



Herzlich willkommen zum Home Run!

1. Bavaria (Ultra) Dreikönigslauf

Fragen und Antworten

Herzlich willkommen am Starnberger See!

Großartig, dass Du bei der vierten Austragung dabei bist und sie mit Deinem Spirit zu einem ersten Highlight im neuen Jahr machst.

Weshalb heißt es 1. Bavaria...?

Weil es der erste offizielle Ultra des Jahres südlich von Kassel ist.

Wie kam es zu der Idee?

Sie kommt aus Österreich und stammt vom Wörthersee Trail-Maniak und Dreikönigsmarsch Wörthersee. Daraus ist zunächst der Bavaria Königsmarsch®, das Original, im Jahr 2014 entstanden. Im Jahr 2017 fand dann der Testlauf in Form einer Challenge erfolgreich statt. 2018 sollte eine Kombination aus Lauf- und Wanderevent am Dreikönigstag folgen. Doch... Deshalb erzähle nie anderen von deinen Ideen und Plänen, denn sie werden schneller kopiert als du mit den Genehmigungen durch bist.

Weshalb nur 100 TeilnehmerInnen?

Der 1. Bavaria (Ultra) Dreikönigslauf, der Home Run for Friends, sprich kurz und einfach Kinilauf, soll ein entspannter Start mit familiärer Atmosphäre für Freunde und Freunde von Freunden ins neue Jahr sein. Lade sie deshalb rechtzeitig ein, damit sie garantiert dabei sind.

Gibt es eine Warte-/Nachrücker-Liste oder die Möglichkeit Plätze zu reservieren?

Nein und auch keine öffentliche Liste mit bereits angemeldeten Teilnehmern.

Kann ich auch unangemeldet mitlaufen?

Nein, aber so lange Du Dich online registrieren kannst, gibt es Plätze.

Darf ich mit meinem Hund laufen?

Ja freilich seid Ihr beide herzlich willkommen.

Ist eine Gruppenanmeldung möglich?

Leider ist dies im Gegensatz zu früher aus Datenschutzgründen nicht mehr zulässig.

Abschicken und zahlungspflichtig beauftragen

Nach Drücken des Buttons kommt direkt auf der Website eine Bestätigung – diese bitte kurz abwarten; das heißt, es wird keine Bestätigung der Anmeldung per Email verschickt.

Was ist der Unterschied zwischen Organisationsbeitrag und Teilnahmegebühr?

Eine Gebühr wird im öffentlich-rechtlichen Bereich für die Inanspruchnahme einer Leistung erhoben. Dagegen erteilt beim 1. Bavaria (Ultra) Dreikönigslauf jeder für sich einen Auftrag, damit der Lauf für ihn im Rahmen eines Werk- und Dienstleistungsvertrages organisiert wird. Die Leistungserfüllung soll zwar an einem geplanten Termin erfolgen, ist aber nicht fix an diesen gebunden und kann auch zu einem späteren Zeitpunkt erfolgen, siehe Corona Hinweis.

Für was das Entgelt?

„Die Nutzung von Staatsgrund für kommerzielle Veranstaltungen jedweder Art bedarf grundsätzlich eines Gestattungsvertrags. Darüber hinaus sind wir seitens unserer Hauptverwaltung dazu angewiesen worden, für derartige Veranstaltungen ein Entgelt in Rechnung zu stellen.“ (Bayerische Verwaltung der staatlichen Schlösser, Gärten und Seen)

Ich habe einen der 100 Startplätze. Wie geht's weiter?

Bitte überweise daraufhin den sofort fälligen Organisationsbeitrag in voller Höhe (evtl. abzüglich Rabatt) und ggf. Deinen freiwilligen Klimabeitrag sowie gewählte Optionen kostenfrei auf folgendes Konto:

Michael Raab
IBAN DE36 7002 0270 0042 6302 17
BIC HYVEDEMMXXX
Betreff "Dreikönigslauf" und Nachnamen

Eine Bestätigung, dass der Betrag eingegangen ist, erhältst Du gerne auf Nachfrage bzw. Mitte Dezember. Zum Start brauchst Du nichts mitbringen.

Was beinhaltet mein Organisationsbeitrag alles?

Da der 1. Bavaria (Ultra) Dreikönigslauf ein professioneller Lauf ist, bedarf er einer ebenso professionellen Organisation sowohl im Sinn von Planen und Vorbereiten als auch der Struktur. Beides geht das Jahr über mit entsprechenden Kosten einher.

Ferner beinhaltet der Beitrag eine komplette Streckenbeschreibung, die GPX-Daten für die gewählte Distanz, eine Finisher-Medaille, ein Zielgetränk, eine Online-Teilnehmer-Urkunde und die Meldung Deiner Zeit und Strecke an die DUV.

Bei allen anderen Dingen handelt es sich um freiwillige Leistungen der Partner, die zumindest so geplant sind, auf die aber kein Anspruch besteht, die sich jederzeit ändern bzw. auch entfallen können.

Corona Hinweis

Sowohl 2020 als auch 2021 konnten wir den Bavaria Königsmarsch® mit den entsprechenden Hygiene- und Schutzmaßnahmen durchführen. Wie sich diese Pandemie entwickelt oder es neue gibt, ob es wieder zur Ausrufung von Notständen und Infektionsschutzmaßnahmen-Verordnungen kommt und welche Vorschriften dann gelten, kann heute weder jemand vorhersehen noch voraussagen.

Ich kann leider oder möchte lieber nicht teilnehmen...

Tritt ein gemeldeter Läufer nicht zum Start an oder erklärt vorher seine Nichtteilnahme gegenüber dem Organisator, bitten wir um Verständnis, dass weder ein Anspruch auf Rückzahlung des Organisationsbeitrages besteht, denn es fallen das ganze Jahr über diverse Kosten wie zum Beispiel Büromiete, Buchhaltung, Steuerberatung etc. an, noch auf sonstige Leistungen wie Starterpackage oder freiwillige Leistungen der Partner.

Außerdem gibt es kein Widerrufsrecht, denn der Gesetzgeber hat es bei Verträgen wie dem vorliegenden im Gegensatz zu Fernabsatzgeschäften, wo es in der Regel besteht, ausdrücklich ausgeschlossen (vgl. auch § 9 der AGBs). Eine erfolgte Beauftragung ist also unmittelbar bindend und verpflichtet zur Zahlung des Organisationsbeitrags.

Kann statt mir jemand anderes an den Start gehen?

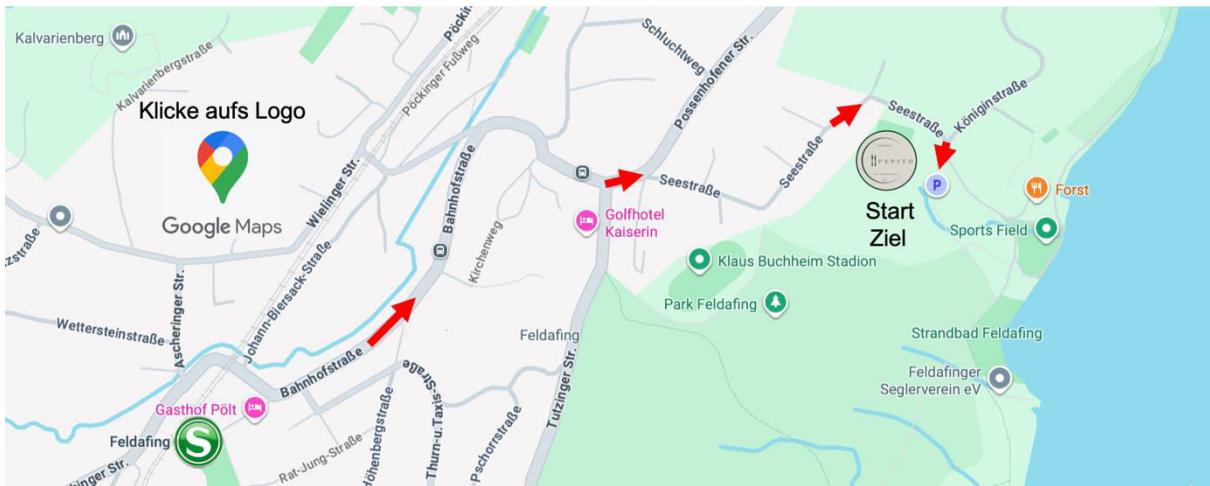
Eine einmal erfolgte Beauftragung kann weder auf eine andere, noch nicht angemeldete Person oder aufs nächste Jahr übertragen oder umgeschrieben werden. Deshalb, falls Du wider Erwarten krank wirst oder verletzt sein solltest, empfehlen wir, selbst und auf eigene Kosten eine entsprechende Versicherung abzuschließen.

Hilfe, ich brauche noch ein Zimmer!

Dann bist Du beim [Tourismusverband Starnberg](#) in besten Händen - gleiches gilt auch bei der Suche nach einem Campingplatz.

Wie komme ich zum Start?

Am besten mit den [öffentlichen Verkehrsmitteln](#) und der S6 in Richtung Tutzing. Von der S-Bahn Haltestelle Feldafing ist der Start in 1,6 km Entfernung fußläufig gut erreichbar.



Wo parke ich am besten?

Auf dem kostenlosen Parkplatz „Roseninsel - P2“, [Königinstraße 4, 82340 Feldafing](#).

Wann und wo treffen wir uns?

Ab 9.10 Uhr im Ristorante Pepito, [Seestraße 30, 82340 Feldafing](#).

Gibt es dort Toiletten?

Ja, aber bitte beachte, wenn jeder vor Dir nur drei Minuten braucht, dann kann's ggf. etwas länger dauern...

Gibt es die Möglichkeit zur Gepäckaufbewahrung?

Ja. Allerdings gibt es weder Gewähr noch Haftung dafür.

Gibt es dort noch etwas zu trinken?

Ja, zum Beispiel einen Espresso oder Cappuccino.

Muss ich zur Registrierung etwas mitbringen?

Nein, denn jeder Ausdruck braucht Papier, kostet Geld und belastet die Umwelt. Bitte sage uns vor Ort kurz Hallo und wir haken Dich auf der Liste ab.

Kann ich am Start noch ein Essen buchen?

Höchst ungern, denn unser Gastro-Partner öffnet extra nur für uns und würde deshalb gerne im Vorfeld mit entsprechend Vorlauf anhand der vorgebuchten Optionen für einen top Service Mengen und Personal kalkulieren kann.

Wie ist unser Zeitplan?

Um 9.10 Uhr öffnet die Registrierung. Einschreibe- und Ausgabeschluss ist ausnahmslos um 9.20 Uhr. Dann heißen wir Euch willkommen, machen ein gemeinsames Foto und starten nach dem Briefing pünktlich um 9.30 Uhr.

Starten wir bei jedem Wetter?

Ja, außer bei Unwetter, Unwetterwarnungen oder Temperaturen unter -15° C. In dem Fall verschieben wir den Start zunächst halbstündlich nach hinten oder verlegen ihn notfalls auf den nächsten Tag bzw. um eine Woche.

Welche Ausrüstung brauche ich?

Dem Wetter, den Temperaturen und der Vorhersage sowie dem Untergrund mit möglicherweise Schnee, Eis und Matsch entsprechende; am Morgen kann es der Jahreszeit entsprechend sehr kalt sein.

Nimm auf jeden Fall ein voll geladenes Mobilfunktelefon und für Notfälle ein 1. Hilfe-Set und alubeschichtete Rettungsdecke mit. Verlasse Dich dabei nicht auf andere, denn die verlassen sich möglicherweise auf Dich!

Ist eine Stirnlampe Pflicht?

Nein, liegt aber natürlich ganz bei Dir. Sonnenuntergang ist um 16.37 Uhr.

S-Bahn zum Start nach Starnberg

Sie fährt um 9.48 Uhr in Feldafing los und ist sechs Minuten später in Starnberg ([Fahrplan](#)).

Wer läuft sonst noch mit?

Auf jeden Fall nur liebe Leute. Werde einfach Mitglied unserer geschlossenen [Facebook Gruppe](#), in der sich die Teilnehmer zammratschen und austauschen.

Wird in der Gruppe oder einzeln gelaufen?

Du kannst Dein Tempo individuell wählen und damit selbst entscheiden, ob Du mit anderen läufst oder allein unterwegs sein möchtest; nichtsdestotrotz siehe unten *DUV Statistik*.

Jemand möchte mich mobil begleiten...

Da die Wege manchmal schmal sind und aus Rücksicht auf andere Teilnehmer ist eine Begleitung zum Beispiel mit einem Fahrrad, E-Bike, Segway usw. verboten.

Rücksicht auf andere!

Bitte aufeinander und andere Spaziergänger (mit Hunden), Wanderer, Radfahrer und Verkehrsteilnehmer Rücksicht nehmen und immer mit ausreichend Abstand überholen; und falls es sich an einer Engstelle einmal stauen sollte, Ruhe bewahren und die Zeit zum Durchschnaufen nutzen. Bleibe auf den offiziellen Wegen und hinterlasse keinen Müll, genieße die Ruhe, die Natur und die Landschaft!

Weshalb laufen wir im Uhrzeigersinn?

Weil wir dann im Gegensatz zum West- auf dem Ostufer und vor allem bei der Option +3 km viele tolle Ausblicke auf die Alpen vor uns haben.

Wie finde ich die Strecke?

Dank moderner Kommunikation- und Navigationstools sowie Apps braucht es keine genehmigungspflichtige, Müll produzierende Markierung mehr; jeder kann ganz einfach und autonom unterwegs sein. Dazu bietet sich Dein Mobilfunktelefon in Kombination mit vor allem komoot (funktioniert energiesparend auch im Offline-Modus) an. Alternativ kannst Du eine Uhr mit GPS-Funktion oder Navigationsgerät verwenden.

Die Daten schicken wir Dir im Vorfeld als GPX-Dateien zu. Der Dateiname gibt den Start- und Endpunkt an und der Einschub „Bismarck Turm“ die Option über den Seilbahnweg und das Schlossgut Oberambach. Zum Konvertieren in ein anderes Format auf [AllTrails klicken](#).

Wie ist die Beschaffenheit der Wege?

Es handelt sich ausschließlich um Straßen, Forst- und Wanderwege – also Asphalt, Schotter, Waldboden und Trails. Es gilt für jeden überall und ausnahmslos die Straßenverkehrsordnung und entsprechende Sorgfaltspflicht.

Die Kilometerangaben...

Können geräteabhängig minimal variieren. Rechne bitte immer 10 % als Reserve dazu.

Kann ich spontan unterwegs abkürzen oder verlängern?

Selbstverständlich und jederzeit ganz nach Lust und Laune, außer bei Meldung an die DUV.

Gibt es unterwegs Streckenposten?

Nein, da es kein Wettkampf-/lauf ist; insofern gibt es auch keine Zeitnehmung – mit Ausnahme DUV Statistik siehe unten – oder strenge Zeitlimits/Cut Off Zeiten, sonstige Wertungen oder Siegerehrungen. Jeder läuft auf eigene Gefahr und in Eigenverantwortung. Vorsicht bitte bei Straßenquerungen und auf Gehwegen an Straßen.

Gibt es ein Zeitlimit?

Ja. Es ist – mit Ausnahme *DUV Statistik* siehe unten – kein Rennen, sondern soll ein aktiver und gleichzeitig entspannter Start ins neue Laufjahr sein. Nichtsdestotrotz bitte nach maximal sieben Stunden im Ziel sein.

Gibt es eine Drinkpause?

Ja, und zwar stehen wir für Dich bei der Halbzeit bei Kilometer 25 (Option 28) mit Wasser von 12.00 Uhr bis 13.00 Uhr bereit.

Mein eigenes Getränk...

Stellst Du mit maximal 1,5 l mit Deinem Namen versehen vor dem Start am Ausgang des Pepito in eine der Boxen. Bei frostigen Temperaturen empfiehlt sich auch eine Thermoskanne mit Tee.

Hilfe, ich muss mal...

Direkt am Start und in Starnberg am Bahnhof gibt es öffentliche Toiletten. Sicherheitshalber am besten auch Toilettenpapier und Hygienetücher mitnehmen.

Wenn unterwegs ein Unwetter aufzieht...

Kein Risiko eingehen, im Zweifelsfall eigenverantwortlich und ohne auf offizielle Informationen wartend den Lauf sofort unter- und möglicherweise auch ganz abbrechen und Schutz suchen!

Zur [Wetterprognose](#) mit Niederschlagsradar und auf jeden Fall lesen: [Was tun bei Gewitter!](#)

Hilfe, Blasen!

Erster Schritt dagegen sind gut eingelaufene Schuhe. Ferner hilft vor dem Start Puder auf die Füße, denn vor allem feuchte Haut (Badewanneneffekt) führt zu Blasen. Vorsichtshalber empfehlen wir auch [Wrightsock](#) mit ihrer doppel-lagigen Konstruktion, die zusätzlich einen sehr guten Feuchtigkeitstransport zwischen den beiden Lagen bietet. Packe trotzdem in Dein 1. Hilfe-Set ein Compeed Blasenpflaster.

Bei Kreislaufproblemen...

Kommt es in Folge von Stress, hohen/kalten Temperaturen, Flüssigkeitsmangel und körperlicher Anstrengung oder deren Kombination zu einer verminderten Durchblutung des Gehirns, kann unser Kreislauf zusammenklappen. Anzeichen dafür sind kalter Schweiß, Herzrasen, Schwächegefühl, Schwindel und Übelkeit. Bitte sofort hinlegen, Füße hochlagern, etwas trinken (Kaffee kann kurzfristig helfen) und Stirn, Brust und Handgelenke kühlen sowie den Puls fühlen lassen; [mehr dazu hier](#) und den Lauf vorsichtshalber abbrechen.

Notfall!

Sollte ein akuter Notfall vorliegen und der Einsatz eines Arztes/Krankenwagens erforderlich sein, bitte den Offline Modus Deines Mobilfunktelefons deaktivieren und sofort selbst die 112 für den Rettungsdienst (110 für Polizei) anrufen.

Hier bin ich:

Im Notfall zählt jede Sekunde. Grundvoraussetzung ist, dass die Rettungskräfte wissen, wo Du bist, und Dich schnell finden können. Zwar können sie Dein Mobilfunktelefon orten, hilfreich ist trotzdem die Ortungsapp [what3words](#). Dabei ist die ganze Welt in 3 x 3 m Quadrate eingeteilt. Jedes davon hat einen fixen Namen aus drei Wörtern, zum Beispiel

"zuerst.schrank.glühlampe" (= Start/Ziel). Damit lässt sich jeder Ort eben auch in einem Gebäude/im Gelände exakt bestimmten. Lade Dir deshalb auf jeden Fall die App herunter!

Etwas läuft nicht rund...

Das kann beim besten Willen immer einmal passieren. Bitte ergreife selbst die Initiative, springe zunächst selbst ein, rufe uns mobil unter 0170.33 33 306 an und gebe uns damit die Chance, das Thema zu lösen.

Ich kann nicht mehr...

Dann erzwinge nichts und höre auf Deinen Körper! Steige in die öffentlichen Verkehrsmittel oder rufe Dir ein Taxi (zum Beispiel Taxi-Starnberg Tel. +49.173.6222 370 oder +49.160.4445 463). Die Kosten sind nicht im Organisationsbeitrag enthalten und trägt jeder für sich selbst.

Ich nehme ab Tutzing die S-Bahn zum Ziel

Die S-Bahn fährt von der [Bahnhofstraße 26-28, 82327 Tutzing](#) nach Feldafing ([Fahrplan](#)).

...und komme zum Schluss

Mit einem Lächeln, tollen Erlebnissen, glücklich und zufrieden ins Ziel!

Hier wartet auf Dich...

Bereits Deine Medaille (bei Organisationsauftrag bis 25.11.2025) und Dein Getränk. Prost, herzlichen Glückwunsch und auf Dich!

Eintrag in die Ergebnis-/DUV Statistik

Dafür muss es laut [DUV Statuten](#) „ein offizieller Wettkampf sein“, darf also kein gemütliches Gruppenläufchen sein. Für den Eintrag in die DUV Statistik (ab 45 km) muss die bei der Beauftragung angegebene Strecke mit der gelaufenen übereinstimmen und die Zeitnehmung durch Laufcoaches.com erfolgen. Eine Veröffentlichung ist nicht garantiert und obliegt der DUV.

Zum Essen...

Erhältst Du Deinen Voucher mit Deinem vorbestellten Wunschgericht. Bitte räume danach Deinen Teller und Glas selbst auf, damit die nächsten einen sauberer Platz vorfinden und wir das Servicepersonal entlasten.

Und bitte...

Als Dankeschön fürs Team und ihren Service eine Anerkennung ins Sparschein werfen.

Kann ich in der Nähe duschen?

Dazu empfehlen sich das [Ozon-Hallenbad Pöcking](#) (bis 17.00 Uhr geöffnet) oder das [Seebad Starnberg](#) (bis 21.00 Uhr geöffnet).

Wann erhalte ich meine Online-Urkunde?

Wir verschicken sie im Anschluss gesammelt per Email; das heißt, die anderen Teilnehmer sehen auch Deinen Vor-, Nach- und ggf. Teamnamen.

Die besten Bilder zum Revue passieren lassen und Austauschen?

Bestimmt machst Du unterwegs viele tolle Fotos. Packe sie zusammen und schicke sie uns via [WeTransfer](#). Cookies akzeptieren, AGBs akzeptieren. Dann entweder auf „+ Dateien hochladen“ oder sie mit Drag & Drop ins Browserfenster ziehen. Danach gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder „Email an“ info@laufcoaches.com oder links unten auf „...“ und einen Übertragungslink erhalten, den Du im Anschluss per Email verschicken kannst.

Die Bilder stehen dann für (drei – bitte auswählen) sieben Tage zum Download bereit.

Bitte bei jeder Veröffentlichung von unseren Bildern immer nur mit folgendem Fotokredit: Bavaria (Ultra) Dreikönigslauf © Laufcoaches.com.

Don't run, drink & drive!

Der Lauf ist ein emotionales, anspruchsvolles Erlebnis und sich danach übermüdet ans Steuer zu setzen ein No go; Gleicher gilt natürlich nach dem Genuss von Alkohol. Also entweder entspannt den ÖPNV nutzen oder sich vor Ort erst einmal ausschlafen.

Gibt es Ausnahmen?

Nein, schon aufgrund der Fairness den anderen Teilnehmern gegenüber.

Wo erfahre ich mehr über König Ludwig und Sisi?

Klicke dazu einfach aufs [Lesenswerte](#).

Wann findet der Bavaria (Ultra) Dreikönigslauf 2028 statt?

Wie immer am ersten Samstag im Jahr, den 06.01.2028. Wir freuen uns auf ein Wiedersehen mit Dir!

Ich habe keine Antwort gefunden!

Dann bitte mit der Frage gleich eine [Email schicken](#).

Und last but not least vielen Dank an unsere Partner



Xenofit®

**ANDECHSER
MOLKEREI**

