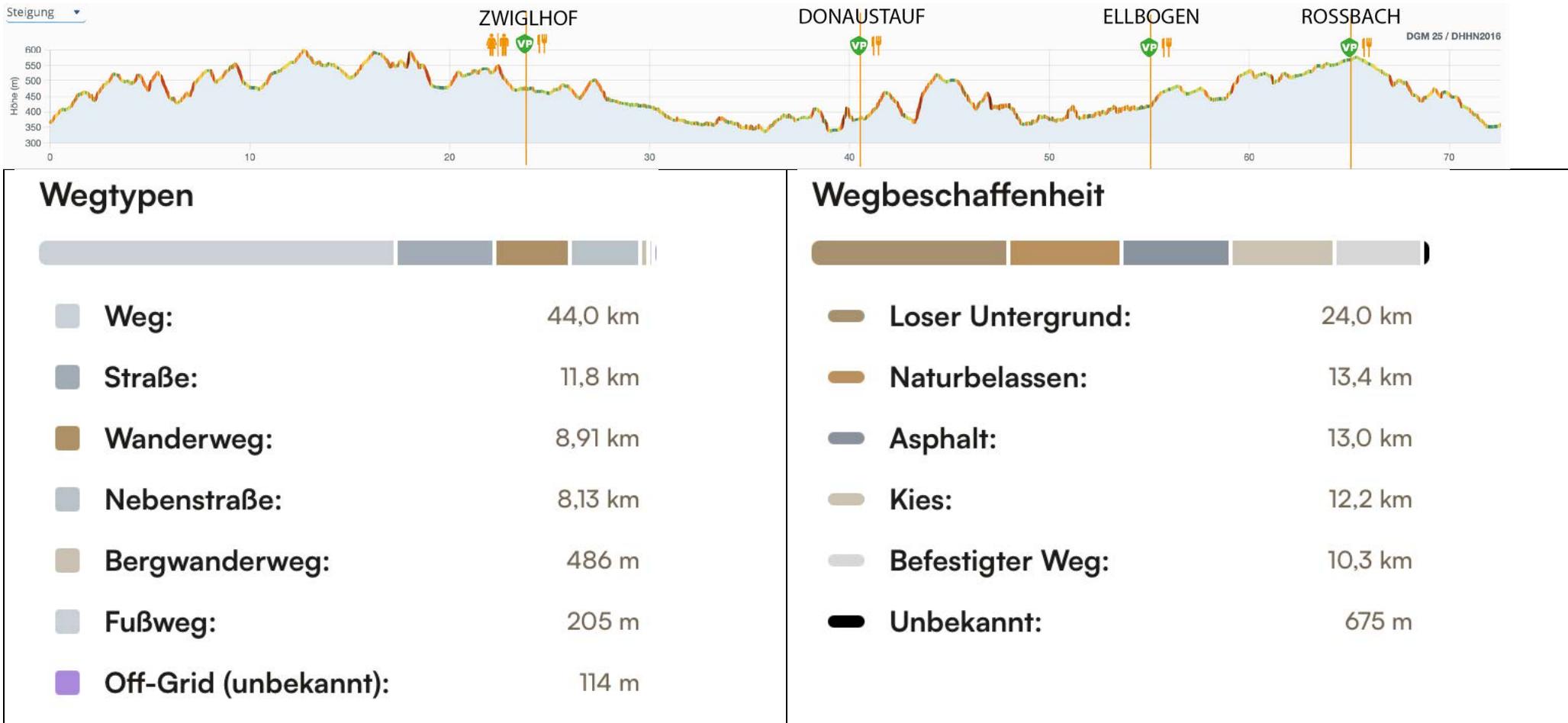
Danke an Simone mit ihren Pferdemädels von der Little Valley Ranch, Danke an die Pferdemädels der Riverside Ranch Reichenbach, Danke an die Theos, Danke an Freunde, Läufer und deren Angehörige.

Danke auch an die Gemeinde Donaustauf, die uns den VP Donaustauf ermöglicht.

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

Three Kings Ultra Trail Reichenbach

Strecke: 73,6 km 1610 HM ➡ 1610 HM ➡ (Komoot)



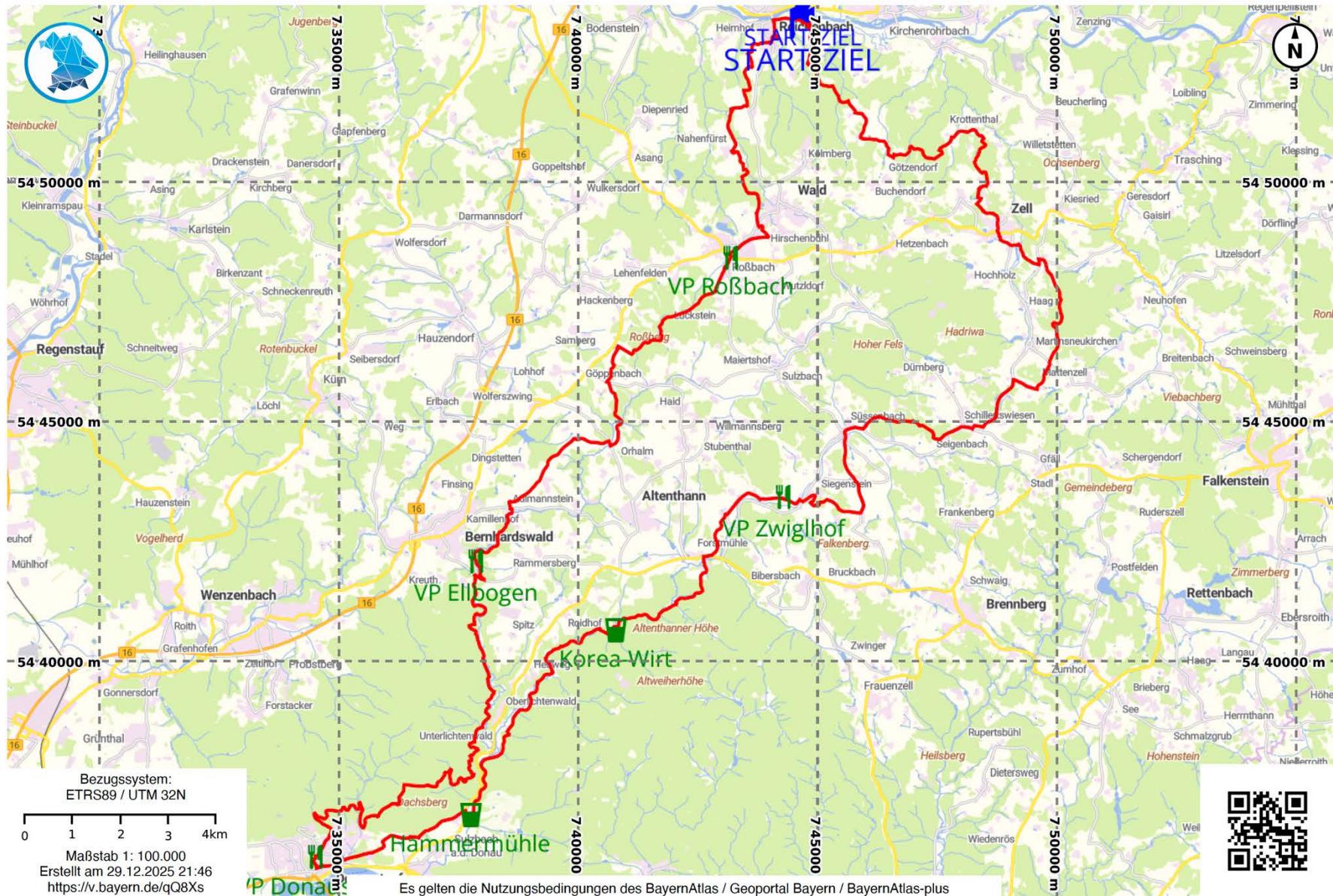
Übersicht Entfernung und Zeiten

TKUT Ultra										
Pace von/bis	06:56	11:01	KM		Höhenmeter		Station	besetzt		
Ort	von letzter Station	bis nächster Station	gesamt	bis Ziel	auf	ab		von	bis	Dauer
Start	0	23,5	0	73,5	0	0	START	08:00		
Zwiglhof	24,0	16,7	24,0	50	680	570	VP1	11:00	12:45	01:45
Donaustauf	16,7	13,7	40,7	32,8	260	350	VP2	13:30	15:00	01:30
Ellbogen	13,7	10,8	54,4	19,1	380	340	VP3	15:30	17:40	02:10
Roßbach	10,8	8,3	65,2	8,3	240	90	VP4	17:00	20:00	03:00
Ziel	8,3	0	73,5	0	50	260	ZIEL		21:30	
					1610	1610				

Stationen

START	0 km	Zeiten								
VP Zwiglhof	24,0	11:00 – 12:45								
VP Donaustauf	40,7	13:30 – 15:00								
VP Ellbogen	54,4	15:30 – 17:40								
VP Roßbach	65,2	17:00 – 20:00								
ZIEL	56,9 km	bis 21:00								
										

Streckenübersicht



© Bayerische Vermessungsverwaltung 2025, Bundesamt für Kartographie und Geodäsie, mit Darstellung durch den Anwender

Besonderheiten auf der Strecke

Kilometer	Hinweis
2,75	 ACHTUNG! Straßenüberquerung – Wegführung leicht nach rechts versetzt
4,3	 Hier trennen sich Ultra und Half Way Strecke
9,4	 Burgruine Lobenstein
10,0	 ACHTUNG! Straßenüberquerung – Staatsstraße im Ortsbereich Zell
10,5	 ACHTUNG! Straßenüberquerung – Kreisstraße
10,6	 Privatgrundstück – bitte Rücksicht
13,4	 Hier laufen Ultra und Half Way Strecke wieder zusammen
15,2	 ACHTUNG! Streckenverlauf auf Kreisstraße für 1,2 km. Links laufen
22,8	 Burgruine Siegenstein
23,5	 ACHTUNG! Straßenüberquerung – Staatsstraße
24,0	 VP Zwiglhof Little Valley Ranch
25,5	 Hier trennen sich Ultra und Half Way Strecke
26,7 – 26,8	 ACHTUNG! Streckenverlauf auf Staatsstraße mit Straßenquerung im Ortsbereich Forstmühle

30,0		Gaststätte Koreawirt
31,8		Die „Passage“ - ACHTUNG! Kurze Klettereinlage
36,2		Gaststätte Hammermühle
36,4		ACHTUNG! Straßenüberquerung – Staatsstraße
38,8		Walhalla
40,5		Burgruine Donaustauf
40,7		VP Donaustauf
54,3		Privatgrundstück – bitte Rücksicht nehmen
54,4		VP Ellbogen
59,0 – 59,2		ACHTUNG! Streckenverlauf auf Straße mit Straßenquerung
59,3		Hier laufen Ultra und Half Way Strecke wieder zusammen
65,2		VP Roßbach
65,2 – 65,4		ACHTUNG! Streckenverlauf entlang Staatsstraße mit Straßenquerung im Ortsbereich Roßbach
66,9		ACHTUNG! Straßenüberquerung – Hauptstraße im Ortsbereich Roßbach
73,6		ZIEL

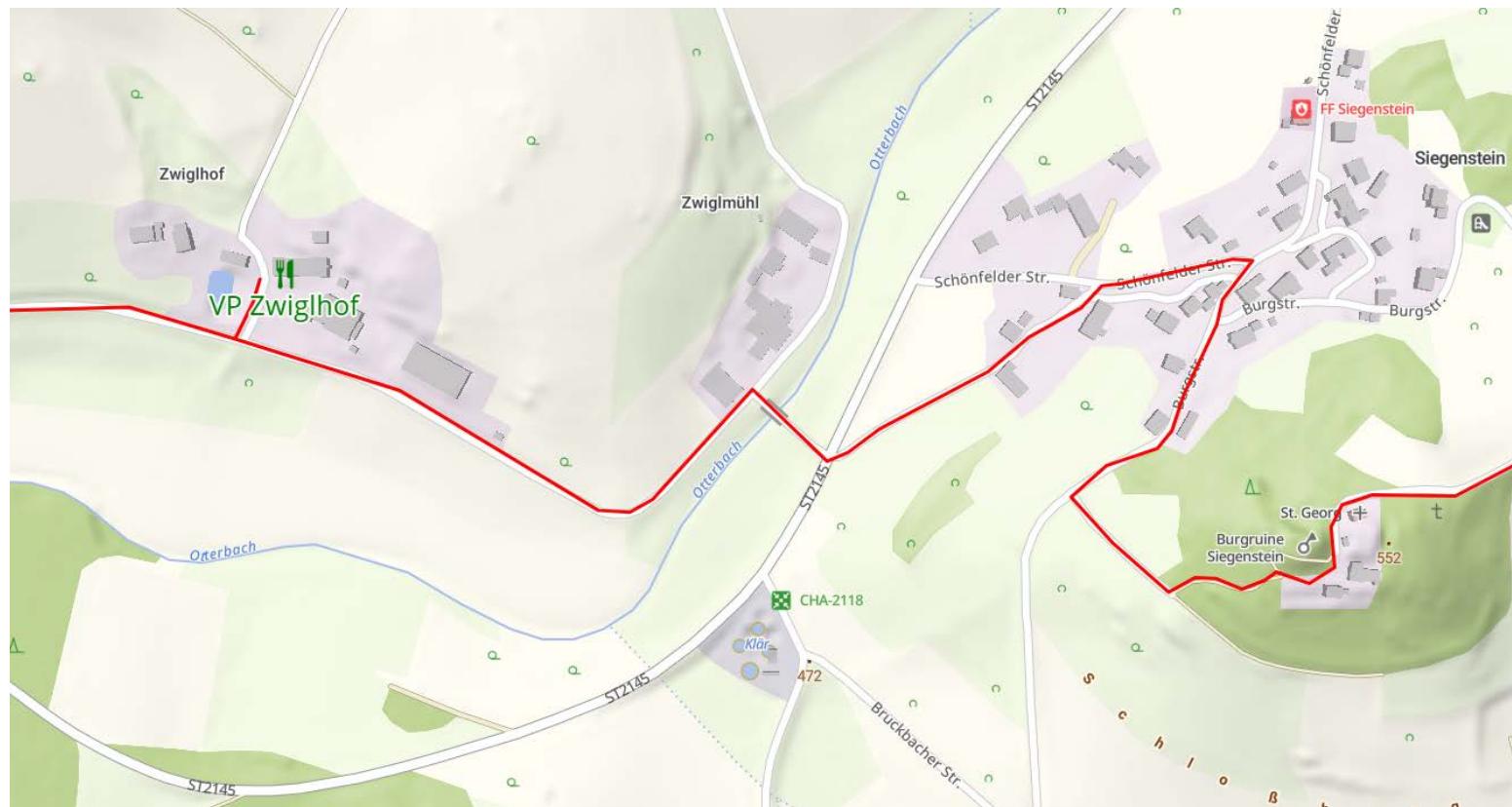
Versorgungspunkte

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 Pferdemädeln 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 Donaustauf

Der VP Donaustauf befindet sich noch auf dem Burgareal vor dem alten Friedhof und ist bis zum Parkplatz mit dem Auto erreichbar.

Adresse: Taxisstraße, 93093 Donaustauf

Koordinaten 33U 295962 5434715 (WGS84: 49,03153 12,20849)

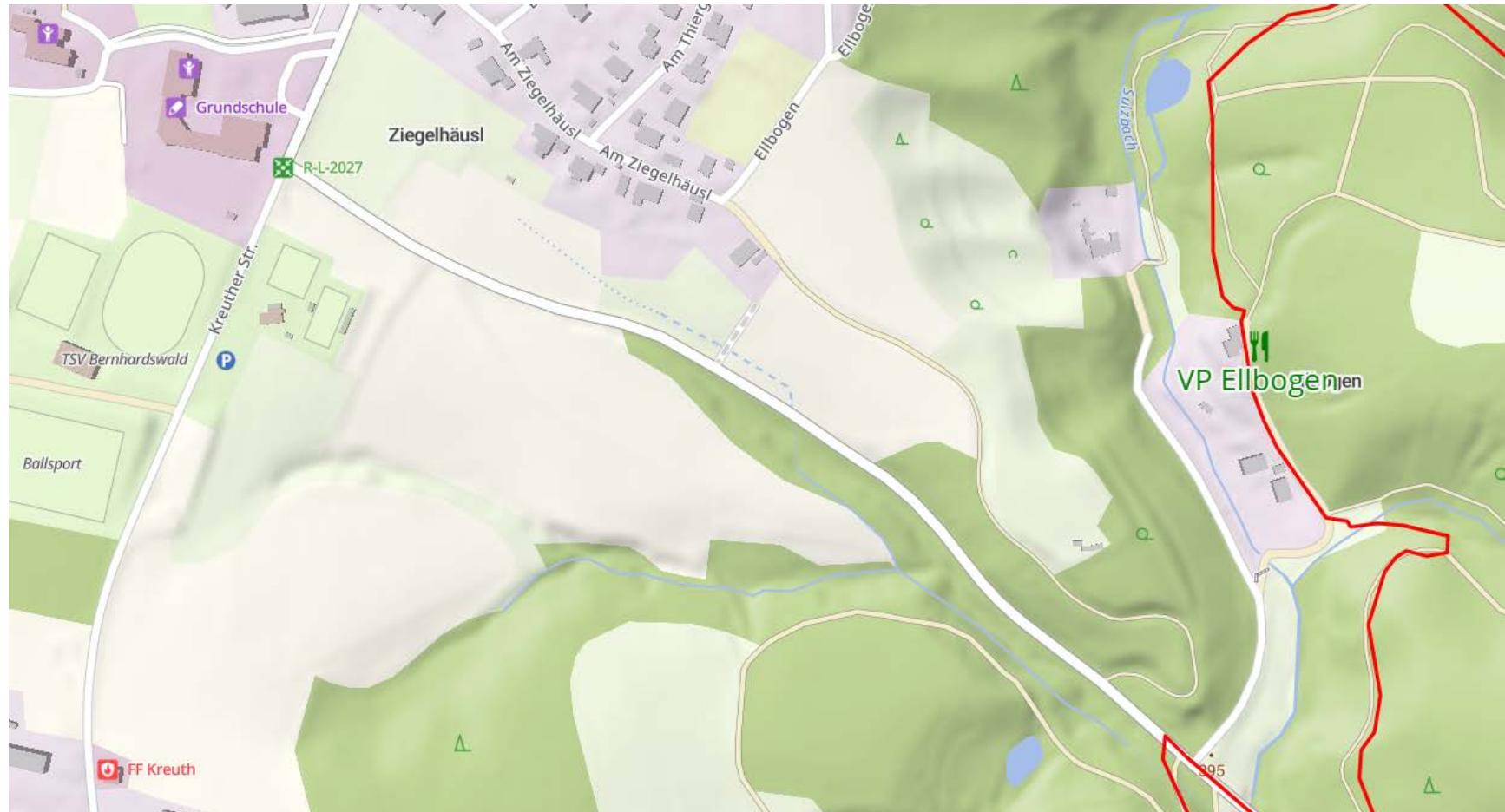


VP Ellbogen

Der VP Ellbogen befindet sich bei einem unserer Ultra-Lauf-Freunde. 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)



VP Roßbach

Der VP Roßbach befindet sich auf dem Parkplatz der Bäckerei Soller und ist mit dem Auto erreichbar.

Adresse: Süssenbacher Str. 5, 93192 Wald

Koordinaten: 33U 305516 5446338 (WGS84: 49,13906 12,33346)



Three Kings half Way Trail Reichenbach

Strecke: 43,3 km 920 HM ⚡ 920 HM ⚡ (Komoot)



Wegtypen



Weg:	22,8 km
Straße:	11,0 km
Nebenstraße:	5,09 km
Wanderweg:	4,16 km
Fußweg:	185 m
Off-Grid (unbekannt):	114 m

Wegbeschaffenheit



Loser Untergrund:	17,0 km
Befestigter Weg:	9,19 km
Asphalt:	8,77 km
Naturbelassen:	4,71 km
Kies:	3,11 km
Unbekannt:	490 m

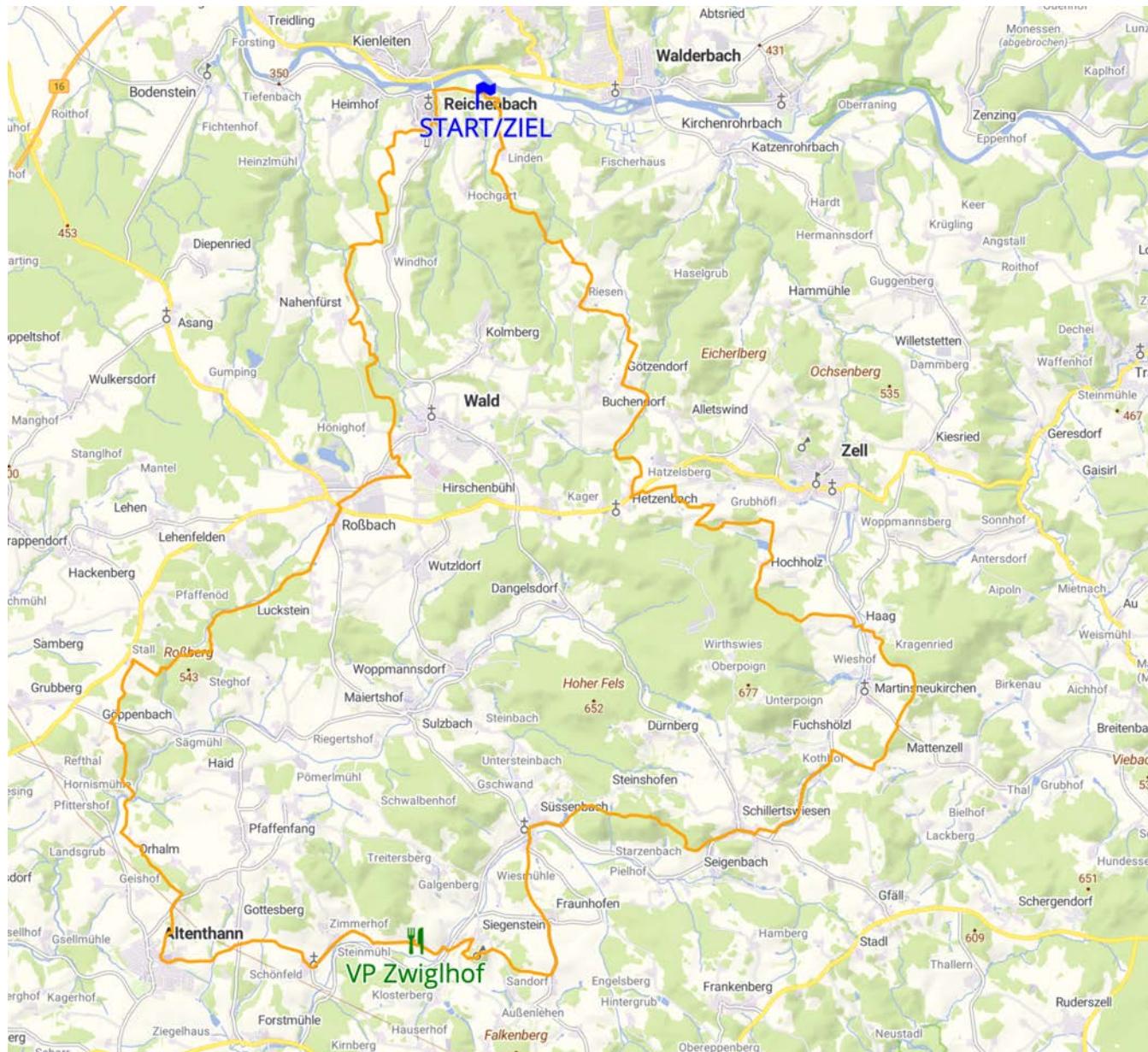
Übersicht Entfernung und Zeiten

TKUT Half Way												
Pace von/bis	05:33	11:48	KM				Höhenmeter		Station	besetzt		
Ort	von letzter Station	bis nächster Station	gesamt	bis Ziel	auf	ab			von	bis	Dauer	
Start	0	23,5	0	43,2	0	0	START	08:00				
Zwiglhof	23,5	19,7	23,5	19,7	610	510	VP1	11:00	12:45	01:45		
Ziel	19,7	0	43,2	0	310	410	ZIEL		21:30			
					920	920						

Stationen

START	0 km	Zeiten								
VP Zwiglhof	23,5	11:00 – 12:45								
ZIEL	56,9 km	bis 21:00								

Streckenübersicht



Besonderheiten auf der Strecke

Kilometer	Hinweis
2,75	 ACHTUNG! Straßenüberquerung – Wegführung leicht nach rechts versetzt
4,3	 Hier trennen sich Ultra und Half Way Strecke
6,9	 ACHTUNG! Streckenverlauf auf Staatsstraße mit Straßenquerung im Ortsbereich Hetzenbach – Wegführung nach rechts versetzt
11,9	 ACHTUNG! Streckenverlauf auf Kreisstraße mit Straßenquerung im Ortsbereich Haag
12,8	 Hier laufen Ultra und Half Way Strecke wieder zusammen
14,7	 ACHTUNG! Streckenverlauf auf Kreisstraße für 1,2 km. Links laufen
22,3	 Burgruine Siegenstein
23,0	 ACHTUNG! Straßenüberquerung – Staatsstraße
23,5	 VP Zwiglhof Little Valley Ranch
25,0	 Hier trennen sich Ultra und Half Way Strecke
29,0	 Hier laufen Ultra und Half Way Strecke wieder zusammen
34,8 – 35,1	 ACHTUNG! Streckenverlauf entlang Staatsstraße mit Straßenquerung im Ortsbereich Roßbach
36,5	 ACHTUNG! Straßenüberquerung – Hauptstraße im Ortsbereich Roßbach

43,3



ZIEL

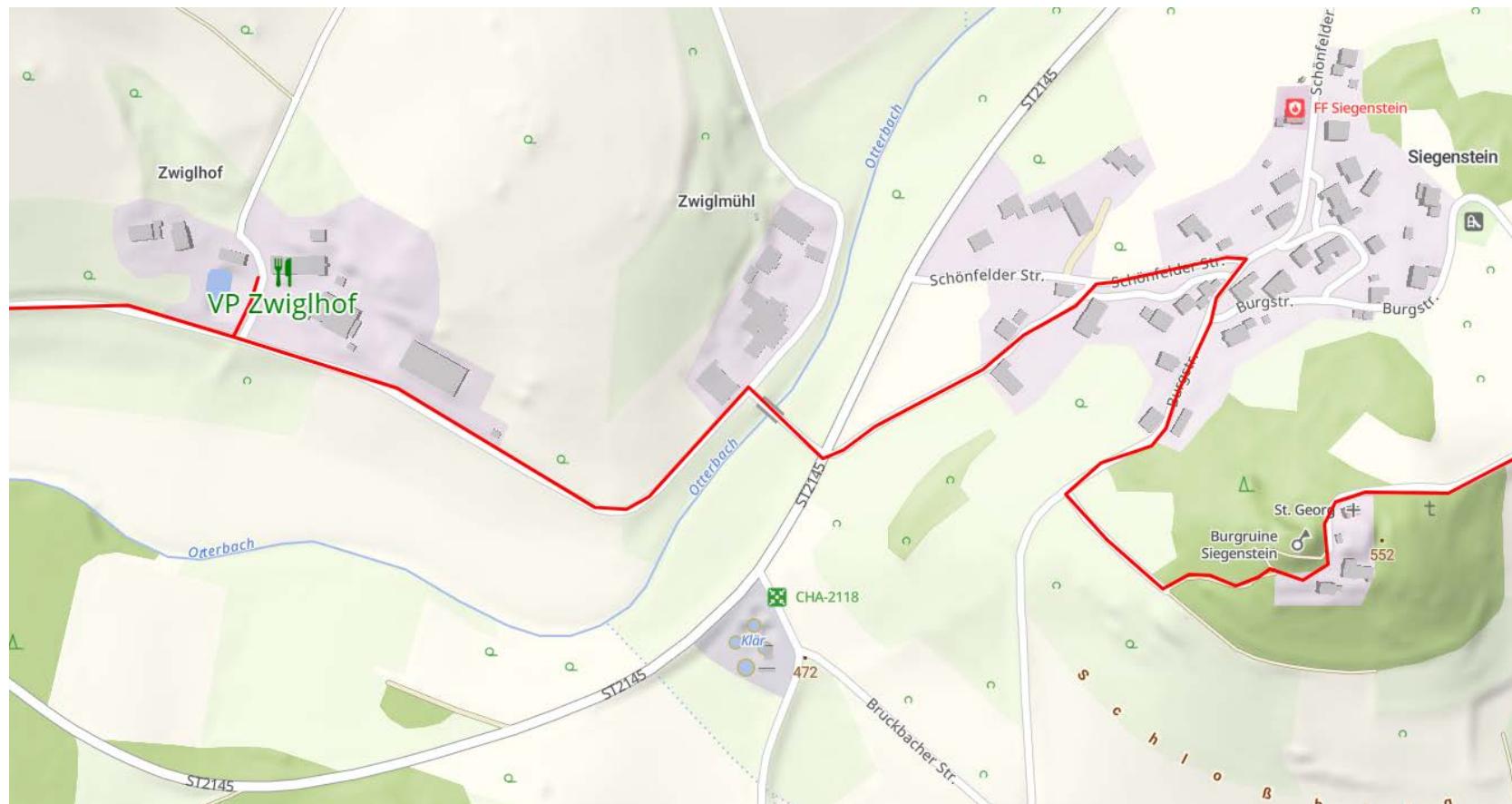
Versorgungspunkte

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 Pferdemädeln 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)



Three Kings Shorty Trail Reichenbach

Strecke: 14,2 km 300 HM ⚡ 300 HM ⚡ (Komoot)



Wegtypen



Weg:	10,7 km
Straße:	1,58 km
Wanderweg:	952 m
Nebenstraße:	594 m
Off-Grid (unbekannt):	447 m

Wegbeschaffenheit



Loser Untergrund:	4,62 km
Naturbelassen:	3,41 km
Asphalt:	2,20 km
Befestigter Weg:	1,76 km
Kies:	1,75 km
Unbekannt:	471 m

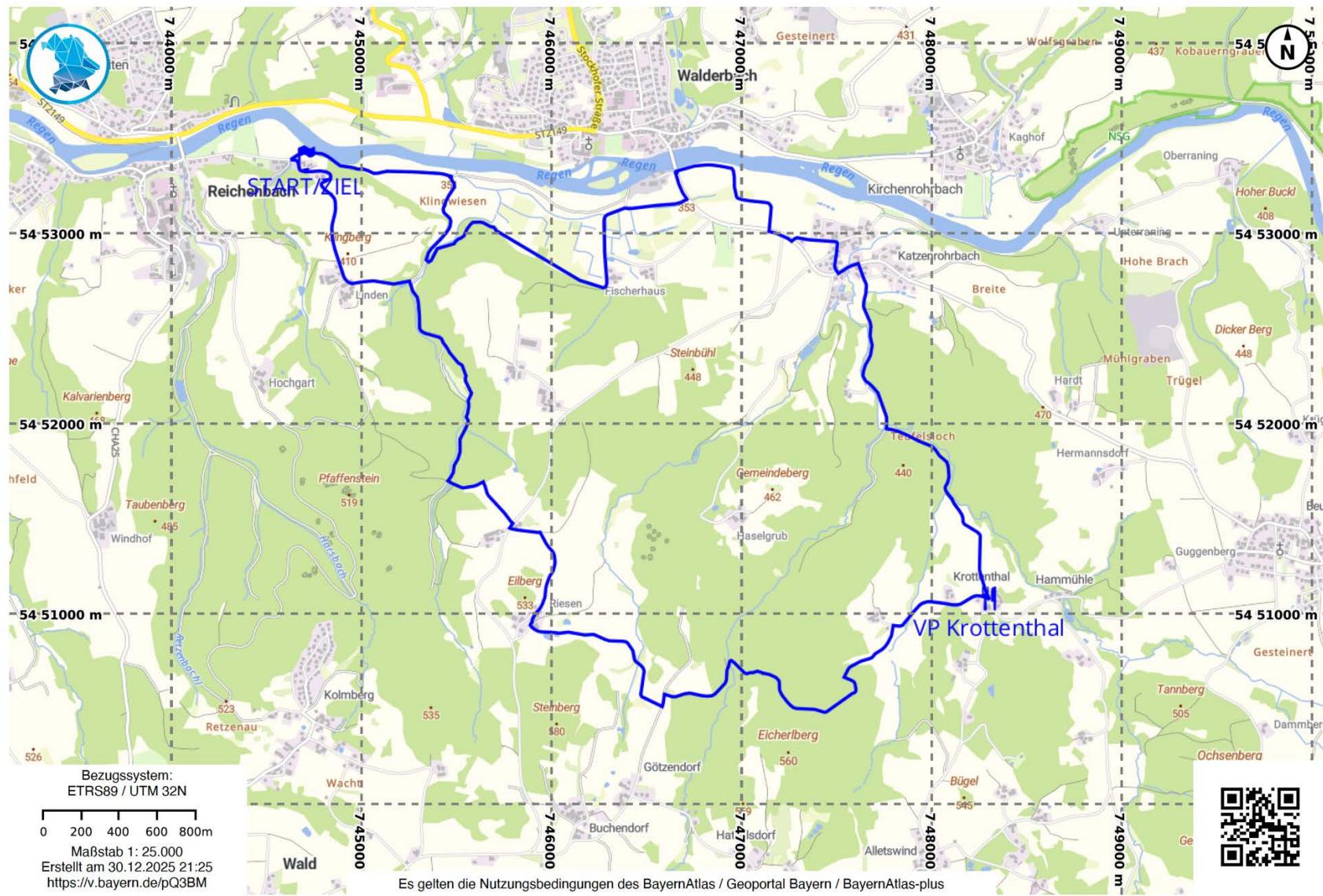
Übersicht Entfernung und Zeiten

TKUT Shorty												
Pace von/bis	05:17	16:54	KM				Höhenmeter		Station	besetzt		
Ort	von letzter Station	bis nächster Station	gesamt	bis Ziel	auf	ab			von	bis	Dauer	
Start	0	7,2	0	14,2	0	0	START	08:00				
Krottenthal	7,2	7	7,2	7	140	50	VP1	10:30	11:15	00:45		
Ziel	7	0	14,2	0	160	250	ZIEL		21:30			
					300	300						

Stationen

START	0 km	Zeiten	      
VP Krottenthal	23,5	11:00 – 12:45	     
ZIEL	56,9 km	bis 21:00	         

Streckenübersicht



Besonderheiten auf der Strecke

Kilometer	Hinweis
3,65	 ACHTUNG! Straßenüberquerung – Kreisstraße
4,43	 ACHTUNG! Straßenüberquerung – Kreisstraße
4,57	 ACHTUNG! Straßenüberquerung – Kreisstraße
4,98	 ACHTUNG! Streckenverlauf neben Kreisstraße im Ortsbereich Katzenrohrbach
7,2	 VP Krottenthal
7,2	 Hier treffen sich Shorty und Ultra Strecke (entgegengesetzte Laufrichtung)
11,4	 ACHTUNG! Straßenüberquerung – Wegführung leicht nach rechts versetzt
11,9	 Hier trennen sich Shorty und Ultra Strecke
13,4	 Hier treffen sich Shorty und Ultra Strecke (entgegengesetzte Laufrichtung)
14,2	 ZIEL

Versorgungspunkte

VP Krottenthal

Der VP Krottenthal befindet sich in Krottenthal gegenüber dem Anwesen Burgstallstraße 4 und ist mit dem Auto zu erreichen.

Adresse: Burgstallstraße, 93199 Krottenthal (Gemeinde Zell)

Koordinaten 33U 306310 5441410 (WGS84: 49,16220 12,40616)

