



# RUNNER'S GUIDE

## SOMMER NACHT TRAIL

### HALFWAY

28./29. JUNI 2025



unterstützt durch



# Hallo!

Lieber Läuferinnen und Läufer,

wir freuen uns, euch beim dritten **SOMMER, NACHT & TRAIL** begrüßen zu dürfen.

In diesem Runner's Guide fassen wir noch einmal alle Informationen zusammen, die für den Lauf wichtig sind. 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 28. Juni 2025 in Reichenbach.

Sportliche Grüße

Catarina, Christian und das gesamte Sommer, Nacht & Trail Team

## Bevor es losgeht...

Wie bei allen unseren Läufen geht es auch bei **SOMMER, NACHT & 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.

Wir spenden einen Betrag in Höhe von 500 EUR, außerdem stellen wir noch eine Spendenbox auf und freuen uns über jeden, der das Thema auch bewegt.

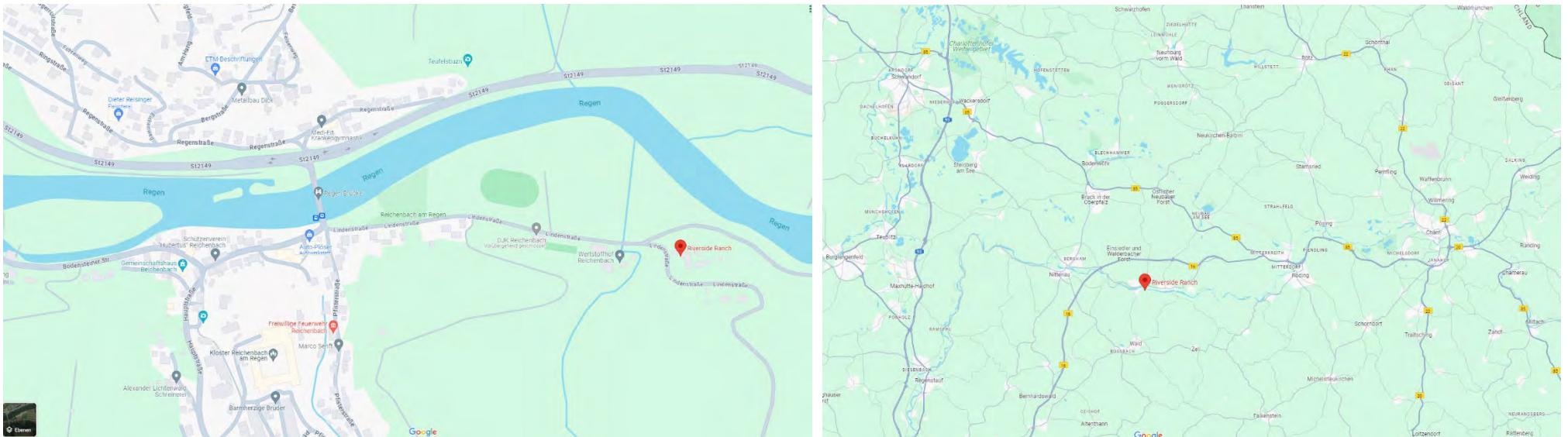


[www.theo-ostbayern.de](http://www.theo-ostbayern.de)



# 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 und Catering.

	<b>Samstag, 28.06.2025</b>	<b>Sonntag, 23.06.2024</b>
	Dämmerungsbeginn: 04:26	Dämmerungsbeginn: 04:27
	Sonnenaufgang: 05:09	Sonnenaufgang: 05:09
	Sonnenuntergang: 21:18	Sonnenuntergang: 21:18
	Dämmerungsende: 22:01	Dämmerungsende: 22:00

# Parken

Parken ist unentgeltlich beim Jugendzeltplatz, Sportplatz und gegenüber von Start/Ziel möglich.



## Duschen, Umkleiden, Gepäckaufbewahrung

Duschen, Umkleidemöglichkeiten, Toiletten und die Gepäckaufbewahrung findest du im START/ZIEL Bereich auf der Riverside Ranch Reichenbach.

Riverside Ranch, Lindenstraße 3, 93189 Reichenbach

# Zeitlicher Ablauf

<b>Samstag, 28.06.2025</b>		<b>Sonntag, 29.06.2025</b>	
16:00 – 22:00	Startnummernausgabe	ab ca. 01:25	Zieleinlauf Erster Half-Way Läufer
19:45	Briefing Startgruppe D	ab ca. 01:45	Pasta für die Ultra Läufer
20:00	Start Startgruppe D	bis 03:55	erwarteter Zieleinlauf Half-Way Läufer
20:45	Briefing Startgruppe C	ab ca. 08:30	Zieleinlauf Erster Ultra Läufer
21:00	Start Startgruppe C	ab 08:50	Pasta für die Ultra Läufer
21:45	Briefing Startgruppe B	bis 13:00	erwarteter Zieleinlauf Ultra Läufer
22:00	Start Startgruppe B	13:00	Zielschluss
22:15	Briefing Startgruppe A		
ab ca. 22:25	Zieleinlauf erster Shorty Läufer		
22:30	Start Startgruppe A		
ab 22:45	Pasta für die Shorty Läufer		
bis 23:55	erwarteter Zieleinlauf Shorty Läufer		

Im Anschluss an die einzelnen Läufe noch gemütliches Beisammensein. Wenn Interesse besteht, dann werfen wir den Grill an und jeder kann was mitgebrachtes draufwerfen.

# Legende

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

# Startnummer

Du erhältst bei der Startnummernausgabe eine personalisierte Startnummer.



Bitte ausfüllen *please fill in*

Name <i>name</i>	Vorname <i>first name</i>	Muttersprache <i>native language</i>								
Im Notfall bitte anrufen <i>In case of an emergency please contact</i>										
Name der Kontaktperson <i>name of contact person</i>										
Telefonnummer der Kontaktperson <i>phone number of contact person</i>										
Medizinisch relevante Informationen <i>medically relevant information</i>										
<b>112</b> <b>emergency</b>	<b>+49 9464 4549878</b> <b>race office</b>									
Ort	vom letzter Station	bis nächster Station	KM gesamt	bis Ziel	Hochmesser auf ab	Station	von	bis	besetz	Dauer
Start	0	17,1	0	37,4		START	21:00	13:00		16:00
Marienstein	17,1	20,3	17,1	20,3	550 430	VP1	00:39	02:24		01:45
Ziel	20,3	0	37,4	0	370 490	ZIEL	01:27	03:54		02:27

## 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 Entferungen 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.

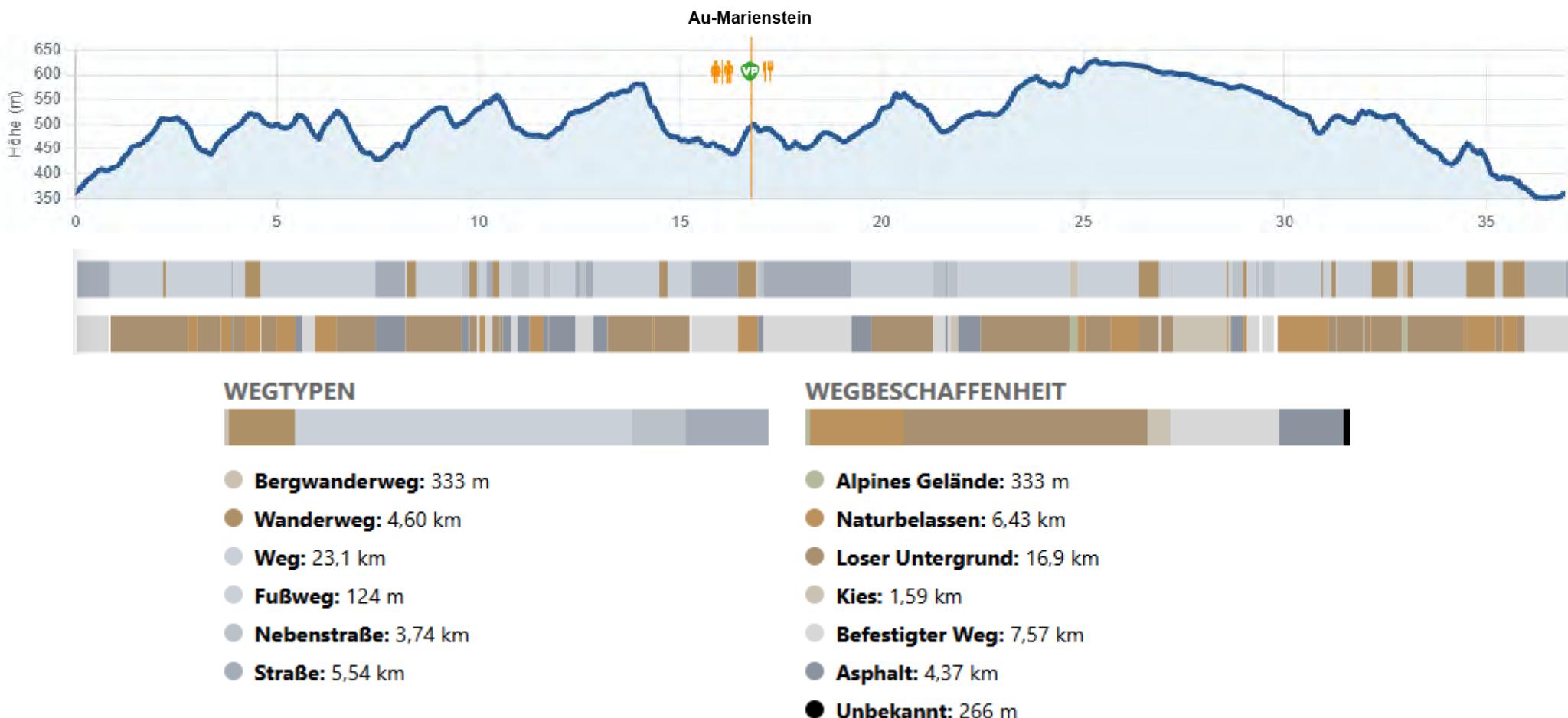
## Dropbag

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.

# Sommer, Nacht & Trail Half Way

Strecke: 37 km 920 HM  920 HM 



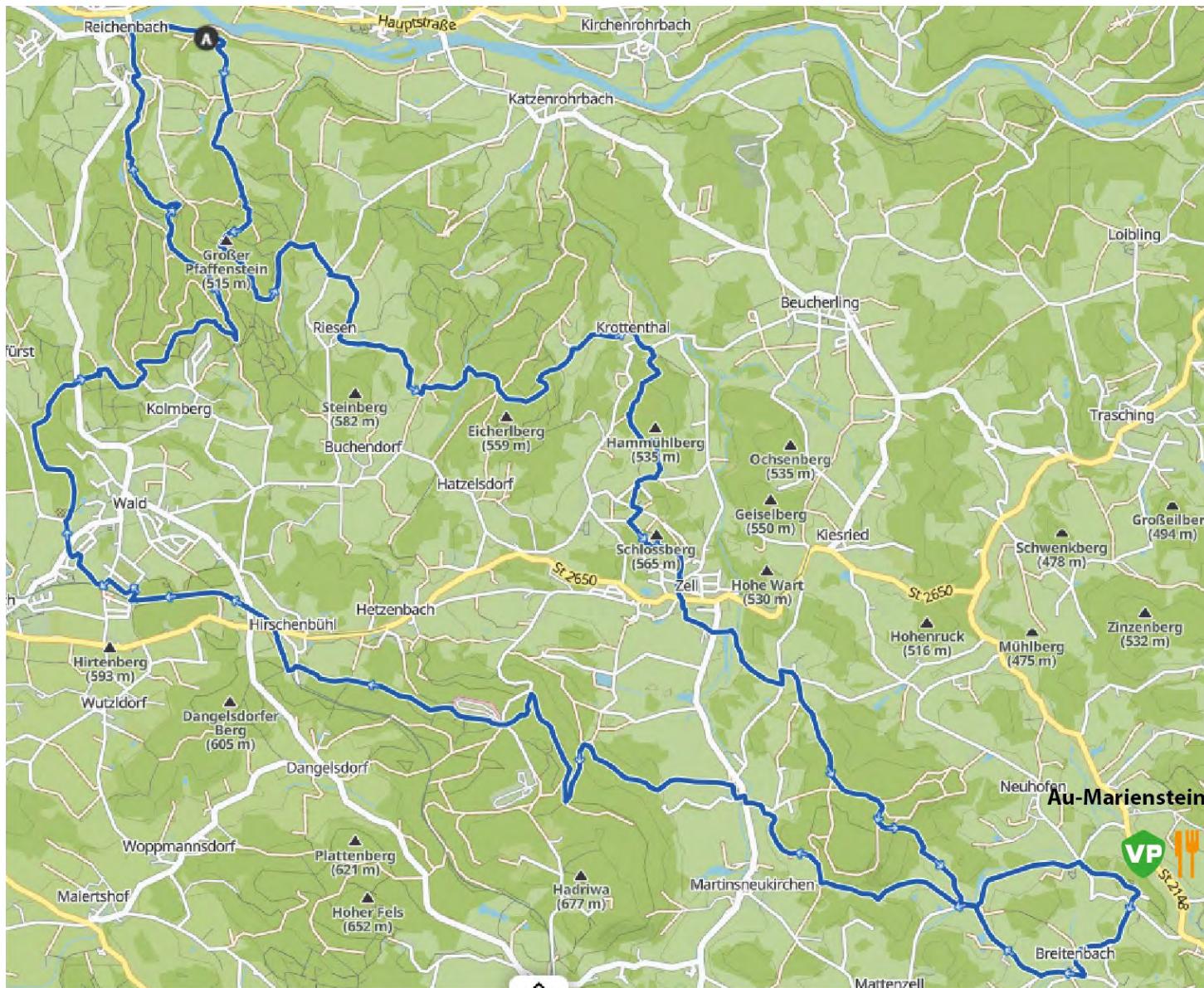
## Übersicht Entfernung und Zeiten

SNT Half Way										
Startzeiten		08:10		16:21						
Ort	KM				Hoehenmeter		Station	besetzt		
	von letzter Station	bis naechster Station	gesamt	bis Ziel	auf	ab		von	bis	Dauer
<b>Start</b>	0	17,1	0	37,4			<b>START</b>	21:00	13:00	16:00
<b>Marienstein</b>	17,1	20,3	17,1	20,3	550	430	<b>VP1</b>	00:39	02:24	01:45
<b>Ziel</b>	20,3	0	37,4	0	370	490	<b>ZIEL</b>	01:27	03:54	02:27
					<b>920</b>	<b>920</b>				

## Stationen

<b>START</b>	0 km								
<b>VP Marienstein</b>	17,1 km								
<b>ZIEL</b>	37,4 km								

## Streckenübersicht



## Besonderheiten auf der Strecke

Kilometer	Hinweis
0,8	 Wanderweg <b>Wilder Mann 48</b> nach SW folgen
1,65	 Ab hier Wanderweg <b>Weiß/Rot</b> nach SO folgen
2,24	 Ab hier <b>Goldsteig</b> nach Süd-Ost folgen
2,28	 Großer Pfaffenstein
3,87	 ACHTUNG! Straßenüberquerung – Streckenanschluss nach rechts versetzt
7,49 – 8,24	 ACHTUNG! Streckenverlauf auf Straße
10,6	 Burgruine Lobenstein
11,3	 ACHTUNG! Straßenüberquerung – Staatsstraße im Ortsbereich Zell
11,7	 ACHTUNG! Straßenüberquerung – Kreisstraße
15,5	 Hier kreuzen sich ULTRA und HALF WAY Strecke mit der HALF WAY (Rückweg) in entgegengesetzter Richtung
17,1	 VP Marienstein im Gerätehaus der Feuerwehr
	 Hier trennen sich ULTRA und HALF WAY Strecke
17,1	 <b>Oberpfalzweg</b> nach SW folgen

17,6		Wanderweg <b>Falkenstein 03</b> nach SW folgen
17,9		Wanderweg <b>Rotes Dreieck</b> nach S folgen
18,0		Wanderweg nach SO verlassen
18,1		Auf Straße nach W abbiegen
18,4		Auf Straße nach Oberaign / Birkenau nach NW abbiegen
19,2		Auf <b>Goldsteig</b> Richtung W
19,3		Goldsteig auf Wanderweg <b>Weiß/Rot</b> nach W verlassen
19,4		Wanderweg Weiß/Rot verlassen und Wanderweg <b>Grünes Rechteck</b> nach NW folgen
20,7		Wanderweg <b>Wilder Mann 128</b> nach N folgen
21,7		Wanderweg <b>Rotes Dreieck</b> nach NW folgen
23,9		Wanderweg <b>Rotes Dreieck</b> weiter nach N folgen
27,1		Wanderweg auf Straße <b>Hochholzstraße</b> nach SW verlassen
27,2		Hochholzstraße nach NW verlassen und unmittelbar dem <b>Burgensteig (rote Feder)</b>  <b>(Falkenstein Radweg)</b> nach NW folgen

		Hier laufen ULTRA und HALF WAY Strecke wieder zusammen
64,4		Radweg-Umleitung folgen
64,9		Wanderweg 154 nach NW folgen
66,5		Wanderweg <b>Weiß/Rot</b> nach NO folgen
66,7		Bachüberquerung
67,3		Weg nach N, dann nach O folgen
67,8		Wanderweg <b>Weiß/Rot</b> nach NO folgen
69,0		Wanderweg <b>Grünes Rechteck</b> nach N folgen
70,1		Wanderweg nach N verlassen
70,3		Weg nach NO weiter folgen
70,4		<b>Goldsteig</b> nach W folgen
72,3		Auf Straße <b>Lindenstraße</b> nach O abbiegen
72,9		ZIEL

## Streckenkennzeichnung



ACHTUNG! Die Strecke ist nicht gekennzeichnet.

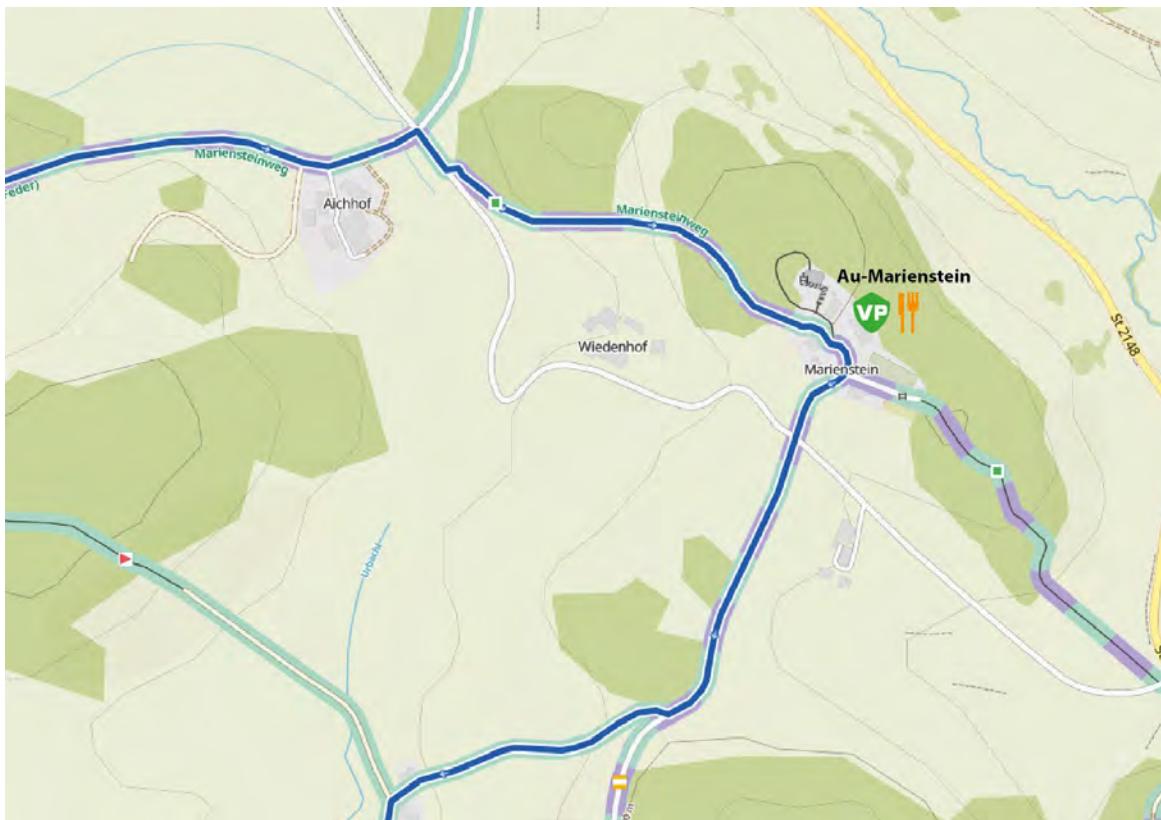
# Versorgungspunkte

## VP Marienstein

Der VP Marienstein befindet sich im Gerätehaus der Freiwilligen Feuerwehr Au-Marienstein, gegenüber des Gasthauses Eder und ist mit dem Auto zu erreichen.

Adresse: Marienstein 4, 93167 Falkenstein

Koordinaten 49.12151, 12.46269 / UTM 33U 314876, 5444064



**RunFellows**

Christian Bley-Unger

Lindenstraße 3

93189 Reichenbach

Version 1.0

Stand 25.06.2025