



RUNNER'S GUIDE

SOMMER NACHT TRAIL

SHOR'T

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 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, den das Thema auch bewegt.

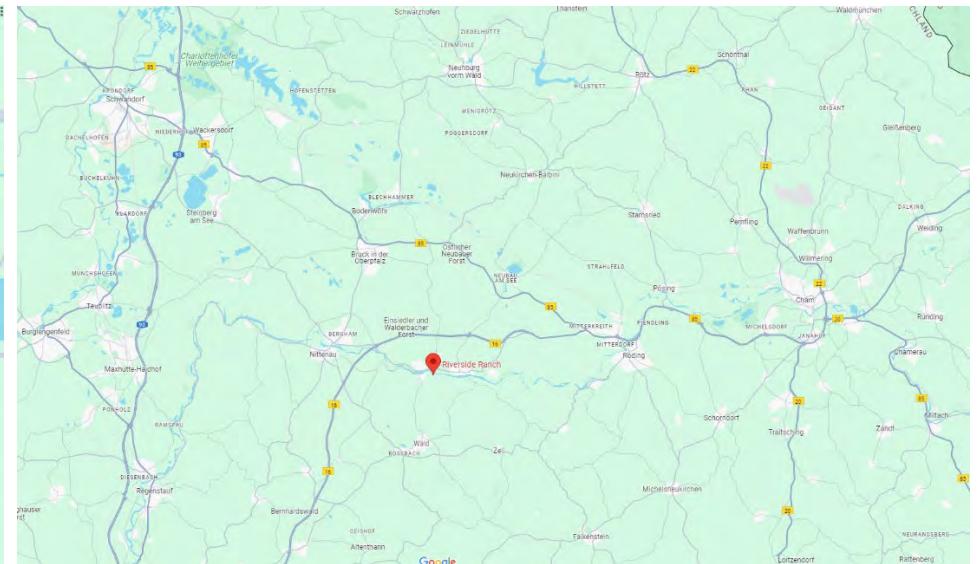


www.theo-ostbayern.de



Start und Ziel

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



Hier sind auch die Startnummernausgabe, Versorgung, Gepäckverwahrung und Catering.

	Samstag, 28.06.2025	Sonntag, 23.06.2024
	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

Samstag, 28.06.2025		Sonntag, 29.06.2025	
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 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																																											
<table border="1"><thead><tr><th>Ort</th><th>von letzter Station</th><th>bis nächster Station</th><th>KM gesamt</th><th>bis Ziel</th><th>Hohenmeter auf</th><th>Station ab</th><th>besetzt von</th><th>bis</th><th>Dauer</th></tr></thead><tbody><tr><td>Start</td><td>0</td><td>8,09</td><td>0</td><td>16,4</td><td></td><td></td><td>START</td><td>20:00</td><td>13:00</td><td>17:00</td></tr><tr><td>Marienplatz</td><td>8,09</td><td>8,31</td><td>8,09</td><td>8,31</td><td></td><td></td><td>VP1</td><td>21:17</td><td>22:17</td><td>01:00</td></tr><tr><td>Ziel</td><td>8,31</td><td>0</td><td>16,4</td><td>0</td><td></td><td></td><td>ZIEL</td><td>22:28</td><td>23:54</td><td>01:25</td></tr></tbody></table>			Ort	von letzter Station	bis nächster Station	KM gesamt	bis Ziel	Hohenmeter auf	Station ab	besetzt von	bis	Dauer	Start	0	8,09	0	16,4			START	20:00	13:00	17:00	Marienplatz	8,09	8,31	8,09	8,31			VP1	21:17	22:17	01:00	Ziel	8,31	0	16,4	0			ZIEL	22:28	23:54	01:25
Ort	von letzter Station	bis nächster Station	KM gesamt	bis Ziel	Hohenmeter auf	Station ab	besetzt von	bis	Dauer																																				
Start	0	8,09	0	16,4			START	20:00	13:00	17:00																																			
Marienplatz	8,09	8,31	8,09	8,31			VP1	21:17	22:17	01:00																																			
Ziel	8,31	0	16,4	0			ZIEL	22:28	23:54	01:25																																			

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 Entfernung und Zeiten der Versorgungspunkte.

Zeiterfassung

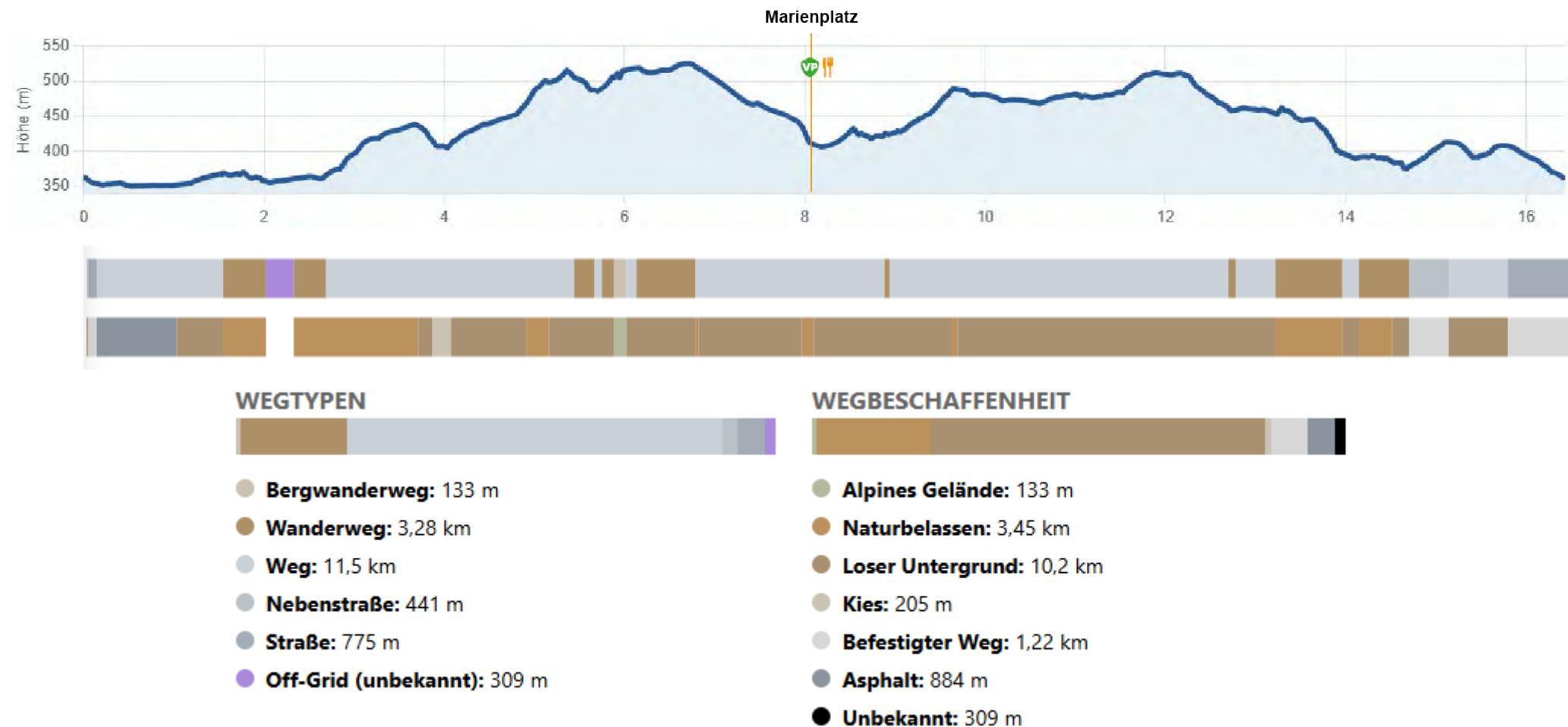
Die Zeiterfassung erfolgt mittels des QR-Codes auf deiner Startnummer im Zielbereich. **Melde dich also bitte unmittelbar nach deiner Ankunft beim Zeitaufnehmer.**

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.

Sommer, Nacht & Trail Shorty

Strecke: 16 km 370 HM  370 HM 

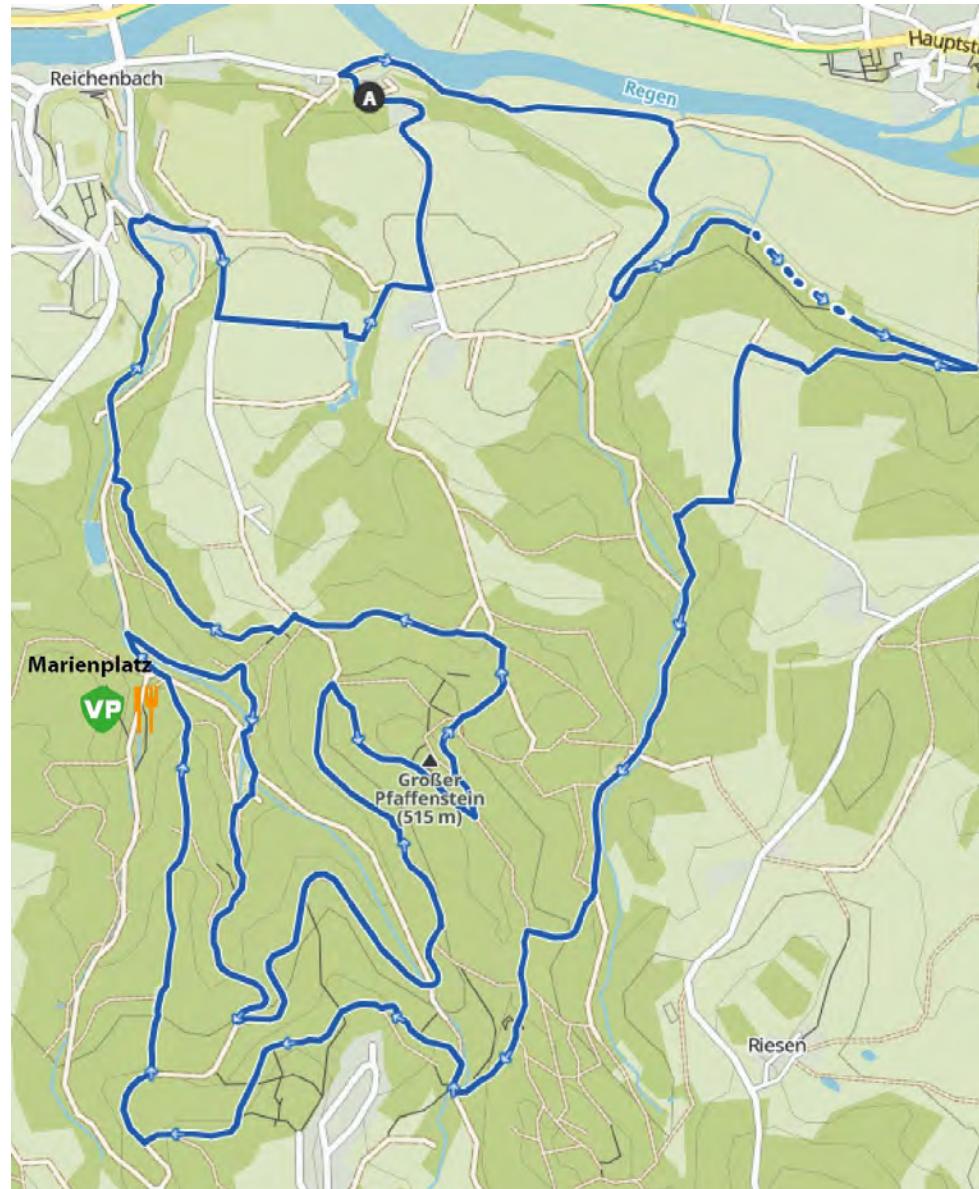


Übersicht Entfernung und Zeiten

Stationen

START	0 km	       
VP Marienplatz	17,1 km	     
ZIEL	37,4 km	         

Streckenübersicht



Besonderheiten auf der Strecke

Kilometer	Hinweis
0,113	 Nach NO auf Radroute Regental abbiegen
1,0	 Auf Oberpfalzweg nach S abbiegen
1,52	 Auf Weg nach SO abbiegen und dann weiter NO folgen
2,66	 Weg Richtung W folgen
3,27	 Weg Richtung SW folgen
3,67	 Weg Richtung W folgen
3,83	 Weg Richtung SO folgen
4,49	 Goldsteig Richtung SW folgen
4,12	 Ab hier Wanderweg Weiβ/Rot nach S folgen
5,63	 Wanderweg Wilder Mann 47 nach N
5,71	 Auf Wanderweg Wilder Mann 153 nach NW
6,72	 Wilder Mann 153 in Richtung W verlassen

6,78	 WANDERWEG 47 WILDER MANN WANDERWEG	Wanderweg Wilder Mann 47 nach NW
7,01		Wilder Mann 47 in Richtung N verlassen
8,06		Wanderweg Grünes Rechteck nach NW folgen
8,09		VP Marienplatz
8,22		Wanderweg Grünes Rechteck nach SO verlassen
8,55		Auf Weg nach SO abbiegen
8,74		Wanderweg Grünes Rechteck nach S folgen
8,84		Wanderweg Grünes Rechteck nach SW verlassen
9,65		Ab hier Wanderweg Weiß/Rot nach O folgen
10,6	 WANDERWEG 48 WILDER MANN WANDERWEG	Wanderweg Wilder Mann 48 nach NO
11,5		Goldsteig nach SO folgen
11,9		Großer Pfaffensteine
12,1		Ab hier Wanderweg Weiß/Rot nach S folgen
13,2		Goldsteig nach NW folgen
14,7		Auf Oberpfalzweg nach SO
15,7		Oberpfalzweg nach N auf Straße Lindenstraße nach N verlassen

16,4



ZIEL

Streckenkennzeichnung



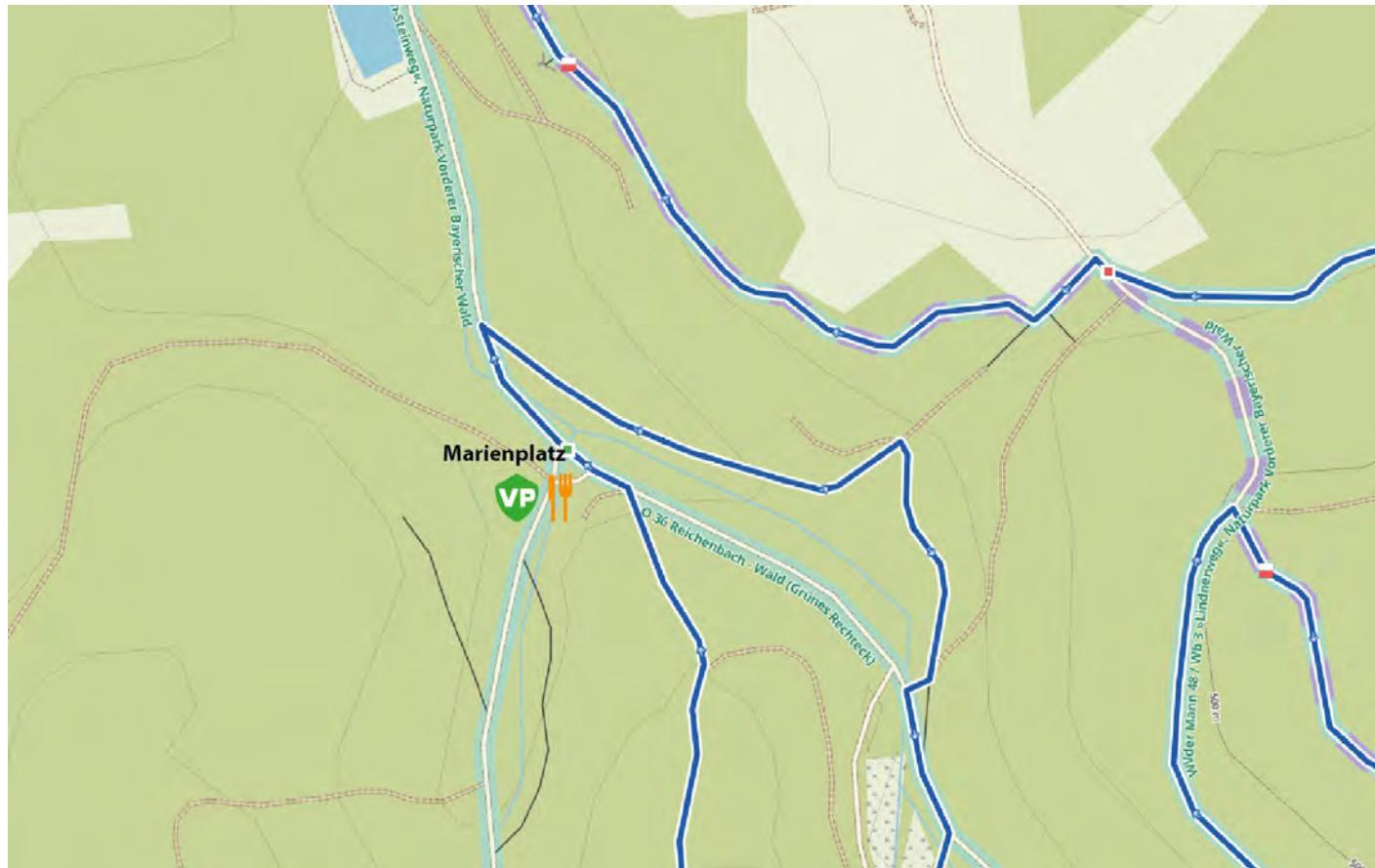
Die Strecke ist bei jedem Abzweig mit weiß-roten Fähnchen markiert.

Versorgungspunkte

VP Marienplatz

Der VP Marienplatz befindet sich an der Kreuzung zweier Wanderwege (Grünes Rechteck, Weiß/Rotes Rechteck) am Harsbach und ist nicht mit dem Auto zu erreichen.

Koordinaten 49.17073, 12.35066 / UTM 33U 306894, 5449815



RunFellows

Christian Bley-Unger

Lindenstraße 3

93189 Reichenbach

Version 1.0

Stand 25.06.2025