

A person is captured in a dynamic pose, running on a rocky trail. The runner is wearing a dark long-sleeved shirt, shorts, and running shoes. The background is a dense forest with tall, thin trees, some of which are bare, suggesting a late autumn or winter setting. The overall color palette is warm and monochromatic, dominated by shades of brown and orange.

Trailrunning Guide

18. April 2026

Rusel, Deggendorf



Lageplan

Adresse:

Rusel 118, 94571 Schaufling

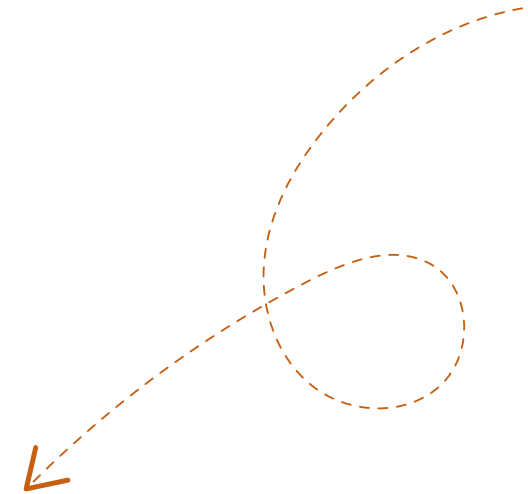
Mehr Infos:

www.soul-trail.de/event



WICHTIG:

Kein direkter Parkplatz am Start- und Zielbereich vorhanden.



**ready für diesen
souligen Tag?**



Anreise



Shuttle-Bus

Um eine bequeme Anreise zu ermöglichen, setzen wir einen Shuttle-Service ab dem Hauptbahnhof Deggendorf ein. Gegen einen **Unkostenbeitrag von 10 Euro** kann dieser genutzt werden.

WICHTIG !

Eine **vorherige Anmeldung ist zwingend erforderlich**; den entsprechenden Anmeldeink hast du bereits per E-Mail erhalten.

DEG Hauptbahnhof



Abfahrtszeiten ab Hauptbahnhof Deggendorf:

05 Uhr, 07 Uhr, 09 Uhr, 10 Uhr, 11 Uhr



DEG Hauptbahnhof

Rückfahrt zum Hauptbahnhof ab RuseL:

14 Uhr stündlich – Zusatzfahrten bei Bedarf.

Parkplätze Auto



Vor Ort befinden sich **drei Auto-Parkplätze** ca. 500 Meter entfernt vom Start- und Zielbereich. Die Parkplätze sind kostenpflichtig.

Eine direkte Anreise zum Start- und Zielbereich ist mit dem ÖPNV leider nicht möglich.

Mehr Infos:

www.soul-trail.de/event


WICHTIG:  Kein direkter Parkplatz am Start- und Zielbereich vorhanden.


Bitte die Parkplätze P1, P2, P3 der Reihe nach füllen.


A person wearing a cap and a backpack stands on a rocky mountain peak, looking out over a valley with a town and mountains under a bright sun. The scene is captured in a cinematic style with a warm, golden light. The person is silhouetted against the bright sky. The foreground shows some rocks and sparse vegetation, while the background features a valley with a small town and rolling hills.

Vorbereitung

Was muss ich unbedingt mitnehmen?

 Wind-/Regenjacke, Laufrucksack, Trailrunningschuhe mit Profilssole

 Handschuhe und Mütze (wetter- & temperaturabhängig)

 Aufgefüllter Trinkbehälter für mindestens 1 Liter (keine Trinkbecher an den Verpflegungsstellen)

 Notfallsausrüstung: Erste-Hilfe-Set mit Pflaster, Wundauflage, Mullbinde, Rettungsdecke (Pflicht für ENDURANCE, SOUL, MARATHON)

 **Tracking App**

 Krankenversicherungskarte

 Mobiltelefon mit eingespeicherter Notfallnummer
Navigationsuhr mit GPS Track der gewählten Strecke

 Powerbank mit Kapazität für eine vollständige Wiederaufladung des Smartphones (Pflicht für ENDURANCE, SOUL, MARATHON)

Die Pflichtausrüstung wird beim **ENDURANCE, SOUL & MARATHON** bei jedem Läufer kontrolliert – bei **SPEED** und **SHORT** kontrollieren wir stichprobenartig.

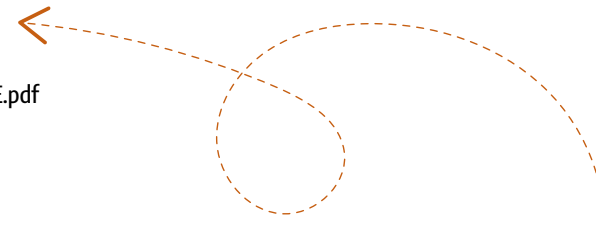
Stichprobenartige Kontrolle!

Unterschriebener Haftungsausschluss

Ohne ausgedruckten und unterschriebenen Haftungsausschluss bekommst du keine Startnummer!

HIER DOWNLOADEN

https://www.soul-trail.de/wp-content/uploads/2026/03/SOUL_Haftungsausschluss_A4_2026_DE.pdf





Pflichtausrüstung

Eine Übersicht der jeweiligen Strecken

Pflichtausrüstung	74 km ENDURANCE	55 km SOUL	38 km MARATHON	27 km SPEED	14 km SHORT
Trailrunningschuhe mit Profil	X	X	X	X	X
Regenjacke	X	X	X	X	X
Mütze	X	X	X	X	X
Handschuhe	X	X	X	X	X
Trinkbehälter (min. 1L)	X	X	X	X	X
Erste-Hilfe-Set	X	X	X	X	
Wundauflage	X	X	X		
Mullbinde	X	X	X		
Rettungsdecke	X	X	X		
Krankenversicherungskarte	X	X	X	X	X
Mobiltelefon	X	X	X	X	X
GPS Uhr	X	X	X	(X) optional	(X) optional
Tracking App	X	X	X		
Powerbank	X	X	X		

Haftungsausschluss



OHNE HAFTUNGSAUSSCHLUSS KEIN START!

Den Haftungsausschluss ausgedruckt und unterschrieben zum Trailrun mitbringen. Diesen kannst du dir in der E-Mail oder hier downloaden.

ACHTUNG:
ohne unterschriebenen Haftungsausschluss bekommst du keine Startnummer!

HIER DOWNLOADEN

https://www.soul-trail.de/wp-content/uploads/2026/03/SOUL_Haftungsausschluss_A4_2026_DE.pdf



Trackingapp

Pflicht für Strecken über 38 km

- 1 Download der Tracking-App im App Store bzw. Google Play Store
- 2 Mit Startnummer und Name einloggen
- 3 **Tracking Starten** klicken – dies kann schon vor dem Startschuss erfolgen

FÜR DEINE EIGENE SICHERHEIT TRACKEN WIR DEINE ZURÜCKGELEGTE STRECKE

So können wir deinen Standort im Falle eines Notfalls verfolgen.

Wir empfehlen die App bereits im Vorhinein downzuladen, da am Eventort eine sehr geringe Internetverbindung besteht.



App Store: <https://apps.apple.com/de/app/3kings3hills-tracking/id6479047050>

Google Play Store: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.Kings.tracking&gl=DE>



safety first

Für deine eigene Sicherheit

→ Verpflegungsstationen

ENDURANCE | 74 km

VP 1 Landshuter Haus | VP 2 Zachenberger Steinbruch | VP 3 Engelburgsried | VP 4 Riegelsattel | VP 5 Ziel

SOUL | 55 km

VP 1 Landshuter Haus | VP 2 Engelburgsried | VP 3 Riegelsattel | VP 4 Ziel

MARATHON | 38 km

VP 1 Engelburgsried | VP 2 Riegelsattel | VP 3 Ziel

SPEED | 27 km

VP 1 Riegelsattel | VP 2 Ziel

SHORT | 14 km

VP Ziel



Die Entfernung zur nächsten VP kannst du an deiner Startnummer ablesen.





Hinweis Trinkflaschen



ES GIBT KEINE TRINKBECHER AN DEN VPS!

Wichtig für alle Teilnehmer!

Trinkbehälter mit einem Volumen von mindestens einem Liter müssen mitgeführt werden – an den Verpflegungsstationen gibt es **keine Becher**.

Das gibt 's bei den VPs

Verteilt auf unsere Verpflegungsstationen gibt es folgende Snacks für euch:



Obst & Gemüse

- Äpfel
- Bananen
- Melonen
- Gurken
- Tomaten



Herzhafte Snacks

- Salzstangen, Salzbrezeln
- Salz
- Emmentaler Käsewürfel
- Gurkentopf im Glas



Süßes & Snacks

- Gummibärchen
- Kuchen (abgepackt)
- Butter- und Haferkekse



Riegel & Sportnahrung

- Nussriegel
- Energygels
- Studentenfutter



Getränke

- Cola
- Wasser
- Iso



Bei den VPs gibt es **KEINE** Trinkbehälter.
Diese müssen selbst mitgeführt werden.



Unverträglichkeiten / Allergien

Die an den Verpflegungsstationen bereitgestellten Lebensmittel und Getränke werden nach bestem Wissen ausgewählt und bereitgestellt. Eine vollständige Kennzeichnung sämtlicher Inhaltsstoffe, insbesondere im Hinblick auf Allergene und Unverträglichkeiten (z. B. Gluten, Laktose, Nüsse), kann jedoch nicht in jedem Fall gewährleistet werden. Die Teilnehmer sind selbst dafür verantwortlich, auf ihre individuellen gesundheitlichen Bedürfnisse, Allergien und Unverträglichkeiten zu achten und im Zweifel auf den Verzehr bestimmter Lebensmittel zu verzichten oder eigene Verpflegung mitzuführen. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für gesundheitliche Beeinträchtigungen oder Schäden, die aus dem Verzehr von bereitgestellten Speisen und Getränken resultieren, sofern diese nicht auf einer vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Pflichtverletzung des Veranstalters beruhen.



Verhalten bei extremen Wettersituationen

z.B. extreme Kälte, Sturm, Gewitter, etc.

Jeder von Euch ist auf **eigene Verantwortung** (Haftungsausschluss) auf den Trails unterwegs. D.h. bei aufziehenden Gewittern oder sonstigen plötzlichen Schlechtwettersituationen ist auch in diesem Moment jeder für seine/ihre eigene Sicherheit verantwortlich. Die Rennleitung hält sich vor, bei solchen Situationen vor dem Start entsprechend dem Wetter angepasste Entscheidungen zu treffen, die eurer maximalen Sicherheit entsprechen. Wir appellieren eindringlichst an euch, bei Blitz und Donner euren Wettkampf **eigenständig abbrechen bzw. kurz zu pausieren**. Eure Gesundheit und Sicherheit geht in jedem Fall vor – die paar Minuten sind es im Fall der Fälle nicht wert.

Jeder ist für sich selbst verantwortlich

Safety first

Sollte das Rennen abgebrochen oder zeitweise unterbrochen werden müssen, informieren wir dich via SMS oder App.

Wer draußen auf einer freien Fläche unterwegs ist und keinen Unterstand zeitgerecht erreichen kann, sucht sich z. B. eine Bodenmulde. In Wäldern geht ihr möglichst zu einer Lichtung oder zum Waldrand. Dort hockt ihr euch hin, stellt die Füße und Beine eng nebeneinander und macht euch möglichst klein.

Aber: Legt euch auf keinen Fall auf den Boden! Sollte der Blitz in unmittelbarer Nähe einschlagen, bietet ihr so eine größere Angriffsfläche. Wenn ihr in einer Gruppe unterwegs seid, teilt euch auf. Auch so verkleinert ihr die Angriffsfläche bei einem möglichen Blitzeinschlag.

Cut Off

Cut Off und Rennaufgabe

Wenn du die online angegebenen Cut Off Zeiten nicht schaffst, müssen wir dich leider aus der Wertung nehmen. Solltest du vorher oder nachher zu erschöpft sein oder dich verletzen, melde dich SOFORT und NUR unter der angegebenen Notfallnummer. Diese am besten im Voraus auf dem Smartphone abspeichern. Jetzt musst du dich bei der nächsten Verpflegungsstation einfinden – hier wirst du zu den Cut Off Zeiten abgeholt. **Du kannst auf eigene Verantwortung und ohne Wertung gerne weiterlaufen, wir übernehmen hier allerdings keine Haftung.**

Bei Rennaufgabe **IMMER** telefonisch abmelden!

Bei einer schweren Verletzung unbedingt am angegebenen Standort bleiben bis die Rettung eintrifft.

Cut Off Zeiten

ENDURANCE	VP1: 10 ¹⁵ VP4: 18 ⁰⁰
SOUL	VP1: 12 ⁰⁰ VP4: 18 ⁰⁰
MARATHON	VP4: 17 ³⁰
SPEED	VP4: 17 ³⁰
SHORTY	--

**Eine telefonische
Abmeldung ist absolut
verpflichtend**

NOTFALLNUMMER + 49 8551 9141 399

Zeitplan

FREITAG, 17. April

18⁰⁰ - 20⁰⁰ Startnummernausgabe

SAMSTAG, 18. April

ab 04³⁰ Startnummernausgabe

06⁰⁰ START ENDURANCE | 05⁴⁵ verpflichtendes Briefing am Start

08³⁰ START SOUL | 08¹⁵ verpflichtendes Briefing am Start

10³⁰ START MARATHON | 10¹⁵ verpflichtendes Briefing am Start

11³⁰ START SPEED | 11¹⁵ verpflichtendes Briefing am Start

12³⁰ START SHORT | 12¹⁵ verpflichtendes Briefing am Start

17⁰⁰ Siegerehrung

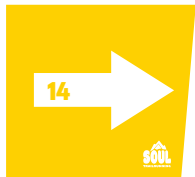
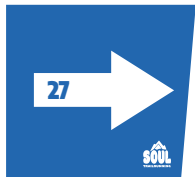
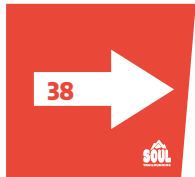
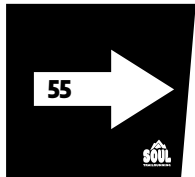
19⁰⁰ Zielschluss

After Trail Come together

Beschilderung

on the trails

Die **ENDURANCE** STRECKE ist **grün**, die **SOUL** STRECKE ist **schwarz**, die **MARATHON** STRECKE ist **rot**, die **SPEED** STRECKE ist **blau** und die **SHORT** STRECKE ist **gelb** markiert. Dieser Farbcode findet sich auch auf der Startnummer wieder.



An Wegekrenzungen und schwierigen Gabelungen werdet ihr zusätzlich durch gelbe leuchtende Pfeile und Punkte auf dem Boden (Steine, Wurzeln, Weg, etc.) geleitet.

Immer wieder werdet ihr auch Trassier- und Flatterbänder hängen sehen. Weil das Auge Bewegungen beim Laufen schneller wahrnimmt, sollten euch diese helfen, die Orientierung zu behalten.



Streckenposten

Zusätzlich werden an Schlüsselstellen Streckenposten platziert werden, die die Orientierung zusätzlich erleichtern. Haltet euch unbedingt an die Vorgaben der Streckenposten.

Startnummern

Strecke

Soul Trail
55 km | 2200 hm



Emergency Call
00 49 8551 9141 399

Notrufnummer
abspeichern



Farbcode
Streckenlänge

Höhenprofil und
Verpflegungsstationenn

WICHTIG !

Der auf der Rückseite
der Startnummer
angebrachte
Transponder **darf**
nicht entfernt
werden.

Zeitmessung

- 1** Die Zeitmessung erfolgt via Raceresult.
Die Zwischenzeitenspots werden entsprechend gekennzeichnet.
- 2** Der Transponder an der Startnummer darf nicht entfernt werden.
- 3** Die Startnummer muss von jedem Läufer gut sichtbar, vorne angebracht werden.
Sie darf nicht von anderen Kleidungsstücken o. ä. überdeckt werden (z. B. Jacken)

**STARTNUMMER MUSS WÄHREND
DES GESAMTEN RENNENS
GUT SICHTBAR ANGEBRACHT SEIN**

Die Orga Crew

Wir sind für euch da!

Solltet ihr Fragen haben, dann sind unsere Crew-Member jederzeit für euch da, auf dem Festivalgelände und an den VPs – ihr erkennt uns an den simple Shirts oder Orga-Pässen um den Hals

Wir sind auch auf **WhatsApp** ständig erreichbar!
+49 160 9900 3538

ganz simple zu merken :)



Fanstations

ACHTUNG! ACHTUNG!

NUR HIER DARF ZUGESCHAUT WERDEN

Achtung! Unsere Empfehlung für Family & Friends: **Zuschauen in unseren FANSTATIONS.**
Bei allen anderen Bereichen handelt es sich um Privatgrundbesitz bzw. Naturschutzzone. Diese Bereiche dürfen **nicht betreten** werden. Es drohen **Anzeigen und hohe Geldstrafen.**

FANSTATIONS

Kleinried

Bischofsmais

Oberried

Oberfrohneut

Rohrmünz

Kartenansicht Fanstations

<https://www.soul-trail.de/event/>

Übernachtungen

Übernachtungen stehen in der Nähe zur Verfügung

Auf unserer Website findest du unter „**ÜBERNACHTEN**“ mehr Infos zu den verschiedenen Angeboten in der Region.

Camping

Direkt am Gelände besteht KEINE Möglichkeit zu Campen

Bitte informiert euch hier über öffentliche Stellplätze sowie verschiedene Campingmöglichkeiten.

GPX und Strecken



GPX und Strecken

PFLICHT FÜR ALLE STRECKEN!

GPX DATENIMPORT AUF SMARTPHONE ODER SMARTWATCH

Wir versuchen unsere Strecken so gut es geht für euch zu beschildern und markieren. In letzter Zeit sieht und hört man aber immer öfter von „Verläufern“ bzw. Vandalismus. Schilder werden entfernt oder umgedreht – wir werden am Vorabend die Beschilderung durch unser Team noch einmal kontrollieren.

Für **ALLE STRECKEN** ist der Datenimport auf eine Smartwatch verpflichtend.
Die **GPX Daten** kannst auf der **Website downloaden** – gerne **direkt auf die Buttons unten klicken**.

ENDURANCE 74 KM

https://www.soul-trail.de/wp-content/uploads/2026/04/2026-04-09_2663197069_SOUL-TRAILRUNNING-74K-_-3100hm.gpx

SOUL 55 KM

https://www.soul-trail.de/wp-content/uploads/2026/04/2026-04-09_2819404849_SOUL-Trailrunning-55K-_-2000hm.gpx

MARATHON 38 KM

https://www.soul-trail.de/wp-content/uploads/2026/04/2026-04-09_2600878475_SOUL-Trailrunning-38K-_-1730hm.gpx

SPEED 27 KM

https://www.soul-trail.de/wp-content/uploads/2026/04/2026-04-09_2600893800_SOUL-Trailrunning-27K-_-970hm.gpx

SHORT 14 KM

https://www.soul-trail.de/wp-content/uploads/2026/04/2026-04-09_2600899042_SOUL-Trailrunning-14K-_-350hm.gpx

WICHTIG!

Die **GPX Daten**
haben sich **minimal**
geändert!

Bitte diese **aktuelle**
Version downloaden!

unbedingt downloaden!

ENDURANCE TRAIL | 74 km



STARTZEIT

06⁰⁰ Uhr am 18.04.26

LÄNGE

74 KM

VERTICALS

3100 HM

START- / ZIELORT

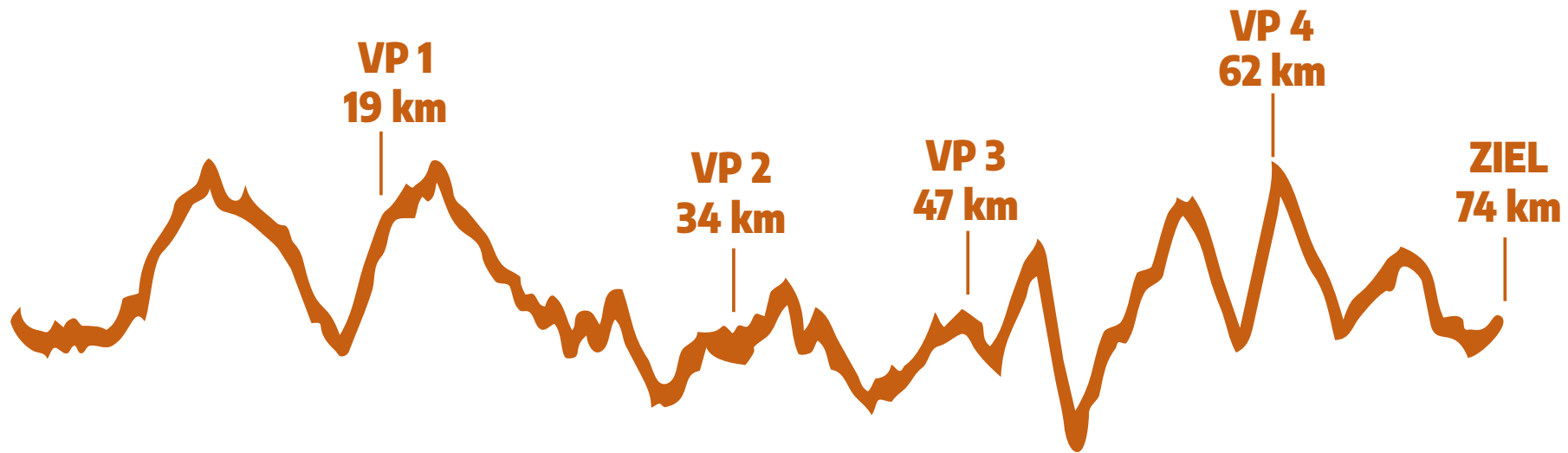
Rusel 118, 94571 Schauffling

VERPFLEGUNGSSTATIONEN

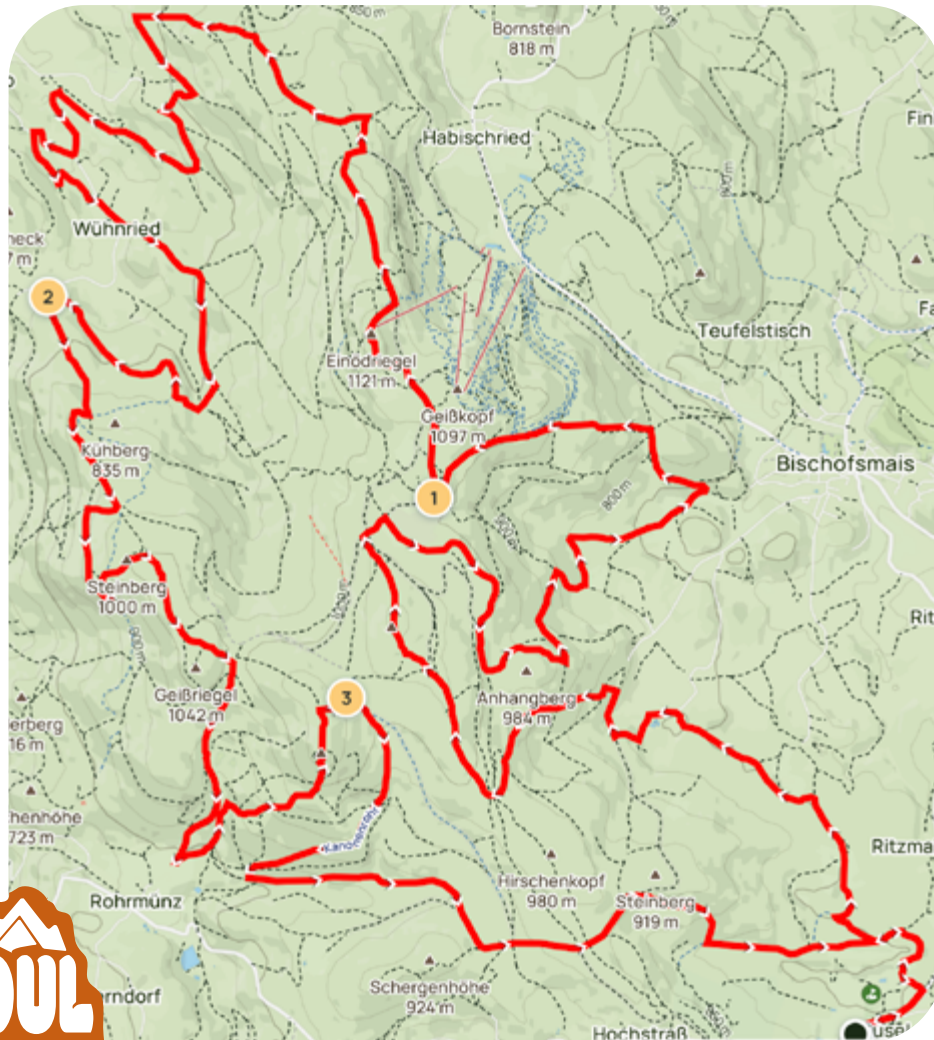
4 x

ENDURANCE 74 KM

ENDURANCE HÖHENPROFIL



SOUL TRAIL | 55 km



STARTZEIT

08³⁰ Uhr am 18.04.26

LÄNGE

55 KM

VERTICALS

2200 HM

START- / ZIELORT

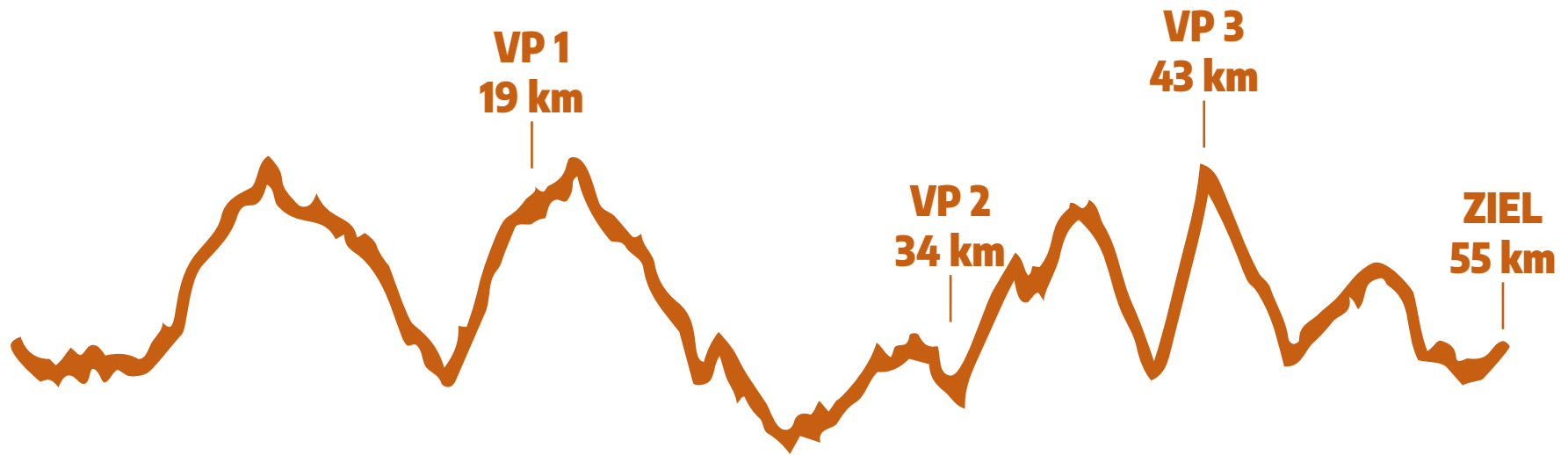
Rusel 118, 94571 Schaufling

VERPFLEGUNGSSTATIONEN

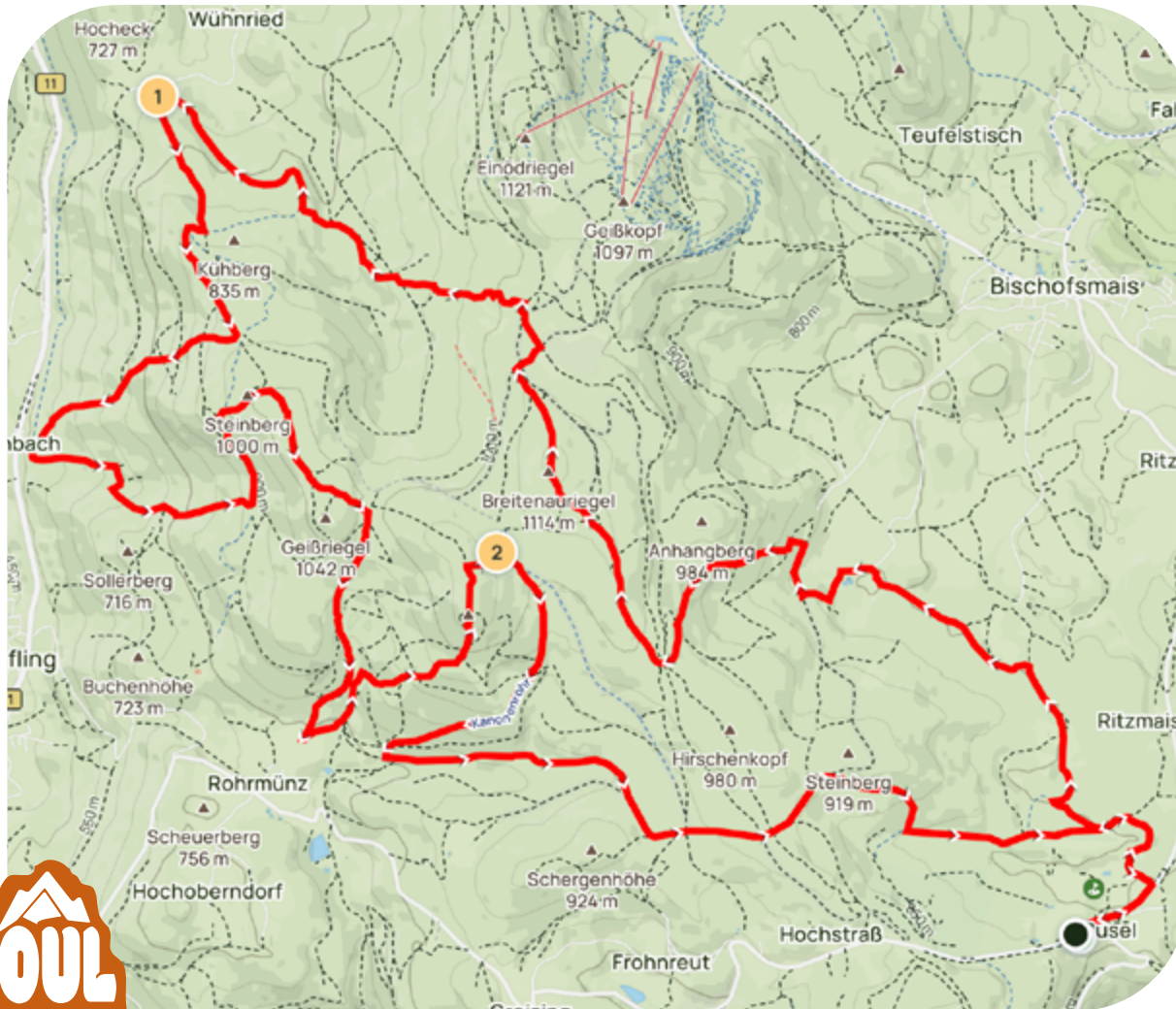
3 x

SOUL 55 KM

SOUL HÖHENPROFIL



MARATHON TRAIL | 38 km



STARTZEIT

10³⁰ Uhr am 18.04.26

LÄNGE

38 KM

VERTICALS

1760 HM

START- / ZIELORT

Rusel 118, 94571 Schaufling

VERPFLEGUNGSSTATIONEN

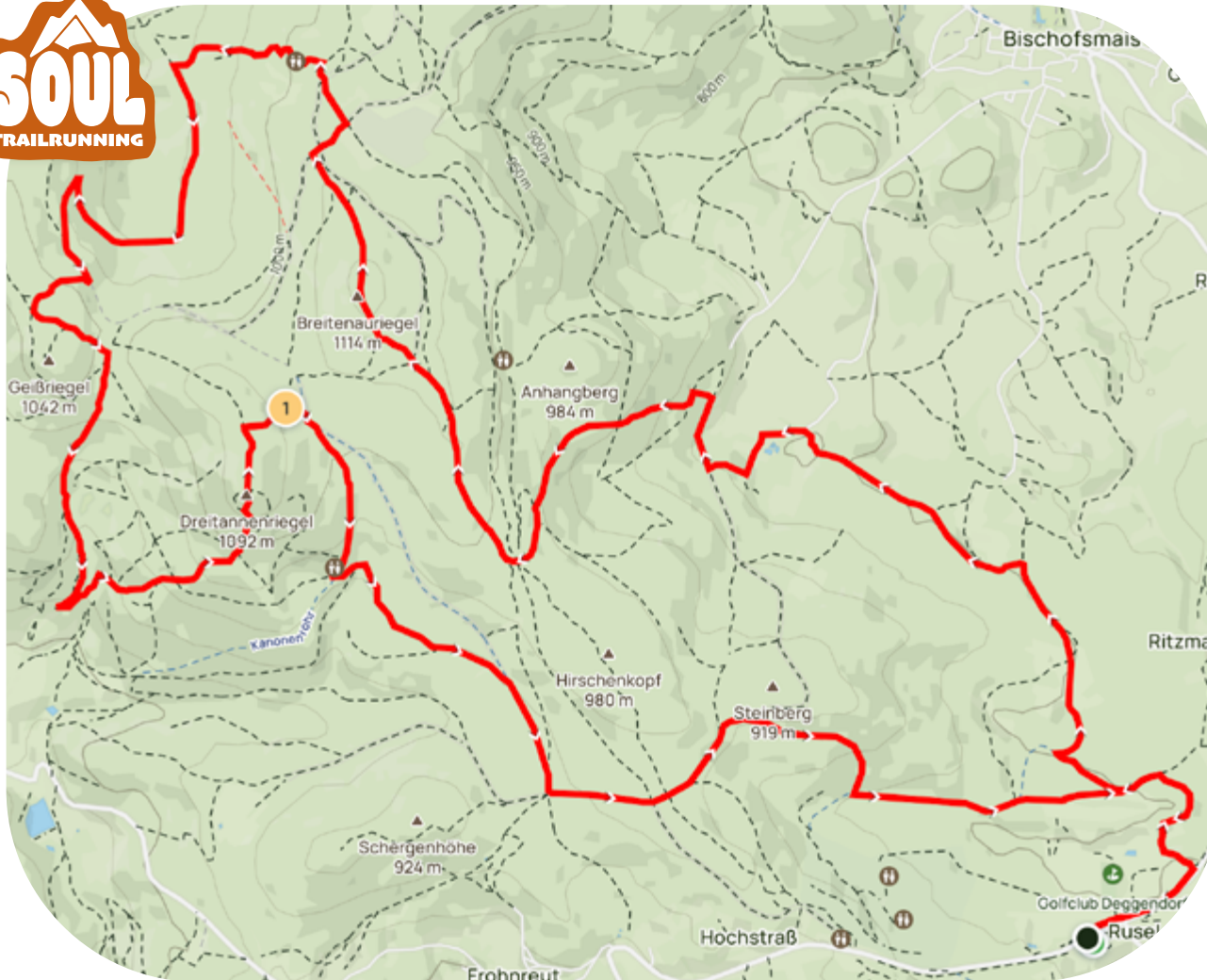
2 x

MARATHON 38 KM

MARATHON HÖHENPROFIL



SPEED TRAIL | 27 km



STARTZEIT

11³⁰ Uhr am 18.04.26

LÄNGE

27 KM

VERTICALS

970 HM

START- / ZIELORT

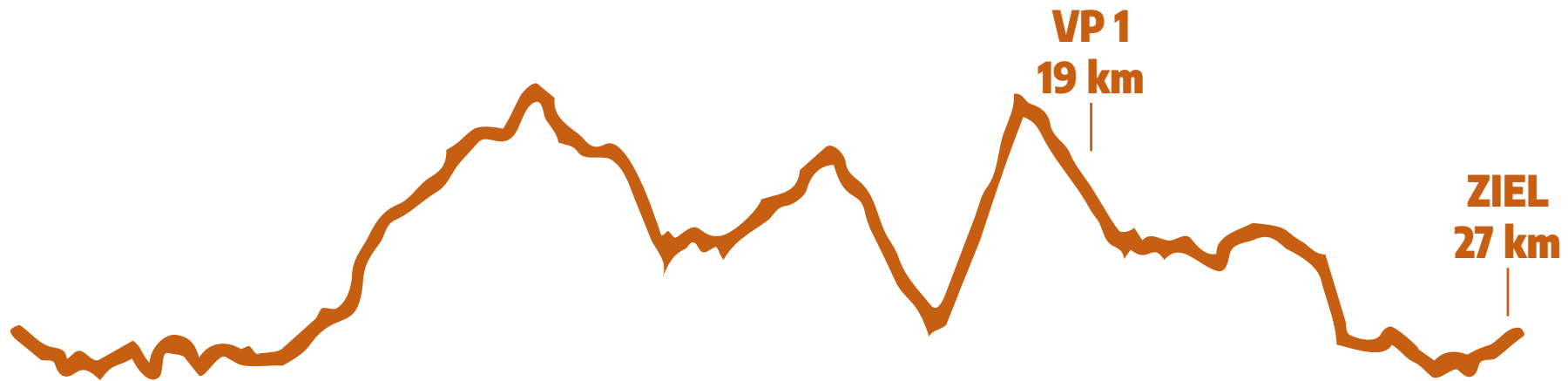
Rusel 118, 94571 Schauffling

VERPFLEGUNGSSTATIONEN

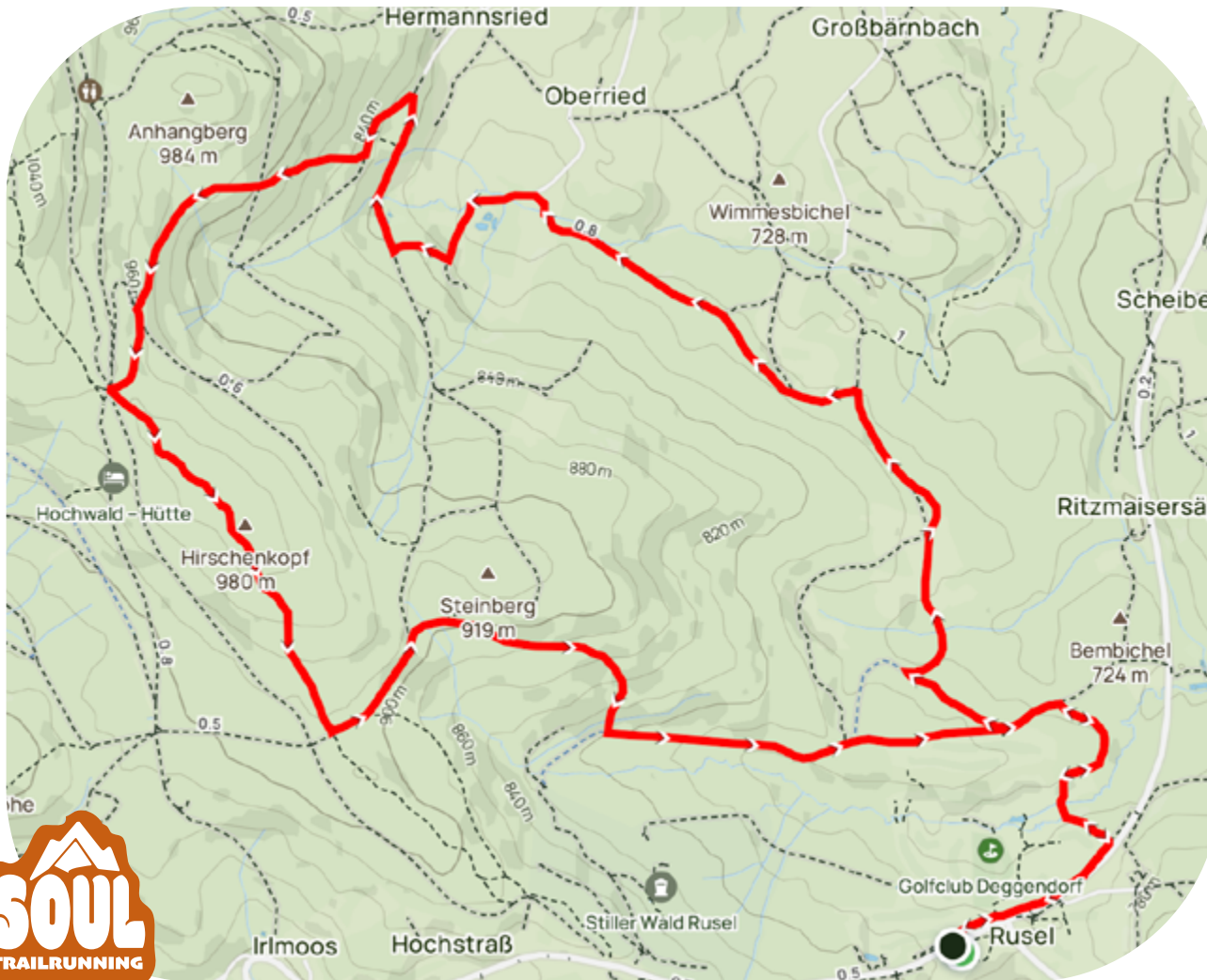
1 x

SPEED 27 KM

SPEED HÖHENPROFIL



SHORT TRAIL | 14 km



STARTZEIT

12³⁰ Uhr am 18.04.26

LÄNGE

14 KM

VERTICALS

350 HM

START- / ZIELORT

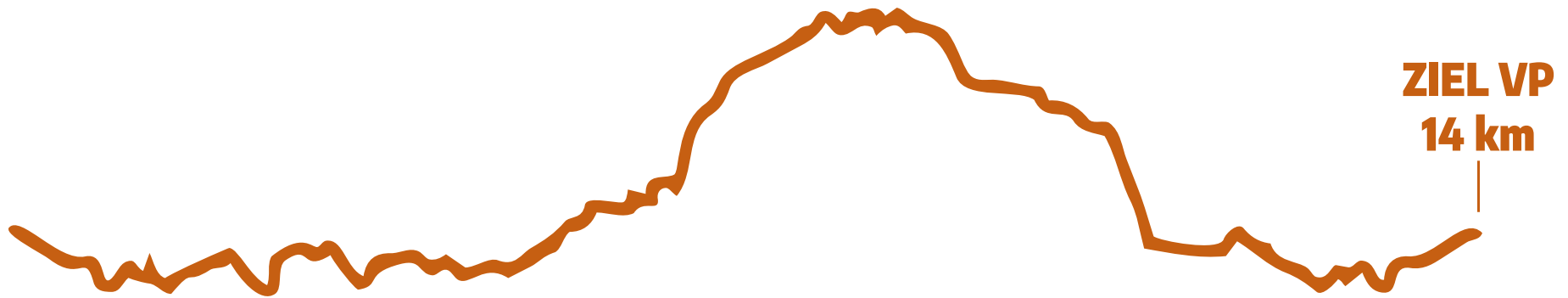
Rusel 118, 94571 Schauffling

VERPFLEGUNGSSTATIONEN

nur Zielverpflegung

SHORT 14 KM

SHORT HÖHENPROFIL



A person with long hair in a ponytail, wearing a red t-shirt and black shorts, is running away from the camera on a dirt trail through a dense forest. Sunlight filters through the trees, creating dappled shadows on the path. A dashed orange arrow on the right side of the image points towards the right, indicating the direction of the trail.

After Trail



Zieleinlauf

Am Ziel erwartet dich eine kleine Verpflegungsstation mit Snacks sowie ein **kostenloses Finisher-Bier** (alkoholfrei) von **Arco-Bräu**.



Siegerehrung

WICHTIGE INFO

Die Siegerehrung beginnt um **17⁰⁰ Uhr** – absoluter Pflichttermin für alle. :)
Die Preise werden **nicht** nachgeschickt!



Berg Café Floh

Nach den Trails lassen wir den Abend entspannt im **Berg Café Floh** direkt nebenan ausklingen – mit köstlichen Speisen und erfrischenden Getränken, die schon auf euch warten.

unbedingt dabei sein!

Unsere Partner



wolfsteiner
werkstätten



Die Veranstalter

S I I M P L E

