

RUNNER'S GUIDE 2026



27.-28. JUNI 2026



unterstützt durch



Einen herzlichen Dank auch an die Landkreise und Gemeinden für ihre Unterstützung



Landkreis Cham



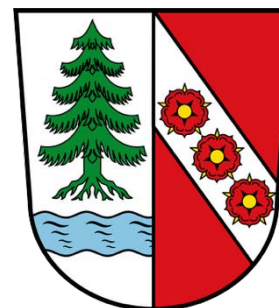
Landkreis Regensburg



Reichenbach



Zell



Walderbach



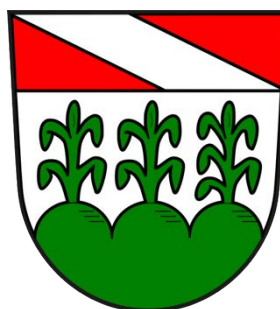
Wald



Falkenstein



Rettenbach



Wörth a.d. Donau



Wiesent



Brennbach

Hallo!

Lieber Läuferinnen, Wanderinnen, Wanderer und Läufer.

CARPE NOCTEM!

Wir freuen uns, euch zur vierten Ausgabe von **SOMMER, NACHT & TRAIL** begrüßen zu dürfen.

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

Der Runner's Guide ist Teil des Briefings für den Lauf. 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 27. Juni 2026 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.

Pro angemeldeten Läufer spenden wir 5 EUR an Theo, den Betrag runden wir dann am Ende noch auf. 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



START/ZIEL Bereich

Hier findest du die Startnummernausgabe, Versorgung, Gepäckverwahrung, Toiletten und Catering.



Parken

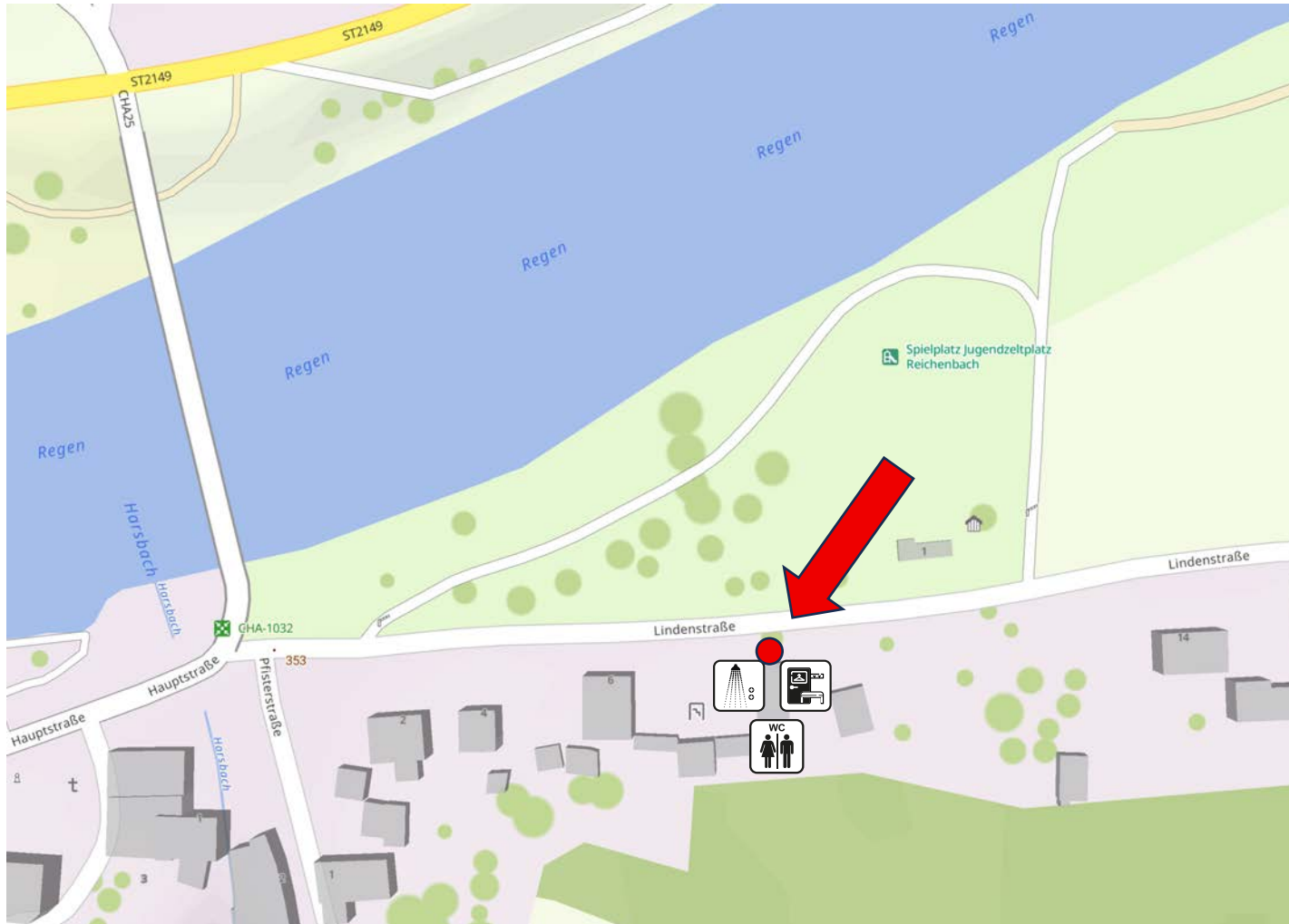
Parken ist unentgeltlich am öffentlichen Parkplatz an der Hauptstraße, am Parkplatz des Jugendzeltplatzes, am Parkplatz des Sportplatzes, und im Ortsbereich entlang der Lindenstraße möglich.

Bitte den Grüngut-Platz der Gemeinde **NICHT** als Parkfläche nutzen!



Umkleiden, Duschen






Umkleiden, Duschen und zusätzliche Toiletten findest du im Sanitärgebäude (blaues Gebäude) des Jugendzeltplatzes, gegenüber des Jugendzeltplatzes.



Legende

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

Zeitlicher Ablauf

		Samstag, 27.06.2026	Sonntag, 28.06.2026
	Dämmerungsbeginn:		04:26
	Sonnenaufgang:		05:09
	Sonnenuntergang:	21:18	
	Dämmerungsende:	22:01	
	Mondaufgang:	20:00	Zunehmender Mond, Beleuchtungsgrad ca. 92%
	Monduntergang:		04:15
	Zielschluss:		14:00

Samstag, 27.06.2026	
ab 018:00	Startnummernausgabe
20:45	Briefing Startgruppen A
21:00	Start Startgruppe A
21:15	Briefing Startgruppe B
21:30	Start Startgruppe B
21:45	Briefing Startgruppe C
22:00	Start Startgruppe C
22:15	Briefing Startgruppe D
22:30	Start Startgruppe D

23:45	Briefing Startgruppe E
Sonntag, 28.06.2026	
00:00	Start Startgruppe E
ca. 00:25	Zielankunft erster Shorty Läufer
ab ca. 00:45	Läufer-Pasta Shorty
ca. 08:05	Zielankunft erster Ultra Läufer
ab ca. 08:30	Läufer-Pasta Ultra
14:00	Zielschluss

Startnummer

Du erhältst bei der Startnummernausgabe eine personalisierte Startnummer.

The image shows the front and back of a personalized race bib. The front (left) features logos for Theo (Zentrum für tiergestützte Therapien Ostbayern), Nittenuauer (Echte Oberpfälzer Braukunst), Riverside Ranch Reichenbach, Legends tracking, IDVOORTS.de (Home of Distance Runners), Mein Ausrüster (Der Bergsportexperte), and DUU (DEUTSCHE ULTRAMARATHON VERBAND e.V.). It includes the German flag, the event name 'SENIOR TRIATHLON 2026 EVI', the website 'www.runfellows.com', a QR code, and the number '6'. The back (right) is a form titled 'Bitte ausfüllen please fill in' with fields for Name, Vorname, Muttersprache, Name der Kontaktperson, and Telefonnummer der Kontaktperson. It also contains emergency and race office contact information: '112 emergency' and '+49 9464 4549878 race office'. At the bottom, there are logos for Nittenuauer, FREIBIER (with two checkboxes), and Riverside Ranch Reichenbach.

Vorderseite

Der QR-Code auf der Vorderseite dient zur Zeiterfassung im Ziel, also befestige die Startnummer gut sichtbar.

Links oben findest du auch nochmal deine Startgruppe. Die Hintergrundfarbe steht für die Strecke. Schwarz für den Ultra, und Grün für den Shorty

Rückseite

Hier findest du die allgemeine Notfallnummer für den Rettungsdienst und die Nummer des Race Office. Außerdem ist deine Startnummer auch ein Gutschein für zwei Freigetranke nach dem Rennen.

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.

Zusätzlich findest du deine Startgruppe links oben auf deiner Startnummer.

Briefing

15 Minuten vor jedem Start gibt es ein Briefing für die Läufer. Beim Briefing bekommst du noch einmal wichtige Informationen für deinen Lauf, hier wird auch die Vollständigkeit der Starter festgestellt.

Dropbag

Die Ultra Teilnehmer können zwei Drop-Bags, max. 50x30x30 cm bei der Startnummernausgabe abgeben. Diese werden zum entsprechenden VP und wieder zurück ins Ziel transportiert. Die Drop-Bags können nach Zielschluss im Race-Office abgeholt werden.

Die Drop-Bags müssen deutlich und unverlierbar mit Namen, Strecke, Startnummer und VP gekennzeichnet werden.

Streckenmarkierung

Beide Strecken sind NICHT gekennzeichnet. Die aktuellen GPX-Dateien findest du mit Versionsnummer und Datum der letzten Änderung auf der Web-Site des Laufes.

Online-Tracking

Jeder Starter wird mit einem GPS-Tracker ausgestattet. Die aktuelle Position eines jeden Teilnehmers kann auf der Event-Seiten von Legends Tracking unter <https://snt-2026-event.legendstracking.com> online verfolgt und die Leaderboards eingesehen werden.

Versorgungspunkte

Für den Shorty gibt es zwei, für den Ultra vier Versorgungspunkte. Die Einzelheiten zu den Versorgungspunkten findest du im Abschnitt des jeweiligen Laufes.

Melde dich bitte nach dem Eintreffen in einem Versorgungspunkt, auch wenn du dort nicht verpflegst, unbedingt mit deiner Startnummer bei einem Team-Mitglied, das deine Ankunftszeit aufnimmt. Die VPs dienen zum einen als Kontrollpunkt und zur Zeiterfassung für das Online-Tracking, zum anderen gibt uns das die Möglichkeit zu kontrollieren, ob noch Läufer fehlen. Fehlende VP-Zeiten werden mit Strafzeiten geahndet.

Solltest du einen VP erst nach VP-Schluss erreichen, lassen wir dir zumindest Verpflegung vor Ort. Bitte vergiss nicht, in diesem Fall die Rennleitung per Telefon über dein Eintreffen am VP zu informieren.

Zeiterfassung

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

Helfer-Team und Unterstützer

Vielen lieben Dank an unsere unermüdlichen freiwilligen Helfer, ohne die dieser und all unsere Läufe nicht möglich wären.

Danke an die **Pferdemädels** der Riverside Ranch Reichenbach, Danke an die **Freiwillige Feuerwehr Au-Marienstein**, Danke an die **Theos**, Danke an **Freunde, Läufer** und deren **Angehörige**.

Danke der **Gemeinde Reichenbach**, die uns das Sanitärgebäude des Jugendzeltplatzes zur Verfügung stellt.

Danke auch an die Gemeinden **Wald, Zell** und **Wiesent**, die uns die VPs Hirschenbühl, Lobenstein und Dietersweg ermöglichen.

Danke an die Gemeinden Reichenbach, Walderbach, Zell, Falkenstein, Rettenbach, Wörth a.d. Donau, Wiesent, Brennbach, Wald für die Unterstützung bei der Kommunikation mit allen interessierten Parteien.

Danke an unsere Unterstützer vom **Brauhaus Nittenau**, **Legends Tracking**, **Mein Ausrüster**, der **Deutschen Ultramarathon Vereinigung**, **HDSports** und **Physio Weig**.








SOMMER, NACHT & TRAIL ULTRA

Strecke: 72,9km 1750 HM  1750 HM  (Komoot)







Wegtypen



 Weg:	46,7 km
 Nebenstraße:	8,81 km
 Wanderweg:	8,24 km
 Straße:	7,99 km
 Bergwanderweg:	921 m
 Fußweg:	208 m
 Off-Grid (unbekannt):	< 100 m

Wegbeschaffenheit



 Loser Untergrund:	30,7 km
 Naturbelassen:	11,3 km
 Befestigter Weg:	11,3 km
 Kies:	9,91 km
 Asphalt:	7,37 km
 Unbekannt:	1,52 km
 Alpines Gelände:	921 m

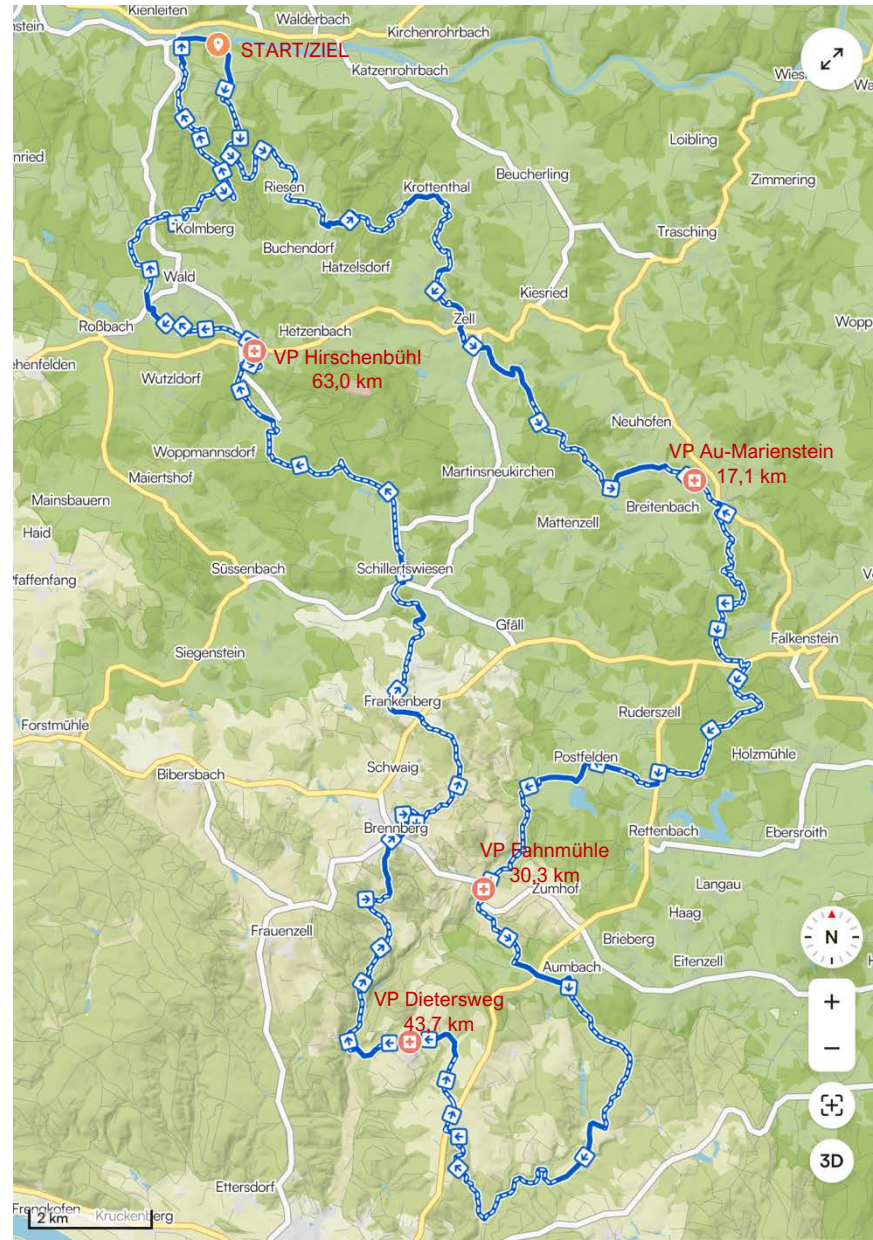
Übersicht Entfernung und Zeiten

SNT Ultra										
Startzeiten von/bis	21:00:00		00:00:00							
Pace von/bis	06:43		13:10							
Ort	KM				Hoehenmeter		Station	besetzt		
	von letzter Station	bis naechste Station	gesamt	bis Ziel	auf	ab		von	bis	Dauer
Start	0	17,1	0	72,9	0	0	START	21:00	00:00	00:00
Au-Marienstein	17,1	13,2	17,1	55,8	550	430	VP1	00:15	02:40	02:25
Fahnmühle	13,2	13,4	30,3	42,6	270	280	VP2	02:50	04:45	01:55
Dietersweg	13,4	19,3	43,7	29,2	260	270	VP3	04:35	07:00	02:25
Hirschenbühl	19,3	9,9	63	9,9	580	450	VP4	07:00	11:25	04:25
Ziel	9,9	0	72,9	0	90	320	ZIEL	08:00	14:00	06:00
					1750	1750				

Stationen

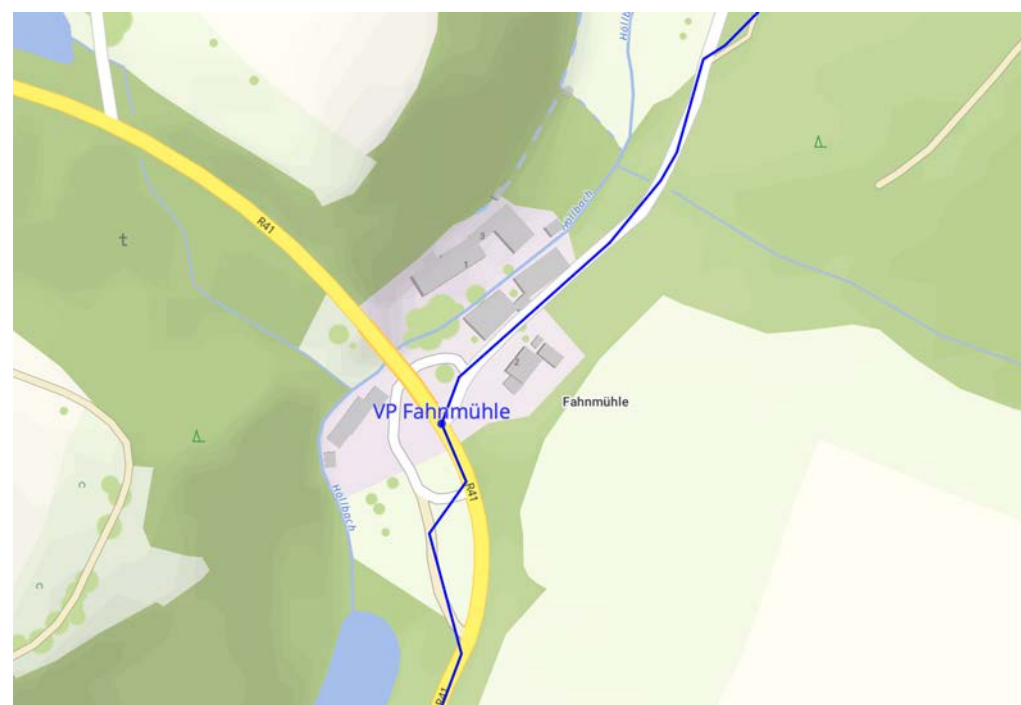
START	0 km	Zeiten								
VP Au-Marienstein	17,1	00:15 – 02:40								
VP Fahnmühle	30,3	02:50 – 04:45								
VP Dietersweg	43,7	04:35 – 07:00								
VP Hirschenbühl	61,2	07:00 – 11:25								
ZIEL	72,9	08:00 – 14:00								

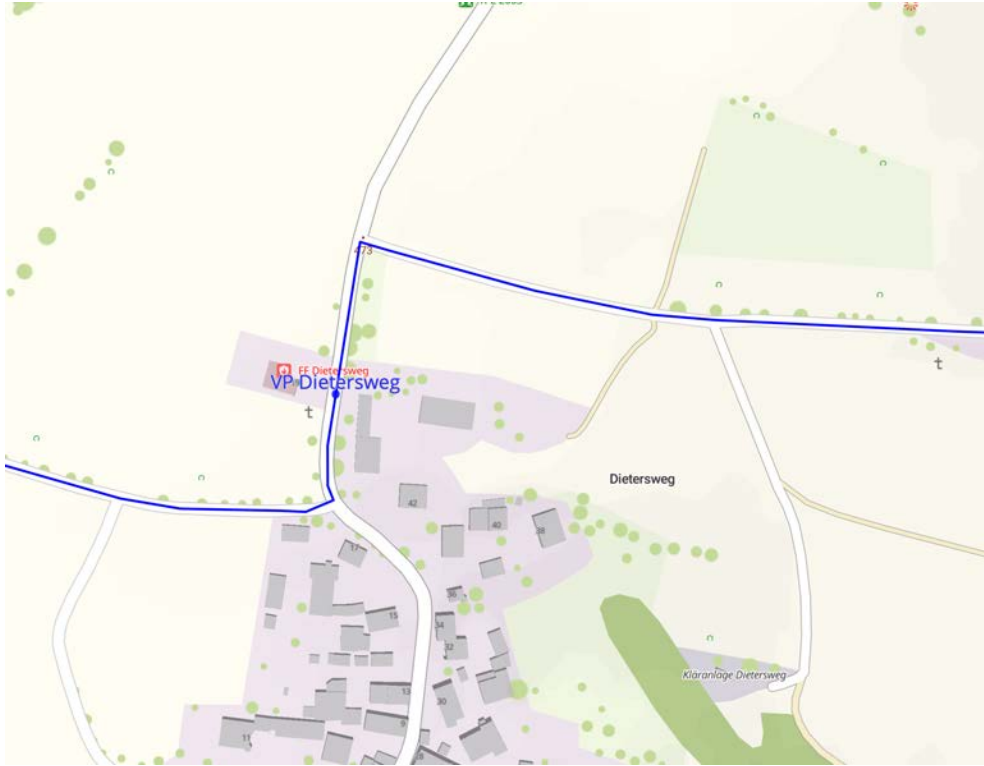
Streckenübersicht

















Versorgungspunkte
















Ort	Adresse	GPS Koordinaten
VP 1 Au-Marienstein	Marienstein 4, 93167 Falkenstein	49,12134 12,46253
VP 2 Fahnmühle	Fahnmühle 2, 93179 Brennberg-Fahnmühle	49,06270 12,41621
VP 3 Dietersweg	Dietersweg 19, 93109 Wiesent	49,04079 12,40008
VP 4 Hirschenbühl	Hochholzstraße 1, 93192 Wald	49,14032 12,36587









Besonderheiten auf der Strecke

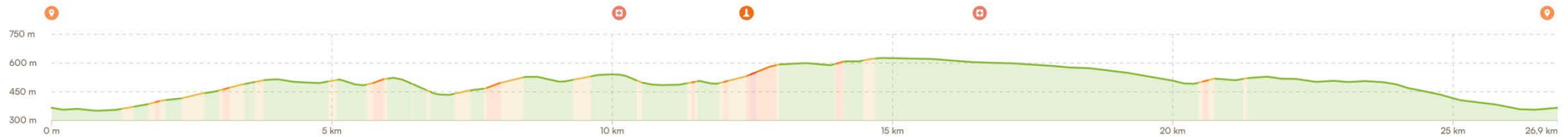
Kilometer	Hinweis	
2,2		Hier treffen sich Ultra und Shorty Strecke (entgegengesetzte Richtung)
2,3		Großer Pfaffenstein
2,8		Hier trennen sich Ultra und Shorty Strecke (entgegengesetzte Richtung)
3,4		Hier treffen sich Ultra und Shorty Strecke (gleiche Richtung)
3,9		ACHTUNG! Straßenüberquerung – Streckenanschluss leicht nach rechts versetzt
10,7		Burgruine Lobenstein
11,2		Hier trennen sich Ultra und Shorty Strecke (gleiche Richtung)
11,3		ACHTUNG! Straßenüberquerung – Staatsstraße im Ortsbereich Zell
11,7		ACHTUNG! Straßenüberquerung – Kreisstraße
16,9		Schweinskopf (Felsen)
17,1		VP Au-Marienstein
17,7		ACHTUNG! Streckenverlauf auf Kreisstraße für 100 m im Ortsbereich Schweinsberg
21,9		ACHTUNG! Straßenüberquerung – Staatsstraße
25,7		ACHTUNG! Straßenüberquerung – Staatsstraße

30,3		VP Fahnmühle
30,3		ACHTUNG! Unmittelbar nach VP Straßenüberquerung – Kreisstraße
30,4		ACHTUNG! Streckenverlauf auf Kreisstraße für 100 m, danach weiter nach rechts auf Wanderweg
32,3		ACHTUNG! Straßenüberquerung – Staatsstraße
41,3		ACHTUNG! Straßenüberquerung – Staatsstraße, danach Streckenverlauf auf Feldweg neben der Straße
43,7		VP Dietersweg
49,5		ACHTUNG! Straßenüberquerung - Kreisstraße im Ortsbereich Brennbere
49,9		Burgruine Brennbere
53,3		ACHTUNG! Straßenüberquerung – Staatsstraße
56,5		Streckenverlauf für 100 m auf Privatgrund, bitte Rücksicht nehmen
56,6		ACHTUNG! Streckenverlauf für 100 m auf Kreisstraße im Ortsbereich Schillertswiesen, danach Straßenüberquerung
62,4		ACHTUNG! Streckenverlauf für 100 m auf Gemeindeverbindungsstraße, danach Straßenüberquerung
62,8		Hier treffen sich Ultra und Shorty Strecke (gleiche Richtung)
63,0		VP Hirschenbühl
63,2		ACHTUNG! Straßenüberquerung – Staatsstraße
65,5		ACHTUNG! Straßenüberquerung - Kreisstraße im Ortsbereich Wald

67,2		ACHTUNG! Straßenüberquerung - Kreisstraße
69,1		Hier trennen sich Ultra und Shorty Strecke (gleiche Richtung)
70,5		Hier treffen sich Ultra und Shorty Strecke (gleiche Richtung)
72,9		ZIEL







SOMMER, NACHT & TRAIL SHORTY

Strecke: 26,8 km 610 HM  1610 HM  (Komoot)



Wegtypen



 Weg:	17,2 km
 Wanderweg:	4,35 km
 Nebenstraße:	2,94 km
 Straße:	1,68 km
 Feldweg:	574 m
 Fußweg:	114 m

Wegbeschaffenheit

































 Loser Untergrund:	9,37 km
 Naturbelassen:	7,32 km
 Kies:	3,28 km
 Befestigter Weg:	3,21 km
 Asphalt:	3,18 km
 Alpines Gelände:	344 m
 Unbekannt:	152 m

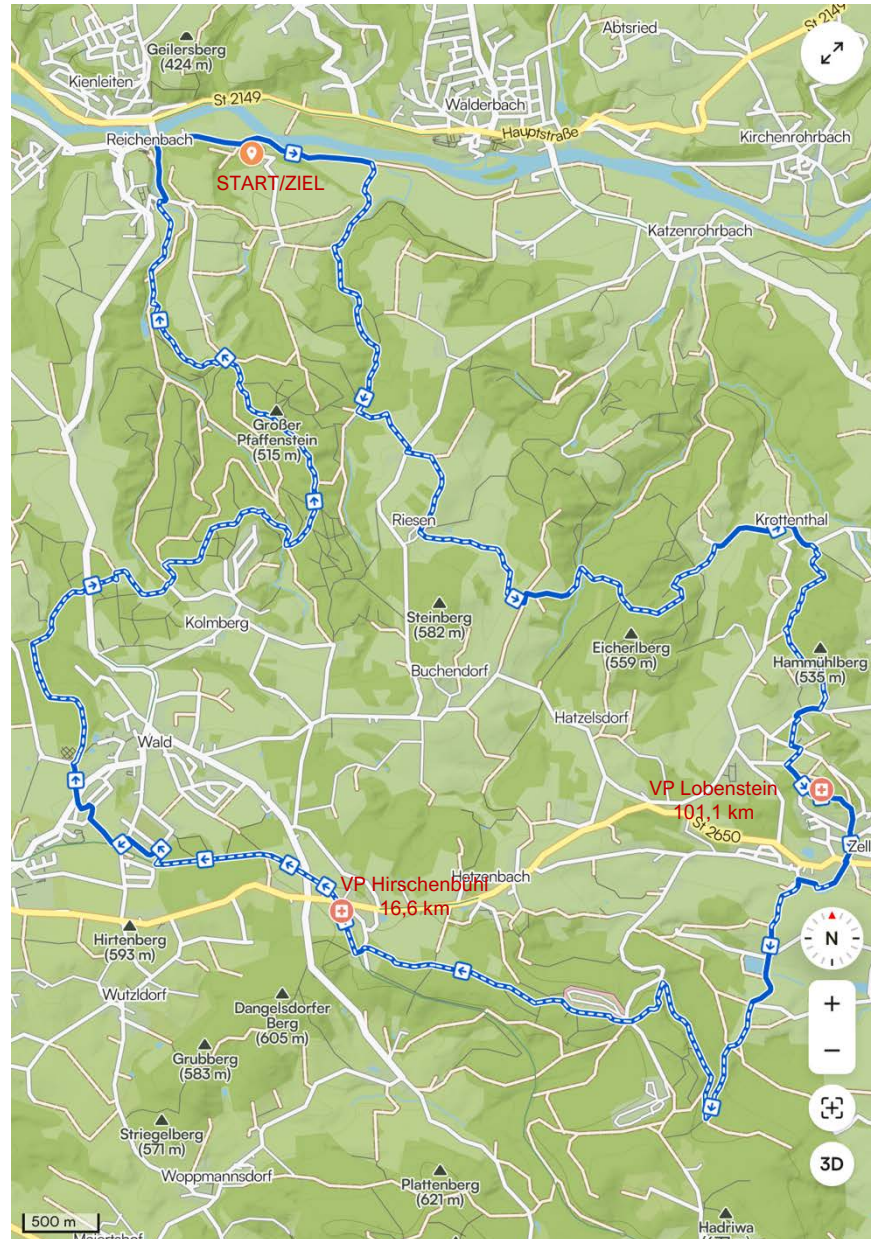
Übersicht Entfernung und Zeiten

SNT Shorty													
Startzeiten von/bis	21:00:00	22:00:00											
Pace von/bis	05:36	12:41											
Ort	KM				Hoehenmeter		Station	besetzt					
	von letzter Station	bis naechster Station	gesamt	bis Ziel	auf	ab		von	bis	Dauer			
Start	0	10,1	0	26,8	0	0	START	21:00	00:00	00:00			
Lobenstein	10,1	6,5	10,1	16,7	360	190	VP1	22:55	23:35	00:40			
Hirschenbühl	6,5	10,2	16,6	10,2	170	110	VP2	23:25	01:00	01:35			
Ziel	10,2	0	26,8	0	80	310	ZIEL	00:00	03:15	03:15			
					610	610							

Stationen

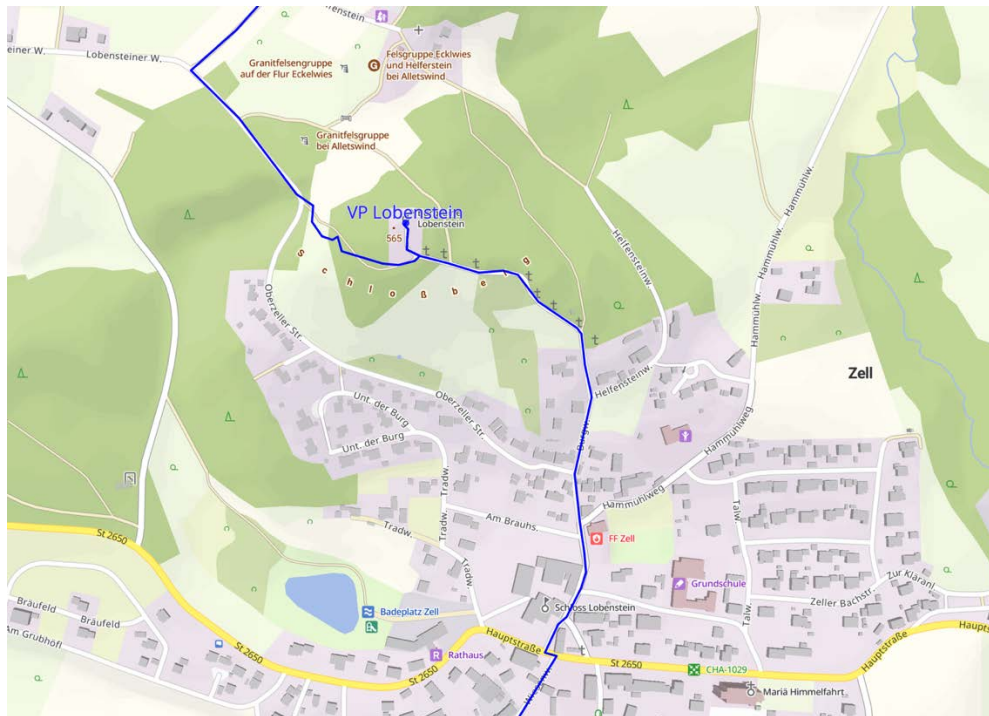
Station	km	Zeiten	Icons
START	0 km		      
VP Lobenstein	10,1	22:55 – 23:35	     
VP Hirschenbühl	16,6	23:25 – 01:00	      
ZIEL	26,8	00:00 – 03:15	         

Streckenübersicht








Versorgungspunkte

Ort	Adresse	GPS Koordinaten
VP 1 Lobenstein	Burgweg 6A, 93199 Zell	49,14677 12,40866
VP 2 Hirschenbühl	Hochholzstraße 1, 93192 Wald	49,14032 12,36587



Besonderheiten auf der Strecke

Kilometer	Hinweis	
2,9		Hier treffen sich Ultra und Shorty Strecke (gleiche Richtung)
2,3		Großer Pfaffenstein
3,4		ACHTUNG! Straßenüberquerung – Streckenanschluss leicht nach rechts versetzt
10,1		VP Lobenstein
10,1		Burgruine Lobenstein
10,7		Hier trennen sich Ultra und Shorty Strecke (gleiche Richtung)
10,8		ACHTUNG! Straßenüberquerung – Staatsstraße im Ortsbereich Zell
10,9		Streckenverlauf für 200 m auf Privatgrund, bitte Rücksicht nehmen
16,3		Hier treffen sich Ultra und Shorty Strecke (gleiche Richtung)
16,6		VP Hirschenbühl
16,7		ACHTUNG! Straßenüberquerung – Staatsstraße
18,9		ACHTUNG! Straßenüberquerung - Kreisstraße im Ortsbereich Wald
20,6		ACHTUNG! Straßenüberquerung - Kreisstraße
22,7		Hier trennen sich Ultra und Shorty Strecke (gleiche Richtung)

23,2		Hier treffen sich Ultra und Shorty Strecke (unterschiedliche Richtung)
23,7		Großer Pfaffenstein
23,7		Hier trennen sich Ultra und Shorty Strecke (unterschiedliche Richtung)
24,3		Hier treffen sich Ultra und Shorty Strecke (gleiche Richtung)
26,8		ZIEL