



# RUNNER'S GUIDE

# SOMMER NACHT TRAIL

# WIR

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.

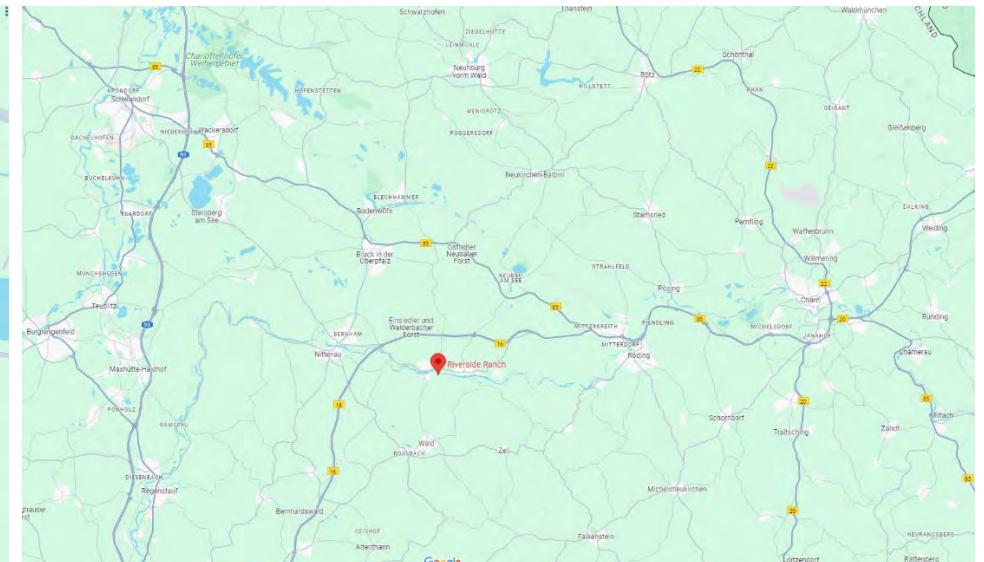


[www.theo-ostbayern.de](http://www.theo-ostbayern.de)



# 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.

	<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 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									
<b>112</b> emergency	<b>+49 9464 4549878</b> race office								
Ort	KM			Höhenmeter	Station	besetzt			
	von letzter Station	bis nächster Station	gesamt	bis Ziel	auf ab	von	bis	Dauer	
Start	0	17,1	0	72,5		START	21:00	13:00	16:00
Marienstein	17,1	13,2	17,1	55,4	550 430	VP1	23:59	01:09	01:10
Fahnmühle	13,2	13,4	30,3	42,2	270 280	VP2	02:20	03:20	01:00
Dietersweg	13,4	17,2	43,7	28,8	270	VP3	04:13	06:11	01:57
Dangelsdorf	17,2	11,6	60,9	11,6	480 440	VP4	06:43	10:09	03:26
Ziel	11,6	0	72,5	0	170 320	ZIEL	08:29	12:59	04:30

## 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 Ultra

Strecke: 73 km 1740 HM ➡ 1740 HM ⚡



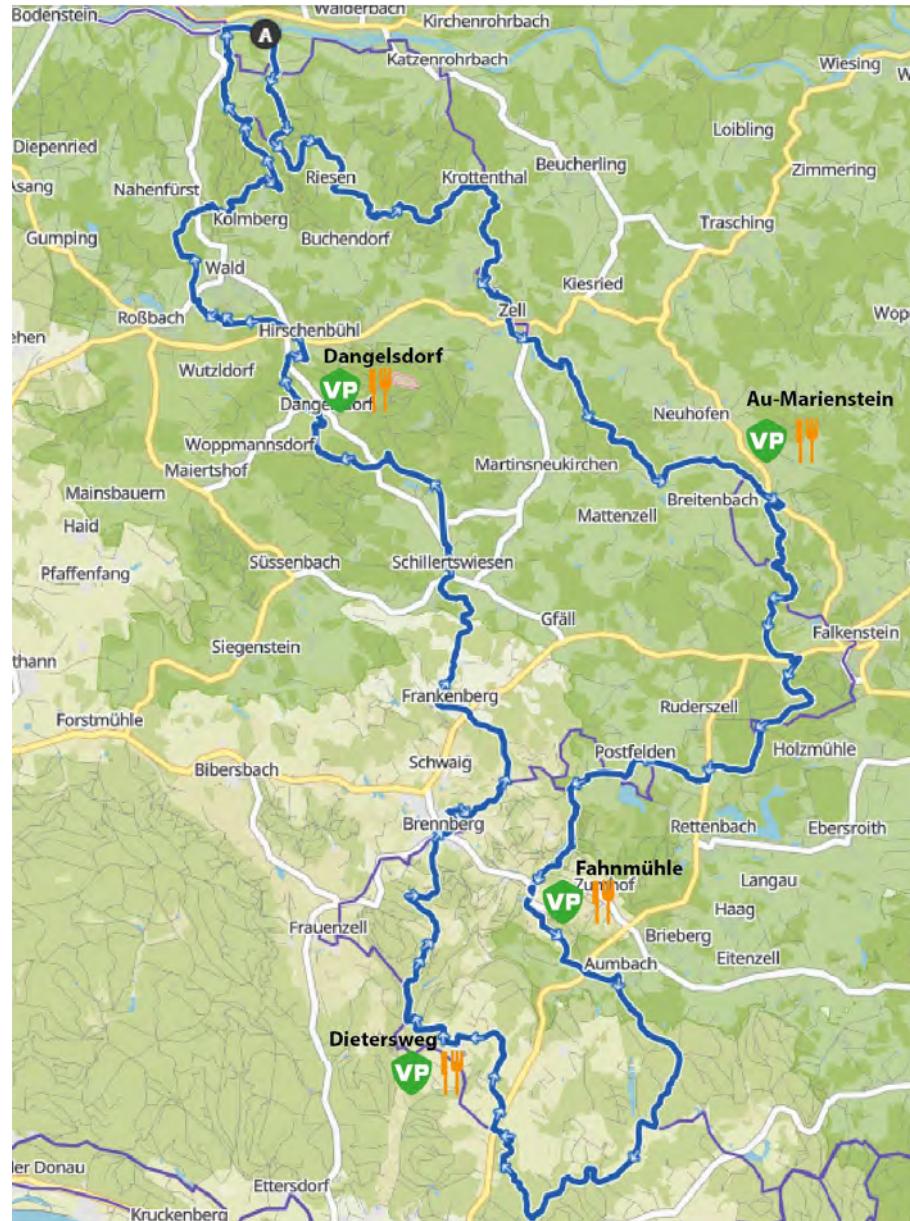
## Übersicht Entfernung und Zeiten

SNT Ultra											
Startzeiten											
Pace von/bis	08:19	13:19									
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	72,5			<b>START</b>	21:00	13:00	16:00	
<b>Marienstein</b>	17,1	13,2	17,1	55,4	550	430	<b>VP1</b>	23:59	01:09	01:10	
<b>Fahnmühle</b>	13,2	13,4	30,3	42,2	270	280	<b>VP2</b>	02:20	03:20	01:00	
<b>Dietersweg</b>	13,4	17,2	43,7	28,8	270	270	<b>VP3</b>	04:13	06:11	01:57	
<b>Dangelsdorf</b>	17,2	11,6	60,9	11,6	480	440	<b>VP4</b>	06:43	10:09	03:26	
<b>Ziel</b>	11,6	0	72,5	0	170	320	<b>ZIEL</b>	08:29	12:59	04:30	
					<b>1740</b>	<b>1740</b>					

## Stationen

<b>START</b>	0 km							
<b>VP Marienstein</b>	17,1 km							
<b>VP Fahnmühle</b>	30,3 km							
<b>VP Dietersweg</b>	43,7 km							
<b>VP Dangelsdorf</b>	60,9 km							
<b>ZIEL</b>	72,5 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 (Rückweg) in entgegengesetzter Richtung
17,1	 VP Marienstein im Gerätehaus der Feuerwehr
	 Hier trennen sich ULTRA und HALF WAY Strecke

17,7 – 17,8		ACHTUNG! Streckenverlauf auf Staatsstraße im Ortsbereich Schweinsberg
21,9		ACHTUNG! Straßenüberquerung - Staatsstraße
24,0		Tannerl Kapelle
25,7		ACHTUNG! Straßenüberquerung - Staatsstraße
27,2		Hier auf <b>Burgensteig (rote Feder)</b> nach NW abbiegen
28,3		Hier auf <b>Goldsteig</b> <b>Rotes Dreieck</b> nach SO abbiegen
30,2		ACHTUNG! Straßenüberquerung – Kreisstraße auf VP
30,3		VP Fahnmühle
30,4 - 30,5		ACHTUNG! Streckenverlauf auf Kreisstraße
30,6		<b>Goldsteig</b> weiter nach SO folgen
32,3		ACHTUNG! Straßenüberquerung – Staatsstraße
35,9		Hier auf Rotes Dreieck / Grünes Rechteck  nach NW und danach S abbiegen
39,2		Auf <b>Oberpfalzweg</b> nach NW abbiegen
41,2		ACHTUNG! Straßenüberquerung – Staatsstraße

41,2		Nach Straßenüberquerung Oberpfalzweg auf Feldweg nach NO verlassen
41,6		Ab hier <b>Wanderweg 3</b> Richtung Grafenöd folgen
43,6 – 43,7		ACHTUNG! Streckenverlauf nach S auf Straße bis VP
43,7		VP Dietersweg am Gerätehaus der Feuerwehr
43,8		Hauptstraße nach W verlassen und Weg weiter nach W folgen
44,3		Ab hier <b>Oberpfalzweg</b> Richtung SW folgen
44,8		<b>Oberpfalzweg</b> nach N folgen auf <b>Burgensteig (rote Feder)</b>
46,0		Auf Wanderweg <b>Blaues Rechteck</b> nach NO abbiegen
46,2		Wanderweg nach NW verlassen
46,4		Weg nach NO verlassen
46,9		Wanderweg <b>Blaues Rechteck</b> nach N folgen
49,3		<b>Oberpfalzweg</b> nach NO folgen
49,4		ACHTUNG! Straßenüberquerung – Staatsstraße im Ortsbereich Brennberg
49,5		Straße <b>Staufferweg</b> folgen

49,7		Nach W auf Straße <b>St.-Rupert-Straße</b>
49,8		Auf Wanderweg nach NW zur Burgruine
49,9		Burgruine Brennberg
50,2		Straße <b>Hofbergweg</b> nach O verlassen
50,7		<b>Oberpfalzweg</b> nach N folgen auf <b>Burgensteig (rote Feder)</b>
51,7		Oberpfalzweg Richtung N verlassen
53,2		ACHTUNG! Straßenüberquerung – Staatsstraße
53,8		Nach Frankenberg Straße Richtung NO verlassen
55,3		Weg nach N verlassen
55,5		Weg nach NO folgen
55,6		Weg nach NW folgen
55,9		Weg nach W verlassen
56,5		ACHTUNG! Straßenüberquerung – Kreisstraße

56,6		Weg nach N auf <b>Dangelsdorfer Straße</b> verlassen
56,6-57,0		ACHTUNG! Streckenverlauf auf Straße im Ortsbereich Schillertswiesen
57,9		Weg nach NO verlassen und unmittelbar dem <b>Burgensteig (rote Feder)</b> <b>(Falkenstein Radweg)</b> nach NW folgen
59,1		Burgensteig nach S auf Wanderweg <b>Grünes Rechteck</b> verlassen
60,4		Wanderweg <b>Rotes Dreieck</b> nach NW folgen
61,4		ACHTUNG! Straßenüberquerung
61,3		VP Dangelsdorf
62,3 – 62,4		ACHTUNG! Streckenverlauf auf Straße und dann Straßenüberquerung. Erst auf linker Straßenseite Laufen und dann erst queren.
62,4		Wanderweg nach O verlassen
62,7		<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.



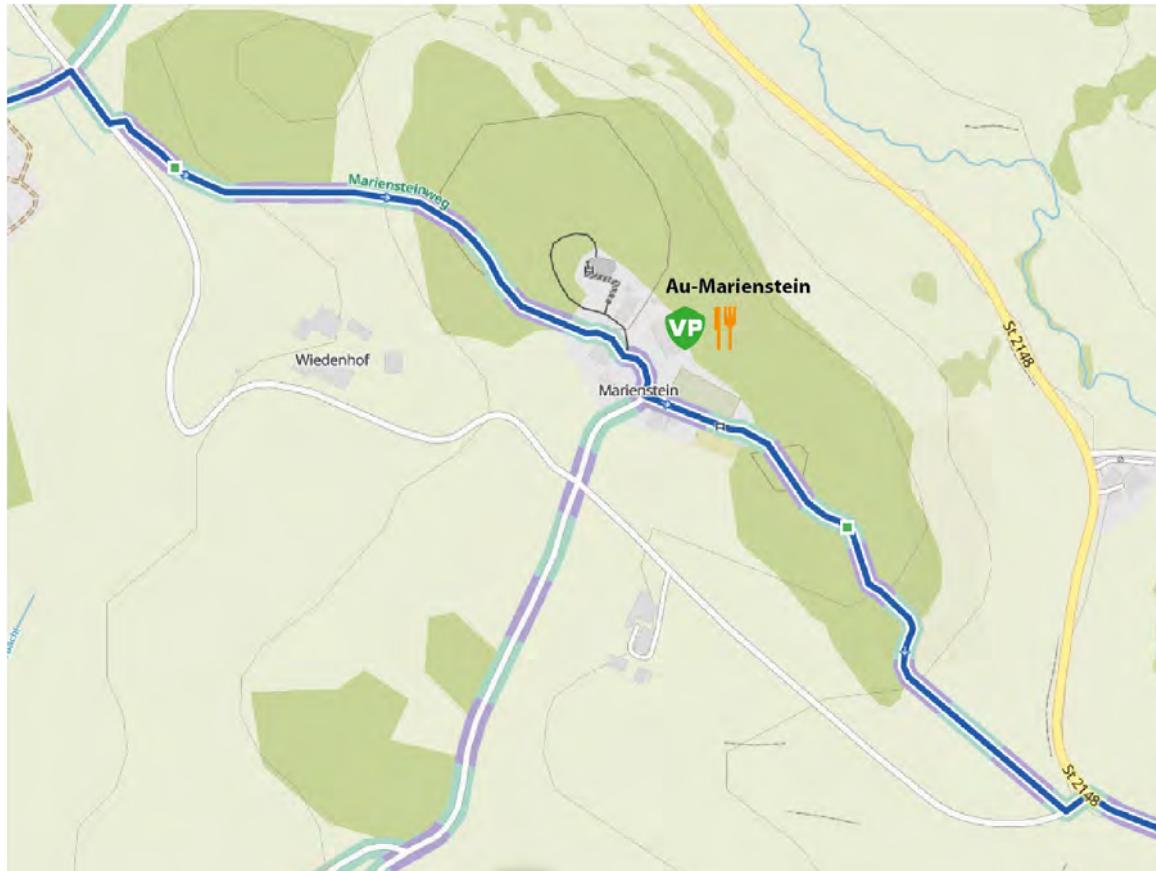
# Versorgungspunkte

## 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



## VP Fahnmühle

Der VP Fahnmühle befindet sich an der Kreisstraße R41 gegenüber von Fahnmühle und ist mit dem Auto zu erreichen.

Adresse: gegenüber Fahnmühle 2, 93179 Brennberg

Koordinaten 49.06215, 12.41612 / UTM 33U 311253, 5437581

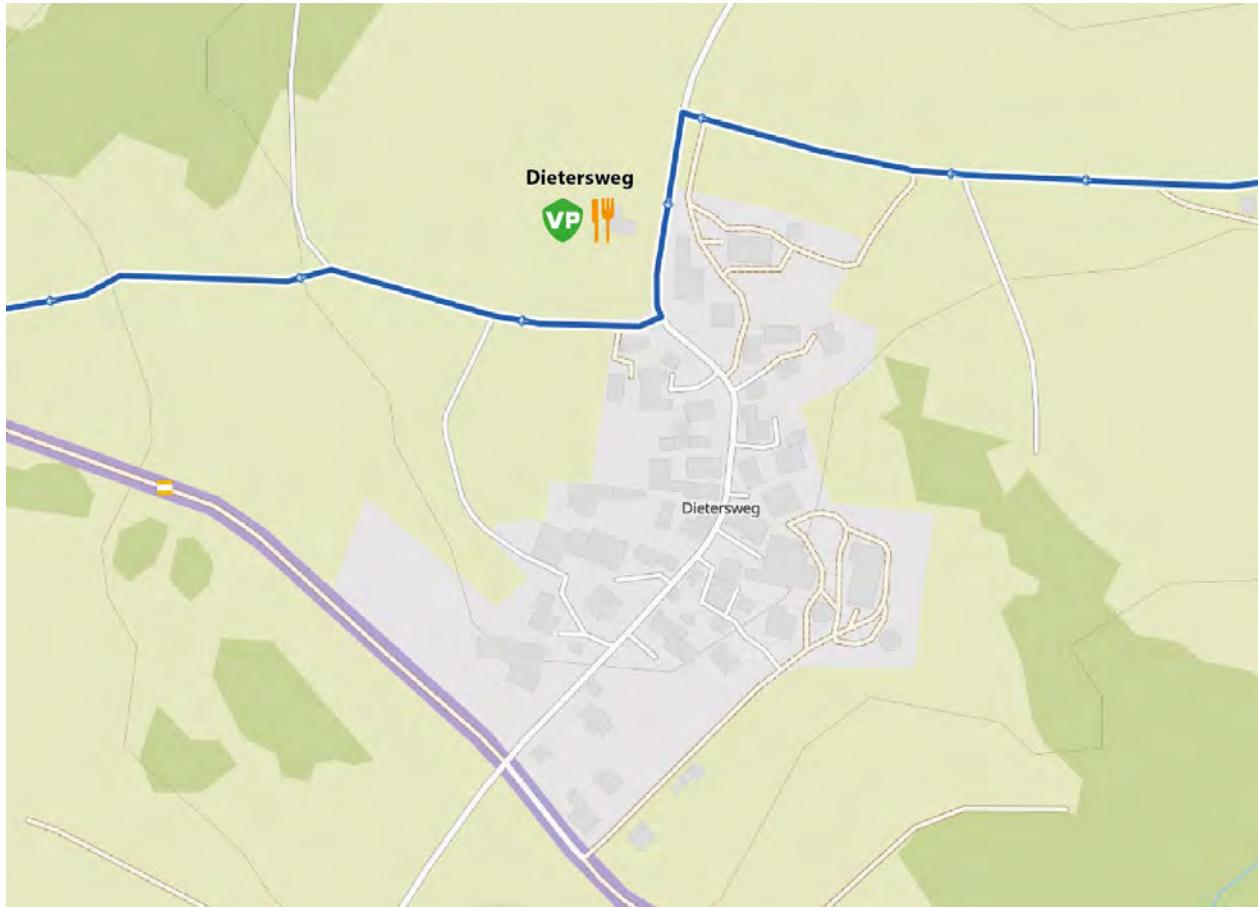


## VP Dietersweg

Der VP Dietersweg befindet sich am Gerätehaus der Freiwilligen Feuerwehr Dietersweg und ist mit dem Auto zu erreichen.

Adresse: Dietersweg 19, 93109 Wiesent

Koordinaten 49.04079, 12.39975 / UTM 33U 309975, 5435247

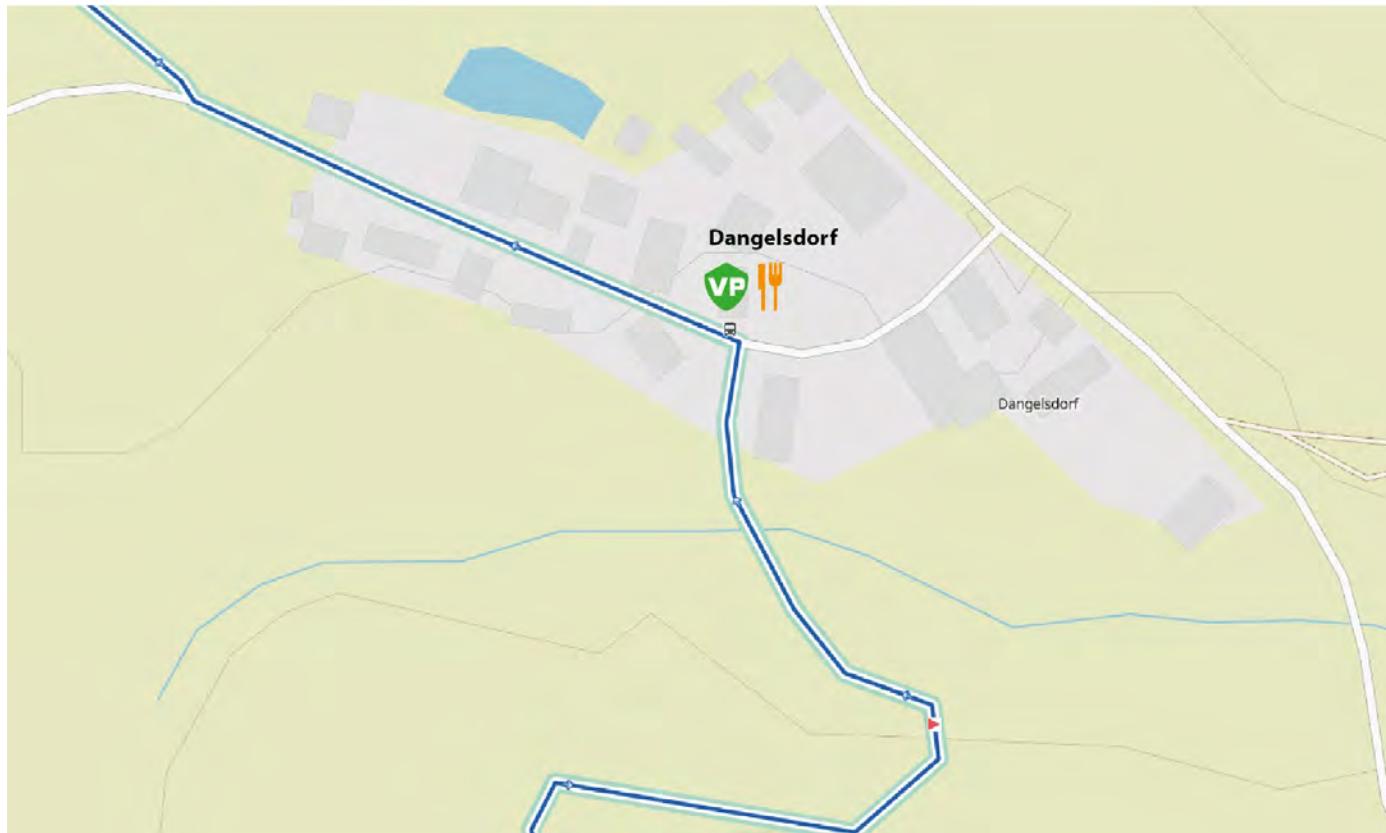


## VP Dangelsdorf

Der VP Dangelsdorf befindet sich im Ortsbereich in der Hofeinfahrt Dangelsdorf 8 und ist mit dem Auto zu erreichen.

Adresse: Dangelsdorf 8, 93192 Wald

Koordinaten 49.13014, 12.36946 / UTM 33U 308107, 5445255



**RunFellows**

Christian Bley-Unger

Lindenstraße 3

93189 Reichenbach

Version 1.0

Stand 25.06.2025