



Essen ist wichtig: Ulrike Greif bei einer Versorgungsstation nach etwa 90 Kilometern. © Fotos: privat

Aktualisiert: 11.08.15 - 10:23

TRAILRUNNING

## Grenzerfahrten im Chiemgau

von Paul Hopp

*Landkreis - Ulrike Greif und Falk Engler wagten sich an die ultimative Herausforderung: Die Trailrunner nahmen beim „Chiemgauer 100“ den 100-Meilen-Wettbewerb in Angriff. Beide stießen dabei an ihre Grenzen.*

Für Ulrike Greif war nach dem Wettkampf klar: „Nein, ich tu's nicht mehr.“ Doch die 42-Jährige ist auch eine ehrgeizige Sportlerin. Und deshalb fügte sie ihrem Satz schnell ein „zumindest erst einmal“ hinzu. Die 100 Meilen (entspricht 161 Kilometern) samt 7500 Höhenmetern sind für die Penzbergerin noch eine Nummer zu groß. Doch wirklich viel fehlte am Ende nicht. Greif entschied sich während des Wettbewerbs, die Strecke zu verkürzen, was beim „Chiemgauer 100“ möglich ist. So absolvierte sie die immer noch gewaltige 141-Kilometer-Strecke und kam nach 29:55:05 Stunden im Ziel in Ruhpolding an. Neben der Penzbergerin hatte nur eine weitere Frau, Katrin Zaglauer (Friedrichshafen/27:08:23), die Distanz geschafft.



Nur 40 Starter hatten für die 100 Meilen gemeldet. „Noch nie war ich so aufgeregt wie vor diesem Lauf“, berichtete Greif. Aufgrund der recht streng angelegten Cut-off-Zeiten (Zeiten, welche die Läufer an bestimmten Punkten gelaufen sein müssen), „war fraglich, ob ich die volle Distanz schaffe“, so Greif. Überdies „bin ich noch nie eine ganze Nacht durchgelaufen. Davor hatte ich Riesen-Respekt.“



Und los geht's: Um 14 Uhr nahm eine Gruppe mit Ulrike Greif (3.v.r.) aus Penzberg und Falk Engler (r.) aus Huglfing die 100 Meilen in Angriff.

Als Greif rund 44 Kilometer gelaufen war, brach die Dunkelheit herein. Doch Überraschung: „Mir hat es sogar gefallen, durch die Dunkelheit zu laufen.“ Unangenehm waren lediglich Magenprobleme, die Greif gegen Ende der Nacht hin zu schaffen machten. Um fünf Uhr morgens war die Penzbergerin wieder am Ausgangspunkt in Ruhpolding angekommen, um die zweite Runde in Angriff zu nehmen. 90 Kilometer und rund 3300 Höhenmeter hatte sie da hinter sich gebracht – und war bester Dinge. Bei Kilometer 100 jedoch „kam der totale Einbruch“, berichtete Greif. Kurz nickte sie sogar während des Gehens ein. Der Aufstieg auf die Hörndlwand „war für mich die Hölle“, sagte die Penzbergerin. Zu diesem Zeitpunkt war klar, dass sie die 100 Meilen nicht in der vorgegebenen Zeit schaffen würde. Als Läuferin hatte Greif einen solchen Moment noch nie erlebt. Zum Glück kam ein steiler, schmieriger Abstieg. „Da musste ich mich so

konzentrieren, dass ich vergessen habe, wie schlecht es mir geht“, so Greif. An der nächsten Versorgungsstelle wurde die Penzbergerin von rührigen Helfern aufgemuntert. Sie entschied sich nach einer längeren Pause schließlich dafür, nicht aufzugeben, sondern zumindest die 141 Kilometer zu absolvieren.

„Es war ein Erlebnis, eine Erfahrung, ein Kampf mit mir selbst“, sagte Greif. Im Prinzip sei der „Chiemgauer 100“ der schönste Lauf, was die Atmosphäre angeht. Am Start gibt es laut Greif „keine Wichtigtuer, keine Drängler, kein mit Mikro verstärktes Geplapper, kein sonst übliches ‚Highway to hell‘“.

Ebenfalls eine starke Leistung, die allerdings nicht mit einem Eintrag in der Ergebnisliste belohnt wurde, lieferte Falk Engler ab. Der Ausdauersportler aus Huglfing, der für den DAV Weilheim startet, war knapp davor, die 100 Meilen zu schaffen, musste aber sieben Kilometer vor dem Ende abbrechen, weil er 20 Minuten über der erlaubten Zeit lag. „Mir hat wohl die Erfahrung gefehlt“, sagte Engler. Für ihn war – genau wie für Greif – die Teilnahme an 100 Meilen eine Premiere. „Es ist interessant, wie man da mit Schmerzen umgeht“, sagte Engler, der auf den ersten 80 Kilometer überhaupt keine Probleme hatte. Dass es knapp nicht zum Finish gereicht hat, sei „ärgertlich“ gewesen. Für ihn galt dennoch: „Es hat richtig Spaß gemacht. Vielleicht versuche ich es nächstes Jahr wieder.“

Das Penzberger Ehepaar Diana und Dieter Güntner nahm ebenfalls am „Chiemgauer 100“ teil. Diana Güntner lief die 80-Kilometer-Strecke und kam mit der Zeit von 14:15:12 Stunden zeitgleich mit Barbara Scham-Kirchknopf (SYO Lauftreff) als Erste ins Ziel. Dieter Güntner, der die 100 Meilen in den Vorjahren schon des Öfteren absolviert hatte, musste diesmal verkürzen. So lief er die 141 Kilometer und kam nach 26:55:05 Stunden als hervorragender Dritter unter acht Finishern an. Das Schlusstück lief Dieter Güntner gemeinsam mit Greif. Beide Athleten waren zu einem unterschiedlichen Zeitpunkt ins Rennen gegangen.

### Auch interessant

#### [Bilder] 21 Promis, die schwul sind, die Sie wahrscheinlich nicht kannten

Restrow

#### Haben Sie es gewusst: "Die Hauptursache für Falten ist nicht das Altern?"

Anzeige PerfekterKoeperer.com

#### Preissturz bei KFZ-Versicherungen für Senioren

Anzeige KFZ-Versicherungen | Gesponserte Links

#### [Fotos] Helene Fischer lebt mit ihrer Familie in diesem Traumhaus

Cars &amp; Yachts

#### [Fotos] Das sind die Luxusautos der 24 Nationalspieler

Anzeige Die-auto-seite.de

#### Stromanbieter wollen nicht, dass Sie diesen Trick kennen!

Anzeige Cheapenergy24

#### Entdecke MICROGUARD: Unsere Daunen-Alternative

Anzeige Jack Wolfskin

#### Karriere, Gefängnis und zwei Todesfälle: Das wurde aus den Gewinnern und Publikumslieblingen von DSDS

Anzeige

#### Erbarmungslos aus dem Leben gerissen: Diese Stars starben auf tragische Art und Weise

Anzeige

sponsored by de.mycs.com  
 MYCS | Make it yours.

Dein Design kennt keine Grenzen: Sei kreativ und kreihere mit MYCS dein

Dein Design kennt keine Grenzen: Sei kreativ und kreihere mit MYCS dein

Dein Design kennt keine Grenzen: Sei kreativ und kreihere mit MYCS dein

#### [Bilder] Heidi Klums Tochter sieht aus wie ihr legendärer Vater

Anzeige Artidestone

#### [fotos] In diesem Traumhaus wohnt Franz Beckenbauer mit seiner Familie

Anzeige Sport Pirate

#### FC Bayern: Das sind die Spielerfrauen der Fußball-Stars

Anzeige

#### Sichern Sie sich jetzt dieses 6er-Rotweinpaket für die Festtage zum einmaligen Schnäppchenpreis und sparen Sie 50 %

Anzeige

#### Diese Haustier-Fotos werden Ihnen ein Lächeln aufs Gesicht zaubern

Anzeige

#### [Fotos] In Tschernobyl ist eine neue Tierspezies auf dem Vormarsch

Anzeige Tipps-zum-reisen.de

#### „Blaues Auge“: Starbulls Rosenheim schlagen Passau 6:4

Anzeige MacKeeper

#### Diese Stars sind 2020 verstorben

Anzeige freenet.de

#### [Fotos] Dies ist das monatliche Gehalt des Papstes

Anzeige Priibla.de

#### Rekord-Blitzer des Jahres? Mercedes-AMG heizt mit Affenzahn durch Baustelle

Anzeige

#### München im Wandel der Zeit: Die wichtigsten Flecke der Stadt früher und heute

Anzeige

#### Power-Frauen: Das sind die 100 erfolgreichsten Frauen der Welt

Anzeige

#### Ski-Alpin: Der Weltcup 2020/21 - alle Termine live im TV und im Live-Stream

Anzeige

#### 1 wichtiger Trick, den die meisten Mac-Benutzer nicht kennen

Anzeige

### Kommentare

✎ Kommentar verfassen

Zur Startseite

### Unsere Services für Sie im Überblick

#### Service

Wetter

Verkehr

Lokalnachrichten

Merkur Weinshop

Newsletter

Webpush

#### Anzeigen

Trauer

Autoanzeigen

Stellenanzeigen

Immobilienanzeigen

Kleinanzeigen

Anzeige aufgeben

Mediadaten

#### Abo

Übersicht

Aboservice

Probeabo

ePaper

Preise

#### Über uns

MerkurBlog

Projekt KLASSE

Kontakt

Impressum

Datenschutz

FAQ

AGB

