

Bayern

Bayern erleben

Wunderschöne Strecken im Freistaat

Bayernkarte

Tourentipps zu Lande
und zu Wasser

Rallyesport

Die Central European
Rally in Bayern



Interview

Para-Radsportler
Matthias Schindler

Einfach buchen.

Flexibel reisen.

Ich fahre, wann es mir gefällt.



Sichern Sie sich gleich Ihr Ticket zum WESTflexpreis inklusive kostenloser Sitzplatzreservierung.*

*Es gelten die AGB der WESTbahn.
Alle Informationen auf westbahn.at



Cover: J. V. G. Ransika Fotos: ADOBE Stock/ADAC Motorsport/Mr. Pinko

EDITORIAL

7 Bayern ist Reiseziel Nummer eins in Deutschland und besticht durch seine kulturelle Vielfalt und malerischen Landschaften



Liebe Leserinnen und Leser,

Bayern ist ein Lebensgefühl. Entspannt, weltoffen, heimatverwurzelt und innovativ-freigeistig. Was wir in Bayern schon immer wissen, bestätigen einmal mehr die Zahlen aus der Tourismusbranche: Im Jahr 2023 hat der Tourismus in Bayern endgültig in die Erfolgsspur zurückgefunden und bewegt sich wieder auf dem Vor-Corona-Niveau von 2019. Rund 38,9 Millionen Gästeankünfte sowie knapp 100,3 Millionen Übernachtungen konnten wir 2023 im Freistaat verzeichnen. Die meisten Gäste kommen aus den anderen Bundesländern nach Bayern. Grund genug für uns, unsere Heimat und ihre Schönheiten genauer unter die Lupe zu nehmen und bekannte und weniger bekannte Ausflugsziele vorzustellen. Darüber hinaus werfen wir einen Blick auf die Central European Rally, die nach ihrer erfolgreichen Premiere im vergangenen Jahr auch heuer wieder in Tschechien, Österreich und Bayern stattfinden wird. Doch auch schon im Sommer geht es sportlich hoch her: Nach der Fußballeuropameisterschaft und den Olympischen Spielen finden vom 28. August bis zum 8. September 2024 in Paris die Paralympics statt. Matthias Schindler ist eine unserer Medaillenhoffnungen im Radsport und erzählt uns in einem Interview über sein Leben als Sportler.

Viel Spaß beim Lesen!

Von Tschechien über Österreich nach Bayern – auch heuer fasziniert die Central European Rally wieder Motorsportbegeisterte

18



20

Weltmeister und Para-Radsportler Matthias Schindler im Interview

INHALT

Kurz notiert

Nachrichten aus Bayern
Seite 4

Das gibt's beim ADAC

Aktionen und Angebote aus dem Regionalclub
Seite 6

Ferienland Bayern

Bekannte und weniger bekannte Ausflugsziele in unserer Heimat
Seite 7

Central European Rally

Nachhaltiger Motorsport der Extraklasse
Seite 18

Interview

Matthias Schindler über seine Gold-Chancen
Seite 20

Impressum & Prüfdienst

Wo der mobile Prüftruck Station macht
Seite 22



Kfz-Schiedsstellen

Eigentlich soll nur ein Ölwechsel her, aber plötzlich rät die Werkstatt zu einer kompletten Rundumerneuerung. Oder der unfallfreie Gebrauchtwagen ist gar nicht so unfallfrei, wie er beim Verkauf angepriesen wurde. Wer sich von einem Autohändler oder einer Werkstatt unehrlich behandelt fühlt, muss nicht etwa einen Anwalt einschalten. Er kann sich einfach an eine von deutschlandweit 130 Kfz-Schiedsstellen wenden. Hier vermitteln unabhängige Experten zwischen Autobesitzern und Werkstatt oder Händler. Ein Service, der nicht nur einen Gerichtstermin ersparen kann, sondern auch noch kostenlos ist. Ein Schiedsspruch der Schiedsstelle ist für die Werkstatt bindend, das heißt, es ist kein Rechtsweg mehr zulässig. Die Kommission ist durchweg mit Fachleuten besetzt. Das sind je ein Vertreter der Kfz-Innung und des ADAC sowie ein öffentlich bestellter und vereidigter Sachverständiger der Deutschen Automobil Treuhand (DAT).



> Schiedsstellen finden Sie unter: kfz-schiedsstellen.de oder scannen Sie diesen QR-Code

KONZEPT FÜR QUARTIERSGARAGEN IN NÜRNBERG

Im Frühjahr hat die Stadt Nürnberg das weitere Vorgehen im Bereich Quartiersgaragen abgestimmt. Diese können öffentlich oder privat betrieben werden und tragen dazu bei, die öffentliche Aufenthaltsqualität durch eine effiziente Parkraumgestaltung zu verbessern. Hierfür wurden denkbare Standorte in besonders dicht bebauten Stadtteilen identifiziert und miteinander verglichen. Die Parkhäuser sollen innovative Mobilitätskonzepte, eine Infrastruktur zur Förderung alternativer Mobilität sowie die Bereitstellung von Ladeinfrastruktur beinhalten. Neben der Errichtung von Parkhäusern in bestehenden Quartieren werden der Stadt zufolge auch in Neubaugebieten wie dem Tiefen Feld und Wetzendorf Quartiersparkhäuser entstehen.

KURZ NOTIERT

Schweiz: Bußgeld neu geregelt

Unwissenheit schützt nicht vor Geldbußen. Daher sollte man sich gerade vor Antritt der Urlaubsreise über aktuelle Regelungen und Gesetzesänderungen im Ausland informieren. Standen zuletzt vorübergehend zurückgenommene Änderungen rund um Warntafeln in Italien im Fokus, gelten seit Anfang Mai auch in der Schweiz neue Bestimmungen. Das Inkrafttreten des neuen Deutsch-Schweizerischen Polizeivertrags ermöglicht es, Geldsanktionen aus Straßenverkehrszu widerhandlungen in der Schweiz auch in Deutschland zu vollstrecken. Konkret können dank der länderübergreifenden Kooperation der Behörden Verstöße gegen das Straßenverkehrsrecht mit einer Geldbuße von mindestens 80 Schweizer Franken (hier zählen die recht hohen Verfahrenskosten dazu) auch nach dem Urlaub in Deutschland vollstreckt werden. Wer sich ans Tempolimit hält, kann also auch die Urlaubskasse schonen.



> Mehr Informationen finden Sie unter: adac.de/news/bussgeld-schweiz oder scannen Sie diesen QR-Code



Herbst 2024
Bayern

KURZ NOTIERT



Radtouren in und um Nürnberg

Fahrradfahren liegt weiterhin im Trend. Wer gerne auf dem Fahrrad, Pedelec und E-Bike unterwegs ist und seine Tour rund um Nürnberg im Vorfeld ausgiebig und übersichtlich planen möchte, erhält in den nordbayerischen ADAC Geschäftsstellen die passende Fahrradkarte dazu. Neben den einzelnen Radwegen sind auch Freizeittipps in der Umgebung verzeichnet. Die Karte verfügt darüber hinaus über Gratis-GPX-Tracks.

> Kostenlos erhältlich in allen nordbayerischen Geschäftsstellen oder per Mail an touristik@nby.adac.de

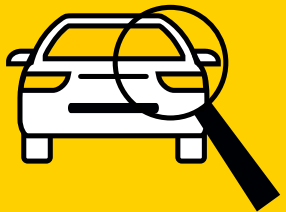
Fotos: ADOBE Stock/ADAC Nordbayern

Wir checken Ihre Klimaanlage

Ab 85 € in Nürnberg/Fürth
und ab 89 € in München

ADAC

- » Regelmäßige Wartung hilft, kostspielige Reparaturen zu vermeiden
- » Check alle zwei bis drei Jahre ist empfehlenswert



ADAC Prüfzentrum
Nürnberg-Fürth
Alte Reutstraße 115
90765 Fürth
T 0911 95 95 395

adac-pruefzentrum.de

ADAC Prüfzentrum
München
Ridlerstraße 35
80339 München
T 089 51 95 188

adac-pruefzentrum-muenchen.de

Das gibt's beim ADAC

Aktionen und Angebote aus dem Regionalclub

Warnwesten für Kinder

Nicht nur im Fahrzeug braucht es Warnwesten. Auch die Kleinsten sollten mit ihnen ausgestattet sein – für mehr Sichtbarkeit auf dem Schulweg. Gerade bei Dunkelheit in den frühen Morgenstunden, wenn die Kinder am schlechtesten zu erkennen sind, bieten die signalfarbenen und reflektierenden Kinderwarnwesten mehr Sicherheit. Durch das Tragen einer Warnweste werden die Kids schon in einer Entfernung von rund 140 Metern gesehen. Der ADAC sagt: ein Must-have zum neuen Schuljahr.

➤ Ab 3,95 €*



*Abbildung ähnlich; solange der Vorrat reicht



Erste-Hilfe-Set mit Beatmungshilfe

Ein **Verbandkasten** oder eine **Verbandtasche** nach DIN 13164 ist in jedem Pkw Pflicht. Mit dem praktischen ADAC Erste-Hilfe-Set sind Sie auf der sicheren Seite. Das Verbandmaterial ist im Notfall sofort griffbereit. Zudem enthält die Tasche eine Beatmungshilfe. Wichtig: In der Laienreanimation gibt es derzeit keinen zuverlässigen Schutz vor Coronaviren bei der Atemspende. Wer sich unsicher ist, kann auch mit der Herz-Druck-Massage bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes Leben retten. Das handliche Set ist auch ein praktischer Begleiter bei Sport und in der Freizeit.

➤ In den Aktionsmonaten bis einschließlich November für nur 7,95 €



Optimal laden

Das **intelligente Batterieladegerät** mit insgesamt sieben Ladeprogrammen eignet sich gleichermaßen für 6- bzw. 12-V-Auto- und -Motorradbatterien mit 1,2 bis 120 Ah. Es verfügt über eine Dauerlade- und eine Erhaltungsladefunktion und ist sowohl mit einem Überhitzungsschutz als auch mit einem Kurzschluss- sowie einem Verpolungsschutz ausgestattet. Für schwer zugängliche Batterien ist zudem ein Festanschluss enthalten. Die LCD-Anzeige mit Hintergrundbeleuchtung garantiert eine gute Ablesbarkeit des Ladestands. So bleibt die Batterie auch bei längeren Standzeiten des Motorrads oder Autos leistungsfähig.

➤ Preis: 39,95 Euro

Fotos: ADAC

Auf der Straße, auf der Schiene, auf dem Wasser

Bayern ist immer eine Reise wert

Text: Rafael Freckmann



Der Freistaat Bayern ist nicht nur reich an Kultur und Geschichte, sondern auch an majestätischen Bergen, wunderbaren Seen, gemütlichen Biergärten und besonderen Traditionen. Das Bundesland ist das Herzstück Deutschlands in Sachen natürliche Schönheit, Reiseziel Nummer eins und ein Paradies für Liebhaber idyllischer Landschaften. Die Seen mit ihrem kristallklaren, oft türkisfarbenen Wasser bieten inmitten saftig grüner Wälder und Wiesen eine erfrischende Abwechslung, während die Alpen mit ihren schroffen Gipfeln, schneebedeckten Hängen und weitreichenden Panoramablicken nicht nur Wanderer und Skifahrer, sondern auch jene anziehen, die sich nach Ruhe und Inspiration in der Höhe sehnen. Ob man nun Lust auf die Stille an einem Seeufer oder auf

die Herausforderung einer Bergtour hat, Bayern bietet eine Vielfalt, die in Europa ihresgleichen sucht. Ein Urlaub in Bayern kann daher sehr vielfältig sein und hält für jeden Geschmack etwas bereit: ob Wellness im luxuriösen Spa-Hotel, Wandern oder Skifahren im Aktivurlaub oder ein aufregender Stadtrip, beispielsweise nach München, Nürnberg oder Augsburg. Egal ob mit dem Auto oder dem Fahrrad, zu Fuß, dem Boot oder auf der Schiene – Bayern lässt sich auf vielfältige Art und Weise erfahren und erleben. Wir nehmen Sie in dieser Ausgabe mit auf eine Tour der ganz besonderen Art und stellen Ihnen einige Ausflüge vor, von denen Sie vielleicht noch nicht gehört haben – eine Reise durch das schönste Bundesland, eine Reise durch Bayern.

Foto: ADOBE Stock

Spaß auf den Ferienstraßen

Über Kronach
thront die Festung
Rosenberg

*Sie zeichnen sich durch ein bestimmtes
Thema aus und verbinden viele Sehenswürdigkeiten: In
Deutschland gibt es rund 100 Ferienstraßen – hier zwei
besonders spannende, die auch durch Bayern führen*

Text: Simon Hiller

BIER- UND BURGENSTRASSE

Vom bayerischen Passau bis nach Bad Frankenhausen in Thüringen erstreckt sich die Bier- und Burgenstraße. In ihren Anfängen im Jahr 1977 verlief sie zunächst zwischen Kulmbach und Ludwigsstadt und wurde in der Folgezeit nach und nach erweitert. Seit 1992 geht es nun zusätzlich über die innerdeutsche Grenze nach Thüringen. Namensgemäß warten auf der rund 500 Kilometer langen Route zahlreiche Burgen, Schlösser und Einkehrmöglichkeiten. Dank ihres Verlaufs durch bekannte Urlaubsregionen ist auch landschaftlich viel geboten.

Der Bundesstraße 85 folgend, schließt sich am Start- bzw. Zielpunkt Passau als nächste Station die Kreisstadt Regen im Regierungsbezirk Niederbayern an. Neben mehreren Museen können Besucher hier die Burgruine Weißenstein besichtigen. In der Fränkischen Schweiz markiert Pegnitz mit der gleichnamigen Quelle einen weiteren Wegpunkt. Danach folgen in Bayreuth architektonische Höhe-

punkte wie das 1753 erbaute neue Schloss mit Hofgarten und die Schlossterrassen am Canale Grande. Von dort geht es weiter in den Frankenwald nach Kulmbach, wo die Plassenburg als fürstliche Residenz und wehrhafte Festung nicht nur ein Wahrzeichen der Stadt darstellt, sondern auch zu den eindrucksvollsten Bauwerken im Freistaat zählt. Über Weißenbrunn führt im Anschluss der Weg nach Kronach. Dort erstrahlt die barocke Festungsanlage Rosenberg, die in hervorragender Weise die Geschichte des Wehrbaus in Deutschland nachvollziehbar macht.

Weitere Stationen auf dem Weg nach Norden sind unter anderem Stockheim, Steinbach a. Wald und Ludwigsstadt an der Bayerischen Porzellanstraße, bevor es dann später in das thüringische Saalfeld geht. Hier sind die Feengrotten eine bedeutende Sehenswürdigkeit. Im Kyffhäuserkreis bietet Bad Frankenhausen als Kurstadt zusätzlich zahlreiche Möglichkeiten zur Erholung.

Foto: Dr. Olmar Fugmann/TuV Lucas-Granach-Stadt Kronach/FrankenTourismus

Fotos: Verein Deutsche Limes-Straße e.V.

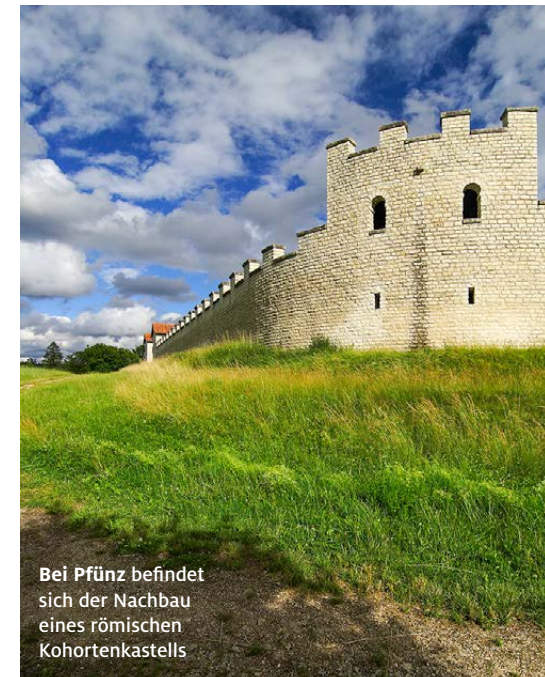
DEUTSCHE LIMES-STRASSE

Als ursprüngliche Außengrenze des römischen Reiches zwischen Rhein und Donau ist der Limes in Deutschland ein wichtiges Bodendenkmal und wurde 2005 durch die UNESCO zusammen mit dem Hadrianswall in die Liste des Weltkulturerbes aufgenommen. Die Deutsche Limes-Straße orientiert sich am obergermanisch-raetischen Limes, dem niedergermanischen Limes und dem Donaulimes. Sie verläuft quer durch Deutschland von Nordrhein-Westfalen über Hessen und Baden-Württemberg bis nach Passau durch 90 Städte, Märkte und Gemeinden. Betreut wird die Deutsche Limes-Straße vom gleichnamigen Verein, der sich zum Ziel gesetzt hat, sie zu einer erfolgreichen Ferienstraße in Deutschland zu entwickeln.

Regensburg ist dabei eine wichtige Anlaufstelle am ursprünglichen Donaulimes in Bayern. Dort können die sichtbar erhaltenen Reste vom Nordtor (Porta Praetoria) des ehemaligen Legionslagers Castra Regina besichtigt werden.

Zudem gibt es hier im historischen Museum eine Dauerausstellung zum Thema römisches Regensburg. Bei Walting im Landkreis Eichstätt findet sich wiederum das Kastell Pfünz als Teil des rätischen Limes und in Weißenburg das gleichnamige Kastell mit rekonstruiertem Nordtor. Zwischen Altmühltal und Brombachsee zeigt sich im mittelfränkischen Theilenhofen ein freigelegtes Kastellbad, das typisch für die römischen Militärlager am Limes war. Auch Nachbauten der klassischen Holztürme sind auf der Ferienstraße zu entdecken, unter anderem in Kipfenberg.

Bayern hat darüber hinaus mit dem weiter nördlich gelegenen Mainlimes einen weiteren bedeutenden Limesabschnitt, der sich von Stockstadt bis nach Miltenberg erstreckt. Im Aschaffener Stiftsmuseum können die römische Abteilung der archäologischen Sammlungen besucht sowie Funde aus römischen Zivilsiedlungen und Militärlagern begutachtet werden. >



Bei Pfünz befindet
sich der Nachbau
eines römischen
Kohortenkastells



Rekonstruierter
Limeswachturm und
Fundament eines
Turms in Kipfenberg



Wenn Radtouren zu Entdeckungsreisen werden

Egal ob Sie sich auf die Spuren von Mozart, Papst Benedikt oder den Bajuwaren begeben, ob Sie sportlich oder gemächlich unterwegs sind – die Eindrücke, die Sie auf Fernradwegen in Bayern gewinnen, bleiben ewig in Erinnerung

Text: Rafael Freckmann

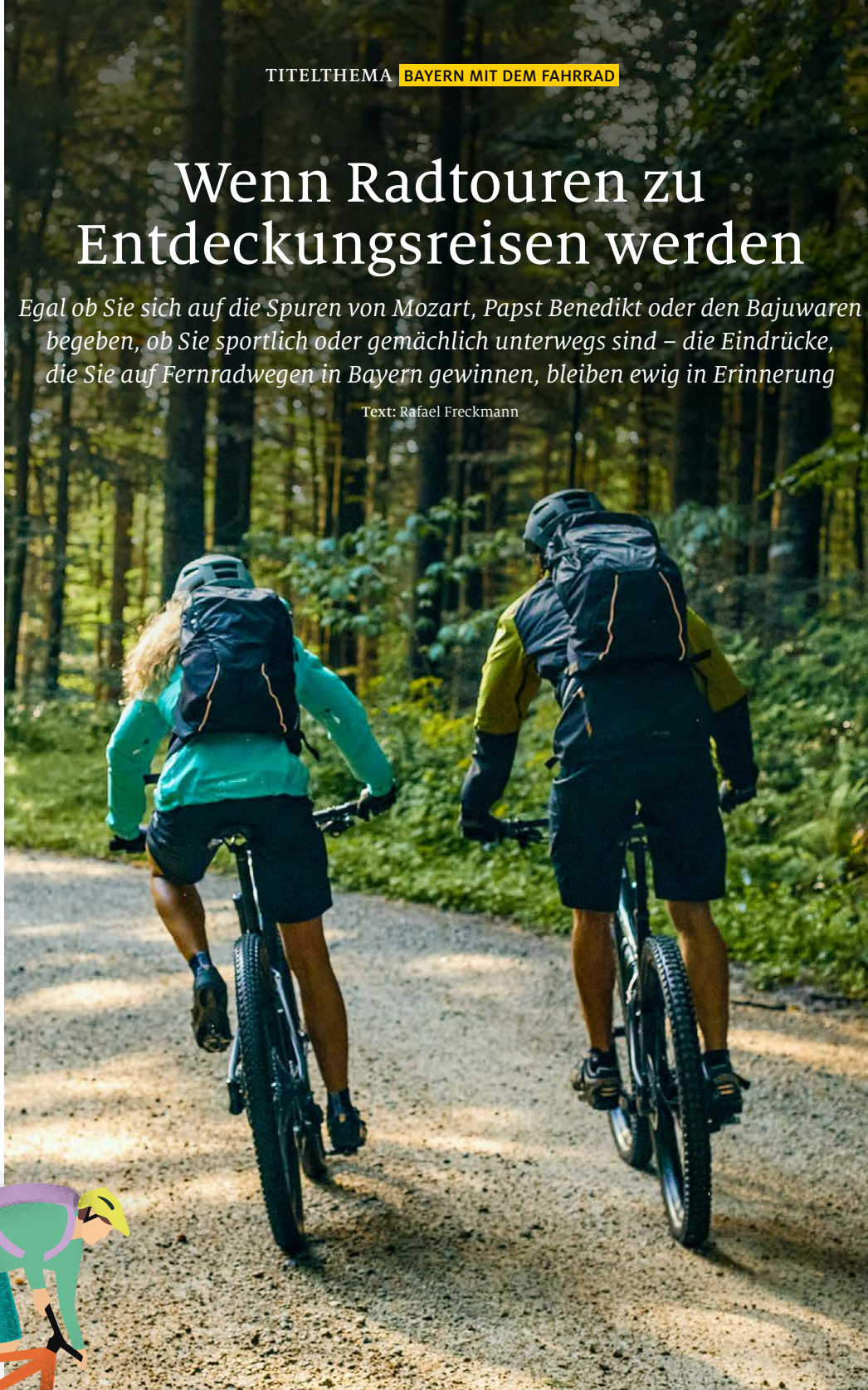


Foto: Tourismusverband Ostbayern e. V.

Foto: ADOBE Stock

Wer nach einer neuen Route für den nächsten Radurlaub sucht, der wird in Bayern schnell fündig. Im Freistaat gibt es ein breites Angebot an Fernradwegen, die uns mit unseren Nachbarländern verbinden und sowohl für Anfänger als auch für Profis die besten Bedingungen bieten. Die Strecken verlaufen an Flüssen und in den Bergen, führen uns auf ihren Wegen zu Kultur, durch einsame Täler und malerische Landschaften.

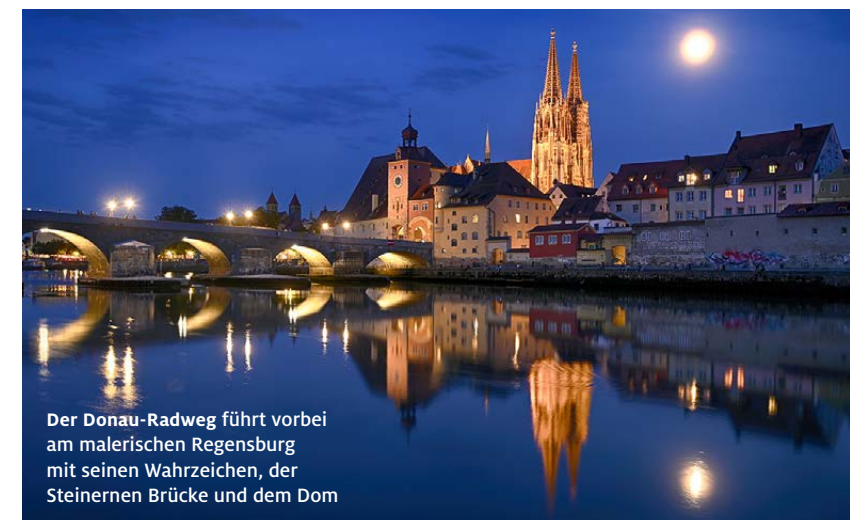
Die Donau, Europas zweitgrößter Strom, passiert zehn Länder auf 2857 Kilometern. Links und rechts von ihr liegen die Sehenswürdigkeiten aufgereiht wie an einer Perlenkette. An ihrem Ufer entlang führt der Donau-Radweg, der heuer sein 40-jähriges Jubiläum feiert und zu den beliebtesten Fernradwegen Europas gehört. Beim Radfahren am Donau-Radweg ist man frei. Ganz alleine bestimmt man das Tempo, den Weg und das Ziel und lässt sich überraschen: Von beeindruckenden Sehenswürdigkeiten, die schon von Weitem grüßen und zu einem Zwischenstopp einladen, der Natur, die sich entlang des Radwegs zeigt und stetig verändert. Von unvergesslichen Begegnungen mit Menschen, die in dieser Region leben und arbeiten und der Donau ein Gesicht, eine Stimme verleihen. Von der UNESCO-Weltkulturerbestadt Regensburg aus sucht sich die Donau ihren Weg in Richtung Südosten. Und am Ende des Donau-Radwegs in Bayern wartet die Dreiflüssestadt Passau, bevor es einen weiter nach Österreich führt.

Sportlich zur Sache geht es auf der Trans Bayerwald zu. Der Tourismusverband Ostbayern hat mit dem Projekt Trans Bayerwald 2020 den 3. Platz beim ADAC Tourismuspreis belegt. Fordernd wie eine TransAlp, führt die Mountainbike-Reiseroute Trans Bayerwald auf etwa 700 Kilometern durch die schönsten Gegenden des Bayerischen Walds. Es gibt zwei unterschiedliche Varianten, jede sieben Tagesetappen lang. Die

Südroute orientiert sich am Donaukamm und führt von Furth im Wald über Sankt Englmar und Bischofsmais nach Passau. Moderate Passagen wechseln ab mit fordernden Trails und knackigen Anstiegen. Die Nordroute verläuft in umgekehrter Richtung den Grenz- und Arberkamm entlang, durch den Nationalpark Bayerischer Wald sowie die Naturparks Bayerischer Wald und Oberer Bayerischer Wald. Die Highlights an der Strecke sind dabei so spannend wie die Trans Bayerwald selbst: Bizarre Felsformationen, Drachenhöhlen, Burgen und wundervolle Städte warten auf Entdeckungsfreudige.

Auch für Familien gibt es abwechslungsreiche Radtouren im Freistaat, gut geeignet dank geringer Steigung und naturnaher Wege. Einer der schönsten ist der Aischtal-Radweg, der die historischen Paradenstädte Rothenburg ob der Tauber und Bamberg und damit Mittelfranken und Oberfranken auf gut 120 Kilometern Länge miteinander verbindet. Auf dem Weg finden sich viele charmante Stationen wie die Altstädte von Burgbernheim, Neustadt an der Aisch und Höchstadt sowie die Kurstadt Bad Windsheim und zahlreiche hübsche fränkische Dörfer. >

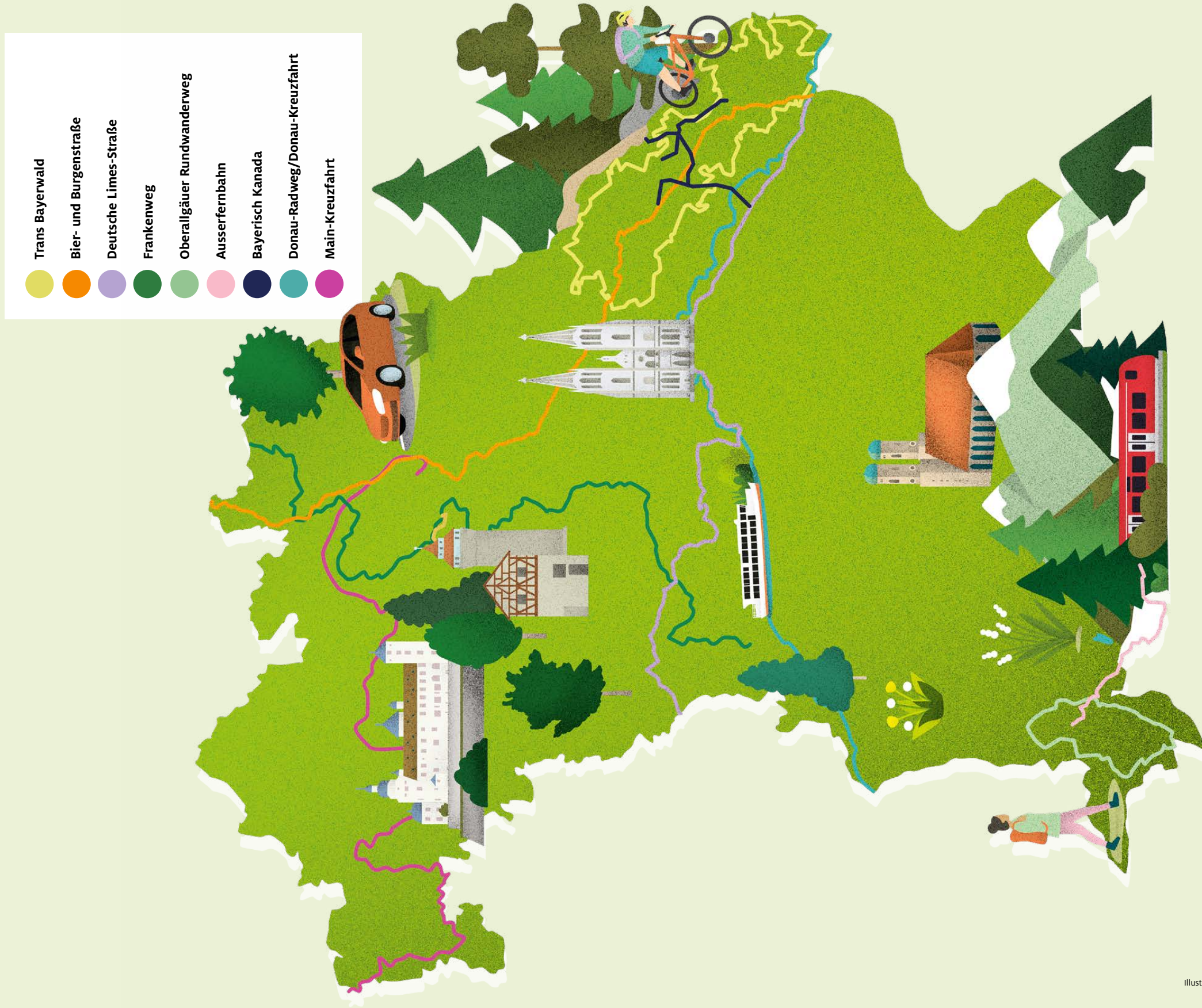
> Für mehr Infos
zu Radfernwegen
in Bayern einfach
den QR-Code scannen



Der Donau-Radweg führt vorbei am malerischen Regensburg mit seinen Wahrzeichen, der Steinernen Brücke und dem Dom

Bayern erleben

Wunderschöne Strecken zu Lande und zu Wasser



Das Land in einem Zug

Text: Bastian Hambalga / Dennis Heldt

MIT DER WALDBAHN DURCH „BAYERISCH KANADA“

Eine der schönsten Bahnstrecken Deutschlands schlängelt sich durch das Regental im Grenzgebiet zwischen Oberpfalz und Niederbayern. Im Herzen des Bayerischen Walds fühlt sich die Fahrt mit der Waldbahn auf der Linie 38 entlang des Flusses Schwarzer Regen fast so an, als wäre man mitten in Nordamerika. Nicht umsonst wird die bezaubernde Landschaft auch „Bayerisch Kanada“ genannt. Da die Zugstrecke unmittelbar am Fluss entlangführt, genießt man auf der Fahrt mit der Waldbahn auch eine wunderbare Aussicht auf die Natur. An unterschiedlichen Haltepunkten zwischen Teisnach und Viechtach kann man beliebig aus- und einsteigen und die Zugfahrt ganz bequem mit einer Wanderung verbinden. Die passende Bahnwanderkarte und weitere Wandertipps liegen direkt in den Zügen bereit oder können online kostenlos heruntergeladen werden.

> laenderbahn.com/waldbahn

AUSSERFERN – GRENZENLOS SCHÖN

Wer vom Allgäu über Tirol nach Oberbayern fährt, der muss vor allem mit einem rechnen: Stau. Doch es gibt eine deutlich attraktivere und entspanntere Alternative, die Außerfernbahn. Die Route von Kempten nach Garmisch-Partenkirchen führt über die Grenze ins Außerfern, das österreichische Gebiet um Reutte in Tirol. Seit über 100 Jahren bietet die Strecke den Passagieren ein großartiges Bergpanorama. Das absolute Highlight auf dem letzten Teilstück von Lermoos nach Oberbayern ist die Passage am Fuße der Zugspitze. Das durchgängig hügelige Profil der 100 Kilometer langen Strecke sorgt für ein eher gemächliches Reisetempo. War in den 70er-Jahren noch die Stilllegung der Route geplant, hat die grenzübergreifende Kooperation zwischen Österreich und Deutschland die Weichen in Richtung Zukunft gestellt – und damit eine der schönsten Bahnstrecken des Landes gerettet.

> regional.bahn.de/regionen/bayern/ueber-uns/wir-und-unsere-partner/ausserfern

EINMAL QUER DURCH DIE FRÄNKISCHE SCHWEIZ

Vor den nördlichen Toren Nürnbergs liegt die bei Aktivurlaubern beliebte Fränkische Schweiz. Egal ob für Radler und Mountainbiker oder für Wanderer: Die Region hat eine Menge Attraktionen zu bieten. Wer bereits auf dem Weg in die Fränkische Schweiz die Natur genießen möchte, dem sei die Fahrt mit der Linie 22 der Agilis-Bahn ans Herz gelegt. Von Bamberg kommend, kann man über Forchheim, wo Zugreisende von Nürnberg einsteigen, über die bekannten Wander-Startorte Wiesenthau, Kirchehrenbach und Pretzfeld bis nach Ebermannstadt fahren. Die Strecke führt dabei direkt an Höhlen, Burgen und einzigartiger Natur vorbei. Eine Bürgerinitiative in der Fränkischen Schweiz macht sich außerdem dafür stark, die alte Dampfbahnstrecke zwischen Ebermannstadt und Gößweinstein zu reaktivieren und die Strecke somit durch die Fränkische Schweiz noch zu erweitern. > ile-fsa.de

Willkommen an Bord Bayern vom Wasser aus

Text: Rafael Freckmann

Von glitzernden Gewässern, eingebettet in idyllische Landschaften, bis hin zu malerischen Ufern – Bayern bietet eine Fülle an spektakulären Seen, die es zu entdecken gilt. Mit mehr als 300 solchen Gewässern kann sich Bayern getrost als „Land der Seen“ bezeichnen. Was bietet sich da mehr an, als die beeindruckende bayerische Landschaft vom Wasser aus zu bewundern? Ein vergleichsweise junger See ist der Forggensee, mit zwölf Kilometern Länge und drei Kilometern Breite der größte im Allgäu. In den 1950er-Jahren als Lechstausee angelegt, erreicht er nur von Juni bis Oktober seine volle Stauhöhe. Sein gesamter Uferbereich darf nicht bebaut werden, damit das Seeufer nahezu überall frei zugänglich ist und die Natur erhalten bleibt. Auf einer Schiffstour kann man nicht nur die traumhaft schöne Bergkulisse der Ammergauer, Lechtaler und Tannheimer Alpen bewundern, sondern auch das Märchenschloss Neuschwanstein, das Festspielhaus direkt am Seeufer und aus der Ferne die herrliche Füssener Stadtsilhouette.

Aber auch unzählige Flüsse durchziehen die Regionen und prägen Bayerns Landschaft. Der Hauptfluss Bayerns ist die Donau, die bei Passau nach Österreich fließt. Schiffstouren gibt es auf der Strecke Regensburg–Passau. Regensburg ist

dabei ein besonderes Highlight, da die mittelalterliche Stadt mit dem malerischen Stadtkern zum UNESCO-Weltkulturerbe gehört. Von Passau starten dann Kreuzfahrtschiffe über Wien und Budapest bis hin zum Schwarzen Meer. Auf einer Donaukreuzfahrt erleben Sie aber nicht nur viele tolle Städte und deren Sehenswürdigkeiten, sondern auch atemberaubende Landschaften. Als einer der längsten Flüsse Europas bietet die Donau Schiffsreisenden einen beeindruckenden und zugleich abwechslungsreichen Urlaub.

Eine Flusskreuzfahrt auf dem Main ist ebenso eine erlebnisreiche Tour durch herrliche Naturkulissen, vorbei an romantischen Weinbergen, charmanten Dörfern und prächtigen Residenzstädten. Von der fränkischen Weinegend nehmen Sie Kurs auf die traditionsreiche Stadt Bamberg. Das romantische Altmühltal, das barocke Würzburg und bezaubernde Städtchen wie Miltenberg liegen ebenfalls auf der Reiseroute Ihrer Main-Kreuzfahrt und lohnen eine ausführliche Besichtigung, bevor es dann in Richtung > Frankfurt am Main geht.

> Für mehr Infos zu Schifffahrten in Bayern einfach den QR-Code scannen



Foto: Karl Serwotka



Wandern – und genießen

Text: Simon Hiller



Wanderpause am Steg an der Altmühl



AUF DEM OBERALLGÄUER RUNDWANDERWEG

Auf mehreren Etappen führt der Oberallgäuer Rundwanderweg rund 200 Kilometer durch das Oberallgäu. Start- und Zielpunkt ist Altusried, von wo aus sich die abwechslungsreiche Landschaft der Region mit ihren Seen und Bergen wunderbar erkunden lässt. Prinzipiell lässt sich aber überall einsteigen. Insgesamt erfordert der Rundweg eine ordentliche Grundkondition, die Wege sind größtenteils gut begehbar.

Die erste Etappe führt in das beschauliche Buchenberg im Allgäuer Seenland. Daran schließt sich ein Abschnitt mit Anstiegen und einem Höhenweg auf gut 1000 Metern an, der abwärts im Ziel Weitnau endet. Dort lädt zum Beispiel die Burgruine Alt-Trauchburg zu einem Besuch ein. Sie zählt zu den besterhaltenen des Allgäus. Trittsicherheit ist vor allem auf der vierten Etappe gefordert, die von Oberstaufen nach Balderschwang verläuft und dabei mit etlichen Höhenmetern aufwartet. Auf der fünften Etappe steht ein Ausflug ins benachbarte Österreich an, bevor es im Anschluss wieder ins bayerische Oberstdorf geht. Der bekannte Wintersportort hält gleich mehrere Sehenswürdigkeiten bereit, wie etwa die monumentale Skiflugschanze. Die weiteren Etappen – unter anderem nach Bad Hindelang und Haldenwang – locken mit großartigen Ausblicken, bevor die Rundwanderung wieder in Altusried endet.

BEEINDRUCKENDER FRANKENWEG

Mit einer Länge von rund 520 Kilometern bietet der Frankenweg einen hervorragenden Einblick in die Natur und Kultur Frankens. Ausgehend von Unterreichenstein im Frankenwald, führt der Weg durch das Höllental über Kronach und Kulmbach und endet im schwäbisch-bayerischen Harburg. Der Weg kann gleichermaßen von Süd nach Nord begangen werden und ist bestens ausgedehnt.

Auf acht Teilstücken mit jeweils einzelnen Tagesetappen erwarten die Wanderer zahlreiche bauliche und landschaftliche Highlights. So verfügt Kronach über eine sehr sehenswerte historische Altstadt und Klosterlangheim zeichnet sich besonders durch seine klösterlichen Bauten aus. In der Nähe von Heiligenstadt kommen Wanderer wiederum in den Genuss schöner Talblicke, bevor bei Egloffstein die Felsenschlucht zwischen Streitberg und Muggendorf wartet. Gößweinstein lockt architektonisch mit seiner Wallfahrtsbasilika und Tüchersfeld mit seinem berühmten Felsendorf. Nach einem Abstecher in die Hersbrucker Schweiz folgt ein landschaftlich eindrucksvoller Abschnitt an der nördlichen Frankenalb, worauf als nächste Station Weißenburg mit seinen Fachwerkhäusern zu einem Besuch einlädt. Das Geotop „Steinerne Rinne“ bei Wolfsbronn ist als bekanntes Naturdenkmal ebenfalls sehenswert. Und in Harburg lässt sich zum Abschluss unter anderem die gleichnamige Burg bewundern.

THEMA: Fermentation

Durchbruch in der Ginkgo-Medizin!

Diese 9 Warnsignale zeigen: Es ist höchste Zeit für fermentierten Ginkgo!

Nie wurden die Menschen so alt wie heute. Das stellt den menschlichen Körper vor ganz neue Herausforderungen. Nicht alle Organe sind auf dieses Alter vorbereitet! Doch es gibt einen Baum, der kann Wohlbefinden und Lebensqualität bereits nach kurzer Zeit deutlich verbessern!

Erfahren Sie jetzt, welche Warnsignale Ihr Körper Ihnen übermittelt, die Ihnen ganz klar sagen: „Ja, ich brauche fermentierten Ginkgo!“

Warnsignal Nr. 1: Ist es nur Vergesslichkeit oder schon beginnende Demenz?

Hauptursache für ein nachlassendes Gedächtnis sind meist Durchblutungsstörungen im Gehirn, die auch gesunde Hirnzellen absterben lassen. Hier kann fermentierter Ginkgo wahre Wunder wirken!

Warnsignal Nr. 2: Ihre Herzleistung ist nicht mehr so stark wie mit 30?

Sind die Gefäße altersbedingt nicht mehr elastisch, fließt das Blut nicht mehr richtig. Fermentierter Ginkgo kann wieder für eine ordentliche Pumpleistung sorgen und das Blut wieder richtig fließen lassen!

Warnsignal Nr. 3: Ihre Stimmung ist manchmal im Keller und Sie sind niedergeschlagen?

Wenn dies immer wieder passiert, könnte auch eine Durchblutungsstörung im Gehirn vorliegen. Sie erschwert die Produktion der Glückshormone Serotonin und Dopamin. Fermentierter Ginkgo kann Ihre Hormone wieder in Schwung bringen und die gute Laune zurückbringen.

Warnsignal Nr. 4: Manchmal schwindelt es Ihnen?

Viele ältere Menschen leiden zumindest gelegentlich unter Schwindel. Das bedeutet immer eine erhöhte Sturzgefahr! Länger dauernder oder wiederkehrender Schwindel ist ein Anzeichen für einen gestörten Blutfluss in Gehirn oder Gehör. Sagen Sie ihm den Kampf an mit fermentiertem Ginkgo.

Warnsignal Nr. 5: Sie haben ein Pfeifen im Ohr oder sogenanntes Ohrensausen?

Der Fachbegriff lautet: Tinnitus! Mehr als ein Viertel der Deutschen im Alter von 65 bis 84 Jahren leiden daran. Manche gewöhnen sich daran, etwa 20 Prozent suchen ärztliche Hilfe auf. In schweren Fällen treten Selbstmordgedanken auf. Lassen Sie es gar nicht so weit kommen! Fermentierter Ginkgo kann rein pflanzlich die Geräuschkulisse in Ihrem Kopf besiegen!

Warnsignal Nr. 6: Sie leiden verstärkt unter Kopfschmerzen?

Wenn Sie im Alter immer wieder Kopfschmerzen haben, dann hat Ihr Gehirn zu wenig Sauerstoff. Fluten Sie es wieder damit! Mit Hilfe von fermentiertem Ginkgo!

Warnsignal Nr. 7: Ihr aktuelles Ginkgo-Präparat entfaltet noch nicht die optimale Wirkung für Sie?

Das könnte an der begrenzten Vielfalt der Inhaltsstoffe liegen. Die meisten gebräuchlichen Ginkgo-Präparate setzen auf standardisierte Ginkgoblatt-Extrakte, die zwar viele gesundheitliche Vorteile bieten, jedoch nicht das gesamte Spektrum des Ginkgo baumes abdecken. Fermentierter Ginkgoblatt-Extrakt ist anders:

Hier bauen keine teuren komplexen technischen Verfahren unerwünschte Ginkgolsäuren ab, sondern die Fermentation. Dies geschieht natürlich, schonend und mit Mehrwert: Die Blätter bekommen zusätzliche neue Wirkstoffe. Kombiniert man diesen fermentierten, hocheffektiven Blattextrakt dann noch mit fermentierter Ginkgonuss, dem Samen des Ginkgo baumes, ergibt sich ein synergistisches Potential, das weit über übliche Formeln hinausgeht.

Nur Fermentura® GINKGO DUO enthält beides: fermentierten Ginkgoblatt-Extrakt und fermentierte Ginkgo-Nuss. Eine Weltneuheit!

Warnsignal Nr. 8: Ihre Beine schmerzen beim Gehen? Sie müssen immer wieder pausieren?

Schlaufensterkrankung ist die umgangssprachliche Bezeichnung für die periphere arterielle Verschlusskrankheit (PAVK), bei der Kalkablagerungen die Beinarterien so verengen, dass sie nicht mehr richtig durchblutet werden. Risikofaktoren sind Rauchen, Diabetes, Bluthochdruck oder auch zu hohes Cholesterin. Putzen Sie Ihre Arterien wieder frei mit fermentiertem Ginkgo!

Warnsignal Nr. 9: Ihre Augen werden immer schlechter?

Die altersbedingte Makuladegeneration ist neben dem Grauen Star die häufigste Ursache dafür. Auch sie hängt mit mangelnder Durchblutung zusammen. Studien zeigen, dass fermentierter Ginkgo eine sensationelle Wirkung haben kann!

Lassen Sie Ihr Blut wieder fließen. Sichern Sie sich gleich diesen Durchbruch der Ginkgo-Medizin!

Unser Tipp:

Leserinnen und Leser dieser Zeitschrift können zum Vorzugspreis Fermentura® GINKGO DUO exklusiv hier beziehen.

Sie erhalten eine Monatspackung **Fermentura® GINKGO DUO** mit 30 Kapseln (Nahrungsergänzungsmittel • 15,3 g (1.303,92 € / kg)

• Art.-Nr. **179-033-9** zum Vorzugspreis von nur je 19,95 € (UVP: 79,95 €).

Bestellen Sie Fermentura® GINKGO DUO Montag bis Freitag von 8.00 bis 20.00 Uhr und samstags und an Feiertagen von 8.00 bis 16.00 Uhr unter der kostenlosen Nummer **0800 / 90 70 50 44**. (KOSTENLOS aus dem deutschen Festnetz). Nennen Sie bitte folgende

Vorteilsnummer: 62E.01

Sie erhalten **Fermentura® GINKGO DUO PORTOFREI** und mit 60-tägigem Rückgaberecht. Darüber hinaus geben wir Ihnen bei **AuraNatura®** auf alle bezahlten Produkte eine **365-Tage-Geld-zurück-Garantie!** Sollten Sie mit einem unserer Produkte nicht zufrieden sein, erhalten Sie bei Retoure von diesem den hierfür entrichteten Kaufpreis zurück. **Das ist Kaufen ohne Risiko.**

Es gelten unsere **Datenschutzerklärung** und AGB unter www.auranatura.de. Schriftliche Anforderung möglich. Ihr Vertragspartner: AN Schweiz AG, Leubnerstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen. Druckfehler/Irrtum vorbehalten. Die Lieferung erfolgt aus Deutschland.

Verlangen Sie in Ihrer Apotheke ausdrücklich nach Fermentura® GINKGO DUO von AuraNatura®!

Erhältlich in Ihrer Apotheke: 30 Kapseln (PZN: 18489007)



Nahrungsergänzungsmittel

FRAGEN? www.auranatura.de oder rufen Sie an: Tel.: 0800 / 90 70 50 44



Central European Rally: drei Länder, ein Rennen

2023 führten der ADAC, der Autoclub der Tschechischen Republik und der Österreichische Motorsportverband ein Novum ein: die Central European Rally. Das Event wurde ein voller Erfolg und geht im Oktober in die zweite Runde

Text: Rafael Freckmann

Rund 125.000 Zuschauer waren 2023 bei der fulminanten Premiere der Central European Rally (CER) dabei. Die Fortsetzung folgt in diesem Jahr: An insgesamt vier Tagen geht es vom 17. bis 20. Oktober wieder über die spektakulären Pisten in Tschechien, Österreich und Deutschland. Das Format, mit dem auch die FIA Rallye Weltmeisterschaft (WRC) ins Herz von Europa gebracht wird, enthält alle wichtigen Fan-Highlights aus dem Vorjahr: Den Auftakt macht der

Show-Start in der tschechischen Hauptstadt Prag bereits am Donnerstag (17. Oktober), dem die Super Special Stage folgt. Abends wird der Tross der WM-Stars um Doppel-Champion Kalle Rovanperä und CER-Titelverteidiger Thierry Neuville dann in Klatovy erwartet, wo es noch eine Abendprüfung gibt, ehe die Teams in Tschechien übernachten. Die Rallye-Hochburg ist am Freitag der Ausgangspunkt für die Etappen in Janovice nad Uhlavou, Šumavské Hoštice und Strašín.

Fotos: ADAC Motorsport



Sie stehen für erfolgreichen Motorsport ADAC Sportpräsident Dr. Gerd Ennser (links), der achtfache Rallye-Weltmeister Sébastien Ogier (Mitte) und Managing Director WRC Jona Siebel (rechts)

Alle Wertungsprüfungen der kompletten CER werden jeweils zweimal unter die Räder genommen. Samstag und Sonntag geht es dann auf die Strecken in Österreich (Mühlviertel und Innviertel) und Deutschland. Auf bayerischem Gebiet wird wieder in den Landkreisen Freyung-Grafenau und Passau gefahren. Neu ist in diesem Jahr der Servicepark: Dieser zieht von Passau auf das Gelände des Karpfhamer Volkstheaters nach Bad Griesbach um. Die Siegerehrung findet am Sonntagnachmittag statt – wieder vor der historischen Kulisse auf dem Rathausplatz der Dreiflüssestadt Passau.

Zeichen für Verständigung und Nachhaltigkeit

„Dieser Motorsportevent sucht weltweit seinesgleichen“, sagt Dr. Gerd Ennser, Vorsitzender des Vorstands des ADAC Südbayern und ADAC Sportvorstand. „Gerade in der heutigen Zeit ist eine Veranstaltung wie diese wichtiger als je zuvor: Verständigung, Kooperation, ja Freundschaft sind über nationale und sprachliche Grenzen hinweg möglich. Zeichen setzen wollen wir aber auch in anderen Bereichen – das gilt insbesondere für unser Bemühen um eine nachhaltige Veranstaltungsorganisation, die gerade im Zusammenspiel mit den Hightech-Hybridfahrzeugen der WRC perfekt harmoniert.“

Nachhaltigkeit spielt auch in diesem Jahr bei der CER eine große Rolle. Selbstverständlich sind Basics wie ein sorgfältiges Müllmanagement und umweltgerechte Zuschauerzonen, in denen Recycling bzw. Pfandgeschirr vorgeschrieben ist. Zur Staureduzierung und Minderung von CO₂-Emissionen kann die ADAC Pendlernetz-App von Zuschauern für Fahrgemeinschaften kostenlos genutzt werden. Im Fokus stehen natürlich die Boliden, die mit ihrer

Technologie Maßstäbe setzen. Auch in diesem Jahr nutzen alle Hersteller, die in der WRC engagiert sind, ein einheitliches Hybridaggregat, das von der Schaeffler-Tochter Compact Dynamics aus Starnberg stammt. Und

alle in der WRC vertretenen Fahrzeugkategorien werden mit fossilfreiem Kraftstoff angetrieben. Die Central European Rally ist die erste Veranstaltung weltweit, die vom Motorsportweltverband FIA auf Anhieb das 3-Sterne-Zertifikat für Nachhaltigkeit erhalten hat.

Sicherheit steht an oberster Stelle

Der Rallyesport wird auf einer offenen Bühne ausgetragen, also auf Straßen und Wegen, die jeder befahren kann, und nicht auf einer speziellen Rennstrecke. Damit das Geschehen bei der Central European Rally für alle Beteiligten sicher ist, arbeitet ein großes internationales Team am Sicherheitskonzept, um das Geschehen für Zuschauer, Aktive und Helfer so sicher wie möglich zu gestalten. Die CER ist ein Event für die ganze Familie: Deshalb können die jüngeren Besucher das Spektakel abermals kostenlos erleben. Für Fans unter 16 Jahren kann im Shop ein Kinderpass gebucht werden. Auch für Rallye-Fans mit Handicap gibt es Ermäßigungen: Sie können die Rallye an allen Tagen für insgesamt 50 Euro erleben – darin enthalten ist der Gratis-Zugang für eine Begleitperson. Wichtig: Alle Eintrittskarten müssen ab diesem Jahr sichtbar um den Hals getragen werden. Ein Central-European-Rally-Lanyard ist im Shop erhältlich.



> Mehr Informationen zur CER finden Sie unter centraleuropeanrally.eu/de oder scannen den QR-Code

„Seit 2010 bin ich ein völlig anderer Mensch“

*In Paris will Para-Radsportler
Matthias Schindler (42) seine
Karriere krönen. Nach Bronze
in Tokio 2021 sowie dem
WM- und EM-Titel 2023 fehlt
dem Regensburger noch Gold
bei den Paralympics.
Wir sprachen mit ihm*

Interview: Dennis Heldt Fotos: Stefan Rachow / Mr. Pinko

Herr Schindler, bald starten die Paralympics in Paris. Wie lief die Vorbereitung und wie stehen die Chancen auf Gold?

Matthias Schindler: Mein Ziel ist natürlich die Goldmedaille. Als amtierender Weltmeister würde ich lügen, wenn ich sage, ich will am Ende nicht ganz oben stehen. Allerdings würde mir auch nichts fehlen, wenn es am Ende nicht reicht. Ich werde dadurch weder ein besserer noch ein schlechterer Mensch. Gesundheit und die Familie haben immer eine höhere Priorität als der sportliche Erfolg. Der Para-Radsport hat mir in einer schwierigen Lebensphase Zuversicht geschenkt. Das ist mehr wert als jede gewonnene Medaille.

Sie sprechen den Schicksalsschlag schon an, 2010 wurde ein Tumor im Rückenmark entdeckt. Wie geht man damit um und wie sind Sie dann zum Para-Radsport gekommen?

Ich bin seit 2010 ein völlig anderer Mensch. Die überraschende Diagnose war sehr hart und hat mir und auch meiner Frau wortwörtlich

den Boden unter den Füßen weggezogen. Von einem Tag auf den anderen war unser Leben nicht mehr dasselbe. Ich war nach der OP inkomplett querschnittsgelähmt, konnte meine Beine nicht mehr spüren und bin in ein brutales Loch gefallen. Sportlich war ich zuvor nur als Hobbyfußballer unterwegs und hatte mit Radsport nichts zu tun. Aber ich brauchte eine neue Herausforderung, um so schnell wie möglich wieder fit und beweglicher zu werden. Und da war der Para-Radsport naheliegend. Dem Ziel, irgendwann einmal zu den Paralympics zu fahren, habe ich alles untergeordnet.

Wie organisiert und finanziert man den Leistungssport? Schließlich arbeiten Sie weiter als Polizeibeamter und mit zwei kleinen Kindern ist zu Hause sicher auch immer etwas zu tun ...

Das stimmt, ich bin meiner Frau sehr dankbar, die mich rund um die Uhr unterstützt. Ich trainiere und lebe in Nürnberg und habe perfekte

INTERVIEW

Trainingsbedingungen zu Hause. Für die Finanzierung von Reisen zu den Wettkämpfen und für die Ausstattung bin ich aber auf viele Sponsoren und die Deutsche Sporthilfe angewiesen. Und auch mein Arbeitgeber, die Polizei, unterstützt mich und stellt mich für Training und Wettkämpfe frei. Prämien gibt es für uns Para-Sportler fast nie. Zuletzt habe ich bei einem kleinen Rennen in Weiden für den Sieg 60 Euro bekommen. Und das ist schon die Ausnahme.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft des Para-Sports und wie geht es nach Paris bei Ihnen weiter?

Profisportler brauchen keine Millionäre zu sein. Ein wenig mehr Unterstützung würde ich mir natürlich wünschen, aber viel wichtiger ist mehr Sichtbarkeit für den Behindertensport. Inklusive Wettkämpfe und parallele Meisterschaften von Rad- und Para-Radsport wie zuletzt in Glasgow sind ein Anfang. Ich werde



auch 2025 noch weiterfahren. Solange es Spaß macht und ich mit den Besten mithalten kann, spielt das Alter keine Rolle.
Danke für das Gespräch und viel Erfolg in Paris!

ADAC Reisen

Mit dem Wohnmobil durch Nordamerika: Die schönsten Routen, die besten Preise

Jetzt schon sichern -
Frühbucherangebote 2025
bis Frühjahr 2026!

Ob Rocky Mountains oder Indian Summer in Kanada, ob Grand Canyon oder Florida Keys in den USA: entdecken Sie mit dem Wohnmobil die Faszination Nordamerikas.

- » Bis zu 50% Frühbucher-Ermäßigung auf die Wohnmobilmiete
- » Preisvorteile und NULL-Selbstbehalt weltweit für ADAC Mitglieder
- » Individuelle Beratung durch unsere erfahrenen ADAC Reiseexperten

Jetzt suchen und finden:

- 🌐 adacreisen.de/camper-weltweit
- 📍 170 ADAC Reisebüros¹
- ☎ 0800 331 00 44 37²

¹ Reisebürofinder: adacreisen.de/reisebuero
² Täglich: 9.00 - 18.00 Uhr und Sa.: 9.00 - 13.00 Uhr
Veranstalter: GoTravelhome, Bogardeind 229,
5664 EG Geldrop, Niederlande. Druckfehler,
Änderungen und Zwischenverkauf vorbehalten.

Mobiler Prüfdienst: die Termine

SÜDBAYERN		NORDBAYERN	
AUGUST		AUGUST	
» Freising	5. - 6.8.	» Rehau	26.8. - 27.8.
» Erding	7. - 8.8.	» Scheßlitz	28.8. - 29.8.
» Fürstenfeldbruck	12. - 14.8.	» Ebern	30.8.
» Mittenwald	19. - 20.8.		
» Murnau	21. - 22.8.	SEPTEMBER	
» Peiting	26. - 27.8.	» Schweinfurt	2.9. - 4.9.
» Weilheim	28. - 29.8.	» Mellrichstadt	5.9. - 6.9.
		» Bad Brückenau	9.9. - 11.9.
SEPTEMBER		» Gemünden a. Main	12.9. - 13.9.
» Königsbrunn	18. - 20.9.	» Frammersbach	16.9. - 17.9.
» Nördlingen	23. - 24.9.	» Aschaffenburg	18.9. - 20.9.
» Dillingen	25. - 26.9.	» Marktheidenfeld	23.9. - 24.9.
		» Würzburg	25.9. - 27.9.
OKTOBER		» Veitshöchheim	30.9.
» Sonthofen	30.9. - 2.10.	OKTOBER	
» Füssen	7. - 8.10.	» Scheinfeld	1.10. - 2.10.
		» Höchstadt a.d. Aisch	7.10. - 8.10.
		» Forchheim	9.10. - 11.10.
		» Herzogenaurach	14.10. - 15.10.
		» Schwabach	16.10. - 18.10.
		» Ansbach	21.10. - 23.10.
		» Feucht	24.10. - 25.10.
		» Altdorf	28.10. - 29.10.
		» Schnaittach	30.10. - 31.10.
		NOVEMBER	
		» Sulzbach-Rosenberg	4.11. - 5.11.
		» Amberg	6.11. - 8.11.
		» Mitterteich	11.11.
		» Wiesau	12.11.
		» Auerbach i.d. Opf.	13.11. - 14.11.
		» Eschenbach i.d. Opf.	15.11.
		» Marktredwitz	18.11. - 19.11.
		» Bayreuth	20.11. - 22.11.
		» Naila	25.11. - 27.11.
		» Münchberg	28.11. - 29.11.



ADAC Fahrsicherheitstraining erleben.

Trainieren Sie Fahrsicherheit und Fahrdynamik und erleben Sie einen Tag voller Fahrspaß.

Wählen Sie aus vielseitigen Kursangeboten und trainieren richtiges Bremsen, gekonntes Ausweichen, das Fahren in der Kurve und schnelles Reagieren auf den modernen ADAC Trainingsanlagen in Bayern.

Buchen Sie allein, zu zweit oder mit einer Gruppe.
Für Ihre Lieben gibt es alle Trainings auch als Gutscheine zum Verschenken!

Zusammen. Unterwegs. Fahrspaß

ADAC Fahrsicherheitszentren in Bayern

Mehr Infos unter
fahrsicherheitstraining-bayern.de
oder T 0 800 898 00 68 (kostenlos)

IMPRESSUM

Herausgeber Präsidium des ADAC e.V., Hansastraße 19, 80686 München, T 089 767 60, E-Mail adac@adac.de	Redaktion Rafael Freckmann (Gesamtkoordination dieser Ausgabe), Bastian Hambalga, Dennis Heldt, Dr. Simon Hiller	Anzeigen BCN Brand Community Network GmbH, Arabellastraße 23, 81925 München. Es gilt die aktuelle Preisliste, siehe brand-community-network.de Head of Publisher Management: Meike Nevermann Verantwortlich für den Anzeigenteil: Katja Lickhardt	Veröffentlichung gem. Art. 8 Abs. 3 des Bayerischen Pressegesetzes Verlag: BCN Brand Community Network GmbH, Alleinige Gesellschafterin: BurdaVerlag GmbH. Deren alleinige Gesellschafterin: Burda Gesellschaft mit beschränkter Haftung. Deren alleinige Gesellschafterin: Hubert Burda Media Holding Kommanditgesellschaft. Deren persönlich haftende Gesellschafter sind Prof. Dr. Hubert Burda, Verleger, Offenburg, und die Hubert Burda Media Holding Geschäftsführung SE.
Redaktionsleitung Miriam Melanie Köhler (V.i.S.d.P.), ADAC Südbayern, Ridlerstraße 35, 80339 München; Bettina Engel, ADAC Nordbayern, Äußere Sulzbacher Straße 98, 90491 Nürnberg	Produktion storyboard GmbH, Wiltrudenstraße 5, 80805 München	Druck Burda Druck GmbH, Hauptstraße 130, 77652 Offenburg, T 0781 84 01, E-Mail info@burda-druck.de	
	Verlag BCN Brand Community Network GmbH, Arabellastraße 23, 81925 München, T 089 925 00, E-Mail anfrage@burda.com		

- ★ Bestpreis-Garantie
- ★ 2 Jahre Garantie ohne „Wenn und Aber“
- ★ Schnelle Lieferung
- ★ Höchster Qualitätsstandard
- ★ 30-tägiges Umtausch- und Rückgaberecht

Kappa Poloshirts



IHR PREIS-
VORTEIL
69%

UVP*-Preis 29,99
Personalshop-Preis 12,99

-30% für Sie
€ 9.09

Kurzarm-Poloshirt

rot	Art.-Nr. 217.226
violett	Art.-Nr. 217.239
türkis	Art.-Nr. 217.242
grün	Art.-Nr. 217.255
schlamm	Art.-Nr. 217.268
weiß	Art.-Nr. 217.271
hellblau	Art.-Nr. 217.284
marine	Art.-Nr. 217.297
schwarz	Art.-Nr. 217.301
royalblau	Art.-Nr. 217.314

Tom Ramsey Ledergürtel



UVP*-Preis 39,95
Personalshop-Preis 19,99

-30% für Sie
€ 13.99

Ledergürtel im Vintage-Look

schwarz	Art.-Nr. 225.931
braun	Art.-Nr. 225.944
blau	Art.-Nr. 225.957

IHR PREIS-
VORTEIL
64%

30%

Jubiläums- RABATT* auf ALLES!

Der 30% Rabatt* gilt auf unser
gesamtes Sortiment
mit Ihrem Gutschein-Code

» **D30853** «

Über 100 Top-Marken:
Damen- und Herrenbekleidung, Schuhe,
Sport und Outdoor, Haushalt und Wohnen.

Arena Herren Badeshorts: 2 für 1

2 für 1
UVP*-Preis 59,99
Personalshop-Preis 29,99

-30% für Sie
€ 20.99



Herren Badeshorts

schwarz	Art.-Nr. 252.195
marine	Art.-Nr. 252.209
rot	Art.-Nr. 252.212
mint	Art.-Nr. 252.238

Lerros Cargo-Bermudas



UVP*-Preis 69,95
Personalshop-Preis 49,99

-30% für Sie
€ 34.99

IHR PREIS-
VORTEIL
49%

Herren Cargo-Bermudas

beige	Art.-Nr. 232.702
anthrazit	Art.-Nr. 232.715
grün	Art.-Nr. 232.728
rot	Art.-Nr. 238.175
blau	Art.-Nr. 238.188

Noch mehr Artikel und
Informationen online



Franco Bettoni Bequem-Mokassins



UVP*-Preis 139,-
Personalshop-Preis 89,99

-30% für Sie
€ 62.99

IHR PREIS-
VORTEIL
54%

Bequem-Mokassins

taupe	Art.-Nr. 403.838
dunkelblau	Art.-Nr. 403.841
rot	Art.-Nr. 403.854
schwarz	Art.-Nr. 407.250

www.personalshop.com



1. QR Code scannen
2. Ihr Gutschein-Code **D30853** wird automatisch eingelöst
3. Von 30% Rabatt* profitieren + € 100.000,- Gewinnspiel** teilnehmen



U.V.V.M.

Telefonisch bestellen:

0 69 / 92 10 110



* Diese Aktion kann nicht mit anderen Aktionen kombiniert werden.

** Teilnahmebedingungen unter de.personalshop.com/teilnahmebedingungen-de

Widerrufsrecht: Sie haben das Recht, 14 Tage lang ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag gegenüber der Servus Handels- und Verlags-GmbH schriftlich, telefonisch, per Fax oder per E-Mail an A-6404 Polling in Tirol, Gewerbezone 16, Tel: 069 / 92 10 110, Fax: 069 / 92 10 11 800, office@personalshop.com, zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beginnt ab dem Tag, an dem Sie die Waren in Besitz genommen haben. Senden Sie uns die Ware spätestens 14 Tage nach Ihrem Widerruf zurück. Wir gewähren Ihnen neben dem gesetzlichen Widerrufsrecht eine freiwillige Rückgabegarantie von insgesamt 30 Tagen ab Erhalt der Ware, sofern die Ware sich in ungebrauchtem und unbeschädigtem Zustand befindet. Impressum: Servus Handels- und Verlags-GmbH, Gewerbezone 16, A-6404 Polling in Tirol.