

3KINGS26  
3HILLS

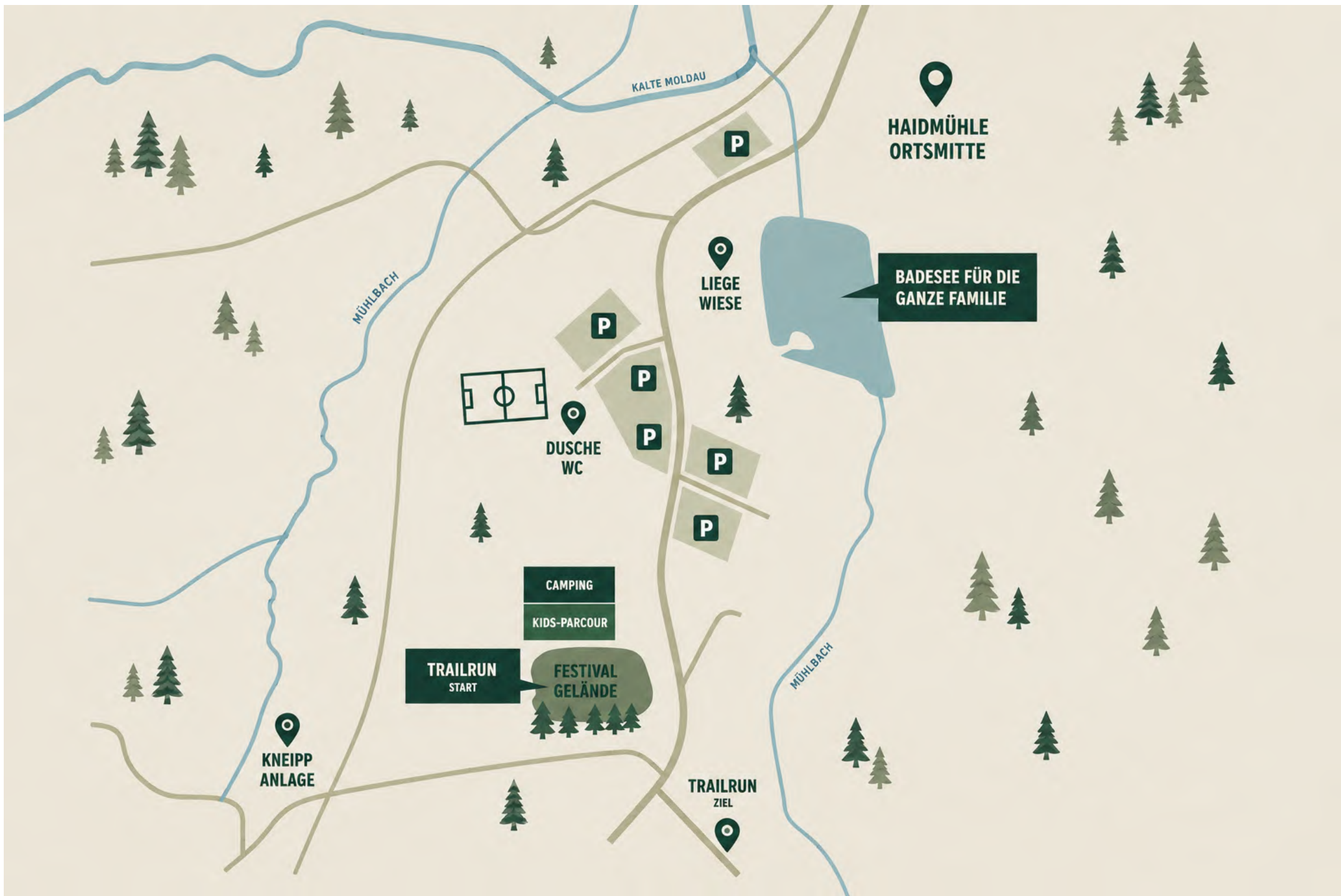
# RUNNERS GUIDE



A photograph of three triathletes standing together at night, likely after a triathlon. They are wearing wet, reflective gear. The man on the left is in a white reflective jacket and a bright green cap with a Petzl headlamp. The woman in the middle is wearing a dark jacket and a green cap with 'SILVA' on it. The man on the right is in a bright green hooded jacket and a dark cap with 'SATISFY RUNNING' and a Petzl headlamp. He has a white water bottle with 'SATISFY' on it. A race bib with the number '7098' is visible on the woman. In the background, another person in a blue and green jacket is partially visible. The text 'IT'S GONNA BE A WILD RIDE :)' is overlaid in large white letters.

**IT'S GONNA BE A  
WILD RIDE :)**

# DER FESTIVALPLAN



RENNLEITUNG  
UND  
ZEITMESSUNG

TRAILGARDEROBE

WC

PHYSIO

ZIELEINLAUF

ZIELVERPFLEGUNG

EXPO

COCKTAIL  
BAR

KONTROLLE  
PFLICHT-  
AUSRÜSTUNG



FOTOSPOT  
3KINGS STONE

BIER-HIMMEL

CHILL OUT AREA

CHILL OUT AREA

KIDS AREA

STARTNUMMERAUSGABE  
& DROPBAGSTATION

FOODCORNER

# VORBEREITUNG

# PROGRAMM 2026

## FREITAG, 24. JULI

| ZEIT          | ORT                        | WAS                                                                          |
|---------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 11:00 – 14:00 | Alter Sportplatz Haidmühle | Startnummernausgabe                                                          |
| 14:00         | Alter Sportplatz Haidmühle | Start 100 Miles ULTRA TRAIL® 168km   13:45 verpflichtendes Briefing am Start |
| 17:00 – 22:00 | Alter Sportplatz Haidmühle | Startnummernausgabe                                                          |
| 22:00         | Alter Sportplatz Haidmühle | Start ULTRA TRAIL® XL 117km   21:45 verpflichtendes Briefing am Start        |

## SAMSTAG, 25. JULI

| ZEIT      | ORT                        | WAS                                                                            |
|-----------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| ab 05:30  | Alter Sportplatz Haidmühle | Startnummernausgabe                                                            |
| 07:30     | Alter Sportplatz Haidmühle | Start ULTRA TRAIL   07:15 verpflichtendes Briefing am Start                    |
| 09:30     | Alter Sportplatz Haidmühle | Start MARATHON TRAIL   09:15 verpflichtendes Briefing am Start                 |
| ca. 11:20 | Haidmühle                  | Zieleinlauf Spitzenreiter 100 Miles ULTRA TRAIL 168 KM & ULTRA TRAIL® XL 117KM |
| 11:30     | Alter Sportplatz Haidmühle | Start BASE TRAIL   11:15 verpflichtendes Briefing am Start                     |
| 12:30     | Alter Sportplatz Haidmühle | Start SHORTY TRAIL   12:15 verpflichtendes Briefing am Start                   |
| 15:30     | Alter Sportplatz Haidmühle | Start TRAILY TRAIL   15:15 verpflichtendes Briefing am Start                   |
| ab 12:30  | Alter Sportplatz Haidmühle | Zieleinlauf aller anderen Disziplinen                                          |
| 17:00     | Alter Sportplatz Haidmühle | Siegerehrung                                                                   |
| 19:00     | Alter Sportplatz Haidmühle | After Trail Party                                                              |

ANFAHRT

# ACHTUNG STRASSENSPERRUNG

Anfahrt nur über Waldkirchen / Neureichenau möglich



# WAS MUSS ICH UNBEDINGT MITNEHMEN?

## EMPFOHLENE AUSRÜSTUNG FÜR TRAILY, SHORTY

## VERPFLICHTENDE AUSRÜSTUNG FÜR BASE, MARATHON, ULTRA, ULTRA TRAIL® XL, 100 MILES ULTRA TRAIL

-  Wind-/Regenjacke, Laufrucksack, Trailrunningschuhe mit Profilsohle
-  Stirnlampe (Pflicht für 100 Miles ULTRA TRAIL und ULTRA TRAIL® XL)
-  Aufgefüllter Trinkbehälter für mindestens 1 Liter (bei Hitze 1,5 Liter) (keine Trinkbecher an den Verpflegungsstellen)
-  Notfallausrüstung: Erste-Hilfe-Set mit Pflaster, Wundauflage, Mullbinde, Rettungsdecke (Pflicht für ULTRA TRAIL® XL | Empfehlung für Base, Marathon und Ultra)
-  **Tracking App Race Tracker**
-  Krankenversicherungskarte
-  Handschuhe und Mütze (wetter- & temperaturabhängig)
-  Mobiltelefon mit eingespeicherter Notfallnummer
-  Navigationsuhr mit GPS Track der gewählten Strecke
-  Powerbank mit Kapazität für eine vollständige Wieder-  
aufladung des Smartphones (Pflicht für 100 Miles ULTRA TRAIL und ULTRA TRAIL® XL | Empfehlung für Base, Marathon und Ultra)

## ! UNTERSCHRIEBENER HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Ohne ausgedruckten und unterschriebenen Haftungsausschluss bekommst du keine Startnummer!

**HIER DOWNLOADEN**

[https://www.3kings-3hills.com/wp-content/uploads/2026/07/3KINGS\\_Haftungsausschluss\\_A4\\_2026\\_DE.pdf](https://www.3kings-3hills.com/wp-content/uploads/2026/07/3KINGS_Haftungsausschluss_A4_2026_DE.pdf)

Die Pflichtausrüstung wird bei 168KM, 117KM und 58KM bei jedem Läufer kontrolliert – bei 40KM und 26KM kontrollieren wir stichprobenartig.

**DIE PFLICHTAUSRÜSTUNG WIRD BEIM BRIEFING  
STICHPROBENARTIG KONTROLLIERT**

[illegible]

## HIER DOWNLOADEN

**AUSGEDRUCKT UND UNTERSCHRIEBEN  
ZUR STARTNUMMERN AUSGABE MITNEHMEN**

# TRACKINGAPP RACE TRACKER

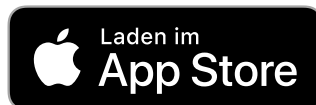
**PFLICHT FÜR 100 MILES ULTRA TRAIL®, ULTRA TRAIL® XL, ULTRA, MARATHON, BASE**

- 1 Download der App Race Tracker 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 downzuloaden: Im Falle der Fälle: Kostenloses WLAN gibt es vor Ort.



App Store: <https://apps.apple.com/de/app/race-tracker/id64790470500>

Google Play Store: [https://play.google.com/store/apps/details?id=com.Kings.tracking&utm\\_source=emea\\_Med](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.Kings.tracking&utm_source=emea_Med)



**FÜR DEINE EIGENE  
SICHERHEIT**

# VERPFLEGUNGSSTATIONEN

## VERPFLEGUNGSSTATIONEN

### 100 MILES ULTRA TRAIL® XL

VP1 Schwarzenthal | VP2 Hüttenklause | VP3 Almberg | VP4 Sulzberg | VP5 Schwendtreut | VP6 Haidel  
VP7 Gschwendet | VP8 Haidmühle | VP9 3Sessel #1 | VP10 3Sessel #2 | VP11 Riedelsbach  
VP12 Michelklause | VP13 Frauenberg **+ Zielverpflegung Haidmühle**

### ULTRA TRAIL® XL

VP1 Sulzberg | VP2 Schwendtreut | VP3 Haidel | VP4 Gschwendet | VP5 Haidühle | VP6 3Sessel #1  
VP7 3Sessel #2 | VP8 Riedelsbach | VP9 Michelklause | VP10 Frauenberg **+ Zielverpflegung Haidmühle**

### ULTRA TRAIL

VP1 3Sessel #1 | VP2 3Sessel #2 | VP3 Riedelsbach | VP4 Michelklause | VP5 Frauenberg  
**+ Zielverpflegung Haidmühle**

### MARATHON TRAIL

VP1 3Sessel #1 | VP2 3Sessel #2 | VP3 Riedelsbach | VP4 Frauenberg **+ Zielverpflegung Haidmühle**

### BASE TRAIL

VP1 3Sessel #1 | VP2 Frauenberg **+ Zielverpflegung Haidmühle**

### SHORTY TRAIL

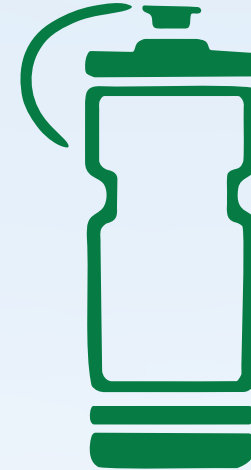
VP1 3Sessel #1 | VP2 Frauenberg **+ Zielverpflegung Haidmühle**

### TRAILY TRAIL

**+ Zielverpflegung Haidmühle**

**DIE ENTFERNUNG ZUR NÄCHSTEN VP  
SIEHST DU AUF DEINER STARTNUMMER!**

# HINWEIS TRINKFLASCHEN



## WICHTIG FÜR ALLE TEILNEHMER

Trinkbehälter mit einem Volumen von mindestens einem Liter müssen mitgeführt werden – an den Verpflegungsstationen gibt es keine Becher.

Bei Hitze müssen Trinkbehälter mit einem Volumen von mindestens 1,5 Liter mitgeführt werden.

**ES GIBT KEINE  
TRINKBECHER AN DEN VPS!**

# VERPFLEGUNGSSTATIONEN

| DAS GIBT'S ...            | Cola | Wasser | Iso | Äpfel | Bananen | Gurken | Tomaten | Käse | Essigg. | Kekse | Melone | Salzl. | Riegel | Gels | Kuchen | Eintopf | Pizza | WC |
|---------------------------|------|--------|-----|-------|---------|--------|---------|------|---------|-------|--------|--------|--------|------|--------|---------|-------|----|
| SCHWARZENTAL              | X    | X      | X   | X     | X       | X      | X       | X    | X       | X     | X      | X      | X      | X    | X      |         |       |    |
| HÜTTENKLAUSE              | X    | X      | X   |       |         |        |         |      |         | X     |        |        | X      | X    |        |         |       |    |
| ALMBERG                   | X    | X      | X   | X     | X       | X      | X       | X    | X       | X     | X      | X      | X      | X    |        |         |       | WC |
| SULZBERG (+ DROPBAG 1)    | X    | X      | X   | X     | X       | X      | X       | X    | X       | X     | X      | X      | X      | X    |        | X       |       |    |
| SCHWENDTREUT              | X    | X      | X   | X     | X       | X      | X       | X    | X       | X     | X      | X      | X      | X    | X      |         |       |    |
| HAIDEL                    | X    | X      | X   | X     | X       | X      | X       | X    | X       | X     | X      | X      | X      | X    |        | X       |       |    |
| GSCHWENDET                | X    | X      | X   |       |         |        |         |      |         | X     |        |        | X      | X    |        |         |       |    |
| HAIDMÜHLE (+ DROPBAG 2)   | X    | X      | X   | X     | X       | X      | X       | X    | X       | X     | X      | X      | X      | X    |        |         |       | WC |
| 3SESSEL #1                | X    | X      | X   | X     | X       | X      | X       | X    | X       | X     | X      | X      | X      | X    |        |         |       | WC |
| 3SESSEL #2                | X    | X      | X   | X     | X       | X      | X       | X    | X       | X     | X      | X      | X      | X    |        |         |       | WC |
| RIEDELSBACH               | X    | X      | X   | X     | X       | X      | X       | X    | X       | X     | X      | X      | X      | X    |        | X       |       |    |
| MICHELKLAUSE              | X    | X      | X   | X     | X       | X      | X       | X    | X       | X     | X      | X      | X      | X    | X      |         |       |    |
| FRAUENBERG                | X    | X      | X   |       |         |        |         |      |         | X     |        |        | X      | X    |        |         |       |    |
| ZIELVERPFLEGUNG HAIDMÜHLE | X    | X      | X   | X     | X       | X      | X       | X    | X       | X     | X      | X      | X      | X    |        |         | X     | WC |

## Unverträglichkeiten / Allergien

Die an den Verpflegungsstationen bereitgestellten Lebensmittel und Getränke werden nach bestem Wissen ausgewählt und bereitgestellt. Eine vollständige Kennzeichnung sämtlicher Inhaltsstoffe, insbesondere im Hinblick auf Allergene und Unverträglichkeiten (z. B. Gluten, Laktose, Nüsse), kann jedoch nicht in jedem Fall gewährleistet werden. Die Teilnehmer sind selbst dafür verantwortlich, auf ihre individuellen gesundheitlichen Bedürfnisse, Allergien und Unverträglichkeiten zu achten und im Zweifel auf den Verzehr bestimmter Lebensmittel zu verzichten oder eigene Verpflegung mitzuführen.

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für gesundheitliche Beeinträchtigungen oder Schäden, die aus dem Verzehr von bereitgestellten Speisen und Getränken resultieren, sofern diese nicht auf einer vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Pflichtverletzung des Veranstalters beruhen.

MADE WITH TRAILLOVE BY  
**GOZNEY°**

# TRAIL & PIZZA

**FOR  
FREE**

**ZURÜCK IN HAIDMÜHLE BEKOMMT JEDER EIN  
FRISCHES STÜCK PIZZA FRISCH AUS DEM OFEN VON GOZNEY**



**FOR  
FREE**

**UUUUND EIN ALKOHOLFREIES BIER VON NYX  
DAS HABT IHR EUCH SOWAS VON VERDIENT :)**

# VERHALTEN BEI EXTREMEN WETTERSITUATIONEN

z.B. extreme Kälte, Sturm, Gewitter, etc.

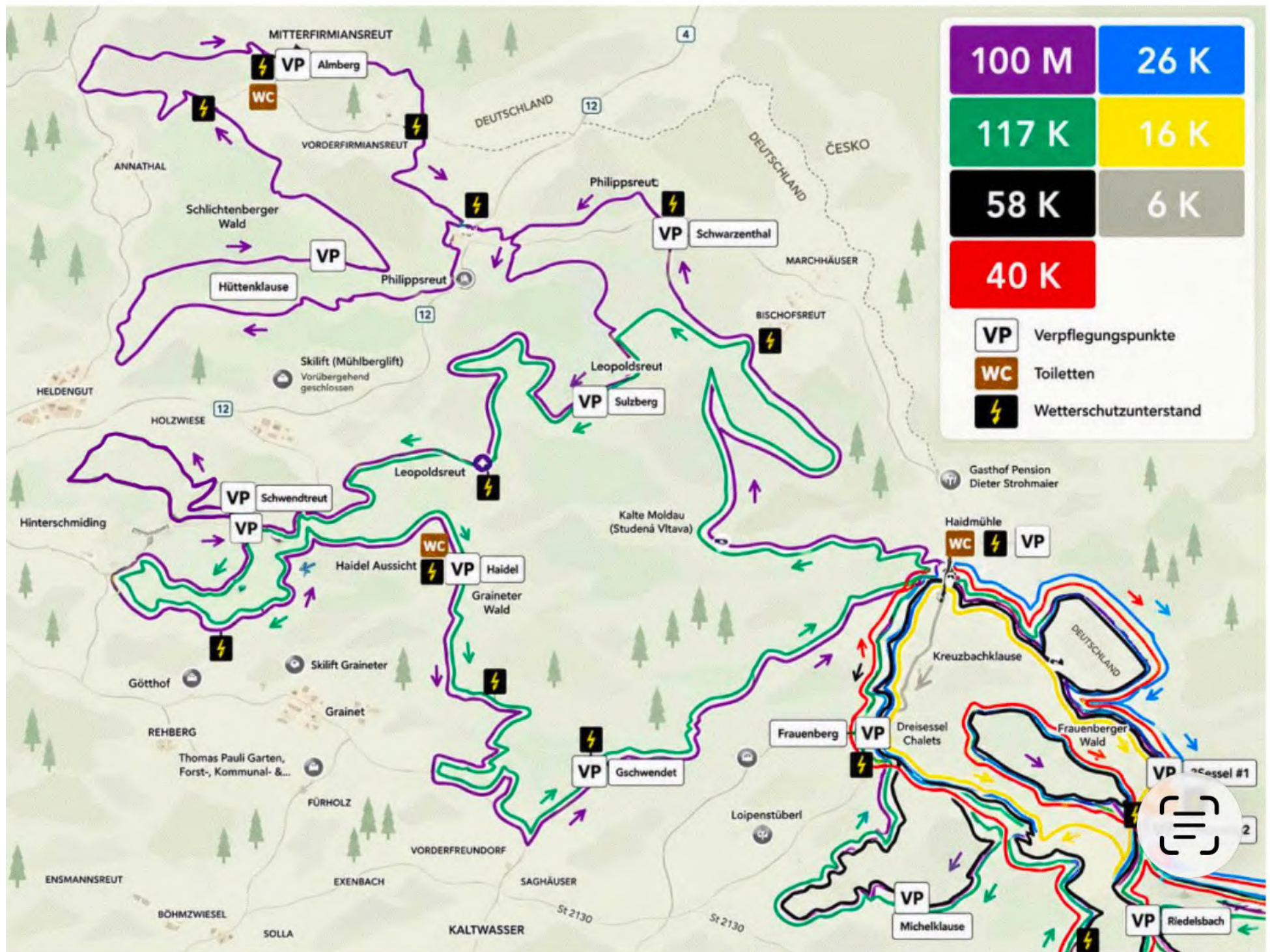
Jeder von Euch ist auf **eigene Verantwortung** (Haftungsausschluss) auf den Trails unterwegs. D.h. bei aufziehenden Gewittern oder sonstigen plötzlichen Schlechtwettersituationen ist auch in diesem Moment jeder für seine/ihre eigene Sicherheit verantwortlich. Die Rennleitung hält sich vor, bei solchen Situationen vor dem Start entsprechend dem Wetter angepasste Entscheidungen zu treffen, die eurer maximalen Sicherheit entsprechen. Wir appellieren eindringlichst an euch, bei Blitz und Donner euren Wettkampf **eigenständig abubrechen bzw. kurz zu pausieren**. Eure Gesundheit und Sicherheit geht in jedem Fall vor – die paar Minuten sind es im Fall der Fälle nicht wert. Unsere **Wetterschutzunterstände** findet ihr auf der nächsten Seite!

## Safety first

**Sollte das Rennen abgebrochen oder zeitweise unterbrochen werden müssen, informieren wir dich via SMS oder App.**

Wer draußen auf einer freien Fläche unterwegs ist und keinen Unterstand zeitgerecht erreichen kann, sucht sich z. B. eine Bodenmulde. In Wäldern geht ihr möglichst zu einer Lichtung oder zum Waldrand. Dort hockt ihr euch hin, stellt die Füße und Beine eng nebeneinander und macht euch möglichst klein.

**Aber:** Legt euch auf keinen Fall auf den Boden! Sollte der Blitz in unmittelbarer Nähe einschlagen, bietet ihr so eine größere Angriffsfläche. Wenn ihr in einer Gruppe unterwegs seid, teilt euch auf. Auch so verkleinert ihr die Angriffsfläche bei einem möglichen Blitzeinschlag.



# CUT OFF

## CUT OFF UND RENNAUFGABE

Wenn du die online angegebenen Cutt Off Zeiten nicht schaffst, müssen wir dich leider aus der 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 8551 9141399**

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

**IMMER  
TELEFONISCH  
ABMELDEN**

| STRECKE                             | CUT OFF ZEITEN                                                 |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <b>100 MILES ULTRA TRAIL® 168KM</b> | Haidel 06:45 Uhr   Haidmühle 10:00 Uhr   Riedelsbach 17:30 Uhr |
| <b>ULTRA TRAIL® XL 117KM</b>        | Haidel 06:45 Uhr   Haidmühle 10:00 Uhr   Riedelsbach 17:30 Uhr |
| <b>ULTRA TRAIL 58KM</b>             | 3Sessel 11:00 Uhr   Riedelsbach 14:30 Uhr                      |
| <b>MARATHON TRAIL 40KM</b>          | Riedelsbach 14:30 Uhr                                          |
| <b>BASE TRAIL 26KM</b>              | keine Cut Offs                                                 |
| <b>SHORTY TRAIL 16KM</b>            | keine Cut Offs                                                 |

# 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.

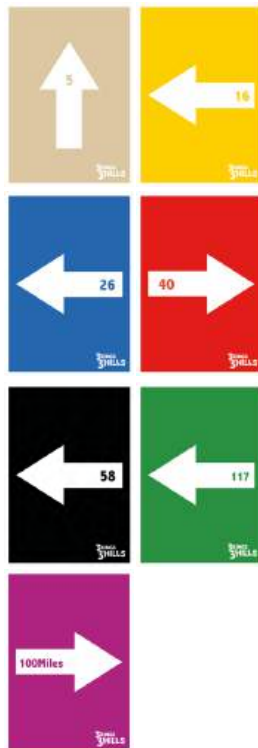
Deine Tasche oder deinen Rucksack kannst du im Zelt der Startnummernausgabe ablegen. Aber – es versteht sich eigentlich von selbst: Die Garderobe wird nicht von uns überwacht, für etwaige Fälle (Diebstahl etc.) übernimmt der Veranstalter keinerlei Haftung!

**FÜR DIEBSTAHL ÜBERNEHMEN  
WIR KEINE HAFTUNG**

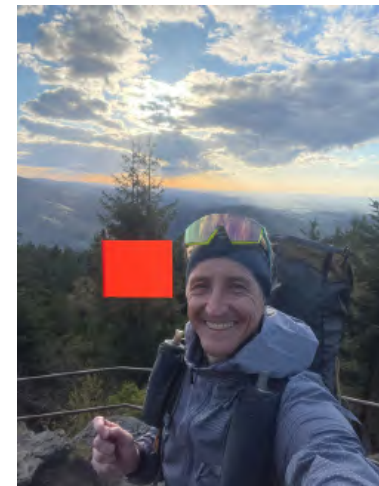
# BESCHILDERUNG ON THE TRAILS

## BESCHILDERUNG:

Die TRAILY STRECKE ist **beige**, die SHORTY STRECKE ist **gelb**, die BASE STRECKE ist **blau**, die MARATHON STRECKE ist **rot**, die ULTRA STRECKE ist **schwarz**, die ULTRA TRAIL® XL STRECKE ist **grün** und die 100 Miles ULTRA TRAIL® Strecke ist **lila** markiert. Dieser Farbcode findet sich auch auf der Startnummer wieder.



An Wegekrenzungen und schwierigen Gabelungen werdet ihr zusätzlich durch gelbe leuchtende Pfeile auf dem Boden (Steine, Wurzeln, Weg, etc.) sowie durch orangene Bodenfähnchen 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 das Auge Bewegungen 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!

# STARTNUMMERN

Notrufnummer  
abspeichern

EMERGENCY CALL  
00 49 8551 9141399

3KINGS<sup>26</sup>  
3HILLS

100 MILES ULTRA  
168 KM | 6300 HM

328

MAXIMILIAN-GABRIEL  
MÜLLER

#3KINGS

BAYERISCHER WALD  
NATIONALPARK-FERIENLAND

GOZNEY®

MADE IN  
FRG

Farbcode  
Streckenlänge

Höhenprofil und  
Verpflegungsstationen

## WICHTIG !

Der auf der Rückseite  
der Startnummer  
angebrachte  
Transponder **darf  
nicht entfernt  
werden.**

# ZEITMESSUNG

- 1** Die Zeitmessung erfolgt via Raceresult.  
Die Zwischenzeitenspois werden entsprechend gekennzeichnet.
- 2** Der Transponder an der Startnummer darf nicht entfernt werden.
- 3** Die Startnummer muss von jedem Läufer gut sichtbar, vorne angebracht werden.  
Sie darf nicht von anderen Kleidungsstücken o. ä. überdeckt werden (z. B. Jacken)

**STARTNUMMER MUSS WÄHREND  
DES GESAMTEN RENNENS GUT  
SICHTBAR ANGEBRACHT SEIN**

# IMMER GUT AUFGEHOBEN

## UNSERE CREW

Solltet ihr Fragen haben, dann sind unsere Crew-Member jederzeit für euch da, auf dem Festivalgelände und an den VPs – ihr erkennt uns an den Crew-Shirts.

Wir sind auch auf WhatsApp ständig erreichbar!  
+49 8551 321997499



AUF DEM GELÄNDE

# LAST MINUTE CHECKLISTE

- ✓ Haftungsausschluss ausgedruckt und unterschrieben
- ✓ Notfallnummer im Handy gespeichert
- ✓ 3KINGS Race Tracker App heruntergeladen & eingerichtet
- ✓ Pflichtausrüstung vollständig eingepackt
- ✓ GPX-Track deiner Strecke aufs Gerät geladen
- ✓ Ausweis griffbereit
- ✓ Dropbag vorbereitet (100 Miles & ULTRA TRAIL® XL)
- ✓ Wetterbericht geprüft
- ✓ Ausreichend Flüssigkeit & individuelle Verpflegung eingeplant
- ✓ Briefing-Zeit & Startzeit notiert

# ERNÄHRUNG VOR DEM START

## EMPFEHLUNGEN FÜR DEN VORTAG

-  Regelmäßig trinken – nicht mehr als sonst.
-  Salz nicht vergessen. Mahlzeiten dürfen etwas salzhaltiger sein.
-  Kohlenhydratspeicher füllen – leicht verdauliche KH.
-  Experimente vermeiden – kein Alkohol am Vorabend.

## AM VORABEND

-  Leicht verdauliches Abendessen.
-  Noch einmal trinken – ein bis zwei Gläser, auch Elektrolyte.
-  Schlaf schlägt fast alles.

# 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

| Location        | Breitengrad | Längengrad | Typ      |
|-----------------|-------------|------------|----------|
| Schwarzenthal   | 48.866667   | 13.715103  | VP       |
| Almberggipfel   | 48.891955   | 13.644481  | VP       |
| Sulzberg        | 48.845978   | 13.699852  | VP       |
| Gschwendet      | 48.792516   | 13.702905  | VP       |
| Haidmühle       | 48.820503   | 13.769244  | VP       |
| 3Sessel         | 48.785679   | 13.802992  | VP       |
| Frauenberg      | 48.797323   | 13.760159  | VP       |
| Kreuzbachklause | 48.80326    | 13.7904    | keine VP |

**ZUR ÜBERSICHTSKARTE**

<https://www.3kings-3hills.com/anreise-und-parkplaetze/>

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 PRO NACHT: 20€**

**JEDE WEITERE NACHT: +10€**

**DEN CAMPINGAUSWEIS KÖNNT IHR BEI DER STARTNUMMERN AUSGABE  
SOWIE DIREKT BEI DER EINFAHRT IN DIE CAMPING AREA KAUFEN.**

**WIR BITTEN DICH DARUM DICH VORAB ANZUMELDEN. DANKE :)**

**HIER KLICKEN**

<https://pzbxc3vce3l.typeform.com/to/p9sF6JYq>

WIR FREUEN UNS

# PICTURES :)

## WIR SORGEN FÜR EXTRACOOLE PICTURES VOM EVENT!

Sportograf ist für dich auf der ganzen Strecke unterwegs – benachrichtigen lassen und keine Fotos von dir verpassen!

**HIER KLICKEN**

<http://sportograf.com/event/19434>





**BAYERISCHER WALD**  
NATIONALPARK-FERIENLAND

# BEST TRAILS FRG

## TRAIL-REGION FREYUNG-GRAFENAU

Entdecke die schönsten Trails im Bayerischen Wald.  
Starte mit unseren 5 ausgewählten Lieblingstrails.

Offizieller Partner von

**3KINGS26**  
**3HILLS**

Exklusives  
Stirnband im  
Starterpaket!



**HIER KLICKEN.  
ENTDECKEN.  
LOSLAUFEN.**



**DO  
MUASST  
HI.**



# GPX UND STRECKEN



# GPX DATEN

## PFLICHT: FÜR BASE, MARATHON, ULTRA, ULTRA TRAIL® XL, 100 MILES ULTRA TRAIL® 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.

Für 26KM, 40KM, 58KM, 117KM und 168KM ist der Datenimport auf eine Smartwatch verpflichtend.  
Die GPX Daten kannst auf der Website downloaden – gerne direkt auf die Buttons unten klicken.

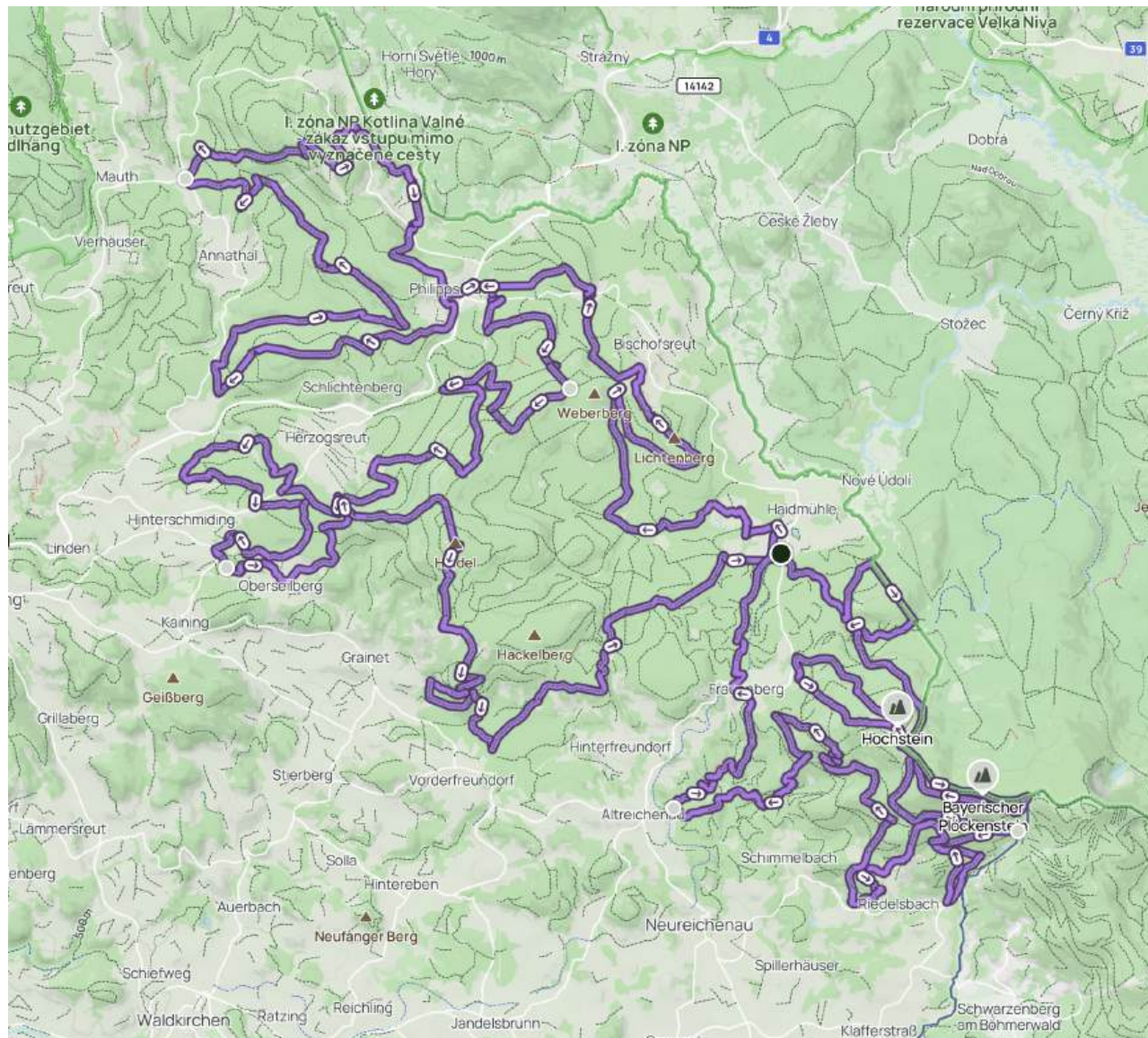
[\*\*100 MILES ULTRA TRAIL® 168KM\*\*](#)[\*\*ULTRA TRAIL® XL 117KM\*\*](#)[\*\*ULTRA 58KM\*\*](#)[\*\*MARATHON 40KM\*\*](#)[\*\*BASE 26KM\*\*](#)[\*\*SHORTY 16KM\*\*](#)[\*\*TRAILY 5KM\*\*](#)

**DIE RENNLEITUNG BEHÄLT SICH VOR, DIE STRECKE KURZFRISTIG ZU ÄNDERN –  
INSBESONDERE AUS SICHERHEITSGRÜNDEN ODER BEI UNVORHERSEHBAREN UMSTÄNDEN.**

**UNBEDINGT  
DOWNLOADEN**

# 100 MILES ULTRA TRAIL® 168KM

## DIE STRECKE



### STARTZEIT

14<sup>00</sup> Uhr am 24.07.26

### LÄNGE

168 KM

### VERTICALS

6300 HM

### UNTERGRUND

50 % Trail 47 % Forststraße < 3 % Asphalt

### START- / ZIELORT

Alter Sportplatz Haidmühle

### VERPFLEGUNGSSTATIONEN

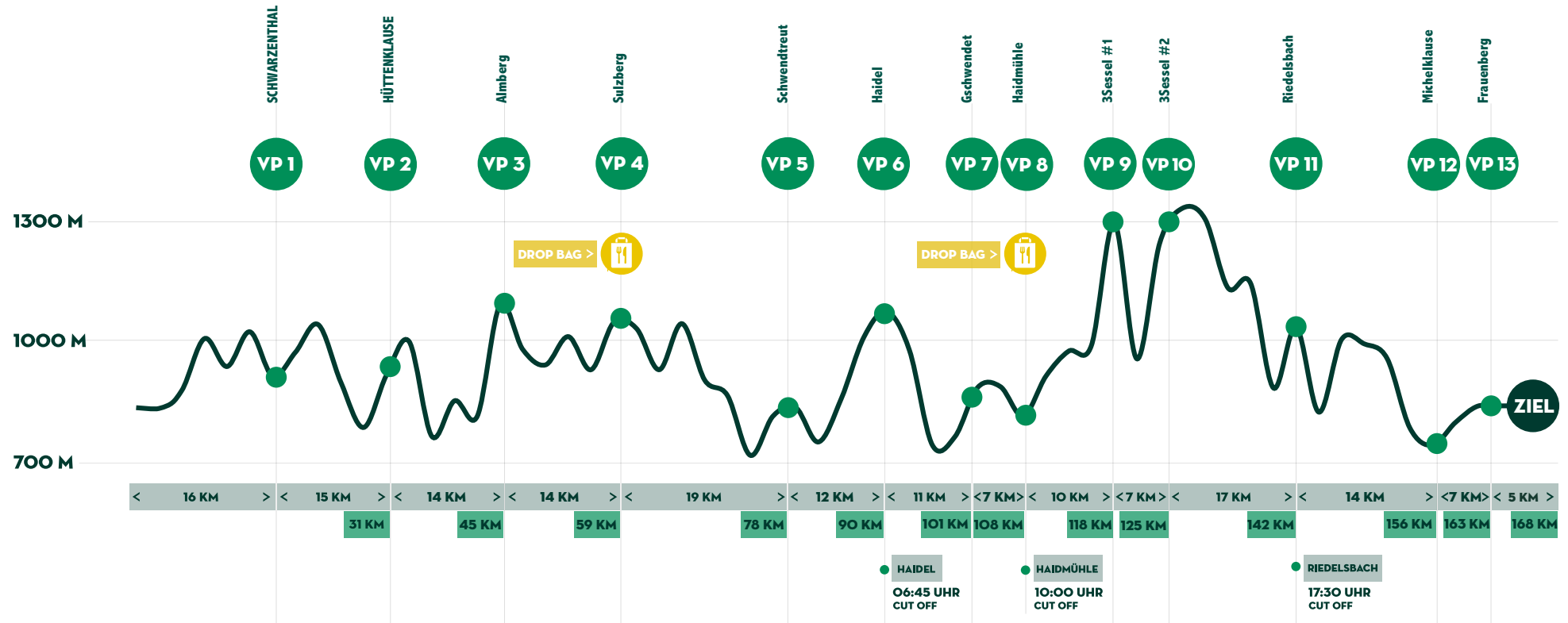
13 x + Zielverpflegung Haidmühle

**HIER GPX DOWNLOADEN**

<https://www.3kings-3hills.com/100-miles-ultra-trail-167-km/>

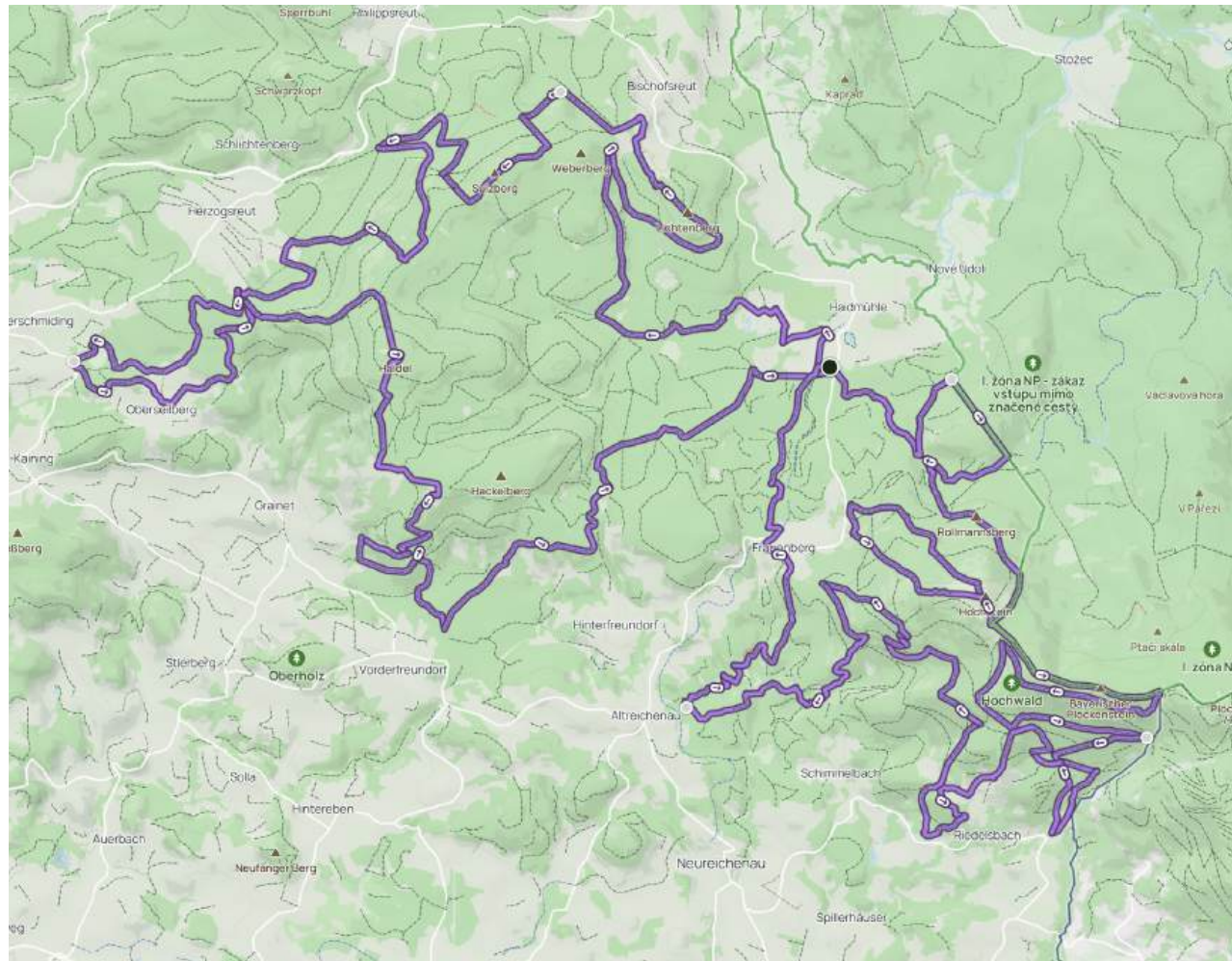
# 100 MILES ULTRA TRAIL® 168KM

## HÖHENPROFIL



# ULTRA TRAIL® XL 117KM

## DIE STRECKE



## STARTZEIT

22<sup>00</sup> Uhr am 24.07.26

## LÄNGE

117 KM

## VERTICALS

4400 HM

## UNTERGRUND

60 % Trail 36 % Forststraße < 4 % Asphalt

## START- / ZIELORT

## Alter Sportplatz Haidmühle

## VERPFLEGUNGSSTATIONEN

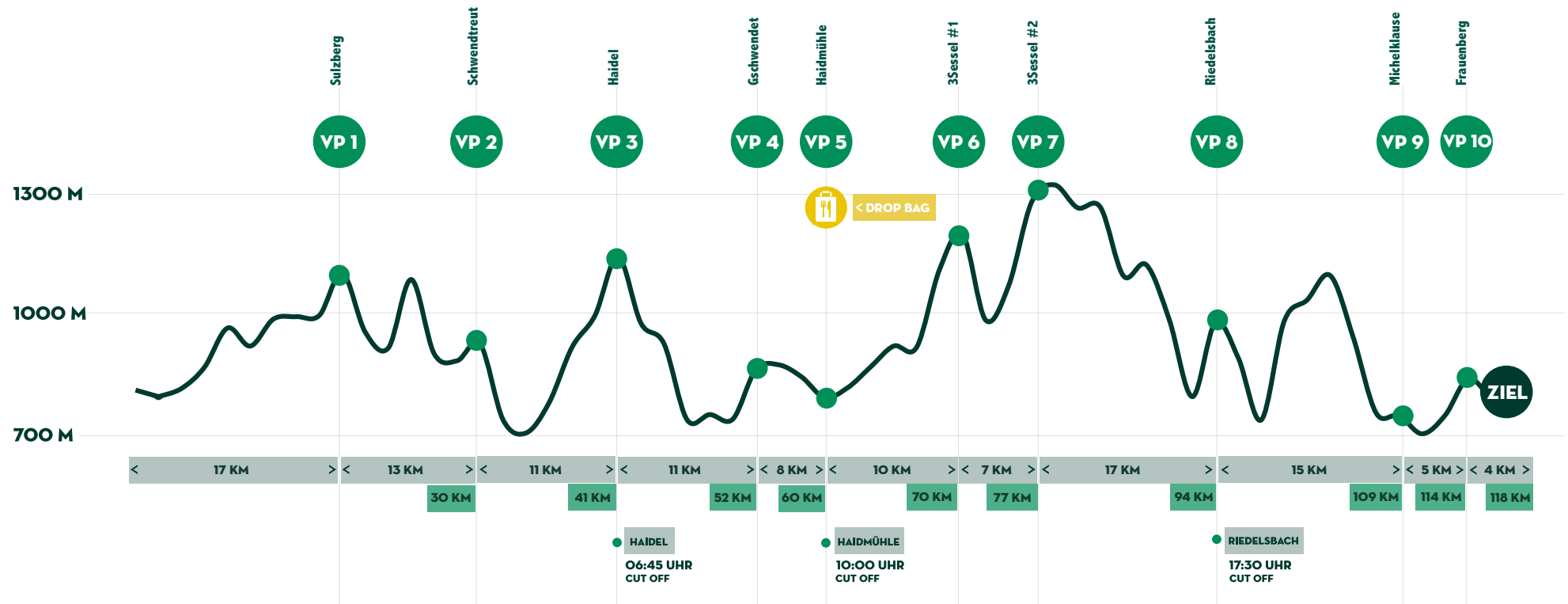
10 x **+ Zielverpflegung Haidmühle**

## HIER GPX DOWNLOADEN

<https://www.3kings-3hills.com/110km-ultra-xl/>

# ULTRA TRAIL® XL 117KM

## HÖHENPROFIL



# DROPBAGS 100 MILES ULTRA TRAIL UND ULTRA TRAIL® XL 117KM

Beim 100 Miles ULTRA TRAIL® 168KM und beim ULTRA TRAIL® XL 117KM hast du die Möglichkeit an 2 VPs jeweils **einen Dropbag** zu deponieren – an dieser VP kommst du jeweils 1x vorbei.

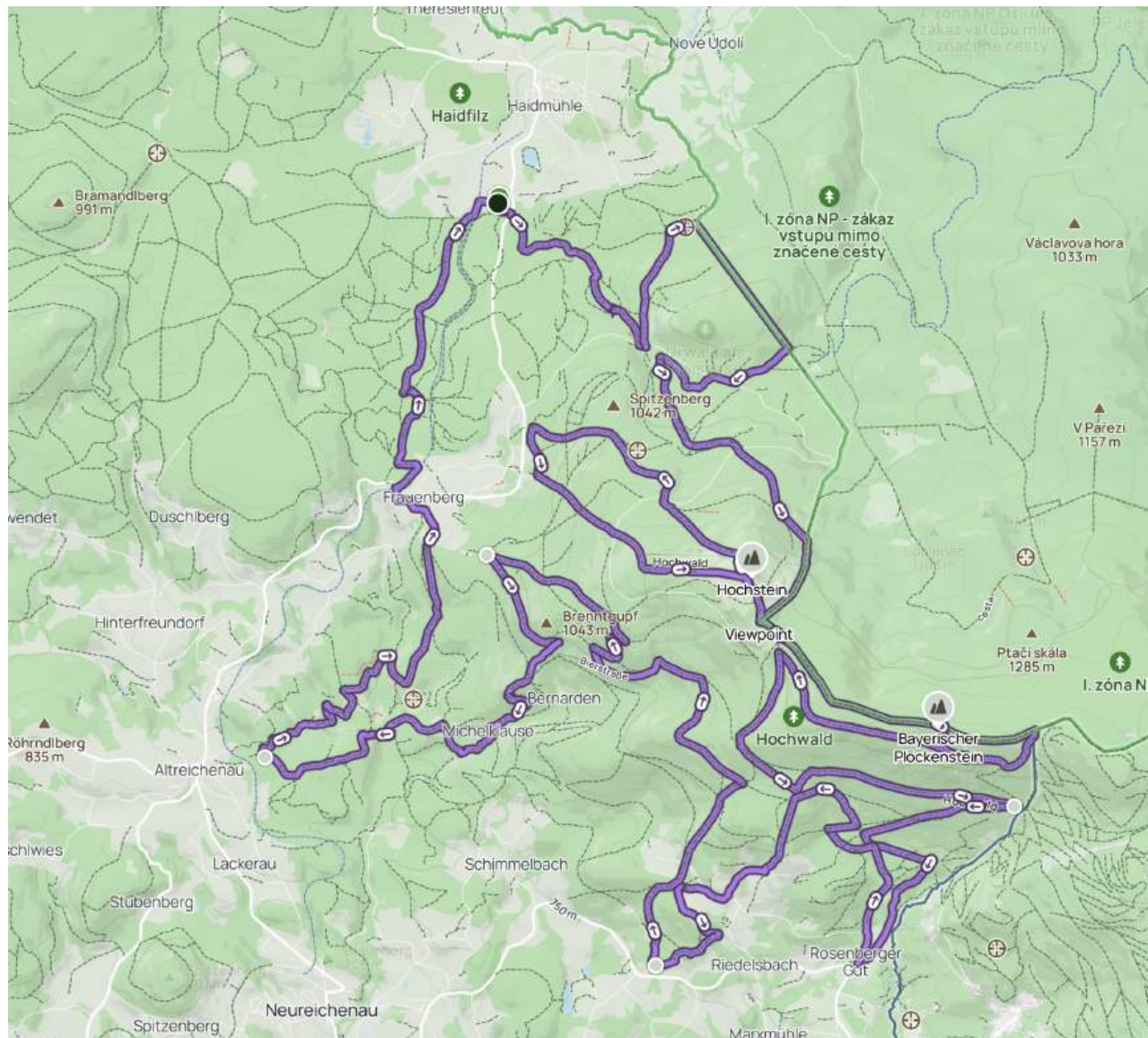
Du kannst die DropBags bei der Startnummernausgabe abgeben. Dort kennzeichnen wir diesen mit deinen Kontaktdaten. Anschließend wird der Dropbag ins Ziel nach Haidmühle gebracht, wo du ihn wieder abholen kannst.

| DISTANZ                      | DROPBAG   | VP        | KM     |
|------------------------------|-----------|-----------|--------|
| 100 MILES ULTRA TRAIL® 168KM | Dropbag 1 | Sulzberg  | 59 km  |
| 100 MILES ULTRA TRAIL® 168KM | Dropbag 2 | Haidmühle | 108 km |
| ULTRA TRAIL® XL 117KM        | Dropbag   | Haidmühle | 60 km  |

## DROPBAGS BEI VP SULZBERG UND HAIDMÜHLE

# ULTRA TRAIL 58KM

## DIE STRECKE



### STARTZEIT

07<sup>30</sup> Uhr am 25.07.26

### LÄNGE

58 KM

### VERTICALS

2400 HM

### UNTERGRUND

90 % Trail 10 % Forststraße < 1 % Asphalt

### START- / ZIELORT

Alter Sportplatz Haidmühle

### VERPFLEGUNGSSTATIONEN

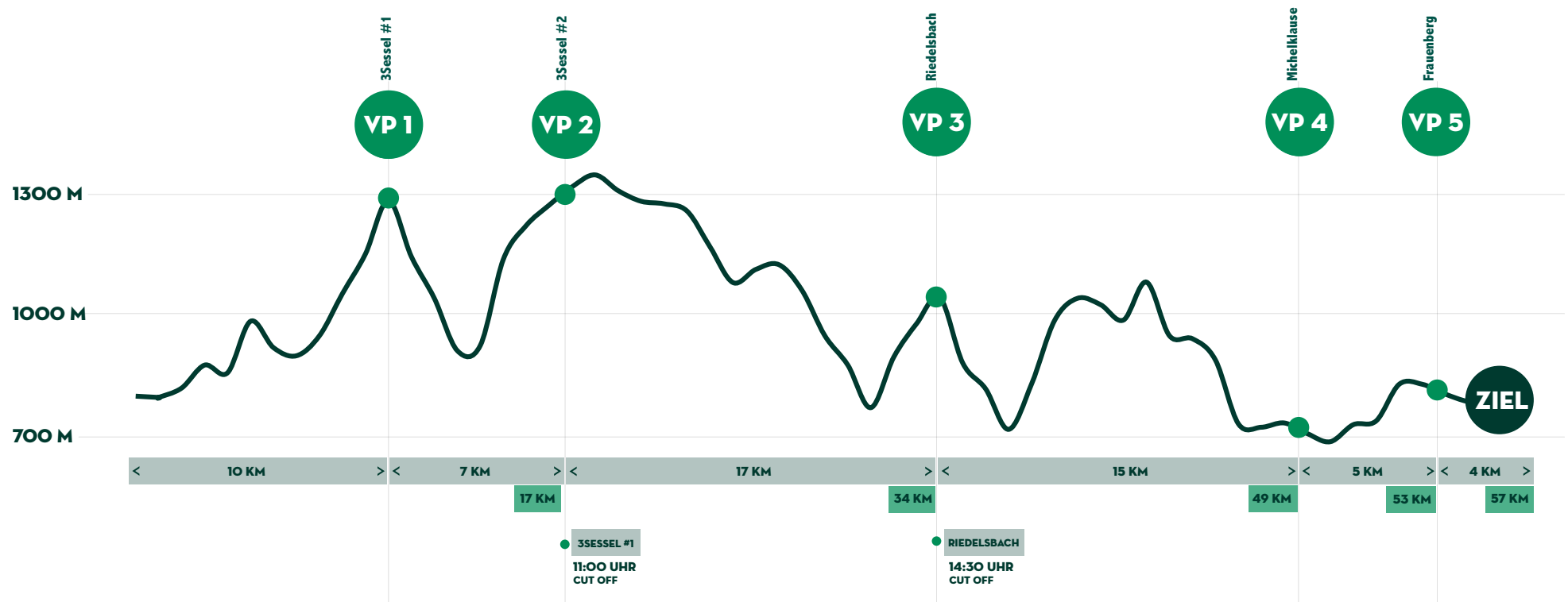
5 x + Zielverpflegung Haidmühle

**HIER GPX DOWNLOADEN**

<https://www.3kings-3hills.com/ultra-trail/>

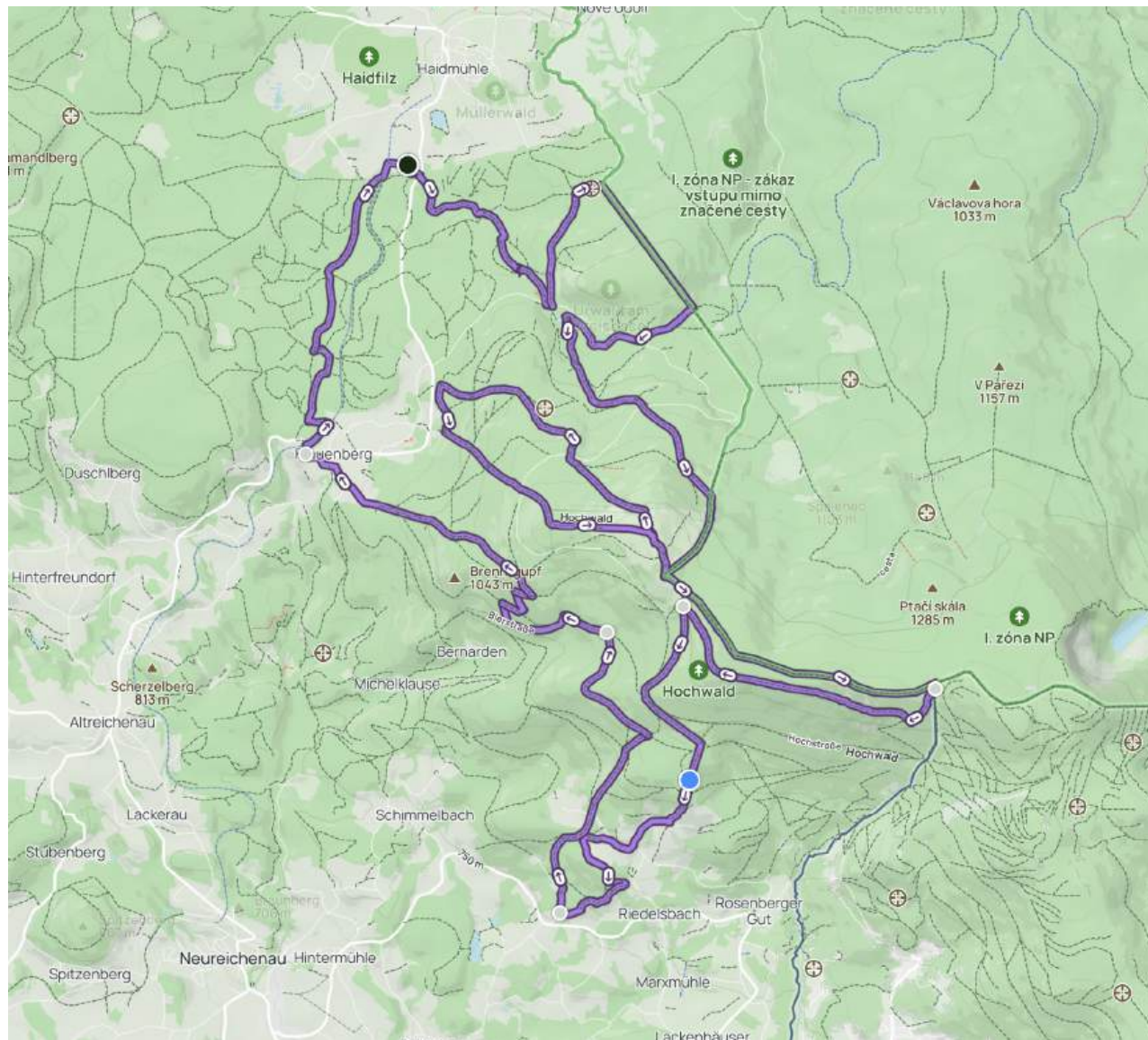
# ULTRA TRAIL 58KM

## HÖHENPROFIL



# MARATHON TRAIL 40KM

## DIE STRECKE



### STARTZEIT

09<sup>30</sup> Uhr am 25.07.26

### LÄNGE

40 KM

### VERTICALS

1700 HM

### UNTERGRUND

90 % Trail 10 % Forststraße < 1% Asphalt

### START- / ZIELORT

Alter Sportplatz Haidmühle

### VERPFLEGUNGSSTATIONEN

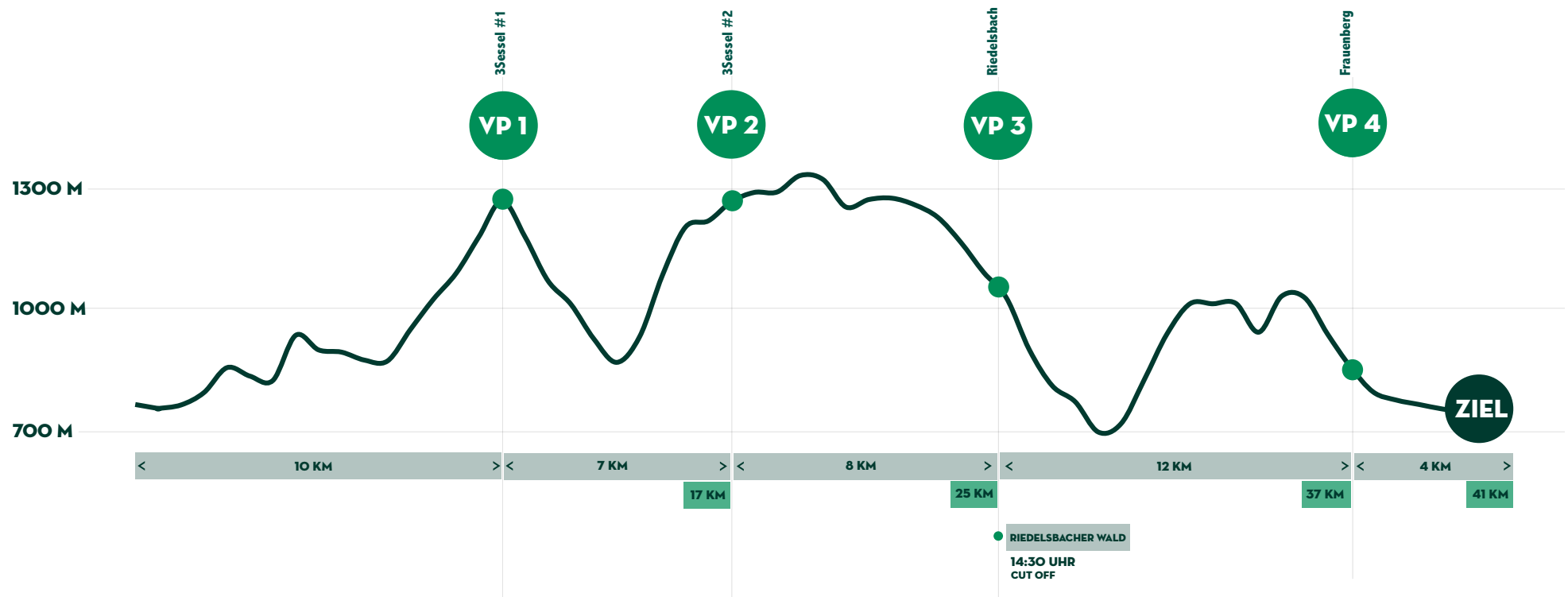
4 x **+ Zielverpflegung Haidmühle**

**HIER GPX DOWNLOADEN**

<https://www.3kings-3hills.com/40k-marathon-trail/>

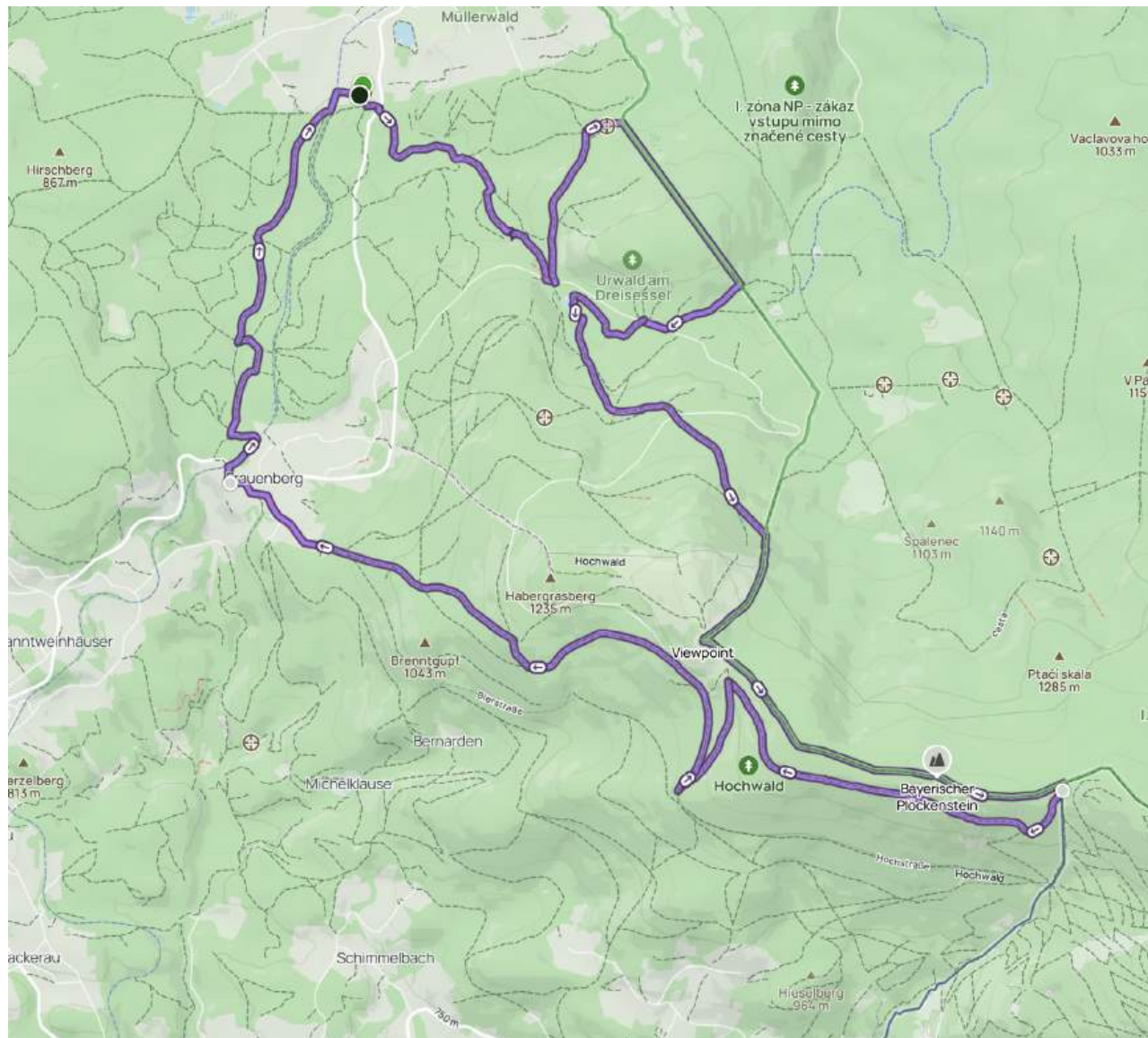
# MARATHON TRAIL 40KM

## HÖHENPROFIL



# BASE TRAIL 26KM

## DIE STRECKE



### STARTZEIT

11<sup>30</sup> Uhr am 25.07.26

### LÄNGE

26 KM

### VERTICALS

820 HM

### UNTERGRUND

95 % Trail 5 % Forststraße < 1 % Asphalt

### START- / ZIELORT

Alter Sportplatz Haidmühle

### VERPFLEGUNGSSTATIONEN

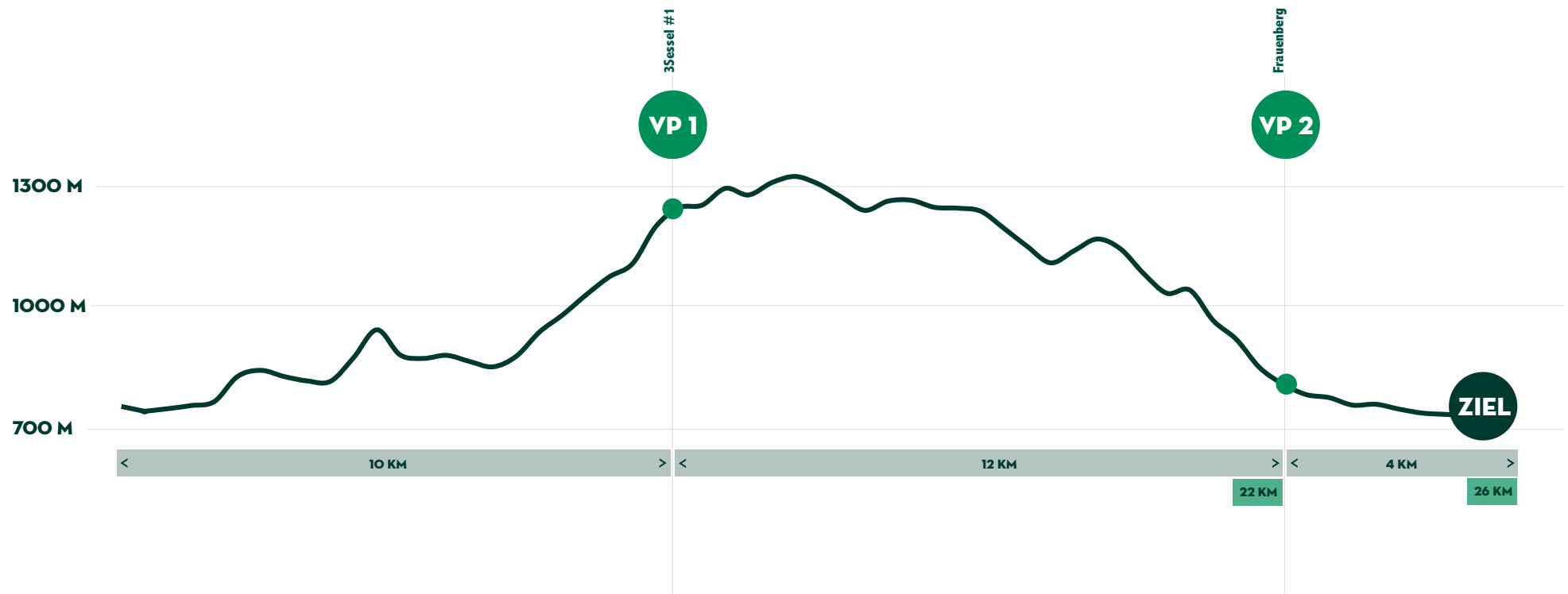
2 x + Zielverpflegung Haidmühle

**HIER GPX DOWNLOADEN**

<https://www.3kings-3hills.com/base-trail/>

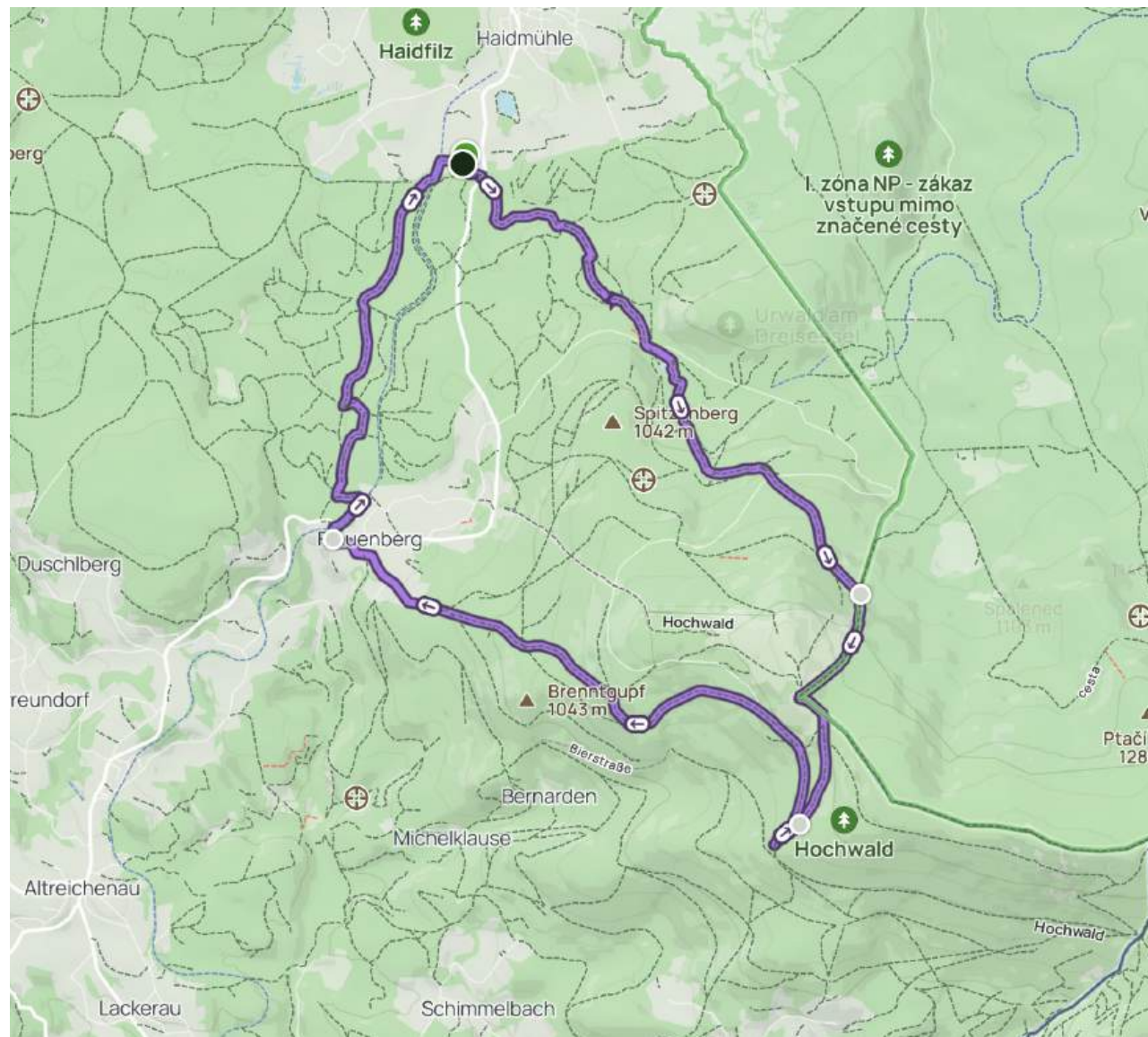
# BASE TRAIL 26KM

## HÖHENPROFIL



# SHORTY TRAIL 16KM

## DIE STRECKE



### STARTZEIT

12<sup>30</sup> Uhr am 25.07.26

### LÄNGE

16 KM

### VERTICALS

700 HM

### UNTERGRUND

85 % Trail 15 % Forststraße < 1 % Asphalt

### START- / ZIELORT

Alter Sportplatz Haidmühle

### VERPFLEGUNGSSTATIONEN

2 x + Zielverpflegung Haidmühle

**HIER GPX DOWNLOADEN**

<https://www.3kings-3hills.com/shorty-trail/>

# AFTER TRAIL



# SIEGEREHRUNG

## WICHTIGE INFO

Die Siegerehrung beginnt um 17<sup>00</sup> Uhr – absoluter Pflichttermin für alle. :)  
Die Preise werden **nicht** nachgeschickt!

## 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. Mitten in der Natur – pure Empfehlung. :)  
Für unsere Planung bitten wir euch um eine Anmeldung. Die Bezahlung erfolgt vor Ort – hier bekommt ihr einen Campingpass.

**KOSTEN PRO FAHRZEUG PRO NACHT: 20€**  
**JEDE WEITERE NACHT: +10€**

**Jetzt anmelden**

<https://pzbx3vce3l.typeform.com/to/p9sF6JYq>

**NICHT  
VERPASSEN**

**AFTER TRAIL PARTY AB 19 UHR**

**WIR FREUEN UNS**

# UNSERE PARTNER



GOZNEY°

S I M P L E



**BAYERISCHER WALD**  
NATIONALPARK  
FERIENLAND