



www.bayerischelaufzeitung.de

2025



Pressebericht

ERWIN FLADERER

3Kings - 3Hills Trailrunning Festival Haidmühle Bay. Wald 26. Juli 2025



3Kings – 3Hills – 3 Bayer's in Haidmühle: Sandra, Fabian oben (...und Erster MJ U16) und Stefan Bayer vom WSV DJK Rastbüchl



Erwin Fladerer und Rosi Ober
Eschenweg 8
84562 Mettenheim
08631-16 64 64
www.bayerischelaufzeitung.de



3Kings - 3Hills Trailrunningfestival Haidmühle/Bay. Wald am 26. Juli 2025



3Kings 3Hills lösten ein sportliches Beben im Bayerischen Wald aus

Langsam kehrt wieder Ruhe ein in Haidmühle. Der kleine Ort im Bayerischen Wald beherbergt für ein Wochenende genauso viele Trailrunner wie er selbst Einwohner hat. Hier am Dreiländereck D-A-CZ fand ein bemerkenswertes Trailrunning Festival statt. 3Kings3Hills war für uns im vierten Jahr erstmals Premiere, war es aber wert, diese besondere Veranstaltung weiterhin in den Fokus der Bayerischen Laufzeitung in D-A-I-CH-CZ zu stellen. Daniel Gotsmich und sein Team werden nach kurzer Zeit wieder sagen können, dass Voigas geben und Ruhe einkehren lassen ein Markenzeichen des Bayerischen Waldes sind. Als guter Veranstalter hat 3Kings3Hills aber bereits zum Trailrunning Festival 2026 eingeladen und den Termin bekanntgegeben.



Für Simple, der Marketing- und Designagentur aus dem nahen Freyung liegt ein ganzes Jahr der Vorbereitung und Umsetzung zurück. Daniel Gotsmich hat hier etwas aufgebaut, was sich innerhalb von wenigen Jahren etabliert hat. Weit weg von den Lauf- und Tourismuszentren, meint man. Denn genau das ist das Geheimnis, hier im Dreiländereck Bayern-Österreich-Tschechien unweit von Passau mitten in der Natur, eine Veranstaltung anzubieten. Etwas Besonderes, das war das Trailrunning- und Musikfestival 3Kings3Hills 2025.

3Kings 3Hills international

1385 Geländeläufer hatten sich angemeldet. Trotz einer äußerst instabilen Wetterlage gingen dann tatsächlich 1113 Teilnehmer an den Start. Für die Ultra's gab es in der Nacht Regenfälle und damit erschwerte Bedingungen auf der Strecke. Alle anderen Distanzen durften sich sogar über manche Sonnenstrahlen freuen. Die Internationalität spiegelte sich in der Durchführung der Österr. Meisterschaften im Ultratrail, mit zahlreichen Siegen österreichischer und tschechischer SiegerInnen und einer guten Beteiligung aus diesen Ländern wider. Selbst aus Frankreich kamen zwei Tagessieger.



• **Ultra XL (111 Kilometer/4467 Höhenmeter):**

- | | |
|--------------------------------|--------------------|
| 1. Sebastian Pleintinger (GER) | |
| 12:53:41 Stunden | |
| 2. Philipp Wallisch (GER) | RSC Waldkirchen |
| 13:29:21 Stunden | |
| 3. Marco Hofstätter (AUT) | Massage Schwentner |
| 13:57:27 Stunden | |

Frauen

- | | |
|-----------------------------|--------------|
| 1. Sophie Pleintinger (GER) | |
| 15:35:17 Stunden | |
| 2. Theresa Döpping (GER) | LFV Oberholz |
| 16:41:51 Stunden | |
| 3. Anita Mersnik (AUT) | |
| 16:53:49 Stunden | |



• **Ultra (54 Km/2300 HM):**

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| 1. Vaclav Bauer (CZE) | tymKlet |
| 5:30:38 Stunden | |
| 2. Petr Zadak (CZE) | TF Run/VHT Pocatky |
| 5:34:57 Stunden | |
| 3. Marcel Leuze (GER) | Turbine Turmweg |
| 5:49:17 Stunden | |

Frauen

- | | |
|-------------------------|---------------|
| 1. Barbora Langer (CZE) | |
| 5:42:16 Stunden | |
| 2. Andrea Calfova (CZE) | |
| 6:27:00 Stunden | |
| 3. Lisa König (GER) | EnzianExpress |
| 6:47:01 Stunden | |



• **Marathon (40 Km/1650 HM):**

- | | |
|----------------------------|----------------|
| 1. Frederic Gabry (FRA) | |
| 3:58:49 Stunden | |
| 2. Felix Killermann (GER) | TV Bad Kötzing |
| 3:59:52 Stunden | |
| 3. Michael Münsterer (GER) | Team Gamsbock) |
| 4:09:21 Stunden | |

Frauen

- | | |
|----------------------------|-------------------|
| 1. Philine Meister (GER) | Skyrunning Pandas |
| 4:33:00 Stunden | |
| 2. Marina Mayerhofer (GER) | LG Mettenheim |
| 4:41:57 Stunden | |



3. Andrea Zoglberger (AUT)
4:56:29 Stunden

LG Innviertel

• **Base (25 Km/820 HM):**

1. Markus Mingo (GER)
2:15:00 Stunden
2. Peter Mayr (AUT)
Schwarzrn.2:20:49 Stunden
3. Tobias Pointner (AUT)
2:21:39 Stunden

XC-Run.de

CLR Sauwald

Frauen

1. Lucie Sekanova (CZE)
2:41:40 Stunden
2. Pavla Frickova (GER)
2:42:35 Stunden
3. Isabelle Schmitt (GER)
2:49:14 Stunden

LG Telis Finanz Regensb.

• **Shorty (14 Km/490 HM):**

1. Jan Macoun (FRA)
1:04:31 Stunden
2. Christoph Fuchs (GER)
1:09:52 Stunden
3. Konrad Kufner (GER)
1:10:13 Stunden

LG Passau/CC-Run.de

Frauen

1. Tereza Roncakova (CZE)
1:17:10 Stunden
2. Michaela Böcksteiner (AUT)
1:32:07 Stunden
3. Mandy Niedermaier (GER)
1:32:13 Stunden

• **Trailly (6 Km/40 HM):**

1. Miroslav Kadlec (CZE)
Kammeny Ujezd
23:06 Minuten
2. Jonas Rauch (GER)
Sportbande Rauch
23:18 Minuten
3. Michael Haaydn (GER)
Sport Schuster Freyung
23:40 Minuten



Der Männersieger 25 km
Markus Mingo



Der Männersieger 14 km
Jan Macoun



Die Frauensiegerin 14 km
Tereza Roncakova

Frauen

- | | | |
|---------------------------|---------------------|---------------|
| 1. Elisa Schöne (GER) | LG Wolfstein | 24:57 Minuten |
| 2. Ruhmannseder (GER) | Allfinanz G.Wilhelm | 26:21 Minuten |
| 3. Eva-Maria Kaspar (GER) | RC Freyung | 27:00 Minuten |



Persönliche Highlights

Es war eine Traumnacht und dann ein Traumtag für Sophie und Sebastian Pleintinger. Denn im Ziel des Ultra Trail XL über 111 Kilometer hatte sich das Ehepaar aus Künzing im Landkreis Deggendorf den Sieg geholt.

Eine Klasseleistung fiel auch von Lucie Sekanova (CZE) auf. Die inzwischen 40-jährige, auch in Deutschland und auf der Bahn bekannte Läuferin ließ alle, auch jüngeren Läuferinnen hinter sich und gewann über 25 km und 820 Höhenmeter.

Den österreichischen Meistertitel im Ultratrail konnten sich Anita Mersnik und Marco Hofstätter (hier rechts im Bild) sichern.



Kein Geringerer als der Schirmherr Landrat Sebastian Gruber nahm die Siegerehrung vor. Und Moderator Peter Hain sorgte für gute und stimmungsvolle Unterhaltung.

Belohnung für Teilnehmer und Ausrichter

Der Weg lohnt sich! „Einmalig“ beschreiben Teilnehmer dieses Sport- und Musikfestival. Warst Du noch nicht da, dann schau rein auf <https://www.3kings-3hills.com/> Was fehlt? Vielleicht ein Kids-Trail oder eine Teamwertung. Und mitten in der Veranstaltung bist Du schon bei 3Kings3 Hills 2026. Alles ist vorbereitet. Du auch?





Das neue **BERGLAUF JOURNAL** kommt!

Die 2025er Ausgabe kommt druckfrisch im März 2025 heraus!

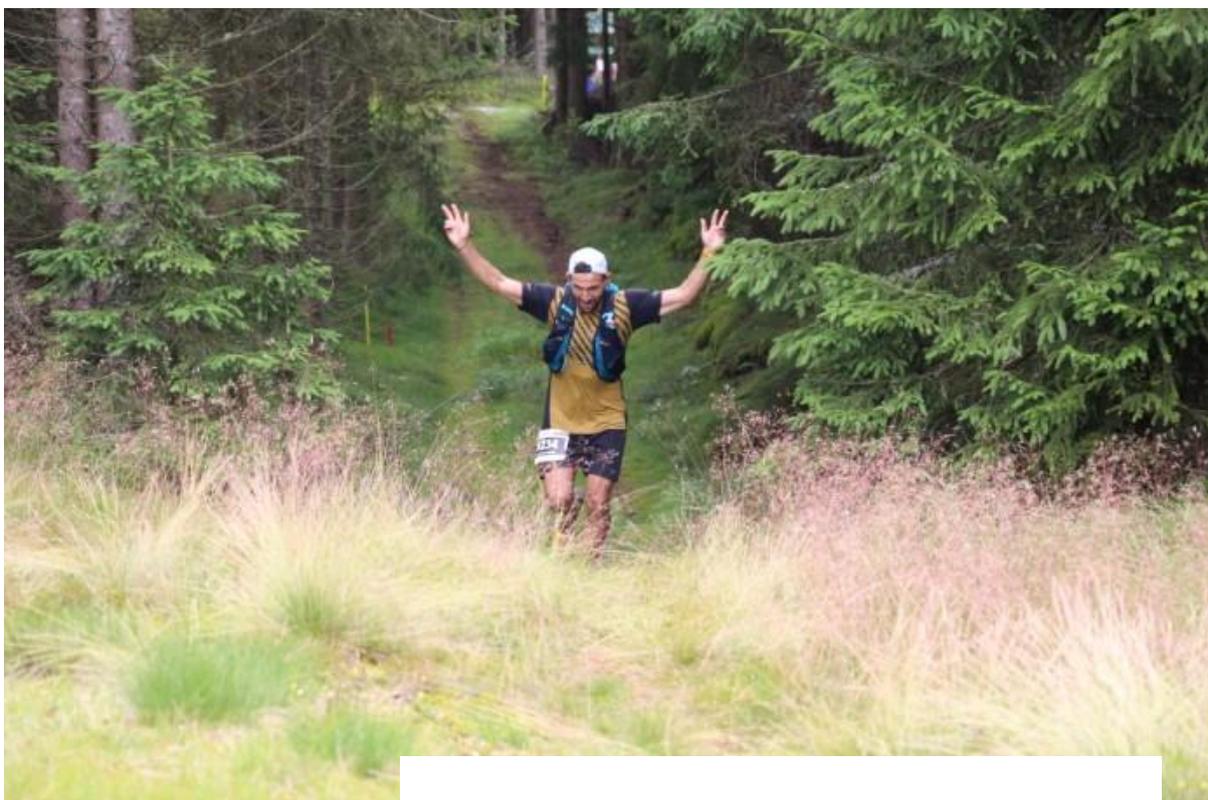
- Berglauf- und Trailtermine in Deutschland, Österreich, der Schweiz und Italien (in Corona-Zeiten allerdings nach Austragungsorten sortiert!)
- 100 wichtige Berg- und Trailläufe im Profil mit vielen Details
- Attraktive Bilder aus der Welt des Berg- und Trail-Laufes
- Trainingstipps
- Trainingsbegleitende Maßnahmen
- Aktuelle Themen aus der Szene
- Statistischer Anhang

Wichtig für Bestellen:

Das Berglauf Journal bestellen, nach Erhalt der Rechnung auf unser wus-media UG Konto per Überweisung bezahlen!

Bestellung über: wus-media UG - Verlag für Sportkommunikation
 Thujaweg 4, 78149 Karlsruhe
 Tel: 0049 - (0)721 - 99149049
 E-Mail: info@wus-media.de
 Internet: www.berglauf.info

- Preis: Eur 13,50
 • Eur 2,50 Versand in Deutschland
 • Eur 4,00 Versand im EU-Ausland und anderen Ländern in Europa



Heimatrails

Trail-Events für Läufer, Walker & Biker!

Deggendorf | Hauzenberg | Freyung | Regen | Moos | Bad Griesbach

Die nächsten Termine:

06.09. -28.09.25 in Moos

13.09. -05.10.25 in Bad Griesbach

<https://www.heimatrails.de/>



Haidmühle – wo geht 's da hin?

Der Weg lohnt sich! „Einmalig“ beschreiben Teilnehmer dieses Sport- und Musikfestival. Haidmühle im Dreiländereck Deutschland, Tschechien und Österreich ist von Deutscher und Österreichischer Seite am besten mit dem PKW erreichbar. Von Tschechien aus geht eine Eisenbahnlinie direkt von Budweis über Krumau nach Haidmühle zur Grenze. Von Passau aus brauchst du ungefähr 50 Minuten und aus Grafenau ca. 35 Minuten. Parkplätze sind direkt am Festivalgelände vorhanden. Vom Ausgangspunkt in Haidmühle warten der Dreisesselberg in Deutschland (1333 m), der Plöckenstein in Tschechien (1379 m) und der Hochficht in Österreich (1338 m). Die staatl. anerkannten Erholungsorte Haidmühle, Bischofsreut und Frauenberg liegen im Dreiländereck Bayern-Böhmen-Österreich, mitten im Herzen des Bayerischen Waldes in einer reizvollen Berg- und Waldlandschaft. Eingerahmt wird die Gemeinde vom 1.312 m hohen Dreisessel und dem 1.167 m hohen Haidel mit Aussichtsturm, welche weite Ausblicke über ein beeindruckendes Naturparadies mit natürlicher, sauberer Luft schaffen. So wirbt der Reiseführer auf <https://haidmuehle.eu/reisefuehrer/>



Wellness gibt es u.a. mitten in der Natur bei 7 Kneippanlagen. Wer etwas aufs Kneippen hält, bitteschön: Kneipp-Anlagen, gespeist aus den durchfließenden Bächen der Gemeinde

- Jogl-Kneippanlage: An der Mirasat in Haidmühle, mit Naturwasserbecken, Brotzeitplatz und Ruheliegen
- Familien-Kneippanlage: In der Dorfmitte Haidmühle mit zweiläufigem Tretwasserbecken, Armbecken und Brotzeitplatz
- Kneippanlage Frauenberg: Mit Zulauf des Mirasatbaches mit natürlich eingebettetem Tretwasserbecken, Barfuß-Moospfad und Ruheliegen
- Kneippanlage Auersbergsreut: An einem Quellhang der Bischofsreuter Waldhufen mit natürlicher Quellrinne für das Tretbecken, Ruhebänke und herrlichem Blick in das Tal der

Köchlau

- Kneippanlage Bischofsreut: Am Kneipp-Kindergarten, barrierefreie Kneippanlage mit Armbecken und zusätzlichem, zweiläufigem Kindertretbecken für unterschiedliche Altersstufen
- Kneippanlage Langreut Am Märchenwald: Barrierefreies Tretbecken inmitten des Märchenwaldes
- Kneippanlage



Schwarzenthal: Am beschatteten Waldrand mit Wasserrad, klassischem Tretbecken aus einer natürlichen Quellrinne, Ruheliegen und Brotzeitplatz. Zusätzlich bietet die Kneippanlage diverse Geräte zur sportlichen Betätigung an. Schöner Platz zum Verweilen für Radfahrer und Wanderer.