

Die Kraillinger Marathonläuferin Ulrike Mayer-Tancic (51) ist Deutschlands härteste Frau

Sie läuft allen davon



Bei der Senioren WM im australischen Perth hat Ulrike Mayer-Tancic jetzt ihren Titel als Weltmeisterin im Mannschafts-Marathon verteidigt. Im Einzelwettkampf kam sie auf Platz vier.

Fotos: km

WÜRMTAL Nach der Arbeit als Schulsekretärin im Obermünzinger Gymnasium ist Ulrike Mayer-Tancic (Kl. Foto) schon oft nach Hause gelaufen – und zwar zügig, elf Kilometer bis nach Krailling. „Dort habe ich die Wasserflaschen in meinem Trinkgürtel aufgefüllt und noch 24 Kilometer durch die Wälder im Würmtal drangehängt“, erzählt die 51-jährige, die sich so unter anderem auf die am Wochenende zuende gegangene Leichtathletik-WM für Senioren in Perth (Australien) vorbereitet hat. Was sie antreibt, berichtet die „härteste Frau Deutschlands“ am Dienstag, 15. November, in einem Vortrag in Obermenzing.



Den Titel „härteste Frau“ hat ihr der Extremsportler Joey Kelly im Rahmen der „Stern TV Challenge“ 2015 verliehen (Hallo berichtete). Die Kraillingerin meisterte einen 301 Kilometer langen Wildnislauf durch Tansania in sechs Tagen. Neben dem Herausforderer Kelly war sie die einzige, die das Ziel erreicht hat. Diese Erfahrung bezeichnet sie als „das größte Abenteuer meines Lebens“. Sportlich hat die Sekretärin mit 33 Marathons und einigen Meistertiteln schon viel mehr geleistet. „Ich bin mit 35 Jahren zum Laufen gekommen, weil ich mit dem Rauchen aufgehört habe“, erinnert sie sich. Ihr erster Marathon in ihrer damaligen Heimat Erlangen sei einerseits furchtbar und andererseits Ansporn gewesen. „Das muss auch besser gehen“, dachte sie sich und stellte bald den Beweis auf. „Beim Marathon reizt mich so, dass man einen Großteil mit dem Kopf läuft. Hier kann man so viel gewinnen und rausholen, was nicht nur in den Beinen und im Training steckt, sondern in der mentalen Vorbereitung und Umsetzung“, sagt sie. Von

Nahrungsentzug nach Kellys Vorbild hält sie übrigens gar nichts, auch wenn sie sich in Tansania an die entsprechenden Regeln halten musste. Ansonsten gilt: „Ich verlange meinem Körper Höchstleistungen ab. Also pflege ich ihn und stelle ihm die nötige Energie zur Verfügung.“

Zeit fürs Training und für Wettkämpfe nimmt sie sich nach Feierabend, an den Wochenenden und im Urlaub. „Privat geht es nur, weil ich eine absolute sportbegeisterte Familie habe. Mein Mann ist mein Coach und unterstützt mich, wo es nur geht“, freut sich die Läuferin, die nach der Senioren-WM schon das nächste Ziel im Visier hat: den Stiffler Joch Marathon – 42,195 Kilometer mit 2350 Höhenmetern. ul

Der Vortrag „Sport mental – 301 Kilometer Wildnislauf durch Tansania“ am Dienstag, 15. November, im Obermenzinger Gymnasium ist öffentlich. Beginn ist um 19.15 Uhr an der Freseniusstraße 47.