

06.01.

2024
50 km



Dreikönigslauf

Starnberger See

Premiere des 1. Bavaria (Ultra) Dreikönigslauf München/Starnberger See

Aktiv ins neue Jahr starten mit einer traumhaften Runde um den Starnberger See

Der 1. Bavaria (Ultra) Dreikönigslauf feiert seine Premiere am Samstag, den 6. Januar 2024. Start und Ziel ist beim Café/Bistro Fräulein Rosalie am S-Bahnhof in Feldafing. Von hier aus gehen die maximal 100 Teilnehmer auf die Runde um den Starnberger See. Dabei können sie auch erst in Starnberg ein- und/oder bereits in Tutzing aussteigen. Das sind dann entweder neun oder sechs Kilometer weniger. In Kombination mit einem optionalen Bonus von 3 Kilometern über das Schlossgut Oberambach ergeben sich frei wähl- und kombinierbare Distanzen von 35 bis 53 Kilometer.

Inspiration für den neuen Dreikönigslauf war der Wörthersee Trail-Maniak bzw. der Wörthersee Dreikönigsmarsch über 62 Kilometer. Letzterer diente als Vorbild für den seit 10 Jahren stattfindenden Bavaria Königsmarsch rund um den Starnberger See.

Nicht zum ersten Mal um den See

Breits im Jahr 2017 fand in Form einer Challenge der erfolgreiche Testlauf statt. Im Folgenden bündelten Events wie der GR132 Around&across La Gomera, der GR221 Trans-Mallorca und der GR20 Trans-Korsika wie auch der RUN for HOPE – einfach laufend helfen! alle Kräfte des Organisators Laufcoaches.com. Und schließlich musste aufgrund von Corona die Premiere verschoben werden. Doch jetzt freuen sich alle auf den ersten Ultralauf südlich von Kassel im neunten Jahr.

Traumhafte Strecke mit 7 Distanzen von 35 bis 53 Kilometer

Zwar ist bei einem Lauf um einen See ein Abkürzen nicht, ein Verkürzen aber schon möglich. Der offizielle Start findet am Dreikönigstag, den 6. Januar 2024, um 9.30 Uhr in Feldafing statt.

Danach können die Läufer frei entscheiden, ob sie sich zum Beispiel die Starzenbachschlucht sowie die ersten neun Kilometer sparen, mit der S-Bahn voraus nach Starnberg fahren und dort einsteigen wollen. Am Ende kann man ab Tutzing die S-Bahn nehmen und somit sechs Kilometer weniger laufen. Oder am Ostufer den Bonus über das Schlossgut Oberambach und drei Kilometer mehr wählen. Insgesamt ergeben sich durch die frei wählbaren Kombinationen sieben Distanzen von 35 Kilometern mit jeweils 3 Kilometer mehr bis hin zu maximal 53 Kilometern.

Auf die Läufer wartet eine abwechslungsreiche, attraktive Strecke mit vielen Highlights, darunter die Votivkapelle mit dem Kreuz im See, wo König Ludwig II. starb, und natürlich das sagenhafte Alpenpanorama von der Zugspitze bis zum Wendelstein.

Weitere Infos, Details und die Anmeldung finden sich auf www.Dreikönigslauf.com.

Stimmen und Vorfreude

- „Endlich ist es so weit und es gibt den 1. Bavaria Ultra Dreikönigslauf. Seit dem Testlauf haben mich viele drauf angesprochen. Doch es muss auch passen. Besonders freue ich mich, dass wir sieben Distanzen anbieten können. Die Strecke ist per se attraktiv. Dadurch wird sie für mehr Läufer noch attraktiver. Klasse ist auch Start und Ziel beim Fräulein Rosalie in Feldafing. Die S-Bahn hält vor der Haustür, die Strecke beginnt und endet mit einem Trail und das Essen schmeckt hervorragend. Da werden sich alle extrem wohlfühlen.“ (Michael Raab, Laufcoaches.com)
- „Klasse, dass Du das organisierst, Micha, sind auf jeden Fall dabei!“
- „Endlich mal was los im Januar! “
- „Top Start ins neue Jahr und eine schöne, faire Strecke, gut gemacht!“

Was wann wo?

Event:	1. Bavaria Ultra Dreikönigslauf München/Starnberg – die Premiere
Kategorie:	Schöner Landschaftslauf
Start/Ziel:	Café/Bistro Fräulein Rosalie, S-Bahnhof, 82340 Feldafing
Datum:	Samstag, 06.01.2024
Uhrzeit:	9.00 Uhr Herzlich willkommen Registrierung und Öffnen der Kaffeebar 9.30 Uhr Start 13.30 Uhr Erster Läufer im Ziel 14.00 Uhr Zielverpflegung im Café Bistro Fräulein Rosalie 16.30 Uhr Zielschluss 17.00 Uhr Ende
Strecken:	35, 38, 41, 44, 47, 50, 53 km um den Starnberger See
Optionen:	Alle frei wähl- und kombinierbar – 9 km Einstieg Starnberg – 6 km Ausstieg Tutzing + 3 km Bonus Schlossgut Oberambach = 7 Distanzen
Highlights	Abwechslungsreiche Panoramastrecke Starzenbachschlucht mit Trails Votivkapelle Schloss Berg mit Kreuz im See von König Ludwig II. Bismarckturm Schloss Seeburg Schlossgut Oberambach Buchheim Museum Zielweißbier Brauerei Starnberg
Teilnehmerlimit:	100 Läufer
Organisationsbeitrag:	ab 24,50 Euro
Nachmeldungen:	Vor Ort möglich
Weitere Infos:	www.Dreikoenigslauf.com

Idee und Organisation Laufcoaches.com, Michael Raab

Der gebürtige Münchner liebt das Extreme. In seiner ersten sportlichen Karriere fuhr er im Buckelpisten Europacup. Danach entdeckte er die Liebe für den Ultrasport. Los ging es im Jahr 2002 bei der Ironman European Championship in Frankfurt. Danach finishte er Paris-Brest-Paris, die inoffizielle Langstrecken Rad WM, nahm erfolgreich beim Ultra Trail du Mont Blanc, Marathon des Sables und Transalpine Run teil und kam bei den 100MeilenBerlin in die Top Ten. Außerdem war er der Erste, der nonstop von München bis auf den Gipfel der Zugspitze lief und stand bereits zweimal beim Red Fox Elbrus Race auf 5.642 m und damit höchsten Gipfel Europas.

Aktuell stehen in seinen Palmarès 36 Ultramarathons und zusätzliche Highlights wie ein 13. Platz beim Austria eXtreme Triathlon über die Langdistanz mit 5.800 Höhenmeter im Jahr 2021 und ein 3. Platz bei der Starnberger See Schwimm Längsquerung über 19,7 Kilometer 2022.

Mit dieser Leidenschaft für Sport organisiert er unter der Marke Laufcoaches.com selbst Events wie den GR20 Trans-Korsika, GR132 Around&across La Gomera, GR221 Trans-Mallorca, Zugspitz-Gipfelsturm, RUN for HOPE – einfach laufend helfen! oder Bavaria Königsmarsch Starnberg sowie Allgäu.

Beruflich schreibt er unter anderem für den Focus, präsentierte 2016 sein Buch „Dein Weg zum Marathon Läufer – Du schaffst es“ und erarbeitet Kommunikationskonzepte wie zum Beispiel für ein Schweizer Treuhand Unternehmen oder das erste Münchner Olivenöl.

Kontakt und Rückfragen



Michael Raab

Tel. +49.170.33 33 306
info@dreikönigslauf.com

Von-Branca-Str. 13
D-82194 Gröbenzell

www.Dreikönigslauf.com