

Bavaria Königsmarsch 2024

Neuestes Hofjournal



Starnberger See

No. 11

7. Juni 2024

Alle Informationen zur Kult(ur)- Nacht-Ultrawanderung der besonderen Art

Anlässlich des 138. Todestages von König Ludwig II. geht es einmal um den Starnberger See. Start ist am 7. Juni 2024 um 22.00 Uhr in Starnberg. Auf die Teilnehmer warten eine mystische Nacht, ein umfangreiches Bayernwerk Startersackerl, sauguade Brotzeiten und am Ende der 50 Kilometer Runde ein griabiges Weißwurst-Frühstück.



**Teilnehmer, Partner und viele fleißige Helfer tragen zum Gelingen bei.
Und alle sind immer mit viel Power und Spaß dabei.**

Herzlich willkommen.

Der See, seine Orte und
Geheimnisse ab S. 2

Merci vielmals.

Die Partner, ihre Zuckerl
und Marken ab S. 5

Der Hofberichterstatter.

Alles zum Ablauf, Tipps
und Nützlichendes ab S. 8



Fototouren durch Neuseeland, in den Himalaya zum Klettern oder zum Surfen nach Kalifornien? Sicherlich toll. Für mich jedoch ist es das Schönste, wenn ich meine freie Zeit in den Bergen, Wäldern und an den Seen genießen kann: Unsere Heimat zu erkunden und noch besser kennen zu lernen – das ist für mich das Höchste!

Deshalb halte ich auch den Bavaria Königsmarsch für eine großartige Idee.

Hierher, an den Starnberger See, hat sich der Bayerische Märchenkönig Ludwig II. einst zurückgezogen – auf Schloss Berg oder die Roseninsel. Hier konnte er in aller Ruhe in der Natur weilen. Hier konnte er viele seiner durchaus visionären Ideen entwickeln. Der Bavaria Königsmarsch, das ist auch Wandern auf den Spuren unseres letzten großen bayerischen Königs!

Und er ist bereits Tradition. Denn er findet 2020 zum siebten Mal statt. Das Teilnehmerfeld ist über die Jahre beachtlich gewachsen. Diese enorme Resonanz zeigt eindrucksvoll: Das Fünf-Seen-Land ist ein Magnet für Besucherinnen und Besucher aus nah und fern. Um seine ganze Pracht zu entdecken, wird beim Bavaria Königsmarsch keine Herausforderung gescheut: 50 Kilometer Strecke sind ein strammes Pensum, zumal teilweise in der Nacht – aber unterhalten durch die Sehenswürdigkeiten der Region, die Geschichte von Ludwig und motiviert durch die starke Gemeinschaft der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist kein Platz für Ermüdung. Da bin ich absolut zuversichtlich.

Urlaub bei uns dahoam – das ist immer eine gute Wahl.

Bayern ist als Tourismusland Nummer eins in Deutschland anerkannte Topdestination. Jahr für Jahr untermauern engagierte Gastgeber – ob als Hoteliers, Gaststättenbetreiber oder etwa als Mitglied der Trachten- und Heimatverbände – diesen Anspruch. Sie sorgen für ein gutes Leben und Arbeiten auch in ländlichen Regionen und prägen nicht zuletzt Bayerns Gesicht in der Welt. Es ist – und das werden alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer wieder selbst erleben – einzigartig, zugewandt und freundlich.



Der Bavaria Königsmarsch sorgt für Bewegung.

Und steigert damit die Lebensqualität. Es ist nicht nur der Genuss von herrlichen Landschaften, Berg- und Wasserwelten. Es ist auch die sportliche Leistung, die jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer erbringen wird. In einer Welt, die sich dank der Megatrends von Globalisierung und Digitalisierung immer schneller zu drehen scheint, braucht es auch körperliche Fitness. Sie ist eine hervorragende Basis, um neue Herausforderungen besser bestehen zu können. Zugleich ist der Sport ein klasse Ausgleich zum Alltag.

Ich danke den ehrenamtlich Engagierten und den Sponsoren, die dem Bavaria Königsmarsch den Weg bereitet haben. Denn mit ihrem leidenschaftlichen Einsatz ist unser schönes Bayernland um eine Attraktion reicher.

Goethe hat uns Bayerinnen und Bayern – ob bewusst oder wohl eher unbewusst – eine Standortbestimmung mitgegeben, als er dichtete:

*Willst du immer weiter schweifen?
Sieh, das Gute liegt so nah.
Lerne nur das Glück ergreifen,
denn das Glück ist immer da.*

In diesem Sinn wünsche ich allen Marschierern ganz viele urbayerische Glücksgefühle und eine schöne Zeit bei uns am Starnberger See.

Ihre

Ilse Birgwe





Bavaria Königs Marsch® 2024



Familien in Not e.V.
Pfaffenhofen

Zamm wandern, spenden und Flutopfern helfen!

Eines unserer Mottos beim Bavaria Königsmarsch lautet „Zamm geht’s leichter, macht mehr Spaß und man kommt weiter!“ Lasst uns deshalb auch gemeinsam helfen. Dafür steht am Start und Ziel ein Sparschein, dessen Inhalt am Ende zu 50 % und den besten Grüßen an die beiden folgenden Institutionen geht:

Verein Familien in Not e.V. Pfaffenhofen a.d. Ilm

IBAN: DE48 7215 1650 0000 0034 00, Sparkasse Pfaffenhofen
Verwendungszweck „Hochwasser“

DLRG – Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft Landesverband Bayern e.V.

IBAN: DE78 7625 0000 1212 1212 12, Sparkasse Fürth
Verwendungszweck „Strömungsretter“

1000 Dank und großartig, dass wir helfen können!



DLRG
Bayern



Grüß Gott und willkommen!

Das Starnberger Fünf-Seen-Land begrüßt alle Teilnehmer und Freunde des diesjährigen Bavaria Königsmarsch. Auch bei der bereits 11. Auflage freuen wir uns sehr über die positive Resonanz bei den Teilnehmerzahlen. Darin sehen wir das steigende Interesse an der vielschichtigen Geschichte König Ludwigs II. und die Verbundenheit und Liebe zum Starnberger Fünf-Seen-Land.

Wir wünschen allen viel Spaß und hoffen, dass sich diese besondere Wanderung rund um den Starnberger See zum Gedenken an König Ludwig II. als Kultur-Event etabliert und auch viele überregionale Gäste kommen.

Herzliches Vergelt's Gott!

Vor neun Jahren nahmen wir die Runde um den Starnberger See zu Dritt in Angriff, bei der offiziellen Premiere standen schon 37 Teilnehmer am Start und vor Corona waren wir mit 300 gemeldeten TeilnehmerInnen erstmals ausgebucht.

Deshalb herzlichen Dank Euch allen, dass Ihr heuer bei dieser einzigartigen Nacht dabei seid. Und auch den Partnern, die jeder für sich mit ihren hervorragenden Produkten zu einem erfolgreichen Bavaria Königsmarsch 2025 beitragen.



Daller Tracht



Gwand und Outfit

Eine der Besonderheiten des Bavaria Königsmarsch ist, dass jeder herzlich willkommen ist, ob Bayer, Mensch, Zugroaster oder Preiß!

Damit wir alle zusammen beim Fotoshooting vor dem Start und auf der Runde bella figura machen und man/frau sich erst gar nicht die Frage stellen muss, um Himmels Willen, was ziaag I blos o, hier der ultimative Tipp und ein fesches Startergeschenk beim Bavaria Königsmarsch 2024. Ausnahmsweise gibt´s die Trachtenbluse/-hemd heuer nicht in der Münchner Daller Filiale, sondern auf der Seepromenade.

Das Familienunternehmen im Süden Oberbayerns steht seit über 30 Jahren für beste Qualität, hochwertige Verarbeitung und ein ausgezeichnetes Preis-Leistungsverhältnis.

In den sechs Filialen, im Lagerverkauf in Peißenberg sowie im Online-Shop findet sich ein umfangreiches Sortiment von Kopf bis Fuß für den passenden Auftritt in Tracht, Dirndl aus eigener Kollektion und aktuelle Trachtenmode namhafter Hersteller wie Wenger, Krüger, Meindl, Hammerschmid und Stockerpoint.

www.daller-tracht.de

Daller Tracht

Trachtenmode für die ganze Familie



Bilder Quellen: Stadtarchiv Starnberg und Stadt Starnberg

Treffpunkt Starnberg

„Wenn man von München mit der Bahn anreist, dann kann man noch eindrucksvoll erahnen, wie in dem mittlerweile über 160 Jahre alten historischen Bahnhofsgebäude und heutigem Kulturbahnhof einst Hoheiten und Touristen empfangen wurden“, sagt Patrick Janik, Erster Bürgermeister der Stadt Starnberg.

Es gab Wartesäle für die 1., 2. und 3. Klasse sowie einen für „allerhöchste Herrschaften“. Ludwig selbst fuhr dann mit seinem Dampfschiff Tristan weiter nach Schloss Berg oder zur Roseninsel.

Auf der Seepromenade am Dampfersteg

Hier beginnt am 7. Juni der Original Bavaria Königsmarsch 2024 und führt dann ausschließlich auf festen, öffentlichen Wegen und Pfaden einmal 50 km um den nächtlichen Starnberger See.

Leider entstehen selbst beim Wandern CO₂-Emissionen, sei es bei der Anreise, der Produktion oder dem Transport der Trachtenhemden, der Zubereitung für die Brotzeiten bis hin zu jeder einzelnen E-Mail. Deshalb auch ein herzliches Dankeschön an alle Teilnehmer, die einen freiwilligen Klimabeitrag geleistet haben!



Kühler Kopf an heißen Tagen

Glücklicherweise haben wir Menschen eine eigene Klimaanlage und die funktioniert ganz einfach mit Wasser und über das Schwitzen. Wenn dieser natürliche Kreislauf ins Stottern gerät, dann ist es wie mit einem Motor, der in den roten Bereich kommt.

Sprich, wir funktionieren am besten bei einer Körpertemperatur um die 37 °C. Bereits bei einem Grad darüber oder darunter müssen wir enorm viel Energie aufwenden, damit wir wieder in den optimalen Leistungsbereich kommen; andernfalls bleiben wir auf der Strecke.

1. „Funktionstextilien“, die den Schweiß möglichst schnell von der Haut abtransportieren, sind... absolut kontraproduktiv. Denn ohne Schweiß keine Verdunstungskälte, ergo Temperaturanstieg und mit Fieber läuft es sich sehr schlecht. Wir müssen also einerseits Wärme abführen – insofern prüfen, ob sich unter einer Mütze möglicherweise ein Hitzestau bildet? – und andererseits die Feuchtigkeit auf der Haut halten. Optimal eignen sich dafür gestrickte, in (kaltes) Wasser getauchte Ärmlinge und Multifunktionsstücher (siehe Schwammeffekt). Klingt komisch und deshalb einfach ausprobieren.
2. Jede Quelle nutzen. Wichtig ist, die Strecke und den Trail zu kennen und zu wissen, wann es wo Wasser zum Nachfüllen und Kühlen gibt. Aus diesem Grund mit zwei Flaschen unterwegs sein: In eine kommt ein Sportgetränk, in die andere Wasser, das ab und zu über den Kopf und Nacken geschüttet werden kann.
3. Apropos Trinken. Isotonisch ist gut, hypertonisch noch viel besser, denn mit zunehmender Dauer wird unser Blut „dicker“. Ist die Teilchenstruktur des Getränks nun groß, bleibt es bildlich gesprochen hängen. Ist sie klein und damit das Ungleichgewicht zum Blut hin groß, wird sie aufgesogen. Das heißt auch, Cola ist aufgrund seines hohen Zuckeranteils kurzfristig gut, trägt aber nichts zum Flüssigkeitshaushalt bei.



10 einfache Tipps für einen kühlen Kopf

4. Je näher wir an unsere Leistungsgrenze kommen, desto sensibler reagiert unser Körper. Das bedeutet, eine sonst normale Magnesiumzufuhr wirkt sich jetzt stärker muskelentspannend aus. Und das betrifft auch mit allen Folgen den Darm. Außerdem Säurehaltiges meiden, denn im Extremfall kann es tatsächlich zu Löchern im Magen führen.
5. Gerade wenn wir viel schwitzen, verlieren wir auch viel Mineralien (salziger Geschmack auf der Haut) und die gilt es konsequent nachzuführen. Der Einfachheit mit Salztabletten operieren, auch ein Stück Parmesan oder salzige Suppe tun gut.
6. Der Schutz vor der Sonne wird mit dem Klimawandel immer wichtiger, auch weil wir mit einem Sonnenbrand den Schweißmechanismus der Haut gefährden. Gleiches gilt auch, wenn wir mit zu viel Sonnencreme ein Schwitzen unterbinden. Deshalb siehe oben, am besten Ärmlinge und nur im Nacken und Gesicht, vor allem aber die Ohren und Nase stark eincremen.
7. Jeden Schatten nutzen, auch wenn dadurch der Weg auf der Kurvenaußenbahn länger wird. An den Verpflegungspunkten sofort Wasser über den Kopf und bei den Schwämmen zugreifen. Gibt es Eis, in dem zum Beispiel Getränke gekühlt werden, noch besser. Dort die Ärmlinge eintauchen und dann Würfel einstecken.
8. Kühlen Kopf bewahren. Wie gesagt, bei Hitze und steigender Körpertemperatur durch Muskelarbeit wird es schwierig die Pace zu halten. Aber das geht allen anderen um Dich herum auch so. Deshalb auf das eigene Körpergefühl achten, rechtzeitig runter vom Gas und im Wöhlgefühlmodus stetig vorankommen, als zu überhitzen und liegen zu bleiben.
9. Da sich unser Körper an Höhe genauso wie an Hitze gewöhnen kann, rechtzeitig anreisen und sich akklimatisieren. Dies gilt insbesondere für Wüstenrennen und Läufen im Frühjahr in südlicheren Breiten. Hier freuen wir uns auf angenehme, warme Temperaturen um die 20 Grad, doch nach einem langen Winter brauchen wir dafür entweder vorher Zeit oder wir verlieren sie im Rennen.
10. Im Ziel zum Runterkühlen und Erholen die Beine in einen kalten Brunnen stecken, parallel Wasser- und Kohlenhydratspeicher auffüllen, das Erlebte Revue passieren lassen und stolz auf das Geleistete sein.



Mit NVR RST 100 % nachhaltig ans Ziel

Neues Shirt aus leerer Flasche

Das bekannteste Zitat zum Thema „Flasche leer“ stammt von einer denkwürdigen Pressekonferenz an der Säbener Straße in München. Jetzt bekommt das Thema dank der „Gründerin des Jahres 2004“ Kerstin von Diemar und ihrem Münchner Startup Never Rest frische Dynamik.

Nimm lediglich 20 benutzte PET-Flaschen, recycle, also häcksle und schmelze sie und stelle mit dem daraus gewonnenen Garn als erstes deutsche Unternehmen ein neues, atmungsaktives Funktions-Laufshirt her. Dabei braucht die Produktion von Never Rest, die selbstverständlich zu fairen Bedingungen mit fairer Entlohnung stattfindet, circa 99 % weniger Wasser. Und im Vergleich zu herkömmlichem Polyesterprodukten können insgesamt bis zu 50 % an Energie und CO2 eingespart werden.

Vor dem Hintergrund, dass bei machen Läufen die Teilnehmer-/Finisher-Shirts über 50 % der CO2-Emissionen ausmachen, ist die Idee von Never Rest einfach genial und garantiert von Erfolg gekrönt. Alle Informationen zum Unternehmen und den aktuellen Produkten finden sich unter [#NVR RST](#)



Musterbild



MADE FROM
PLASTIC BOTTLES



FAIR PAY /
FAIR WORK



ENVIRONMENT
FRIENDLY



BIODEGRABABLE
PACKAGING



CO2 NEUTRAL
TRANSPORT



Griäß eich, alle mitananda & 1000 Dank

Zeit wird's, dass ich mich kurz vorstelle, denn viele von Euch kennen mich nur vom Schreiben. I bin der Michael Raab, waschechtes Münchner Kindl, ehemals Klosterschüler in Schäftlarn, heute leidenschaftlicher Organisator und ab und zu selbst mit meiner Marke Laufcoaches.com auf den schönsten Trails dieser Welt von La Gomera über Mallorca bis nach Korsika unterwegs. Mir ist es wichtig, dass im Bavaria Königsmarsch und seinem Team viel bayerisches Herzblut steckt, dass er im Sinne einer griabigen, klassischen Landpartie ein bewusster Contrapunkt zur Facebook-I-like-it-bespaß-mich-me-first-Konsum-Gesellschaft ist, zu der jeder a bisserl was beiträgt, damit ma alle am End sagen: „Pfundig war's, mia san a 2026 wieder dabei!“



In memoriam

An meinen Vorfahren, den Theatinerbäck Anton Seidl, dem anno domini 1876 von seiner Allergnädigsten Majestät, König Ludwig II. von Bayern, der Titel des königlich bayerischen Hoflieferanten verliehen wurde. Mit diesem Prädikat etablierte sich schnell die Seidl'sche Kegelbahn zum Treffpunkt der Münchner Society, zu der Prinzregent samt Hofstaat und Prominente wie Lenbach, Wilhelm Busch und der Verwandte Carl Spitzweg kamen. Wahrscheinlich auch deswegen stellte er später die Prinzregententorte her und wurde dafür mit dem Titel Kommerzienrat geehrt. Bis heute bekannter allerdings ist sein Bruder Gabriel, u.a. Architekt des Deutschen Museums und Gründer des Isartalvereins, eine der ersten Bürgerinitiativen zum Schutz der Umwelt.



Anton Seidl, der neuernannte Königlich Bayerische Hoflieferant, porträtiert von dem hiesigen Kunstmaler Franz von Lenbach.



Unser Hoffotograf



Mein Name ist Quentin Krüger und ich werde Euch genauso wie die letzten Jahre auch beim 11. Bavaria Königsmarsch am Start mit meiner Kamera begrüßen. Ich komme aus München und meine Leidenschaft sind die Berge Europas mit ihren wunderschönen Gipfeln, Seen und Tälern. Bei der Photographie habe ich mich spezialisiert auf People, Sport und Outdoor. Da ich selbst schon auf Island 30 Kilometer durch die Nacht gewandert bin, freue ich mich jetzt besonders auf dieses Event vor meiner Haustür. Mehr zu meinen Projekten erfahrt Ihr auf meiner Website quentinkrueger.com und auf Instagram, wo mir bereits über 21.000 Menschen folgen.



Und es war doch Mord!

Der Film von Klaus Bichlmeier mit dem letzten Zeitzeugen.

Ludwig 2

ludwig-der-film.de





Bayernwerk - mia san wieder dabei!

Damit alles vor Ort reibungslos läuft, komme bitte auf der Seepromenade rechtzeitig zum Stand der Bayernwerk Netz GmbH. Hier heißen wir Dich persönlich willkommen.

Bei der Registrierung ist auf Deine Nummer bereits Dein Startersackerl mit Handtuch, Breitsamer Honig und Xenofit Energie hinterlegt. Zusätzlich erhältst Du hier die Gutscheine für Deine bestellten Brotzeiten und, falls gewünscht, Dein Trachtenshirt/-bluse.

- 20.45 Uhr Beginn Registrierung
Keine Nachnennungen möglich
- 21.45 Uhr Ende Registrierung
- 21.50 Uhr Gemeinsames Grüß Gott
- 22.00 Uhr Los geht´s!

Es ist kein Wettrennen.

Das heißt es gibt keine Zeitmessung, Ergebnislisten oder Wertungen. Lass Dir also Zeit. Wichtig ist nur, dass Du gesund, zufrieden und mit einem Lächeln unterwegs bist und ins Ziel kommst!



*Für ein
lebendiges
Bayern.*

Wir machen uns stark für die Menschen in der Region und engagieren uns für Gesellschaft, Kultur und Ökologie.

www.bayernwerk.de

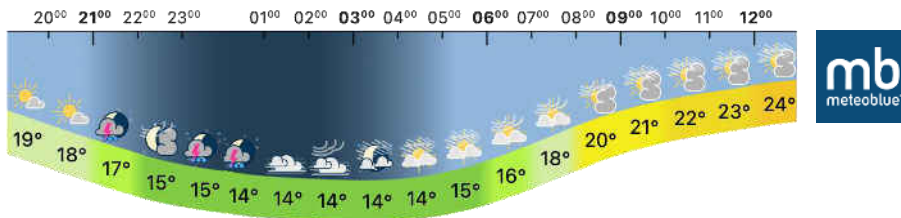
bayernwerk



Plötzlich ist es still

„Als die Füße stehen bleiben und das Knarzen der Schritte auf dem Kies verstummt. Schwarz zeichnet die Nacht die Konturen der Bäume, Sternbilder zeichnen den Himmel. Der kleine Wagen, die Waage, der Schwan. Und dann tauchen wie aus dem Nichts ganz andere Geräusche auf. Das Plätschern der kleinen Wellen am Ufer des Sees, das Rufen unbekannter Vogel, das Quaken unsichtbarer Frösche. Das Gras raschelt, die Wiesen zirpen, das Schilf atmet kalten Nebel. Kühl und satt von blumigen, kräutigen, moosigen und erdigen Düften schmeckt die Luft und gibt neue Kraft. Der achte Bavaria Königsmarsch bei Nacht um den Starnberger See war auf den 50 Kilometern anstrengend – aber ein unvergessliches Erlebnis. Für alle Sinne!“

Das sind die ersten stimmungsvollen Zeilen des wunderbaren Berichts [Mein erster Bavaria Königsmarsch](#) der Chefredakteurin, freien Journalistin und Autorin [Petra Neumaier](#) und mit den Worten endet: „Erschöpft. Und stolz. Und schon nach kurzer Verschnaufpause sicher: Im nächsten Jahr bin ich wieder dabei!“



Apropos Gesundheit: Die Wettervorhersage auf [meteoblue.com](#) prognostiziert ordentliches Wanderwetter und fast windstille Nacht. Für den Fall, dass es ein Gewitter geben sollte, verschieben wir den Start stündlich. Falls unterwegs sich ein Gewitter/Unwetter ankündigt, nicht auf Anweisungen warten, sondern sofort Schutz suchen, den Marsch unter- bzw. notfalls ganz abbrechen!

*Versuchungen sollte man nachgeben,
wer weiß ob sie wiederkommen.*
- Oscar Wilde -

THE DUKE
MUNICH
ROGGEN
GIN

THE DUKE
Munich Dry
GIN

THE DUKE
Munich Dry
GIN

**JETZT
TESTEN**

THE DUKE
Destillerie

BEREIT FÜR DEIN ABENTEUER?



LOWA
simply more...



CAMINO EVO GTX

TREKKING    

#ForTheNextStep



Do geht's lang

Im Grunde genommen ist der Weg logisch, denn er führt gegen den Uhrzeigersinn einmal um den Starnberger See.

Nichts desto trotz gibt es ein paar Abzweigungen, die beachtenswert sind, zumal die Strecke nicht markiert ist.

Aus diesem Grund empfehlen wir die App komoot herunterzuladen, zumal sie auch offline perfekt funktioniert und bei Bedarf Dir den Weg sogar ansagt.

Klicke aufs Logo und Du kommst sofort zum Bavaria Königsmarsch.

www.komoot.de



- ✓ Karte + Navigation
- ✓ Höhenprofil
- ✓ Wege + Beschaffenheit
- ✓ Wetter
- ✓ Freunde einladen
- ✓ GPS-Daten Download

Spart Zeit, ist einfach im Handling und schont die Nerven!



Pöcking



KM 3 - 7

Aschering
 Maising
 Niederpöcking
 Pöcking
 Possenhofen
 Seewiesen

Die erste Gemeinde, durch die wir kommen, bietet mit dem Schloss Possenhofen gleich ein Highlight.

Hier verbrachte Elisabeth Amalie Eugenie, Herzogin in Bayern, die spätere Kaiserin von Österreich-Ungarn, ihre Kindheit. Darüber hinaus war Ludwig mit Sisis Schwester, Sophie kurzzeitig verlobt. Zu jener Zeit herrschte ein reger Briefwechsel über den See und Ludwig selbst ruderte öfters selbst hinüber.





ZU FUSS ÜBER DIE ALPEN: EIN ERLEBNIS FÜR DIE BUCKET LIST

Es gibt unzählige Wanderrouten in unterschiedlichsten Regionen und Schwierigkeitsgraden, doch der Traum vieler Wanderer ist es, einmal zu Fuß die Alpen zu überqueren – von Norden nach Süden. Wer sich über die Tour informiert, stößt schnell auf die bekannten Routen – aber auch auf die gleichen Probleme: überfüllte Wanderwege, ausgediente Hütten, ungemütliche Schlafsäle.

Immer mehr Transalp-Wanderer entscheiden sich deshalb für eine komfortablere Lösung: Organisierte Alpenüberquerung mit oder ohne Gepäcktransport und weichen zudem auf alternative Routen, wie die »Am Puls der Alpen« Tour des bayrischen Reiseveranstalters Feuer & Eis Touristik aus:

»AM PULS DER ALPEN« TOUR VOM TEGERNSEE NACH VENEDIG

Vom Tegernsee, über Kitzbühel und die Drei Zinnen bis nach Venedig – »Am Puls der Alpen« ist eine der spektakulärsten Routen, auf der man die Alpen zu Fuß bezwingen kann. In insgesamt 18 Tagen oder – wer nicht so lange am Stück Zeit hat – aufgeteilt in drei Teile reiht sich ein Berghighlight an das nächste. Der Spezialanbieter Feuer & Eis Touristik vom Tegernsee, Deutschlands führender Anbieter für organisierte Alpenüberquerungen mit Gepäcktransport geht neben höchstem Service und ausgewählten Unterkünften auch auf die individuellen Wünsche seiner Kunden ein.

Weitere Informationen:
feuer-eis-touristik.de/APA.

VOM TEGERNSEE NACH STERZING

42.000 glückliche Alpenüberquerer können nicht lügen, denn so viele Feuer und Eis



Kunden sind seit 2015 auf dieser Route wandert. Damit ist diese Sieben-Etappen-Tour die beliebteste Alpenüberquerung. Feuer und Eis Touristik weiß seit acht erfolgreichen Alpenüberquerungs-Sommern auf dieser Route: Keine ist schöner. Und keine flexibler. Welche der vielen Varianten Wanderer auch wählen, auf eines ist bei Feuer und Eis immer Verlass: auf das langjährige Know-how als »Hausmeister« dieser Tour.

Weitere Informationen:
www.feuer-eis-touristik.de/alpenueberquerung-tegernsee-sterzing.

KONTAKTADRESSE

Feuer und Eis Touristik GmbH
Südliche Hauptstraße 33 | D-83700 Rottach-Egern
Tel.: +49 (0) 8022 66364-0
info@feuer-eis-touristik.de
WWW.FEUER-EIS-TOURISTIK.DE

► ÜBER FEUER & EIS

Die Feuer & Eis-Touristik GmbH ist

ein Veranstalter für individuelle Rad- und Wanderreisen in ausgewählte Länder und steht für qualitativ hochwertigen Urlaub mit maximaler Kundennähe. Das in Rottach-Egern am Tegernsee ansässige Familienunternehmen ist aus dem 1922 gegründeten Sareiter Fuhrunternehmen hervorgegangen und setzte sich schon immer zum Ziel, seinen Kunden einmalige Erlebnisse und Emotionen zu bieten. Heute umfasst das Angebot zahlreiche Touren in Bayern, Österreich, Schweiz und Italien für individuelle Privat-, Gruppen- sowie Geschäftsreisen. Weitere Informationen zum Unternehmen und dem Angebot finden Sie hier:

www.feuer-eis-touristik.de



2 % Rabatt für Bavaria Königsmarsch Teilnehmer!



400 m Den Fußweg an der Straße, nicht die Straße, nehmen.

Generell und ausnahmslos gilt die Straßenverkehrsordnung!

Deshalb und der eigenen Sicherheit wegen lieber zweimal schauen und immer den anderen Verkehrsteilnehmern gegenüber respektvoll unterwegs sein.

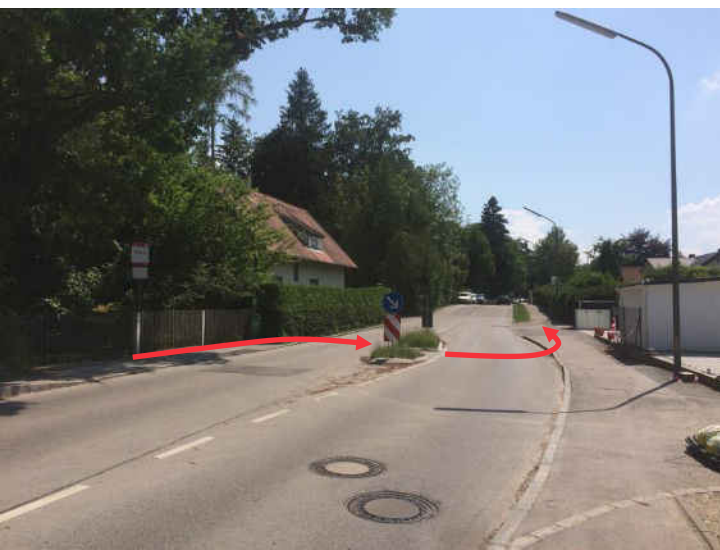
1,3 KM Links abbiegen.



1,7 KM Straße überqueren.

Insgesamt müssen wir auf der gesamten Runde nur zweimal eine Straße queren.

In der Nacht ist hier zwar wenig los, aber dennoch vorsichtig sein, denn Autofahrer könnten von den Stirnlampen geblendet/irritiert sein.



Ab in den Süden!

*Der perfekte Start
in die neue Wandersaison
auf La Gomera!*

Bavaria Königsmarsch



GR 132

10 %
Rabatt beim
Organisationsbeitrag
Gültig bis 1.9.2024
Gleich anmelden
und dabei sein!

*„Einfach nur schön
& top organisiert!“*

Linda, 2024



*Die schönsten Wanderwege
in der Sierra de Tramontana
auf Mallorca!*

Bavaria Königsmarsch

GR 221

18. bis 22. März 2025

10 %
Rabatt beim
Organisationsbeitrag
Gültig bis 1.9.2024
Gleich anmelden
und dabei sein!



2,1 KM Rechts abbiegen.

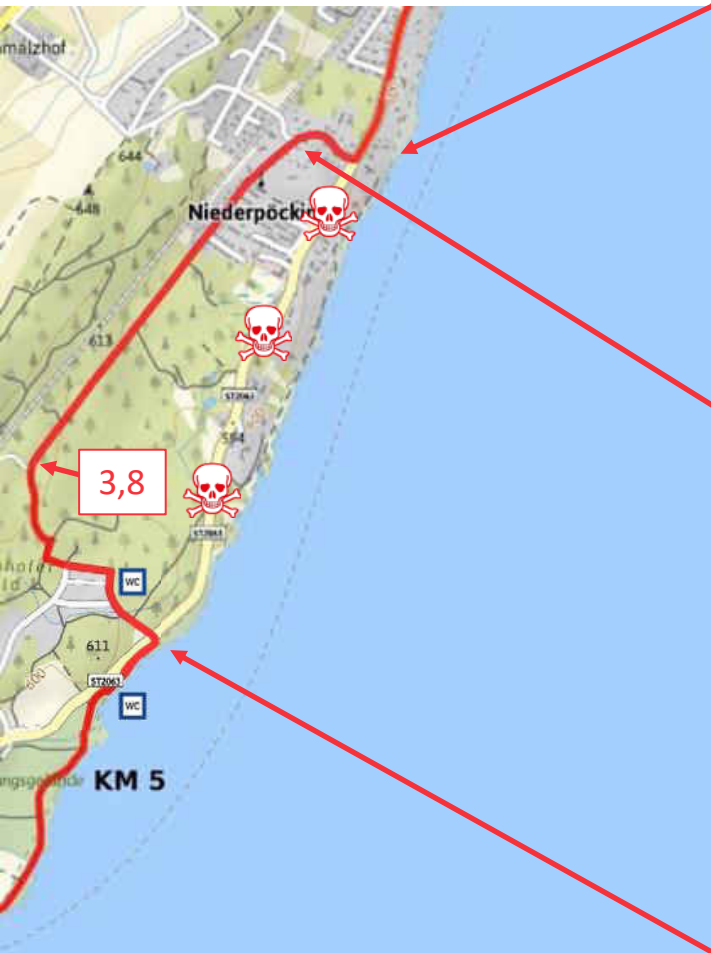
Auf der linken Straßenseite steht das Straßenschild „Niederpöcking“, rechts geht es am Schild „Possenhofen Paradies“ in den „Oberern Seeweg“.

Auf gar keinen Fall gerade weiter und der Landstraße entlang!



2,3 KM Links abbiegen.

Die zweite Straße links am Bushalteschild.



3,8 KM Im Wald am Ende der Gerade links halten.

4,0 KM Im Wald wieder links.

4,5 KM Achtung Straßenquerung!
Auf der anderen Seite rechts
und dem Fußweg folgen.





Wenn die Nacht zum Tag und Alptraum wird!

Die erste Nacht überleben alle, die zweite erleben nur wenige. Auch wenn der Bavaria Königsmarsch erst um 22 Uhr startet und wir nur ein paar Stunden im Dunkeln wandern, so ist dieses Sprichwort aus der Ultraszene dennoch erst zu nehmen.

Denn wir laufen gegen unseren natürlichen Bio- und Schlaf-Rhythmus, der in der Nacht sagt: Halt, stopp, hinlegen, schlafen, erholen.

Während am Anfang noch die gemeinsame Vorfreude und auch, wenn's keiner zugeben mag, unsere Nervosität uns pushen, möchten uns irgendwann nach Mitternacht die Augen zufallen. Jeder Schritt wird schwer und schwerer. Jetzt beginnen die langen Stunden bis zum Morgengrauen.

Plötzlich taucht aus der stockdunklen Nacht wie ein Gespenst die Frage nach dem Warum auf.

Was tun?

Zusammen laufen und plaudernd die Nacht verbringen ist da bestimmt eine gute Option, sofern das gewählte Tempo stimmig ist. Sich hinsetzen und rasten nur dann, wenn absolut gar nichts mehr geht. Denn solange wir uns weiterbewegen, haben wir auch die Chance durch die Krise durchzumarschieren.

Hilfreich sind ferner Etappen- und Zwischenziele, die man neugierig in Angriff nimmt. Auch Selbstgespräche und motivierende Mantras haben schon oft über Schlaf und Durchstehen entschieden.

Eines ist auf jeden Fall sicher: Der nächste Morgen kommt bestimmt, mit ihm neue Kräfte und Motivation und spätestens zu Mittag im Ziel der Stolz auf das Geleistete!

Die Ludwig-Verschwörung ist ein spannender Kriminalroman mit historischen Wurzeln aus der Feder des Münchners Oliver Pötzsch.

Aber Vorsicht, im Hörbuch lässt ihn uns die Stimme von Johannes Steck mit Gänsehaut erleben!





Wir kommen zum Schloss Possenhof, wo Sisi aufwuchs und Visconti mit Helmut Berger in der Hauptrolle den Film „Ludwig“ drehte.



Anschließend erreichen wir die Roseninsel, auf der die russische Zarin Maria Alexandrowna dank Ludwig das poetischste Dinner ihres Lebens hatte.



In Tutzing sehen wir bei KM 11,6 neben einem Biergarten die ehemalige Sommervilla des Grafen Vieregg und erfahren wenig später an einer Säule, dass Johannes Brahms hier drei seiner Werke komponiert hatte.

Gott mit dir, du Land der Bayern!

Wen wundert's, dass die erste Zeile der Bayernhymne anno 1860 eben bei einem Ausflug aufs Land in die Region um Starnberger See entstanden ist.

Feldafing

KM 7 - 9



Die Perle am See

In der Barockzeit feierte der Adel pompöse Seefeste. Kurfürst Ferdinand Maria zum Beispiel lies für seine Frau Adelaide von Savoyen, Nichte des venezianischen Dogen, dessen goldene Galeere nachbauen. Diese konnte den kompletten bayerischen Hofadel aufnehmen und man bewegte sich dank 100 Ruderern von Schloss zu Schloss entlang des mit Schwefelfäden ausgeleuchteten Westufers.

Vor 11.500 Jahren

Im Grunde genommen war es nur Ludwig II., der sich auf dem Ostufer niederlies. Das gesellschaftliche Leben spielte sich auf der anderen Seite und vor allem in Feldafing ab.

Wahrscheinlich siedelten die ersten Menschen hier bzw. auf der Roseninsel bereits in der Jungsteinzeit. Feldafing als Gemeinde entstand allerdings erst im Jahr 1818 aufgrund der bayerischen Verwaltungsreform und durch entsprechendes Edikt.

Die Eisenbahn kommt

Und mit ihr beginnt eine neue Zeit im größten Fischerort am See. Hugo Ritter und Edler von Maffei, einer der reichsten Männer des Königreichs und Mitgründer der Münchener Rückversicherung, baut hier ein Haus. Der Komponist Richard Strauss, dessen Onkel Georg Pschorr, Familienoberhaupt des gleichnamigen Münchner Brauerei-Konzerns, ebenfalls eines besaß, kommt gerne zu Besuch und der Tourismus in Schwung. Den Beinamen „Perle am See“ erhielt Feldafing wohl dank G. A. Horst und seinem Wanderbuch „Der Starnberger See“ (1876), in dem er über die Roseninsel schreibt, sie ruhe einer Perle gleich auf der blauen Fläche des Sees.



Das Casino auf der Roseninsel



7,1 KM Rechts abbiegen.

Beim „Strandbad Feldafing“ rechts die Stufen hinauf und oben gleich wieder links dem Radweg folgen.



11,4 KM Links abbiegen.

Nach dem „Nordbad Tutzing“ beim Kreuz auf der rechten Seite links hinunter zum See, am Biergarten und der Seeterrasse des „Häring“ vorbei.



Tutzing



KM 11 - 13

„Es ist weit schöner,
als wir uns vorstellen konnten.“

Das schrieb Johannes Brahms nach einem Sommer am See 1873 an einen Freund. Und gilt bis heute. Vor allem, weil sich das ehemals kleine Fischerdorf, dessen erste Besiedlung bereits in vorgeschichtlicher Zeit belegt ist, seinen Ursprung und Tradition bis heute bewahrt hat.

Die Tutzinger Fischerhochzeit

Sie geht auf die Zeit der napoleonischen Kriege und eine unerfüllte Liebe zwischen dem Ost- und Westufer zurück. Erstmals wurde sie 1929 aufgeführt, 1935 und 1953 wiederholt und 1975 von der Gemeinde zusammen mit dem Heimat- und Volkstrachtenverein „Tutzinger Gilde“ und traditionsbewussten Familien wiederbelebt. Seitdem findet alle fünf Jahre die Fischerhochzeit statt. Die Akteure sind allesamt Tutzinger Bürger und das Brautpaar muss von einem alten Fischergeschlecht abstammen.

Der Alpenblick

Ein großer Teil des Gemeindegebiets gehört zum Landschaftsschutz und das Naturschutzgebiet Karpfenwinkel sogar zum Moorentwicklungsprogramm der Landesregierung. Landschaftlicher Höhepunkt im wahrsten Sinn des Wortes ist die Ilkahöhe. Mit 728 m bietet sie einen einmaligen Blick über den Starnberger See hinweg von den Allgäuer über die Bayerischen bis zu den Chiemgauer Alpen.

Könige und Rockstars

Von diesem ist auch Maha Vajiralongkorn begeistert. Nicht zuletzt deswegen hat sich der Bayern liebende thailändische Monarch in Tutzing im Jahr 2016 ein schönes Anwesen gekauft. Genauso fühlt sich Peter Maffay hier wohl und vielleicht gibt es zum Brahmsweg auch bald einen nach ihm benannten.



12,2 KM Rechts abbiegen (1)

Bei der Schiffsanlegestelle rechts in die „Schlosststraße“ einbiegen.

12,4 KM Links abbiegen (2)

„Monsignore-Schmid-Str.“

12,4 KM Rechts abbiegen (3)

„Graf-Vieregg-Straße“

12,4 KM Links abbiegen (4)

„Hauptstraße“

12,4 KM Links abbiegen (5)

An(!) der Ampel vor der Shell Tankstelle in den „Nemesweg“

TUTZING
Starnberger See





Leistung für über 50 Kilometer

Speziell für den Ausdauersport entwickelt Xenofit, das in Tutzing ansässige Tochterunternehmen und die Sporternährungslinie von Verla-Pharm Arzneimittel, folgende Produkte, die uns auf der Runde um den See helfen und Energie geben:

Xenofit energy bar Banane

Kohlenhydratriegel kommen eine Stunde vor und während dem Sport zum Einsatz, da sie viel Energie liefern. Xenofit setzt dabei auf einen Mix aus Haferflocken, Glukosesirup und Mandelgrieß bei nur 7 g Fett pro 100 g, was dem Geschmack keinen Abbruch tut, dafür aber die Verträglichkeit steigert.



Zuverlässiger Energielieferant

Zusätzlich enthält der Riegel wichtige Vitamine und Mineralstoffe, insbesondere die für den Energiestoffwechsel notwendigen Vitamine B1, B2, B6 und Niacin sowie Magnesium und Calcium.

Für Vegetarier geeignet, ohne Koffein, ohne künstliche Farbstoffe und ohne Palmöl und auch in den Geschmacksrichtungen Aprikose, Cranberry, Ingwer/Limone und Schoko/Crunch erhältlich.

Xenofit competition Citrus-Frucht



Muster Kohlenhydrat-Getränk

Der Mix aus Maltodextrin, Fructose, Dextrose und Saccharose, also aus kurz- und langkettigen Kohlenhydraten, bietet sowohl eine schnelle als auch lang anhaltende Energiezufuhr, bei der die Energiedichte mit ca. 80 kcal pro 250 ml überdurchschnittlich hoch und somit ideal für den Einsatz im Ausdauersport ist.

Für Vegetarier und Veganer geeignet, ohne Koffein, Gluten, Laktose, künstliche Farbstoffe und Palmöl und auch in den Geschmacksrichtungen Früchte-Tee, Grüner Apfel und Maracuja erhältlich.





14,2 KM Diagonal über Kreuzung.

Und ab hier immer den Radweg-
schilder folgen.



Mia san dabei

Interessant ist, dass auch dieses Jahr mit 58 % mehr Frauen als Männer am Start sind.

Auf jeden Fall ist die jüngste Teilnehmerin erst 15 Jahre alt, der älteste Teilnehmer stolzer Jahrgang 1950.

Darüber hinaus kommen die Teilnehmer aus der ganzen Republik, sogar aus Berlin, Hamburg, Bremen, Düsseldorf, Frankfurt, Stuttgart und Nürnberg; ferner ein ganz besonderes Servus die Madln und Burschen aus Österreich und der Schweiz!

Es wird also ein buntes, fröhliches, generations- und grenzübergreifendes Miteinander und genau das ist auch ein wichtiges Merkmal des Bavaria Königsmarsch, denn zam geht´s (sich) leichter und man kommt weiter.

Zzum Ratschen und
Austauschen auf





Candle Light Brotzeit!

KM 18,1 – das Marina Seerestaurant erwartet uns bereits.



DEVELEY SENF & FEINKOST GMBH

Ob zur Verfeinerung von knackig-frischen Salaten, zur geschmacklichen Abrundung der Weißwurst oder als „Tüpfel auf dem i“ zur Brotzeit – die Produkte der Senf- und Feinkostmarke Develey stehen für für herzhaften Genuss und modernes bayerisches Lebensgefühl.. Bereits im Jahr 1845 stellte Firmengründer Johann Conrad Develey in seiner Senfmanufaktur in der Münchner Kaufinger Straße mittelscharfe und scharfe Senfsorten nach französischer Art her. 1854 erfand der innovative Unternehmer den süßen Senf, den Develey noch heute nach überliefertem Ur-Rezept herstellt.

Die Marke Develey ist inzwischen national etabliert und bietet ein breites Sortiment an. Dieses umfasst neben Senf-Kreationen auch Grill-Saucen, Salat Dressings, Ketchup, Mayonnaise und Krautsalate.





KM 20

Das Schicksal nimmt seinen Lauf.

Nach sechsstündiger Fahrt hält die königliche Kutsche mit dem eingesperrten Ludwig vor der Post in Seeshaupt zum dritten Pferdewechsel.

„Dieser lebendige Leichenzug wird mir unvergesslich bleiben“, notiert ein Wachtmeister.

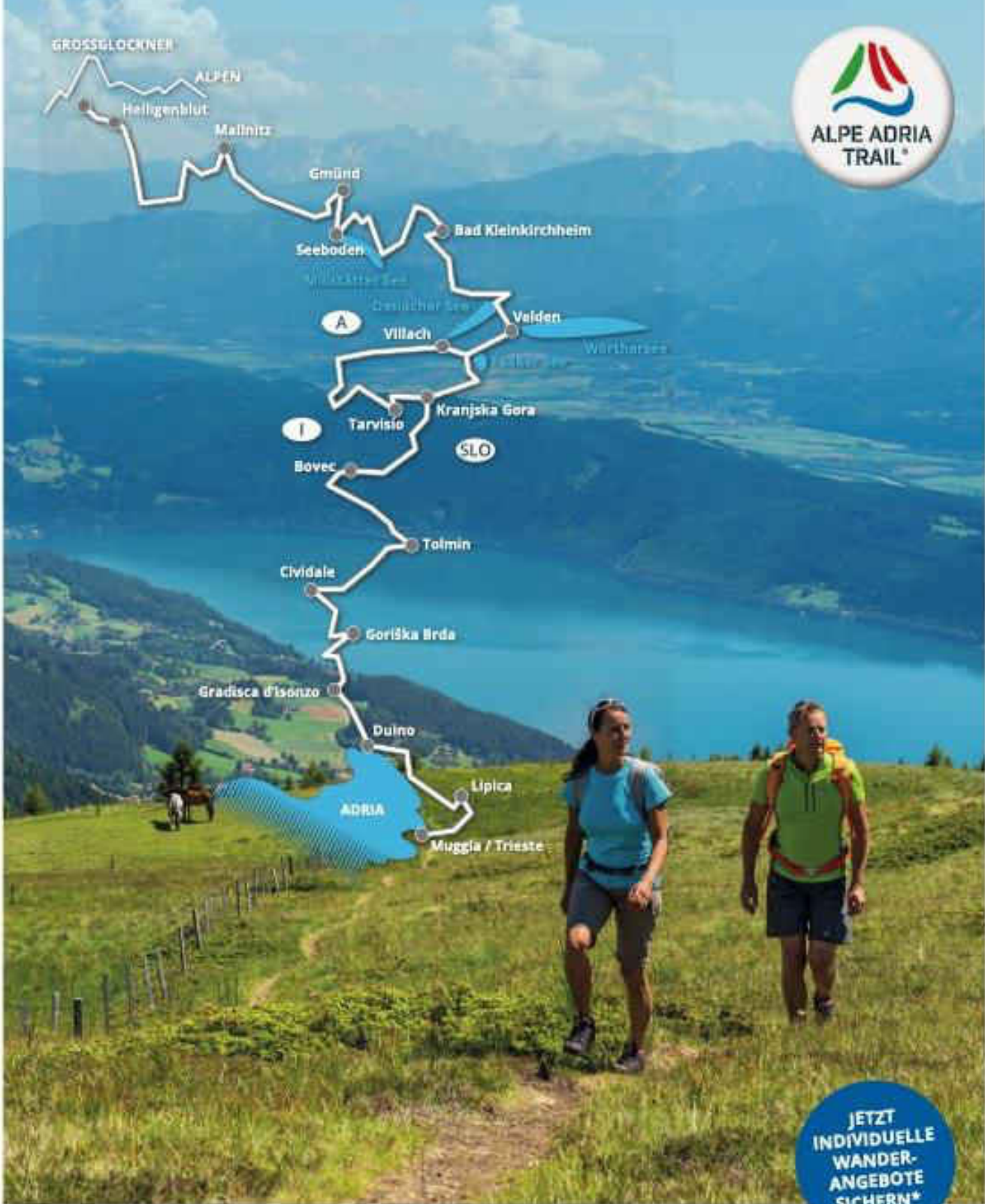
Schreiende und weinende Menschen stehen am Wegesrande und müssen zusehen, wie der König nach Berg verbracht wird. Vorsichtshalber hatte man die Türklinken an seiner Kutsche demontiert.



Eigentlich wollten die Seeshaupter Ludwig ein Denkmal errichten und schafften einen 900 Zentner schweren Findling in den Ort.

Doch dabei blieb es und so steht er noch heute unbearbeitet im Park des Hotels Post.

KM 25



**JETZT
INDIVIDUELLE
WANDER-
ANGEBOTE
SICHERN***

Alpe-Adria-Trail: Wandern im Garten Eden.

Vom Gletscher bis zum Meer auf einem einzigartigen Weitwanderweg, der Ihnen eine der schönsten und vielfältigsten Landschaften der Erde eröffnet: Den Alpe-Adria-Raum! Wo auf 750 km drei Kulturen zu einem einzigartigen Wandererlebnis verschmelzen. Bei geselligen Gastgebern die köstliche Alpe-Adria-Küche genießen und sich ausruhen für die nächste Etappe. Ganz ohne Ballast des Alltages. Denn darum kümmert sich das Alpe-Adria-Trail-Buchungszentrum.

*Alle Angebote auf alpe-adria-trail.com



Hubert ~~und~~ ohne Staller



Gibt jene Nacht vom 13. Juni anno 1886 bis heute noch Rätsel auf, so werden die heutigen Morde zwischen Wolfratshausen und dem Starnberger See von Polizeiobermeister Franz Hubert, gespielt von Christian Tramitz, innerhalb von kürzester Zeit mit bayerischer Nonchalance gelöst.

Beliebt bei ihm und seinem ehemaligen Partner Johannes Staller ist und war das Café Rattlinger, mit richtigem Namen [Bäckerei Hubert Graf](#) in der [Ammerlander Hauptstraße 15](#). Hier gibt's ab 5.30 Uhr beim vorbestellten Frühstück ofenfrische Brezen, einen und einen heißen Kaffee plus super leckeren Bio-Lassi Mango Trinkjoghurt der Andechser Molkerei und für alle einen Xenofit energy bar Banane.





BAYERISCHER HONIG

Echte **URTYPEN**

TRADITIONELL. BAYERISCH. GUAD.





Neues Highlight Bismarckturm

„Unsere Heimat zu erkunden und noch besser kennen zu lernen – das ist für mich das Höchste“, sagt unsere wertvolle bayerische Landtagspräsidentin Ilse Aigner.

Aus diesem Grund freuen wir uns mit der 11. Austragungen ganz besonders auf dieses neue Highlight, mit 655 m den höchsten Punkt der Strecke und tollem Alpenpanorama.

Danach führt uns der Seilbahnweg - tatsächlich verkehrte hier von 1896 bis 1920 eine 880 m lange Standseilbahn mit einer 64 PS starken Dampfmaschine für 30 Personen - wieder hinunter zum See.

Dort steht gleich im Schlosspark von Berg mit der Votiv-Kapelle und dem Kreuz im See (KM 44) das eigentliche Ziel des Bavaria Königsmarsch.



Am Ende der Häuser auf den Seilbahnweg

Einmal durch den Arkadengang und die Aussicht genießen

Nach der "Seeburg" rechts im Wald den Hang schräg hinauf

Zeit für die restlichen 10 Kilometer beachten, so dass man vor dem Zwölfeläuten (!) im Ziel ist. Sonst unten weiter am See entlang.



Die Juwelen des Starnberger Sees

Nur wer reich erbt oder im Lotto den Jackpot knackt, kann sich hier ein Anwesen leisten. In Berg wird zum Beispiel aktuell ein Grundstück mit 800 Quadratmetern für 2 Millionen Euro angeboten. Aber das Vorbeiflanieren und Schauen ist Gott sei Dank genauso kostenlos wie der Klatsch und Tratsch in der Presse.



Berg



KM 40 - 49

Am Ostufer gelegen, wurde der Ort wahrscheinlich schon von den Germanen bewohnt. Auf jeden Fall wird er 822 erstmals urkundlich erwähnt.

Einen ersten Aufschwung nahm das Fischer- und Bauerndorf anno 1676, als die Wittelsbacher das Schloss erwarben. Ein zweites kam mit König Ludwig II., dessen bevorzugte Sommerresidenz das Schloss in Berg war.

War allein schon die Festnahme des Königs Hochverrat, so die Verwahrung hier erst recht.



Quelle:
Stadtarchiv
Starnberg

„Das, was in derselben Nacht passiert ist, muss ich als Geheimnis mit ins Grab nehmen.“

Was wusste Lidl, der Leibfischer des Königs alles? Fest steht, dass er ein üppiges Schweigegeld erhielt, Ehrenbürger und später auch Bürgermeister von Berg wurde.





Ziel Weißwurstfrühstück!

KM 49,4 – Strandhouse. Herzlichen Glückwunsch und jetzt lass es Dir schmecken!



BIER VON KÖNIGLICHER HOHEIT

„Sie nennen es
deutsches
Reinheitsgebot.
Wir Familienrezept.“

SKH PRINZ LÜTTPOLD VON BAYERN





Sich treiben lassen

Jetzt aber raus aus den Wanderschuhen und... auf dem Weg nach Starnberg beim Segel-Club Würmsee reingeschaut. Der 1927 gegründete Verein zeichnet sich vor allem durch seine engagierte Nachwuchsarbeit aus, so dass fast ein Drittel der Mitglieder Jugendliche und Junioren sind.

Im Terminkalender stehen zum Beispiel am Samstag, den 6. Juli um 11 Uhr ein Anfänger- und Schnuppertraining, darüber hinaus den ganzen Sommer über Basis-Trainings, Regatten und Feiern im Vereinsheim. Hier lässt sich auch für Nichtmitglieder in gemütlicher Atmosphäre lecker essen.

www.scw-starnberg.de





Shower cold – save Energy

Im Gegensatz zum Dusch-Weltmeister Brasilien sind wir Deutschen weltweit gesehen gerade einmal Mittelmaß. Über 60 % von uns duschen mindestens einmal täglich und dabei in der Regel sechs bis elf Minuten und gerne warm. Ökonomisch, ökologisch und biologisch gesehen ist das jedoch extrem kontraproduktiv. Außer für die Gefängnisdirektion von Alcatraz: Sie ließ ihre Häftlinge bewusst warm duschen, damit Fluchtversuche im kalten Wasser der Bucht von San Francisco chancenlos blieben. Heutzutage gibt es 3 + 1 gute Gründe, die für die Initiative „Shower cold“ sprechen.

Save water – 50 % weniger

Durchschnittlich verbrauchen wir 123 Liter Wasser/Tag., 40 davon fürs Duschen. Ein Regenduschkopf kommt auf circa 20 Liter pro Minute, ein sparsamer auf sechs. Wenn du nun auch noch eiskalt und damit kürzer duscht, kannst du enorm sparen.

Save energy – der Klimabeitrag

Willst du einen Liter Wasser um 1 °C erwärmen, benötigst du dafür 4.187 Joule. Umgerechnet auf eine warme Dusche sind das 1,4 Kilowatt, die wiederum 682 g CO₂-Emissionen verursachen. Mit jeder kalten Dusche leistest du also auch einen wertvollen Klimabeitrag.

Save money – 700 Euro mehr

Aktuell kostet einmal duschen an die 0,50 Euro, aufs Jahr gerechnet 182,50 Euro. Ein Schnäppchen dagegen ist die eiskalte 3-Minuten Dusche mit 12,26 Euro jährlich. Somit beträgt die Ersparnis 170,24 bzw. bei einem 4-Personen-Haushalt insgesamt 680,96 Euro.

Enhance your Constitution

„Im Wasser liegt Heil. Es ist das einfachste, wohlfeilste und richtig angewandt sicherste Heilmittel“ (Sebastian Kneipp). Kaltes Wasser ist weniger schädlicher für den natürlichen Säureschutzmantel der Haut mit seinen Mineralstoffen, Eiweißen und Fetten. Plus es enthält mehr Sauerstoff, so dass es auf natürliche Art entsäuernd und entgiftend wirkt.

Bavaria Königs Marsch® 25



*Save the date , 3. Mai 2025:
Die Königstour im Allgäu - jetzt anmelden!*