



# **RUNNER'S GUIDE**

## **SOMMER NACHT & TRAIL**

# **SHORTY**

**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, den das Thema auch bewegt.



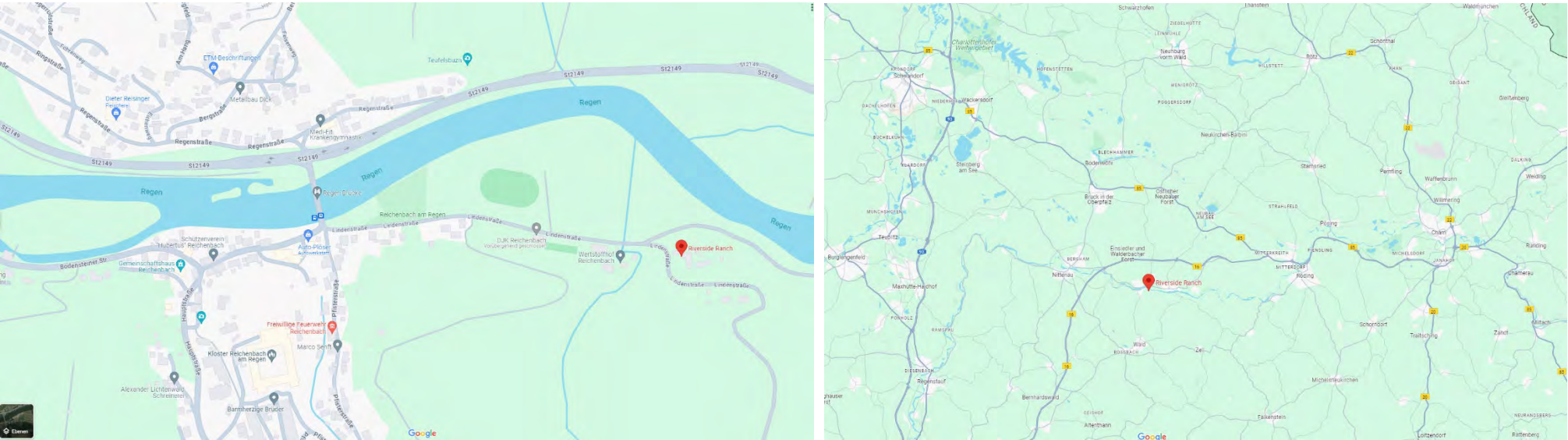
[www.theo-ostbayern.de](http://www.theo-ostbayern.de)







# 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.

	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

<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 *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**

Ort	KM				Höhenmeter		Station	besetzt		
	von letzter Station	bis nächster Station	gesamt	bis Ziel	auf	ab		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 Entfernungen und Zeiten der Versorgungspunkte.

## Zeiterfassung

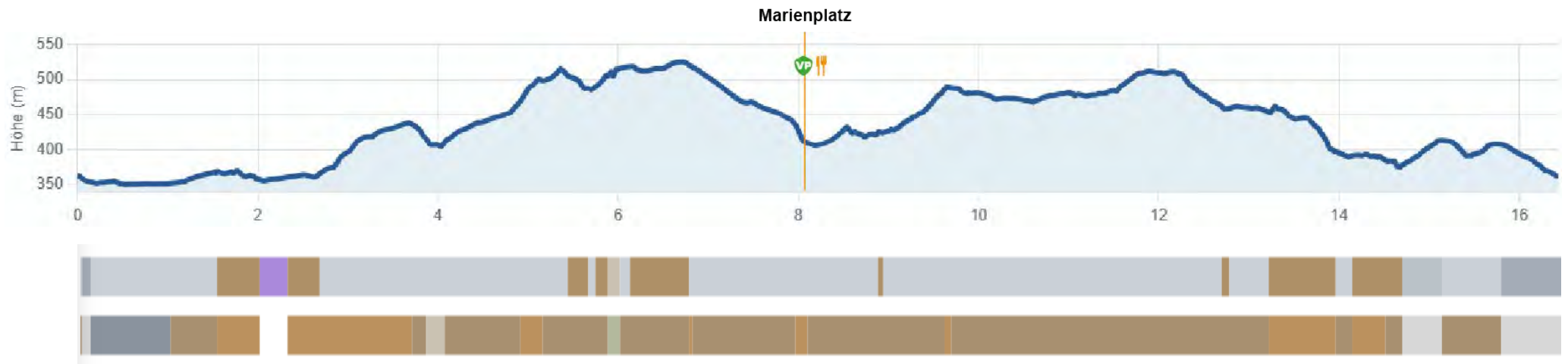
Die Zeiterfassung erfolgt mittels des QR-Codes auf deiner Startnummer im Zielbereich. **Melde dich also bitte unmittelbar nach deiner Ankunft beim Zeitaufnehmer.**

## 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 



## WEGTYPEN

-  **Bergwanderweg:** 133 m
-  **Wanderweg:** 3,28 km
-  **Weg:** 11,5 km
-  **Nebenstraße:** 441 m
-  **Straße:** 775 m
-  **Off-Grid (unbekannt):** 309 m
























## WEGBESCHAFFENHEIT

-  **Alpines Gelände:** 133 m
-  **Naturbelassen:** 3,45 km
-  **Loser Untergrund:** 10,2 km
-  **Kies:** 205 m
-  **Befestigter Weg:** 1,22 km
-  **Asphalt:** 884 m
-  **Unbekannt:** 309 m

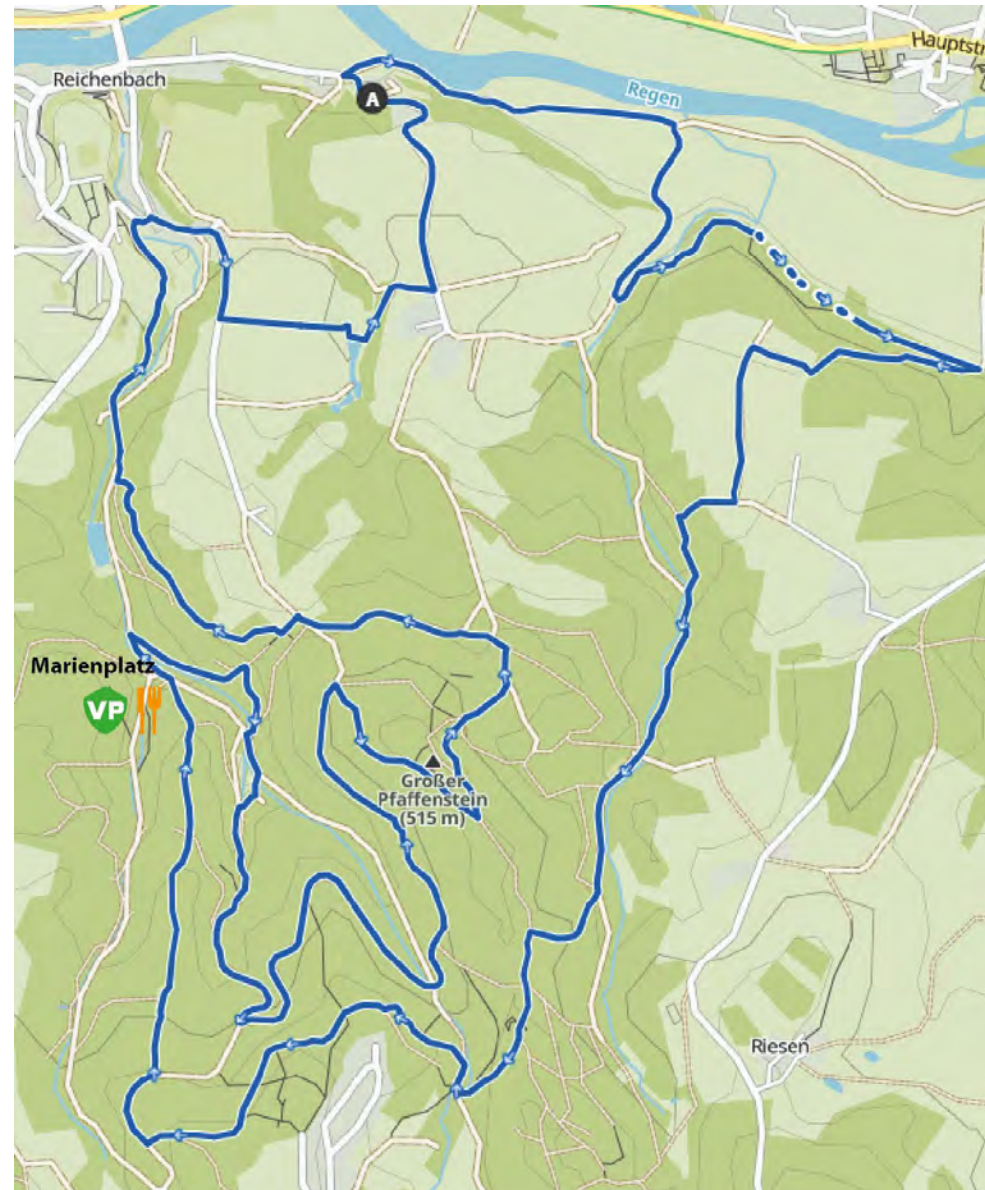


# Übersicht Entfernung und Zeiten


## 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 <b>Radroute Regental</b> abbiegen
1,0		Auf <b>Oberpfalzweg</b> 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		<b>Goldsteig</b> Richtung SW folgen
4,12		Ab hier Wanderweg <b>Weiß/Rot</b> nach S folgen
5,63		Wanderweg <b>Wilder Mann 47</b> nach N
5,71		Auf Wanderweg <b>Wilder Mann 153</b> nach NW
6,72		Wilder Mann 153 in Richtung W verlassen

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



16,4		ZIEL
------	---	------

## Streckenkennzeichnung



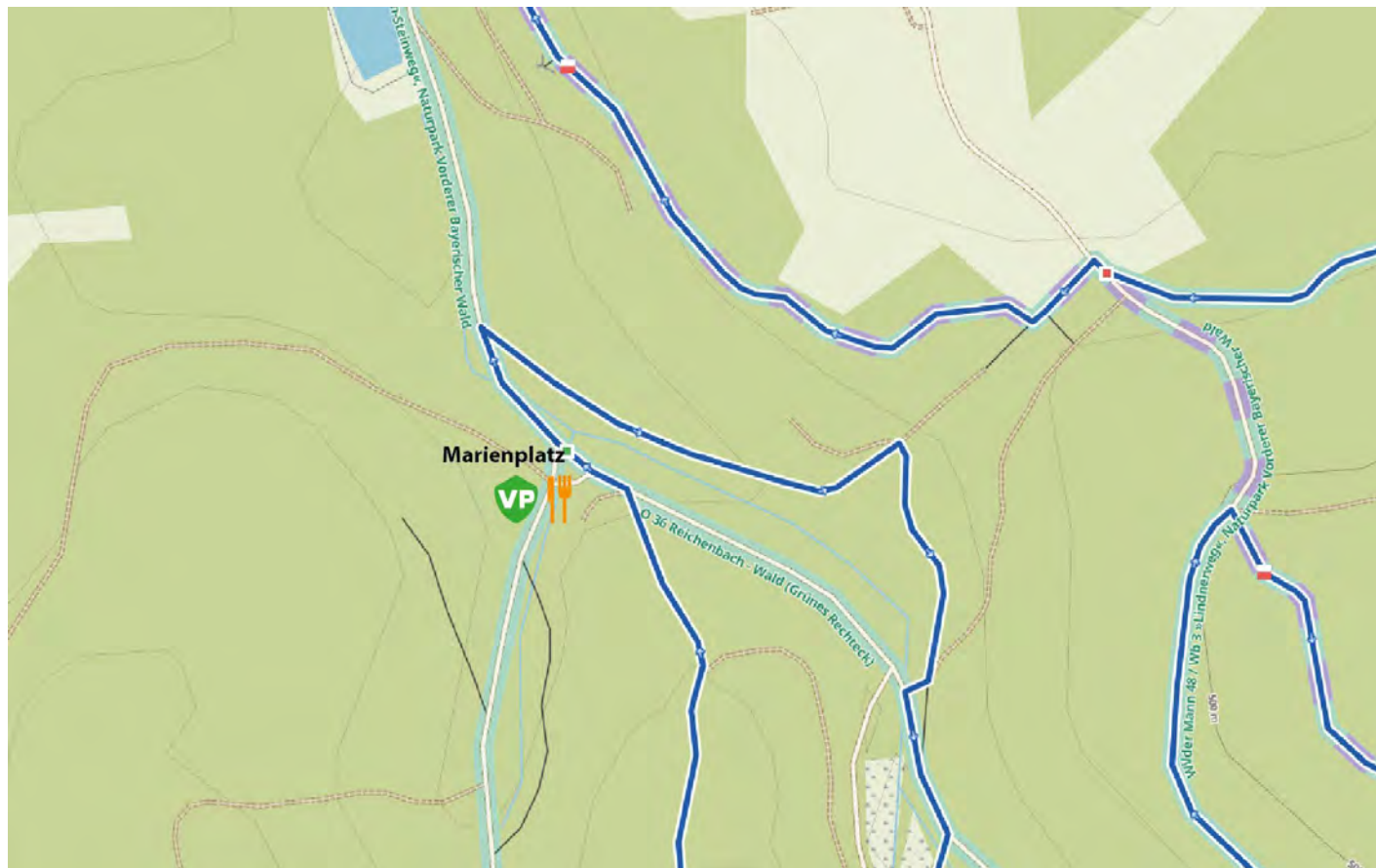
Die Strecke ist bei jedem Abzweig mit weiß-roten Fähnchen markiert.

# 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