



Sein erster Marathon in New York war im Jahr 1986.

stand, genießen ihr idyllisches Landleben in Stüde. „Ich bin hier geboren und aufgewachsen“, sagt Friedhelm Weidemann.

Sohn Nick ist in die Fußstapfen seines Vaters getreten – und hat den Marathonlauf ebenfalls zu seinem Hobby gemacht. „Ich bin ja schon mit ihm im Baby-jogger gelaufen“, schmunzelt Friedhelm Weidemann. Er selbst hat sich vorgenommen, mit den Marathonläufen kürzerzutreten. „Aber natürlich halte ich mich



Mit seinem Sohn Nick nahm Friedhelm Weidemann vor einem Jahr am Marathon in New York teil.

fit.“ Auch sein Lebensmotto werde er weiterhin umsetzen: „Träume erfüllen und Vollgas geben – so lange wie möglich.“

Der 28. Heidemarathon startet am 1. Juli mit einem neuen Konzept. „Ausschlaggebend waren die schönen neuen Straßen im Ort, die unserer Meinung nach ‚eingelaufen‘ werden müssen“, setzen Friedhelm Weidemann und seine Mitstreiter auf einen Dorffest-Charakter mit Imbiss, Getränken und

Musik. „Da wird hoffentlich ständig Publikum die Läufer anfeuern.“ Interessierte melden sich für den Heidemarathon unter [www.laufmanager.net](http://www.laufmanager.net) an. Wie gewohnt gibt es einen Marathon (42 Kilometer), einen Halbmarathon (21 Kilometer), jeweils zehn Kilometer Laufen oder Walken sowie einen 800-Meter-Lauf für Kinder. Friedhelm Weidemann ermutigt zum Mitmachen: „Es gibt keinen Leistungsdruck und keine Zeitbegrenzung. Jeder kann dabei sein!“ kb ■



Das Anfeuern von Familie und Freunden spornte Friedhelm Weidemann beim Laufen an.



Auch eine Radtour von Düsseldorf nach Paris 2022 stand auf der Agenda von Nick und Friedhelm Weidemann.

**Motiviert, freundlich, kompetent**

Das Team der

**HEIDE APOTHEKE**  
Westerbeck

Individuelle Beratung vor Ort,

Onlinebestellung, Lieferservice und vieles mehr...

Wir sind für Sie da!

**Öffnungszeiten**

Mo, Di, Do, Fr: 8:00-19:00 Uhr  
Mi: 8:00-13:30 Uhr · Sa: 8:30-12:30

Apotheker Marc Karwehl e.K.  
Kleine Dorfstraße 4, 38524 Sassenburg  
05371/6085 · [info@heide-apotheke-westerbeck.de](mailto:info@heide-apotheke-westerbeck.de)  
[www.heide-apotheke-westerbeck.de](http://www.heide-apotheke-westerbeck.de)