



TRAILRUNNING GUIDE

3 LÄNDER 4 STRECKEN

15. JULI

HAIDMÜHLE AM DREISESSEL



HAIDMÜHLE
ORTSMITTE

BADESEE FÜR DIE
GANZE FAMILIE

LIEGE
WIESE

DUSCHE
WC

CAMPING

TRAILRUN
START / Ziel

FESTIVAL
GELÄNDE

KNEIPP
ANLAGE

MIRASTBACH

KALTE MOLDAU

KREUZBACH

WAS MUSS ICH UNBEDINGT MITNEHMEN?

EMPFOHLENE AUSRÜSTUNG



Trailrunningschuhe mit Profilsohle, funktionale Kleidung sowie Sonnencreme



Trinkbehälter für mindestens einen Liter



Notfallausrüstung (Erste Hilfe Set mit Pflaster, Wundauflage, Mullbinde,...)



Handschuhe und Mütze (temperaturabhängig)



Mobiltelefon mit eingespeicherter Notfallnummer



GPS Tracking App für Teilnehmer des BROOKS ULTRA 54K und INTERSPORT BASE 25K absolut verpflichtend

Zusätzlich wird empfohlen den Kartenausschnitt sowie das Höhenprofil der jeweiligen Strecke mitzuführen sowie die GPX Daten der Strecke auf das Smartphone bzw. auf die Smartwatch zu importieren. Es gibt keine Überprüfung der Ausrüstung. Es wird ein verantwortungsvolles, individuelles Equipment vorausgesetzt.



UNTERSCHRIEBENER HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Ohne unterschriebenen Haftungsausschluss bekommst du keine Startnummer!
Den Haftungsausschluss kannst du dir in der E-Mail einfach downloaden.



TRACKINGAPP

SO FUNKTIONIERTS...

- 1 Download der Spoferan App im App Store
- 2 Unten rechts das eigene Profil aufrufen
- 3 Auf „Teilnahmecode scannen“ klicken und den Code auf der Startnummer einscannen.
- 4 Auf „Lifetracking starten“ / „LIVE“ klicken
- 5 Startbutton bestätigen

UNSERE EMPFEHLUNG

Wir empfehlen die App bereits zu Hause downzuloaden. Das Scannen des Teilnahmecodes ist erst möglich, wenn du deine Startnummer erhalten hast. Diese kannst du dir entweder am Freitag zwischen 18⁰⁰ und 19⁰⁰ oder am Samstag ab 6³⁰ abholen. Plane genügend Zeit ein, um das Lifetracking vor Ort fertig einzurichten.

Kostenloses WLAN gibt es vor Ort.



...so sieht die SPOFERAN APP aus

**TRACKINGAPP FÜR BROOKS ULTRA 54K
UND INTERSPORT BASE 25K PFLICHT!**

VERHALTEN BEI GEWITTER

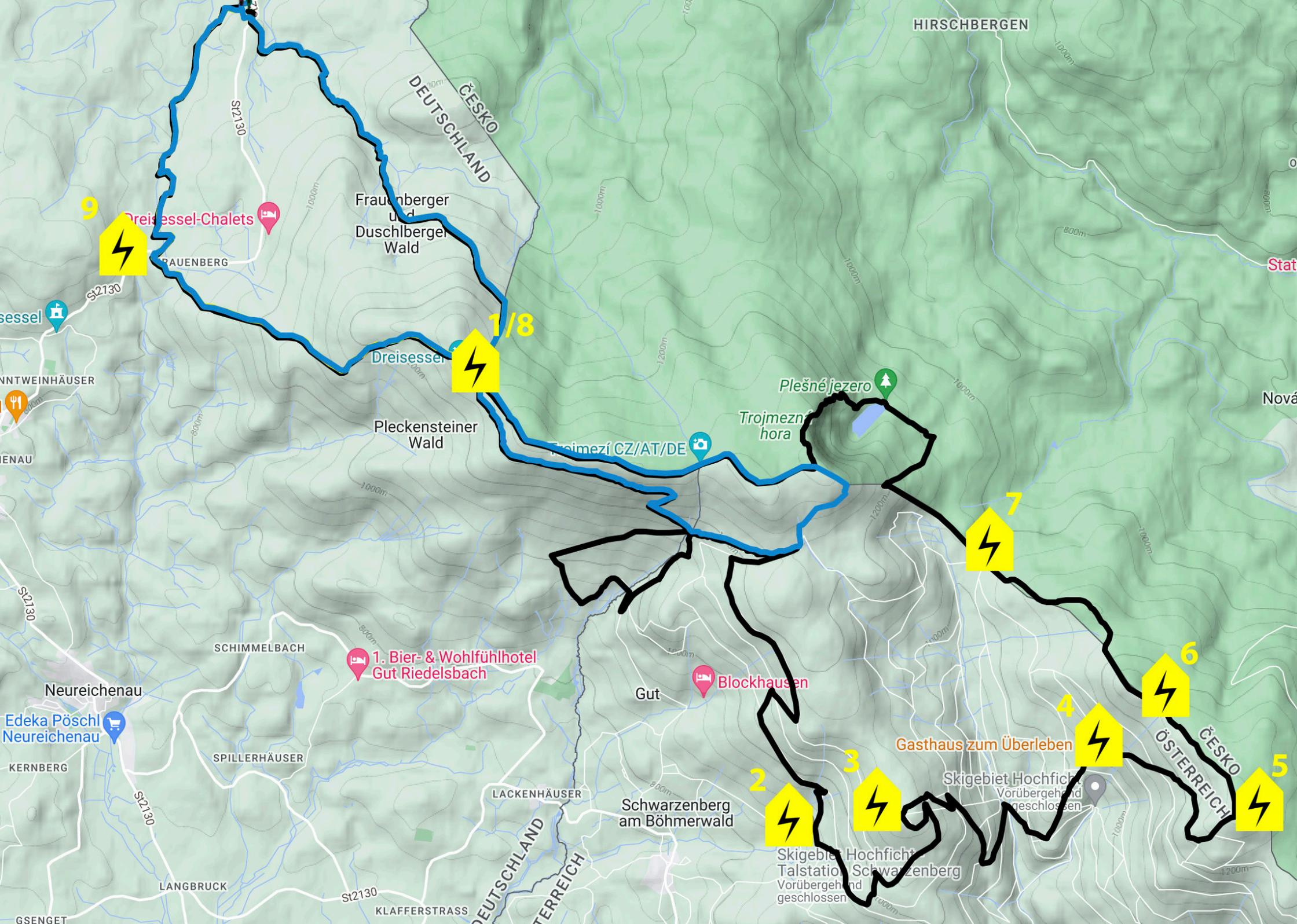
Jeder von Euch ist auf **eigene Verantwortung** (Haftungsausschluss) auf den Trails unterwegs. D.h. bei aufziehenden Gewittern oder sonstigen plötzlichen Schlechtwettersituationen ist auch in diesem Moment jeder für seine/ihre eigene Sicherheit verantwortlich. Die Rennleitung hält sich vor bei solchen Situationen vor dem Start entsprechend dem Wetter angepasste Entscheidungen zu treffen, die eurer maximalen Sicherheit entsprechen. Sollte es dennoch zu **unvorhersehbaren Unwetterlagen** kommen, haben wir folgende "Unterstand"-Möglichkeiten für euch skizziert. Wir appellieren eindringlichst an Euch, bei Blitz und Donner im Dreiländereck euren Wettkampf **eigenständig abzubrechen bzw. kurz zu pausieren**. Eure Gesundheit und Sicherheit geht in jedem Fall vor - die paar Minuten ist es im Fall der Fälle nicht wert. Bitte handelt dabei so, damit genügend Zeit ist die markierten "Unterstände" sicher zu erreichen.

UNTERSTÄNDE

- 1 Berggasthof Dreisessel
- 2 Talstation Schwarzenberg Lift
- 3 Bergstation Zwieselberg
- 4 Gasthaus „Zum Überleben“
- 5 Bergstation Hochficht
- 6 Bergstation Reischlberg
- 7 Radweg Grenze CZ
- 8 Berggasthof Dreisessel
- 9 Tunnel Frauenberg



**Jeder ist für sich selbst verantwortlich
– die Gesundheit geht vor!**



HIRSCHBERGEN

DEUTSCHLAND
ČESKO

Frauenberger
und
Duschlberger
Wald

9
Dreisessel-Chalets

FRAUENBERG

1/8

Dreisessel

Pleckensteiner
Wald

Trojmezí CZ/AT/DE

Plešné jezero

Trojmezí
hora

7

1. Bier- & Wohlfühlhotel
Gut Riedelsbach

Gut Blockhausen

6

Gasthaus zum Überleben

4

Neureichenau

Schwarzenberg
am Böhmerwald

Skigebiet Hochficht
Vorübergehend
geschlossen

ÖSTERREICH
ČESKO

2

3

5

Skigebiet Hochficht
Talstation Schwarzenberg
Vorübergehend
geschlossen

GSENGET

LANGBRUCK

St2130

KLAFFERSTRASS

LACKENHÄUSER

SPILLERHÄUSER

SCHIMMELBACH

KERNBERG

Edeka Pöschl
Neureichenau

St2130

RENAU

WINTWEINHÄUSER

Dreisessel

St2130

St2130

Stat

Nová

1200m

1200m

1000m

1000m

1400m

1400m

1200m

1200m

1400m

1200m

1200m

1000m

1000m

1000m

1000m

1000m

1000m

1000m

1000m

1000m

800m

1000m

1000m

1000m

1000m

1000m

1000m

1000m

1000m

1000m

800m

-5 650 15 670" data-label="Text">

800m

TRAILGARDEROBE

LÄUFERGARDEROBE DIREKT IM START- & ZIELBEREICH

Du kannst alle deine Sachen, die du vor dem Start und nach dem Zieleinlauf brauchst direkt auf das Gelände mitnehmen.

Deine Tasche oder deinen Rucksack kannst du einfach abgeben. Aber – es versteht sich eigentlich von selbst: Die Garderobe wird nicht von uns überwacht, für etwaige Fälle (Diebstahl etc.) übernimmt der Veranstalter keinerlei Haftung!



**FÜR DIEBSTAHL ÜBERNEHMEN
WIR KEINE HAFTUNG!**

ZEITPLAN

FREITAG 14. JULI

18⁰⁰ - 19⁰⁰ Startnummernausgabe

SAMSTAG 15. JULI

ab 06³⁰ Startnummernausgabe

07³⁰ START BROOKS ULTRA TRAIL | 07¹⁵ verpflichtendes Briefing am Start

11¹⁵ START INTERSPORT BASE TRAIL | 11⁰⁰ verpflichtendes Briefing am Start

12¹⁵ START AVS RÖMER SHORTY TRAIL | 12⁰⁰ verpflichtendes Briefing am Start

15³⁰ START SCHRAML IT TRAILY TRAIL | 15¹⁵ verpflichtendes Briefing am Start

ab 13⁰⁰ Zieleinlauf aller Teilnehmer

18³⁰ Siegerehrung

19⁰⁰ **BEGINN MUSIKFESTIVAL**



**FESTIVALEINTRITT FÜR
TRAILTEILNEHMER KOSTENLOS**

EINFACH STARTNUMMER BEIM EINLASS HERZEIGEN

MARKIERUNG DER STRECKEN

Streckenposten:

Auf der gesamten Strecke werden natürlich Streckenposten platziert. Haltet euch unbedingt an die Vorgaben der Streckenposten. Insbesondere ist den Streckenposten bei der Überquerung der Staatsstraße St2130 und FRG 13 Folge zu leisten!

Beschilderung:

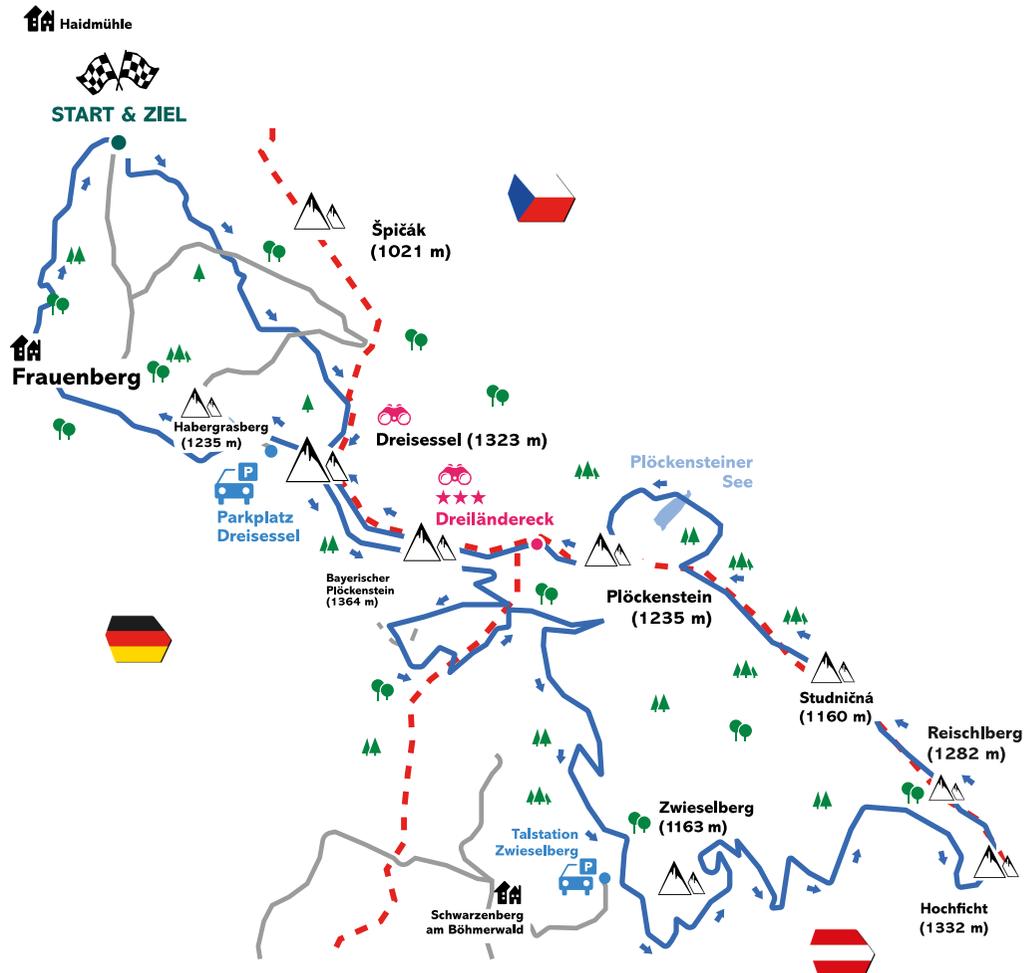
Die TRAILY STRECKE ist grün, die SHORTY STRECKE ist gelb, die BASE STRECKE ist blau und die ULTRA STRECKE ist schwarz markiert. Dieser Farbcode findet sich auch auf der Startnummer wieder.



An Wegekrenzungen und schwierigen Gabelungen werdet ihr zusätzlich durch pinke Pfeile auf dem Boden (Steine, Wurzeln, Weg, etc.) geleitet. Immer wieder werdet ihr auch Trassier- und Flatterbänder hängen sehen. Weil Bewegungen das Auge beim Laufen schneller wahrnimmt, sollten euch diese helfen die Orientierung zu behalten.



BROOKS ULTRA TRAIL 54KM



--- Landesgrenze Trail Laufrichtung Straße
*** Highlight Zuschauerpoint Parkplatz

STARTZEIT

07³⁰ Uhr

LÄNGE

54 KM

VERTICALS

2300 HM

UNTERGRUND

90 % Trail 10 % Forststraße

START- / ZIELORT

Alter Sportplatz Haidmühle

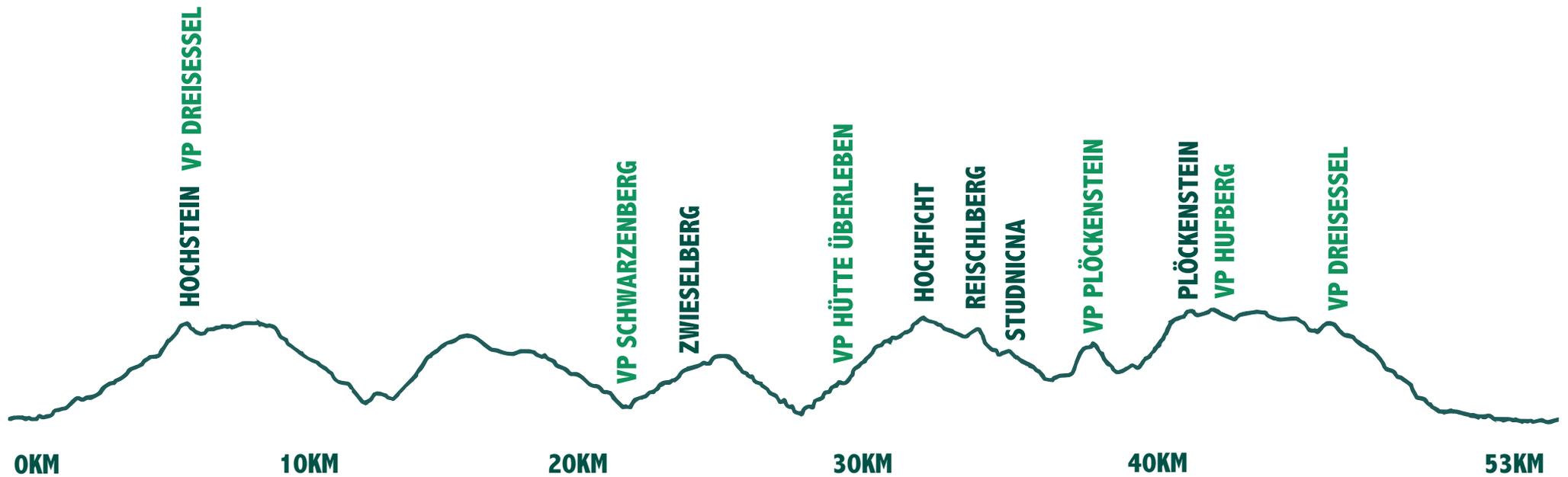
VERPFLEGUNGSSTATIONEN

6 x

STRECKENCHECK

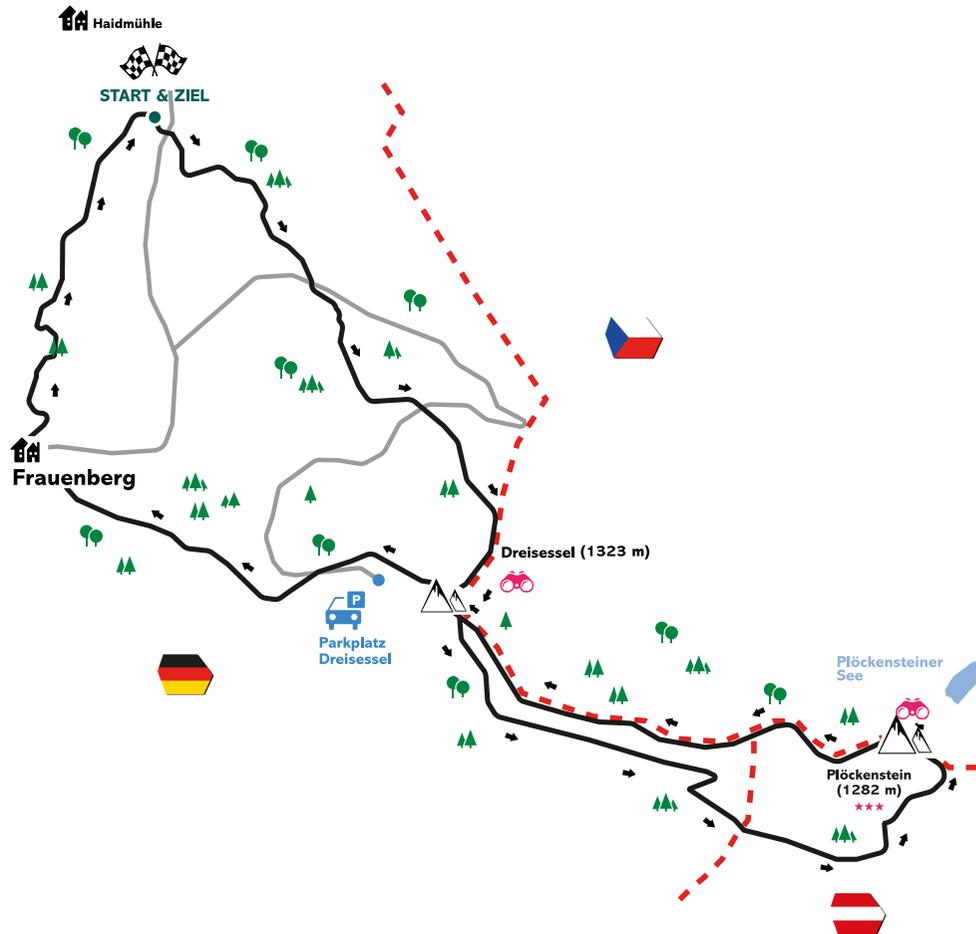
GPX DATEN IN DER MAIL DOWNLOADEN

BROOKS ULTRA TRAIL 54KM



HÖHENPROFIL

INTERSPORT BASE TRAIL 25KM



STARTZEIT

11¹⁵ Uhr

LÄNGE

25 KM

VERTICALS

820 HM

UNTERGRUND

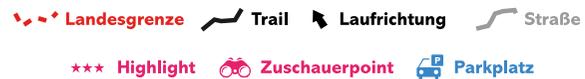
85 % Trail 15 % Forststraße

START- / ZIELORT

Alter Sportplatz Haidmühle

VERPFLEGUNGSSTATIONEN

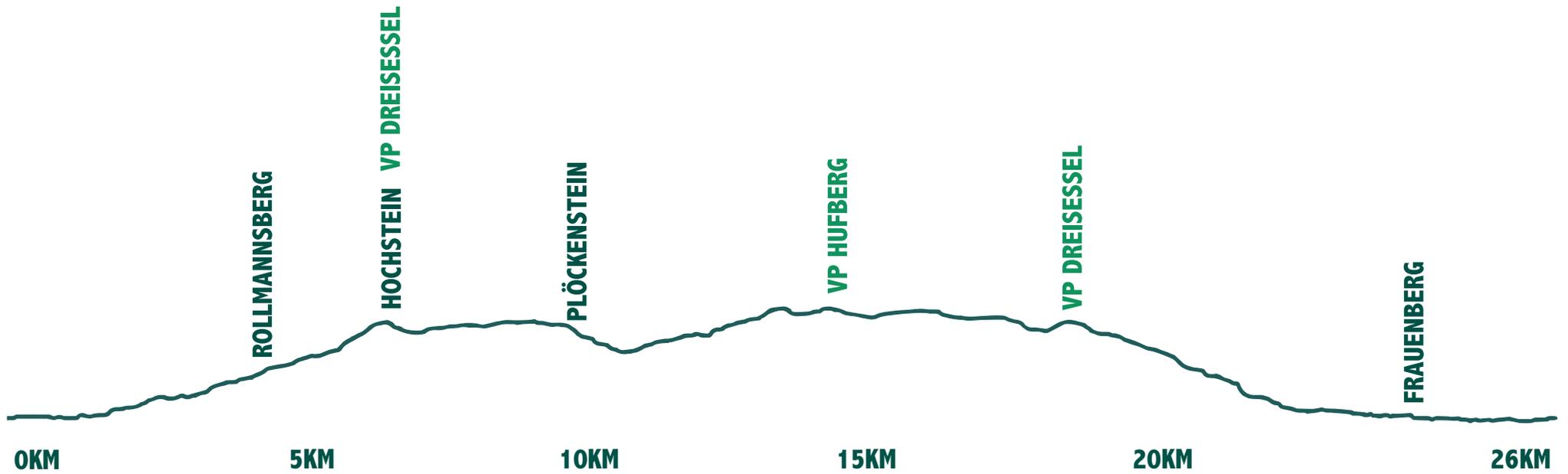
3 x



STRECKENCHECK

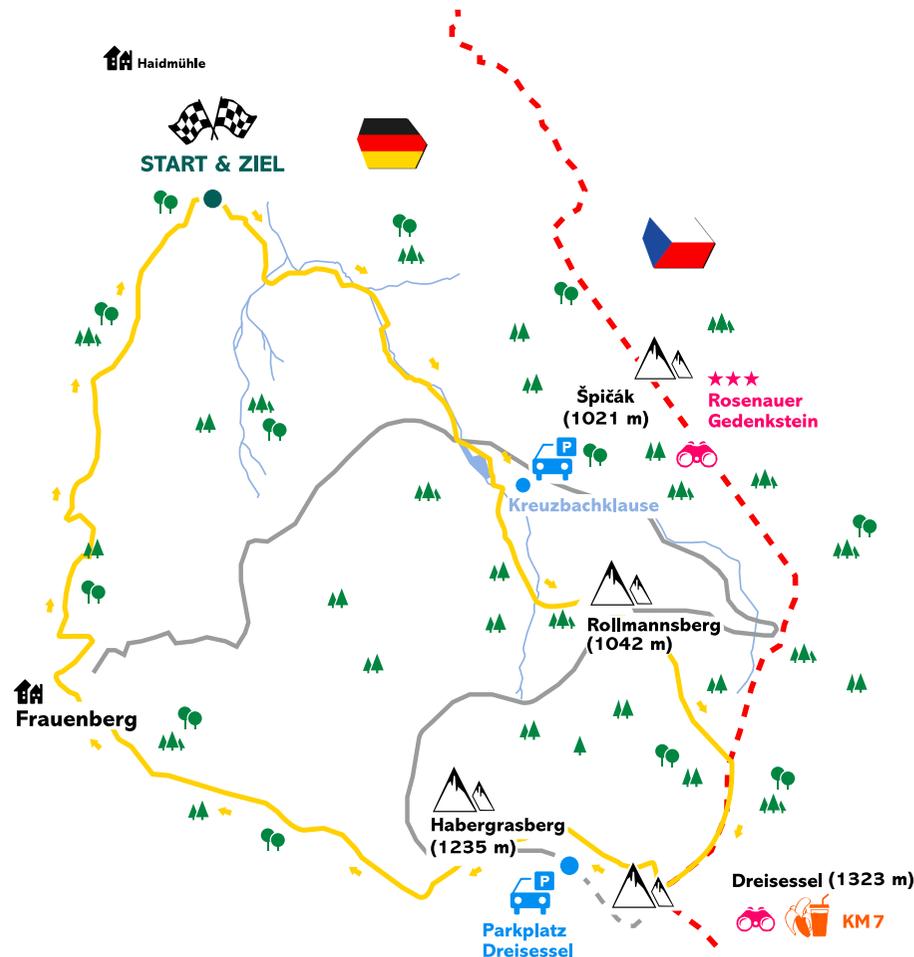
GPX DATEN IN DER MAIL DOWNLOADEN

INTERSPORT BASE TRAIL 25KM



HÖHENPROFIL

AVS RÖMER SHORTY TRAIL 14KM



STARTZEIT

12¹⁵ Uhr

LÄNGE

14 KM

VERTICALS

490 HM

UNTERGRUND

85 % Trail 15 % Forststraße

START- / ZIELORT

Alter Sportplatz Haidmühle

VERPFLEGUNGSSTATIONEN

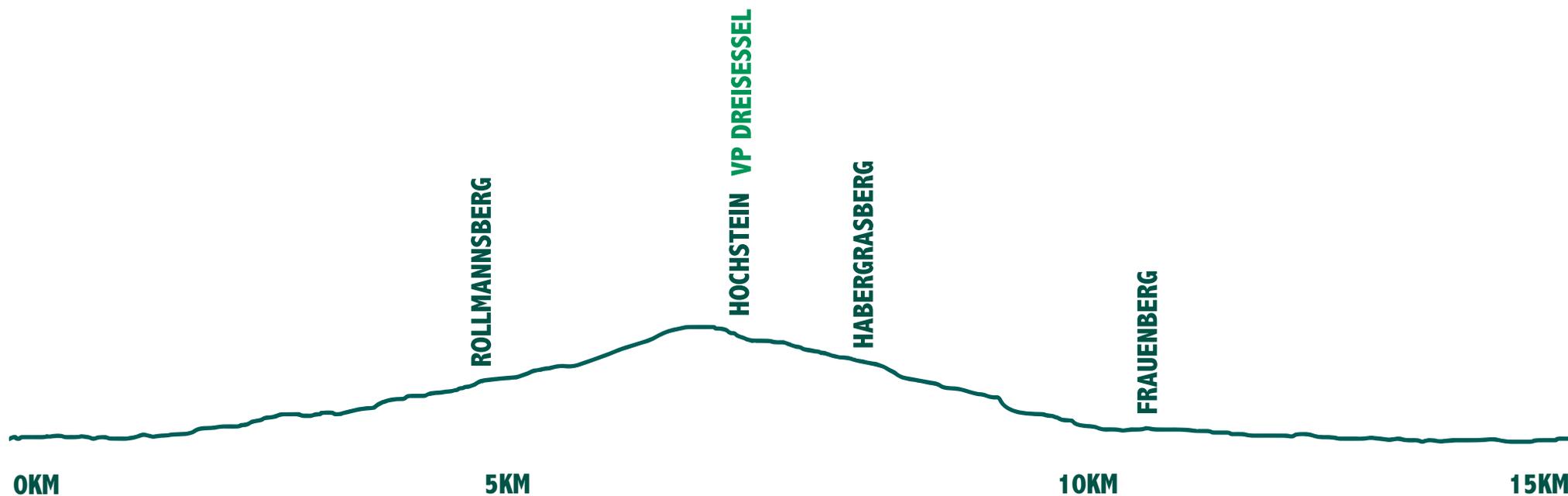
1 x

STRECKENCHECK

--- Landesgrenze Trail Lauffrichtung Straße
*** Highlight Zuschauerpoint Parkplatz Verpflegungsstation

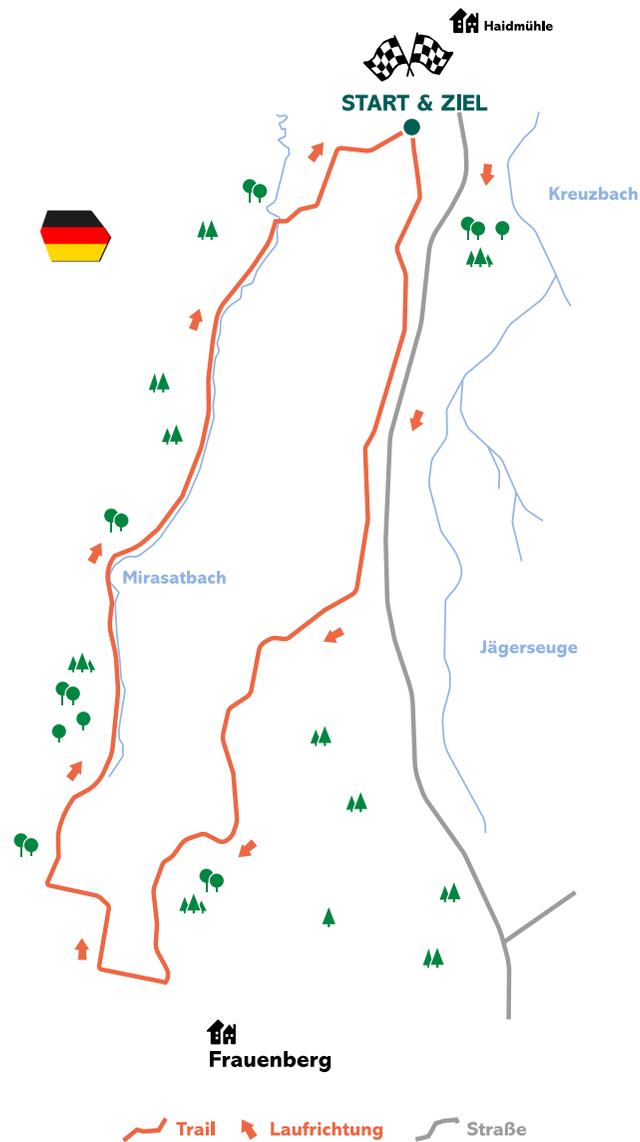
GPX DATEN IN DER MAIL DOWNLOADEN

AVS RÖMER SHORTY TRAIL 14KM



HÖHENPROFIL

SCHRAML IT TRAILY TRAIL 6KM



STARTZEIT

15³⁰ Uhr

LÄNGE

6 KM

VERTICALS

40 HM

UNTERGRUND

85 % Trail 15 % Forststraße

START- / ZIELORT

Alter Sportplatz Haidmühle

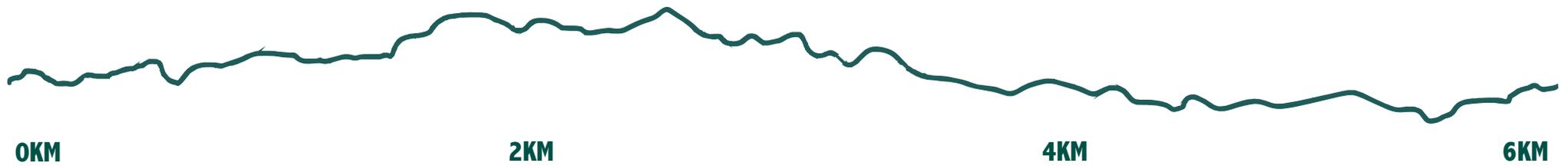
VERPFLEGUNGSSTATIONEN

keine

STRECKENCHECK

GPX DATEN IN DER MAIL DOWNLOADEN

SCHRAML IT TRAILY TRAIL 6KM



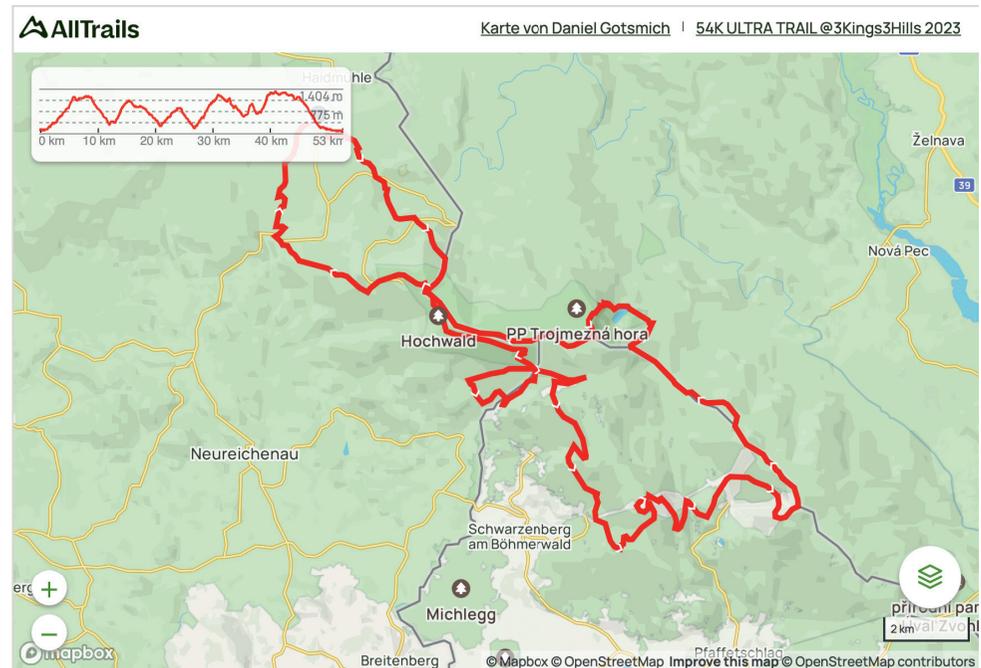
HÖHENPROFIL

GPX DATEN DER STRECKEN

UNSERE EMPFEHLUNG: GPX DATENIMPORT AUF SMARTPHONE ODER SMARTWATCH

Wir versuchen unsere Strecken so gut es geht für euch zu beschildern und markieren. In letzter Zeit sieht und hört man aber immer öfter von „Verläufern“ bzw. Vandalismus. Schilder werden entfernt oder umgedreht - wir werden am Vorabend die Beschilderung durch unser Team noch einmal kontrollieren. Wenn du auf Nummer sicher gehen willst - und das ist unsere klare Empfehlung - dann lade dir die GPX Daten deiner Strecke einfach auf deine Uhr oder dein Handy.

Die GPX Daten kannst du in der E-Mail ganz einfach und unkompliziert downloaden. Alternativ findest du sie natürlich auch auf unserer Webseite.



STARTNUMMERN

HANDYNUMMER
ABSPEICHERN

EMERGENCY CALL
00 49 8556 766



FARBCODE
STRECKENLÄNGE

- BROOKS
- INTERSPORT

563
MAX
MUSTERMANN



CHECK FESTIVALTICKET



CHECK ZIELVERPFLEGUNG

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

HAFTUNGSAUSSCHLUSSERKLÄRUNG 3KINGS3HILLS



IHRE DATEN

Name _____

Startnummer _____

Telefonnummer _____

Mit der Anmeldung zum 3Kings3Hills TrailRun* habe ich mich zu einer Haftungsausschlusserklärung verpflichtet.

Ich bin mir bewusst, dass weder Veranstalter, Helfer, Sponsoren, Grundbesitzer, Grundeigentümer und/oder Wegehalter eine Haftung für Schäden oder Verletzungen, die der Teilnehmer erleidet, übernehmen. Die Vorhergenannten übernehmen keine Haftung gegenüber dem Teilnehmer oder einer dritten Person. Ich erkläre ausdrücklich, diesbezüglich keine Forderungen an die oben Genannten zu stellen.

Ich kenne und akzeptiere die gültigen Teilnahmebedingungen (Reglement), welche auf der Homepage www.3kings-3hills.com ersichtlich sind.

Ich verpflichte mich zur Teilnahme am Briefing vor dem Wettbewerb und werde den Anordnungen der Streckenposten Folge leisten.

Insbesondere habe ich verstanden, dass die Zeitmessung für den TrailRun* aus sicherheitstechnischen Gründen auf der Feld/Forststraße gegenüber der Staatstraße St2130 – in Richtung Kreuzbachklause – sein muss und hier auch der Trail zeitlich beendet ist. Für den Rückweg zum Festivalgelände ist jeder selbst verantwortlich und hat die Regeln der StVO zu beachten.

Ich bestätige mit meiner Unterschrift, dass ich am 3Kings3Hills TrailRun* auf eigenes Risiko und auf eigene Gefahr teilnehme.

Ich erkläre hiermit, dass ich mich in einem guten gesundheitlichen Allgemeinzustand befinde und beherrsche die technischen Schwierigkeiten des Bergauf- und ablaufens im freien, steilen und teilweise sehr unwegsamen Gelände.

Ort, Datum _____

Unterschrift _____

*Gilt für alle Bewerbe

OHNE HAFTUNGSAUSSCHLUSS KEIN START!

Den Haftungsausschluss ausgedruckt und unterschrieben zum Trailrun mitbringen.

Diesen kannst du dir in der E-Mail downloaden.

ACHTUNG:

**OHNE UNTERSCHRIEBENEN HAFTUNGSAUSSCHLUSS
BEKOMMST DU KEINE STARTNUMMER!**

**ZUR STARTNUMMERN-
AUSGABE MITBRINGEN**



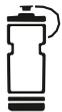
VERPFLEGUNGSSTATIONEN

VERPFLEGUNGSSTATIONEN

ULTRA TRAIL	VP1 Dreisessel VP2 Schwarzenberg VP3 Hütte Überleben VP4 Plöckenstein VP5 Hufberg VP6 Dreisessel
BASE TRAIL	VP1 Dreisessel VP2 Hufberg VP3 Dreisessel
SHORTY TRAIL	VP1 Dreisessel

DAS GIBTS...

DREISESSEL	Wasser, Iso, Cola, Äpfel, Banane, Gel, Riegel, Kuchen, Tomaten, Salzletten
SCHWARZENBERG	Wasser, Iso, Äpfel, Banane, Gel, Riegel, Kuchen
ÜBERLEBENSHÜTTE	Wasser, Iso, Äpfel, Banane, Gel, Riegel, Kuchen, Tomaten, Salzletten
PLÖCKENSTEIN	Wasser, Iso, Cola, Äpfel, Banane, Gel, Riegel, Kuchen, Tomaten, Salzletten, Kartoffeln gekocht
HUGL	Wasser, Iso, Äpfel, Banane, Gel, Riegel, Kuchen, Tomaten, Salzletten, Kartoffeln gekocht



Bei den VPs gibt es KEINE Trinkbehälter. Diese müssen selbst mitgeführt werden (unsere Empfehlung: mindestens 1 Liter.)

NOTFALL

CUT OFF UND RENNAUFGABE

Wenn du die online angegebenen Cutt Off Zeiten nicht schaffst, müssen wir dich leider aus dem Rennen nehmen. Solltest du vorher oder nachher zu erschöpft sein oder dich verletzen, melde dich SOFORT und NUR unter der angegebenen Notfallnummer. Diese am besten im Voraus auf dem Smartphone abspeichern. Jetzt musst du dich bei der nächsten Verpflegungsstation einfinden – hier wirst du zu den Cut Off Zeiten abgeholt.

Bei Rennaufgabe IMMER telefonisch abmelden!

NOTFALLNUMMER +49 (0) 8556 766

Bei einer schweren Verletzung unbedingt am angegebenen Standort bleiben bis die Rettung eintrifft.

**IMMER telefonisch
abmelden!**

CUT OFF ZEITEN

ULTRA

VP1 Dreisessel um 9³⁰ | VP2 Schwarzenberg um 11³⁰ | VP3 Hütte Überleben um 12³⁰ |
VP4 Plöckenstein um 14¹⁵ | Vp 5 Hufberg um 15⁴⁵ | VP6 Dreisessel um 16⁴⁵

BASE

VP1 Dreisessel um 12³⁰ | VP2 Hufberg um 14¹⁵ | VP3 Dreisessel um 15⁰⁰

SHORTY

VP1 Dreisessel um 13⁴⁵

NAMENSÄNDERUNGEN

SUPPORTANFRAGEN BEZÜGLICH NAMENSÄNDERUNGEN

An dieser Stelle möchten wir euch darauf hinweisen, dass bei Namensänderungen das Spoferan Profil des ursprünglichen Teilnehmers verknüpft bleibt. Es ändert sich lediglich der Name auf der Startnummer sowie die Alterskategorie. Wir bitten die ursprünglichen Anmelder diese Informationen an die „NEUEN“ weiterzugeben.

**...und seid ihr
READY?**



DAS IST SONST GEBOTEN...

BADESEE & Chillin in the cool water

Keine 300 Meter vom Festivalgelände findet ihr einen super feinen Badesee idyllisch eingebettet in die wilde Landschaft zwischen Böhmen und Bayern. Stand-Up-Paddeln, Plantschen oder einfach nur Relaxen geht hier unglaublich gut. Direkt am See findet ihr auch eine Liegewiese, wo ihr euch ausbreiten könnt. Unterhalb des Festivalgeländes befindet sich zusätzlich fußläufig in 300 Meter Entfernung ein nagelneues Natur-Kneipp-Becken, wunderschön integriert in einen natürlichen Bachlauf. Alle Läufer können sich hier noch eine gehörige Portion Regeneration genehmigen.



MEGA RUNDUMPROGRAMM FÜR JEDEN

MEGA ANGEBOT FÜR JUNG UND ALT

Und: Nehmt eure Freunde und Familien mit – am Festivalgelände ist den ganzen Tag so richtig etwas geboten – für JUNG UND ALT! Beste Schmankerl und Getränke, ein richtig cooles Kinderprogramm am Nachmittag und eine Ausstellung des Athleten Zatopek. Zusätzlich ist Brooks mit einem Testtruck und einer eigenen Teststrecke vor Ort. Teilnehmer und Besucher haben so vor Ort die ultimative Möglichkeit, die neuesten Brooks Laufschuhe und -klamotten kostenlos auszuprobieren und sich von Experten beraten zu lassen!

PACKT EUERE FREUNDE UND FAMILIE MIT EIN – ES WIRD EIN MEGA TAG!



**WIR FREUEN
UNS AUF EUCH!**

CAMPING UND STELLPLATZ

ÜBERNACHTET GERNE DIREKT VOR ORT

Direkt neben dem Festivalgelände haben wir für euch auf der Wiese einen Platz ausgewiesen, wo ihr auch mit Zelt, Bus oder Wohnmobil übernachten könnt. Diese Möglichkeit könnt ihr kostenlos nutzen. Beachtet bitte nur, dass die Wiese am Sonntagabend wieder geräumt werden muss. Wir sind alle Naturliebhaber, deshalb ist jeder für seinen eigenen Müll und dessen Entsorgung zuständig.

Kosten pro Fahrzeug: 20€



MUSIKFESTIVAL

LET'S PARTY – AFTER TRAIL MUSIKFESTIVAL

Nach dem Zieleinlauf warten 4 geile regionale Acts auf dich! MONACO F, Searching for a Reply und Himmelstürmer sorgen so richtig für Stimmung! Anschließend gibts eine After Show Party mit DJ Dymamic – FRG wird beben!

Zudem gibt es viele verschiedene Cocktails, kühles Bier und regionale Schmankerl – lasst euch DAS nicht entgehen!



SPONSOREN & PARTNER

DANKE FÜR DIE UNTERSTÜTZUNG!



ERDINGER
ALKOHOLFREI

CENTRAL
EUROPEAN
RALLY

AVS
RÖMER

EUREGIO3
AT
CZ
DE
SPOLEČNĚ.
DÁLE. RŮST.

Slomski
Zahntechnik

drink it
find it
Xenofit
www.xenofit.de

Schraml.it
UND ES LÄUFT...

h
sporthunger

SVEN JACK

**Es wartet ein echtes Trail-ABENTEUER auf Euch.
Unterschätzt die Strecken NICHT!**

