

3KINGS24
3HILLS

TRAILRUNNING GUIDE

3 LÄNDER 5 STRECKEN

13. JULI

HAIDMÜHLE AM DREISESSEL





HAIDMÜHLE
ORTSMITTE

BADESEE FÜR DIE
GANZE FAMILIE

LIEGE
WIESE

DUSCHE
WC

CAMPING

TRAILRUN
START / Ziel

FESTIVAL
GELÄNDE

KNEIPP
ANLAGE

P

P

P

P

P

P

A man and a woman are smiling at the camera. The man is wearing a dark cap with a logo, sunglasses, and a green t-shirt. He has a black hydration vest with two water bottles. The woman is wearing sunglasses and a light blue hydration vest with two water bottles. They are both wearing athletic gear. The background shows other people and blue banners at an outdoor event.

**READY FÜR DIESEN
GEILEN TAG?**

WAS MUSS ICH UNBEDINGT MITNEHMEN?

VERPFLICHTENDE AUSRÜSTUNG FÜR BASE, MARATHON UND ULTRA



Trailrunningschuhe mit Profilsohle, funktionale Kleidung sowie Sonnencreme



Trinkbehälter für mindestens einen Liter bereits aufgefüllt



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



Handschuhe und Mütze (temperaturabhängig)



Mobiltelefon mit eingespeicherter Notfallnummer und vollgeladenem Akku, am besten mit Powerbank



3KINGS Tracking App für Teilnehmer des BASE MARATHON UND ULTRA IST VERPFLICHTEND

UNTERSCHRIEBENER HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Ohne ausgedruckten und unterschriebenen Haftungsausschluss bekommst du keine Startnummer!

[HIER DOWNLOADEN](#)

DIE PFLICHTAUSRÜSTUNG WIRD BEIM BRIEFING STICHPROBENARTIG KONTROLLIERT



3KINGS TRACKINGAPP

PFLICHT FÜR ULTRA, MARATHON, BASE

- 1 Download der 3KINGS App im App Store bzw. Google Play Store
- 2 Mit Startnummer und Name einloggen
- 3 **Tracking Starten** klicken – dies kann schon vor dem Startschuss erfolgen

FÜR DEINE EIGENE SICHERHEIT TRACKEN WIR DEINE ZURÜCKGELEGTE STRECKE

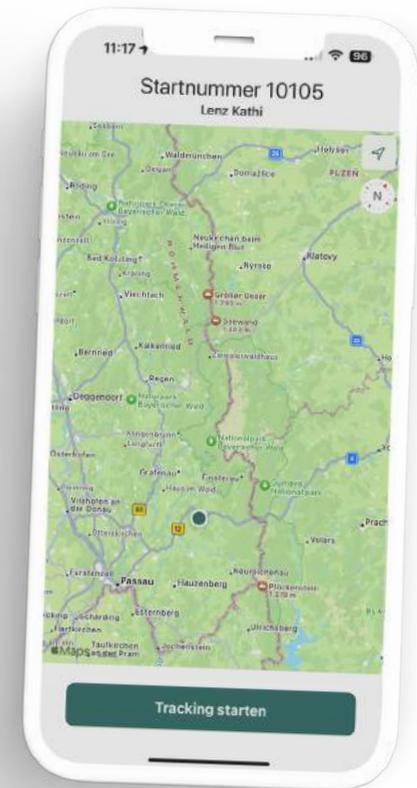
So können wir deinen Standort im Falle eines Notfalls verfolgen.

Wir empfehlen die App bereits im Vorhinein downzuladen: Im Falle der Fälle: Kostenloses WLAN gibt es vor Ort.



App Store: <https://apps.apple.com/de/app/3kings3hills-tracking/id6479047050>

Google Play Store: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.Kings.tracking&gl=DE>



FÜR DEINE EIGENE SICHERHEIT

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**



Haidmühle



START & ZIEL



Frauenberg



Dreisessel
(1323 m)



1/8



Studničná
(1160 m)



Reischlberg
(1282 m)



Talstation
Zwieselberg



3



Zwieselberg
(1163 m)



3.5



4

Hochficht
(1332 m)



5

**SOLLTE DAS RENNEN
ABGEBROCHEN ODER ZEITWEISE
UNTERBROCHEN WERDEN
MÜSSEN INFORMIEREN
WIR DICH VIA SMS**



Unterstand bei Gewitter



Base | 25km



Marathon | 40km



Ultra | 54km

UNTERSTÄNDE

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 12. JULI

18⁰⁰ - 21⁰⁰ Startnummernausgabe

SAMSTAG 13. JULI

ab 05³⁰ Startnummernausgabe

07³⁰ START ULTRA TRAIL | 07¹⁵ verpflichtendes Briefing am Start

09³⁰ START MARATHON TRAIL | 09¹⁵ verpflichtendes Briefing am Start

11³⁰ START BASE TRAIL | 11¹⁵ verpflichtendes Briefing am Start

12³⁰ START SHORTY TRAIL | 12¹⁵ verpflichtendes Briefing am Start

15³⁰ START TRAILY TRAIL | 15¹⁵ verpflichtendes Briefing am Start

ab 13⁰⁰ Zieleinlauf aller Teilnehmer

18³⁰ Siegerehrung

19⁰⁰ **BEGINN MUSIKFESTIVAL**



**DEINE STARTNUMMER IST
DEIN FESTIVALEINTRITT**

BESCHILDERUNG ON THE TRAILS

Beschilderung:

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



An Wegekreuzungen und schwierigen Gabelungen werdet ihr zusätzlich durch pinke und gelbe Pfeile auf dem Boden (Steine, Wurzeln, Weg, etc.) geleitet. An der tschechischen Grenze findet ihr markierte Hölzer, die 20cm aus dem Boden ragen als Bodenmarkierung. 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.



Streckenposten:

Zusätzlich werden an Schlüsselstellen Streckenposten platziert werden, die die Orientierung zusätzlich erleichtern. Haltet euch unbedingt an die Vorgaben der Streckenposten. Insbesondere ist den Streckenposten bei der Überquerung der Staatsstraße St2130 und FRG 13 Folge zu leisten!

GPX DATEN

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 hier oder auf der Website oder hier unkompliziert downloaden.

ULTRA 54KM

MARATHON 40KM

BASE 25KM

SHORTY 14KM

TRAILY 6KM

**UNBEDINGT
DOWNLOADEN**

ULTRA TRAIL 54KM



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

STARTZEIT

07³⁰ Uhr

LÄNGE

54 KM

VERTICALS

2300 HM

UNTERGRUND

90 % Trail 10 % Forststraße

START- / ZIELORT

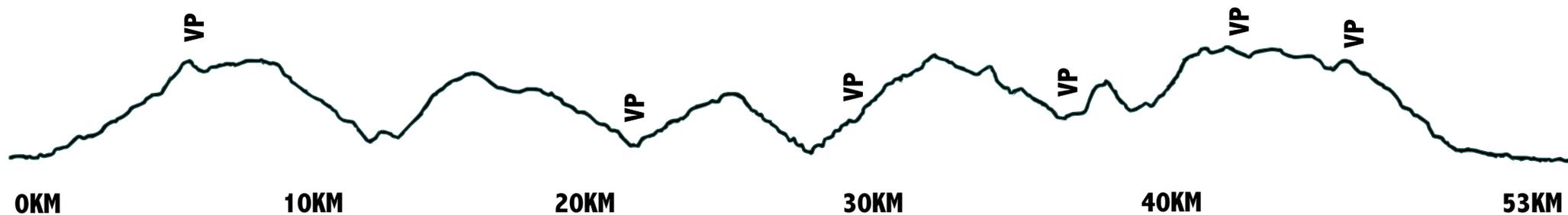
Alter Sportplatz Haidmühle

VERPFLEGUNGSSTATIONEN

6 x

[HIER GPX DOWNLOADEN](#)

ULTRA TRAIL 54KM



HÖHENPROFIL

MARATHON TRAIL 40KM



--- Landesgrenze Trail Lauffrichtung Straße

*** Highlight Zuschauerpoint Parkplatz

STARTZEIT

09³⁰ Uhr

LÄNGE

40 KM

VERTICALS

1480 HM

UNTERGRUND

80 % Trail 20 % Forststraße

START- / ZIELORT

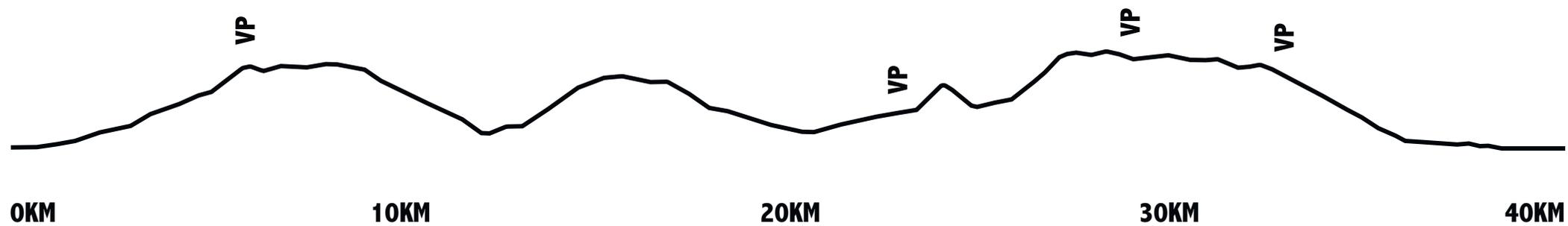
Alter Sportplatz Haidmühle

VERPFLEGUNGSSTATIONEN

4 x

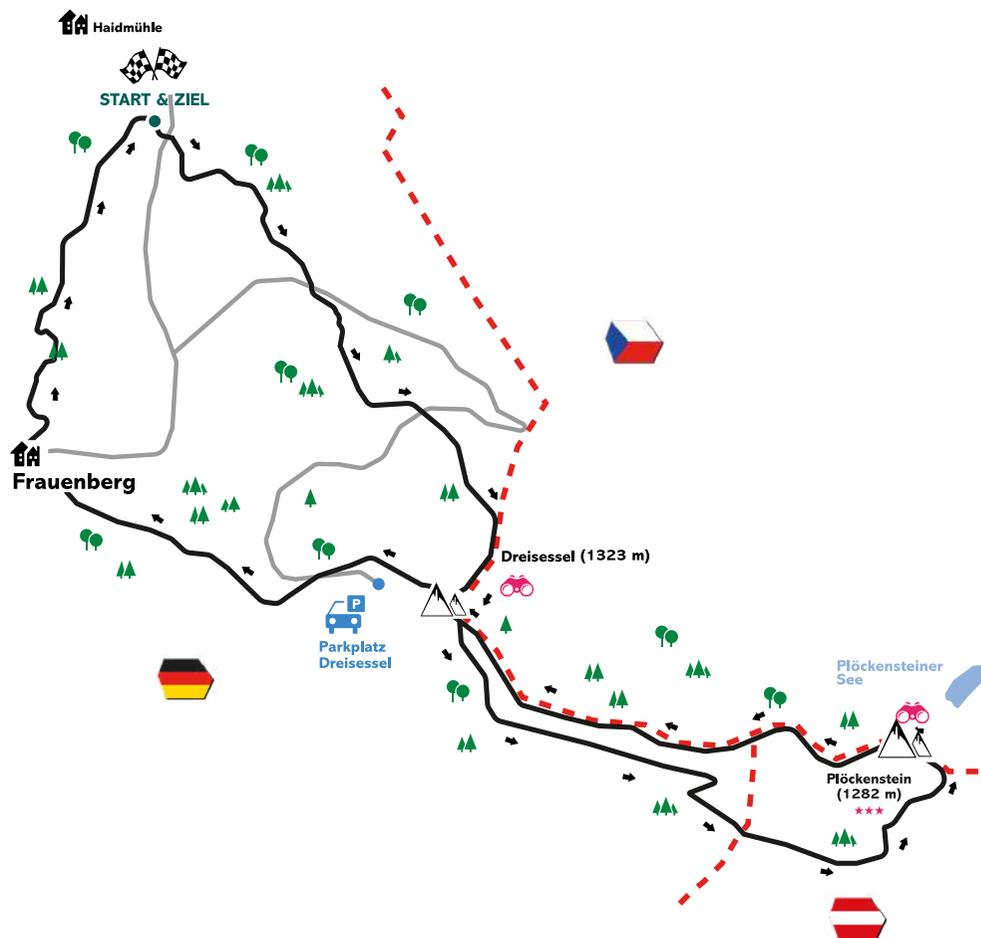
[HIER GPX DOWNLOADEN](#)

MARATHON TRAIL 40KM



HÖHENPROFIL

BASE TRAIL 25KM



STARTZEIT

11³⁰ Uhr

LÄNGE

25 KM

VERTICALS

820 HM

UNTERGRUND

85 % Trail 15 % Forststraße

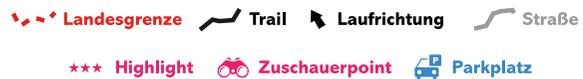
START- / ZIELORT

Alter Sportplatz Haidmühle

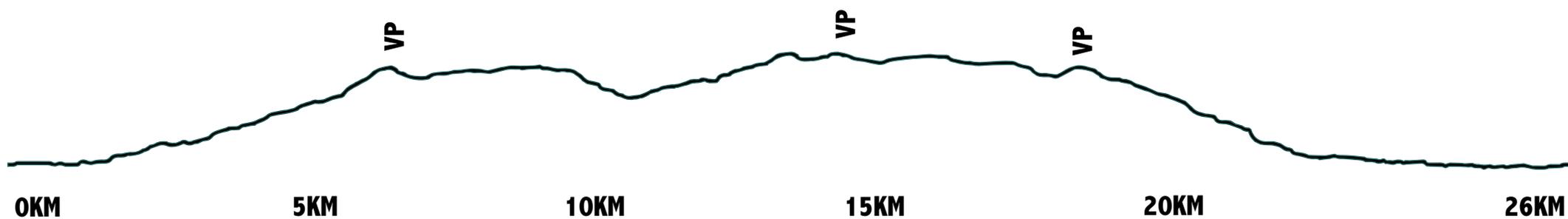
VERPFLEGUNGSSTATIONEN

3 x

[HIER GPX DOWNLOADEN](#)

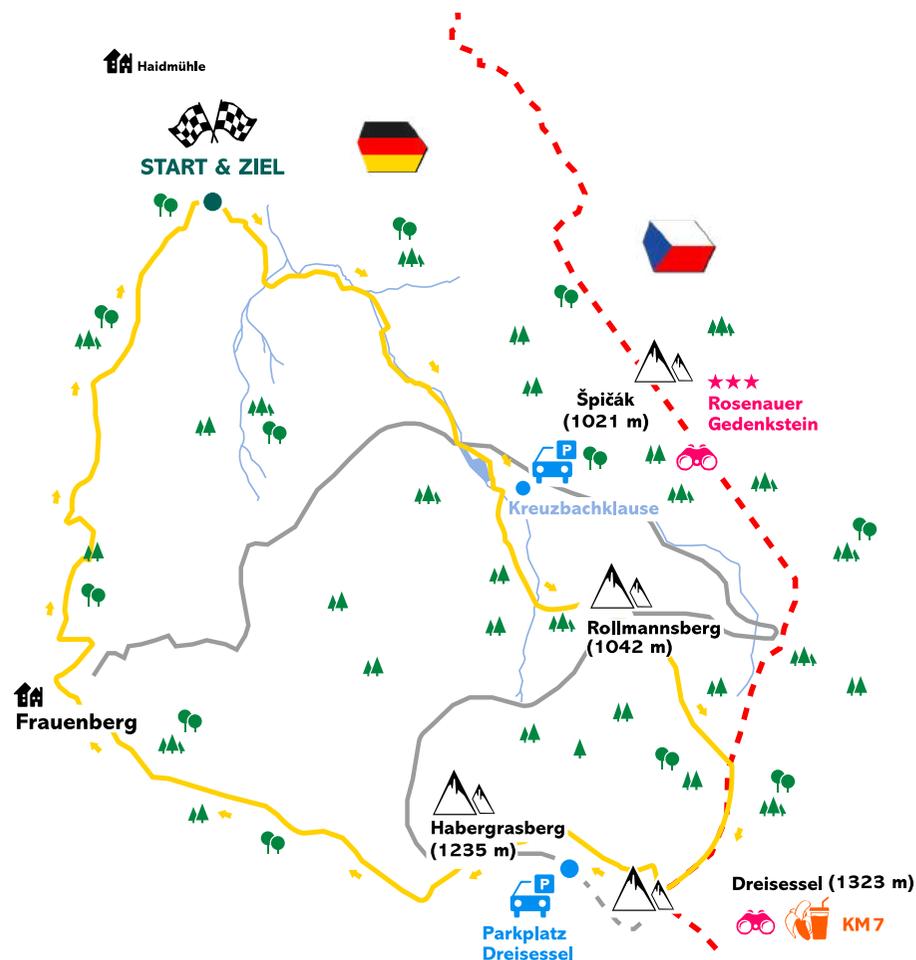


BASE TRAIL 25KM



HÖHENPROFIL

SHORTY TRAIL 14KM



STARTZEIT

12³⁰ Uhr

LÄNGE

14 KM

VERTICALS

490 HM

UNTERGRUND

75 % Trail 25 % Forststraße

START- / ZIELORT

Alter Sportplatz Haidmühle

VERPFLEGUNGSSTATIONEN

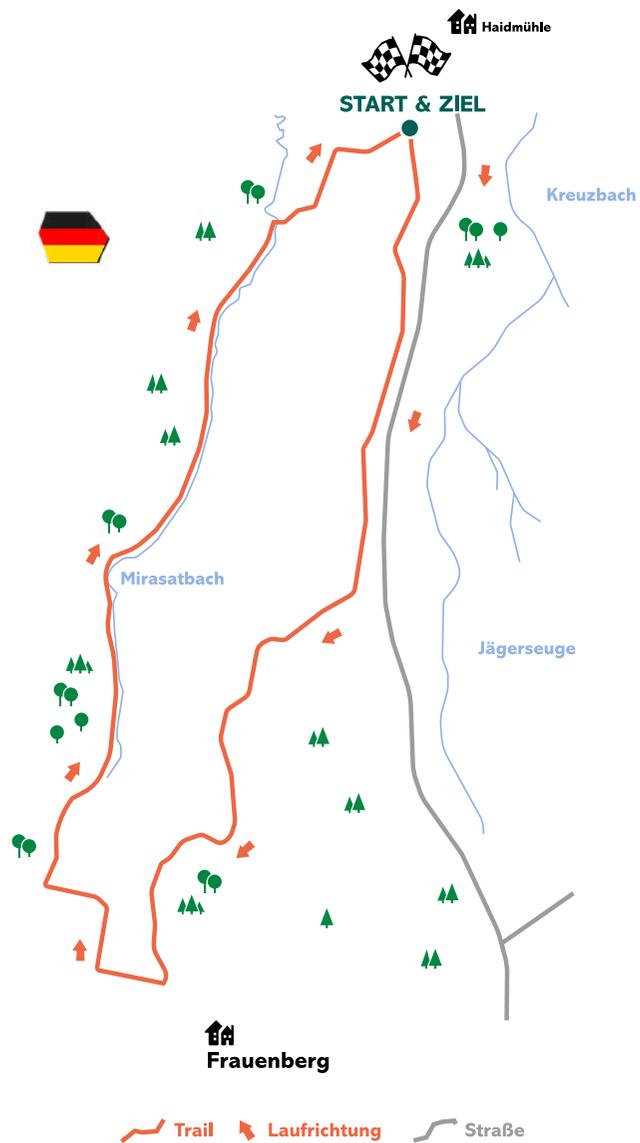
1 x

[HIER GPX DOWNLOADEN](#)

--- Landesgrenze Trail Lauffrichtung Straße

*** Highlight Zuschauerpoint Parkplatz Verpflegungsstation

SCHRAML IT TRAILY TRAIL 6KM



STARTZEIT

15³⁰ Uhr

LÄNGE

6 KM

VERTICALS

40 HM

UNTERGRUND

60 % Trail 40 % Forststraße

START- / ZIELORT

Alter Sportplatz Haidmühle

VERPFLEGUNGSSTATIONEN

keine

[HIER GPX DOWNLOADEN](#)

STARTNUMMERN

HANDYNUMMER
ABSPEICHERN

997 9558 67 00
EMERGENCY CALL

3KINGS²⁴
3HILLS

ULTRA 54

FARBCODE
STRECKENLÄNGE

ZIELVERPFLEGUNG

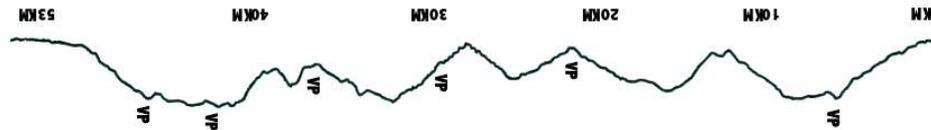


328

MAXIMILIAN MÜLLER

#3KINGS

FESTIVALTICKET



Höhenprofil

MUSS WÄHREND DES GESAMTEN
RENNENS GUT SICHTBAR
ANGEBRACHT SEIN

HAFTUNGS AUSSCHLUSS

HAFTUNGS AUSSCHLUSS ERKLÄRUNG 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 und Bergwacht/rettung Folge leisten. Insbesondere verpflichte ich mich als Teilnehmer der 54KM, 40KM und 25KM Strecken zur Mitführung der vom Veranstalter angewiesenen GPS-Tracking App, welches die maximale Sicherheit während des 3K3H gewährleisten soll. Zusätzlich verpflichte ich mich zur Mitnahme der vom Veranstalter empfohlenen Pflichtausrüstung.

Insbesondere habe ich verstanden, dass ich mich gänzlich auf meine eigene Verantwortung auf die Strecken des 3Kings3Hills begeben und ich selbst für meine Sicherheit, auch bei Wetterumschwüngen und auftretenden Gewitter, verantwortlich bin. Ich respektiere die CutOff-Zeiten und respektiere die organisierten Rücktransportzeiten bei Rennausfall. Sollte ich mich dazu entscheiden die Strecke ohne Wertung und auf eigene Verantwortung weiter zu laufen, so übernimmt der Veranstalter keine Haftung. Grundsätzlich sind immer die Regeln der StVO (Straßenverkehrsordnung) zu beachten. Für den Rückweg zum Festivalgelände ist jeder selbst verantwortlich und hat die Regeln der StVO zu beachten.

Ich bestätige, dass ich den Läuferguide gelesen habe.
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 keine ärztlichen Bedenken gegen meine Teilnahme an Ausdauerwettkämpfen bestehen. Ich beherrsche die technischen Schwierigkeiten des Bergauf- und ablaufens im freien, steilen und teilweise sehr unwegsamen Gelände.

Ort, Datum

Unterschrift

OHNE HAFTUNGS AUSSCHLUSS KEIN START!

Den Haftungsausschluss ausgedruckt und unterschrieben zum Trailrun mitbringen.

Diesen kannst du dir in der E-Mail downloaden.

ACHTUNG:

**OHNE UNTERSCHRIEBENEN HAFTUNGS AUSSCHLUSS
BEKOMMST DU KEINE STARTNUMMER!**

HIER DOWNLOADEN

**ZUR STARTNUMMERN-
AUSGABE MITBRINGEN**

VERPFLEGUNGSSTATIONEN

VERPFLEGUNGSSTATIONEN

ULTRA TRAIL	VP1 Dreisessel VP2 Schwarzenberg VP3 Überlebenshütte VP4 Radweggrenze CZ VP5 Hufberg VP6 Dreisessel
MARATHON TRAIL	VP1 Dreisessel VP2 Plöckenstein VP3 Hufberg VP4 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, Gurke, Melone, Nüsse
SCHWARZENBERG	Wasser, Iso, Cola, Äpfel, Banane, Gel, Riegel, Kuchen
ÜBERLEBENSHÜTTE	Wasser, Iso, Cola, Äpfel, Banane, Gel, Riegel, Kuchen, Tomaten, Salzletten, Tomaten, Nüsse
RADWEGGRENZE CZ	Wasser, Iso, Cola, Äpfel, Banane, Gel, Riegel, Kuchen, Tomaten, Salzletten, Tomaten, Nüsse
HUFBERG	Wasser, Iso, Cola, Äpfel, Banane, Gel, Riegel, Kuchen, Tomaten, Salzletten, Tomaten, Nüsse



**BEI DEN VPS GIBT ES KEINE TRINKBEHÄLTER.
DIESE MÜSSEN SELBST MITGEFÜHRT WERDEN.**

CUT OFF

CUT OFF UND RENNAUFGABE

Wenn du die online angegebenen Cutt Off Zeiten nicht schaffst, müssen wir dich leider aus dem Wertung 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. **Du kannst auf eigene Verantwortung und ohne Wertung gerne weiterlaufen, wir übernehmen hier allerdings keine Haftung.**

Bei Rennaufgabe IMMER telefonisch abmelden!

NOTFALLNUMMER +49 (0) 8556 766

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

**EINE TELEFONISCHE ABMELDUNG
IST ABSOLUT VERPFLICHTEND**

CUT OFF ZEITEN

ULTRA

VP1 Dreisessel um 9⁴⁵ | VP2 Schwarzenberg um 11⁴⁵ | VP3 Hütte Überleben um 12⁴⁵ |
VP4 Radweggrenze CZ um 14³⁰ | Vp 5 Hufberg um 16⁰⁰ | VP6 Dreisessel um 17⁰⁰

MARATHON

VP1 Dreisessel um 11⁰⁰ | VP2 Radweggrenze CZ um 14³⁰ | VP3 Hufberg um 16⁰⁰ | VP6 Dreisessel um 18⁰⁰

BASE

VP1 Dreisessel um 12⁴⁵ | VP2 Hufberg um 14³⁰ | VP3 Dreisessel um 15¹⁵

SHORTY

VP1 Dreisessel um 14⁰⁰

FANSTATIONS NUR HIER DARF ZUGESCHAUT WERDEN

Achtung! Unsere Empfehlung für Family & Friends: **Zuschauen in unseren FANSTATIONS.**
Bei allen anderen Bereichen handelt es sich um Privatgrundbesitz bzw. Naturschutzzonen. Diese Bereiche dürfen **nicht betreten** werden. Es drohen **Anzeigen und hohe Geldstrafen.**

FANSTATIONS ÖSTERREICH

Parkplatz bei Oberschwarzenberg
Gasthaus zum Überleben

FANSTATIONS DEUTSCHLAND

Kreuzbachklause
Dreisessel
Radweg Frauenberg
Haidmühle Festivalgelände

KARTENANSICHT FANSTATIONS

ACHTUNG ACHTUNG

CAMPING

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. 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 | eine Nacht: 20€

Kosten pro Fahrzeug | zwei Nächte: 30€

Den Campingausweis könnt ihr bei der Startnummernausgabe kaufen.

Achtung: Wir kontrollieren!

MUSIKFESTIVAL

LET´S PARTY – AFTER TRAIL MUSIKFESTIVAL

Nach dem Zieleinlauf heißt es Party! Young 501 und Searching for a Reply bringen Stimmung ins 3KINGS Festivalgelände – anschließend gibts eine After Show Open Air Party mit DJ Dynamic – 3KINGS wird beben!

Zudem gibt es viele verschiedene Cocktails, kühles Bier und regionale Schmankerl – lasst euch DAS nicht entgehen! Für alle Trailrunner ist das Festival kostenlos – eure Startnummer ist eure Eintrittskarte!

LINE UP





**ES WIRD MEGA!
BUT: UNTERSCHÄTZT DIE
STRECKEN NICHT!**