

Wie der Meitingener Philipp Wiedmann einen Megamarsch bewältigte

100 Kilometer in 24 Stunden laufen – für Philipp Wiedmann hat dies heuer im zweiten Anlauf geklappt. Und er hat auch schon wieder neue Ideen.

Von Steffi Brand

Meitingen 100 Kilometer binnen 24 Stunden zu laufen. Das war für Philipp Wiedmann aus Meitingen im vergangenen Jahr eine Challenge, die ihn nach etwa 60 gelaufenen Kilometern aufgeben ließ. Heuer trat der 34-Jährige erneut an – und schaffte schließlich den Megamarsch 2023.

Angetreten ist der ambitioniertere Sportler in diesem Jahr mit einem größeren Team. Zu sieb sind die Kolleginnen und Kollegen, die für den österreichischen Naturkosmetik- und Supplementhersteller Ringana aktiv sind, an den Start gegangen. Zu sechst konnten sie heuer ins Ziel in Mittenwald einlaufen. „Nach 60 Kilometern war es allerdings ebenso schlimm wie im Vorjahr“, verrät Wiedmann, nachdem er sich vom Megamarsch 2023 erholt hat. Allerdings konnte er sich in diesem Jahr mit der Vorstellung zum Weitergehen ermutigen, dass ein Punkt wie dieser ganz normal sei – und die Challenge auch darin bestand, eben diesen Punkt zu überwinden. Für zwei seiner Mitstreiter kam der Knackpunkt zehn Kilometer später. Erst

sah es so aus, als würden die Blasen an den Füßen seine Mitstreiterin zum Aufgeben zwingen. Mit Sneakers anstatt Wanderschuhen an den Füßen holte sie dann jedoch wieder auf und konnte final mit ihrer Truppe das Ziel erreichen.

Nachdem Philipp Wiedmann seine ganz individuelle 60-Kilometer-Hürde überwunden hat, galt es für ihn im Folgenden weitere Herausforderungen zu meistern. Um etwa vier Uhr morgens ging es vom Kochelsee hinauf zum Walchensee. Dort gab es für die ehrgeizigen Sportler einen Sonnenaufgang als optische Belohnung für die Strapazen.

Der kräftezehrende Magdalena-Neuner-Panoramaweg und die Buckelwiesen von Mittenwald, die ihrem Namen alle Ehre machen, stellten weitere Herausforderungen auf dem Weg dar. Am zähsten waren dann die drei letzten Kilometer, denn diese erweiterten für die sportlich ambitionierte Truppe den Lauf um drei Kilometer. Aufgrund einer Überschwemmung musste die Route geändert werden. Da halfen auch die Schilder, die den Countdown bis zum Ziel in Meter zählten, kaum mehr, um zu motivieren.



Um beim Megamarsch 2023 auch nachts den Weg gut sehen zu können, marschierte Philipp Wiedmann mit einer Stirnlampe und dokumentierte via Selfie diverse Etappen des 100-Kilometer-Marsches. Foto: Philipp Wiedmann

Für Philipp Wiedmann gab es heuer direkt mehrere Faktoren, warum es in diesem Jahr mit dem Megamarsch geklappt hat. Das Team war größer, jeder verspürte an einer anderen Stelle der Strecke das Gefühl, aufgeben zu müssen – und überwand eben diesen Punkt nicht zuletzt auch gemeinsam im Team.

Wohl wissend, dass dieser Zeitpunkt kommen sollte, ließ er sich mental auch stemmen, verrät der 34-Jährige und ergänzt: „Es geht darum, den Kopf zu überlisten.“ Auch ein 82-jähriger Läufer, der wie viele andere die Megamarsch-Challenge inklusive 1500 Höhenmetern annahm und Philipp Wiedmann davon berichtete, im Jahr 2022 ins Ziel gekommen zu sein, stachelte den Ehrgeiz des 34-Jährigen an.

Im Vorfeld habe er sich in diesem Jahr nicht mit langen Trainingseinheiten verausgabt, sondern öfter kleinere Strecken zurückgelegt, um den Körper an die Herausforderung zu gewöhnen. Trailrunning-Schuhe statt Stiefel könnten ein weiterer ausschlaggebender Punkt bei der Ausstattung gewesen sein, wobei Philipp Wiedmann auch weiß: Ohne Schmerzen

geht es nicht. Allerdings waren es in diesem Jahr eher Probleme mit Knien und Blasen an den Füßen als Schmerzen im Sprunggelenk, die ihn in 2022 aufhören ließen. Isotonische Getränke mit Aminosäuren sowie pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel während des Laufes haben den Körper gut versorgt. Auch die gesunde, vegane Ernährungsweise im Vorfeld habe zum Erfolg beigetragen, vermutet er und berichtet davon, dass vier der sieben Teammitglieder sich überwiegend vegan ernährten.

Für Philipp Wiedmann war es eine Art Grenzerfahrung mit ganz unterschiedlichen Gefühlen. Das Gefühl, seinem Körper so etwas nie mehr antun zu wollen, das Stunde um Stunde dominanter wurde, wich. „Beim Zieleinlauf vergisst du alles“, erinnert sich der 34-Jährige. Und auch der Körper vergisst die Strapazen und Schmerzen schnell. Nach ein paar Tagen hatte Philipp Wiedmann schon wieder Lust auf eine neue Challenge. Eventuell könnte es im nächsten Jahr eine Tour mit dem Fahrrad werden, verrät der 34-Jährige, der für 2024 keine Karte für den Megamarsch gelöst hat, aber mit einem Gravel-Bike-Race liebäugelt.

Drei Chöre überzeugen bei der Serenade

Die Chorgemeinschaft Zusmarshausen hatte zur Serenade geladen. Mit dabei waren der Theaterchor Villenbach und das Vokalensemble MixDur.

Zusmarshausen Die Sonne lachte passend zur alljährlichen Serenade der Chorgemeinschaft Zusmarshausen, die erstmalig zu diesem frühen Zeitpunkt in der Aula der Realschule stattfand. Und trotz des schönen Wetters war die Veranstaltung gut besucht. Den Anfang machte der Gastgeber mit einem tierischen Programm.

Denn fast alle Lieder, die der Chorleiter Hans Mayer ausgewählt hatte, beschäftigten sich mit Tieren. Der sture Bock in dem anspruchsvollen Arrangement des Volkslieds „Auf der schwäb'schen Eisebahn“, mit einem Solorap von Angelika Bunk, wurde von der Chorgemeinschaft ebenso gekonnt besungen wie der winzige, aber lästige Floh oder „die Katz, die die Bäuerin verloren hatte“. Daneben

brachte der Chor auch Peppiges von Abba und Udo Jürgens schwungvoll auf die Bühne.

Der Theaterchor Villenbach, unter der Leitung von Michael Tartsch, führte das Programm fort. Neben stillen und nachdenklichen Stücken wie „Mad World“ oder „Ich wollte nie erwachsen sein“ von Peter Maffay machten die Gäste ihrem Namen alle Ehre. Das Wörtchen „Theater“ findet zu Recht Platz in ihrer Namensgebung. Stimmung brachte der Theaterchor Villenbach mit einem Gläschen Rotwein, passend zum Stück „Südliche Sommernacht“, auf die Bühne.

Das Vokalensemble MixDur, unter der Leitung von Hans Mayer, zeigte anschließend seine Qualität. Das kleine Ensemble, das dieses



Die Chorgemeinschaft Zusmarshausen veranstaltete eine gut besuchte Serenade mit drei Chören. Foto: Jörg Thumann

Mal nur mit zehn Sängerinnen und Sängern auf der Bühne stand, forderte vor allem die Moderatorin Barbara Unverdorben. Da krankheitsbedingt Sängerinnen fehlten,

wurde das Programm kurzfristig umgestellt. Einige Informationen fanden den Weg nicht zur Moderatorin. Barbara Unverdorben meisterte auch diese misslichen Um-

stände, wie den ganzen Abend, mit Ironie, Witz und Hintergrundinformationen zu den Liedern. Mit dem Klassiker „Carnevale di Venezia“ von Puccini eröffnete MixDur

und zeigte, dass auch wenige Sängerinnen und Sänger einen Raum mit ihren Stimmen füllen können. Mit ruhigen Tönen ging es weiter. Das Arrangement von Jan-Hendrik Herrmann zum Song „Fix You“ von Coldplay brachte die einfühlsame Seite des Vokalensembles zum Vorschein.

Wie viele Sängerinnen und Sänger aktiv an der Serenade teilnahmen, zeigte das gemeinsame Abschlussstück der Serenade. Unter der Leitung von Michael Tartsch und Hans Mayer am Klavier brachten alle drei Chöre den Gefangenchor von Giuseppe Verdi zum Besten. Wer mehr über die Chorgemeinschaft erfahren möchte, findet Infos im Internet unter www.chorgemeinschaft-zusmarshausen.de. (AZ)



Wir nehmen Abschied von

Eugen Weishaupt

* 31. 03. 1957 † 08. 06. 2023

In tiefer Trauer:
Deine Töchter Anna, Maria und Bianca
Deine Partnerin Edeltraud

Die Trauerfeier mit anschließender Beerdigung findet am Donnerstag, den 15. Juni 2023, um 11 Uhr auf dem Hermanfriedhof statt.

Nachruf

Wir trauern um unsere ehemalige Mitarbeiterin

Irene Reitzammer

Die Verstorbene war 25 Jahre
in unserem Unternehmen beschäftigt.

Wir werden ihr ein ehrendes Gedenken bewahren.

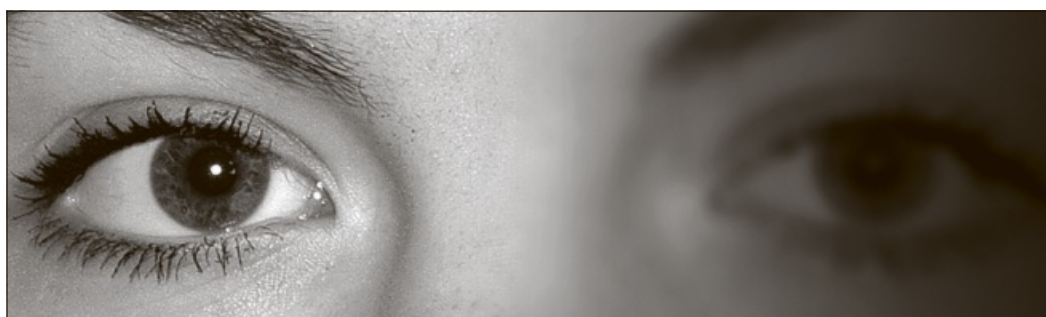
Geschäftsleitung, Betriebsrat und Belegschaft
der SURTECO GmbH, 86647 Buttenwiesen

JAHRES- GEDENKEN

Bewahren Sie die Erinnerung an liebe Menschen mit einer Jahresgedenken-Anzeige.

■ Anzeigen-Service:
Tel. [0 82 72] 99 43-70
Mo.–Fr.: 7.30–16 Uhr

Wertinger Zeitung



Wenn die Augen schwächer werden – wir beraten und helfen!

Für ein selbstständiges Leben blinder und sehbehinderter Menschen.

Bitte unterstützen Sie unsere Arbeit mit Ihrer Spende!

Spendenkonto: Bank für Sozialwirtschaft München
IBAN DE49 7002 0500 0007 8317 00 · BIC BFSWDE33MUE

BBSB e.V.
Arnulfstraße 22
80335 München
Tel. (089) 559 88-0
info@bbsb.org
www.bbsb.org

BBSB
Bayerischer Blinden- und
Sehbehindertenbund e.V.

Sonderangebot der Woche

Hydrangea arb.
Annabelle
Ballhortensie
C 3
€ 9,90*

*gültig bis 17.06.2023
Solange Vorrat reicht.

Gärten zum Leben.
Baumschule, Gartenmarkt, Gartengestaltung

Wir sind für Sie da:
Mo.–Fr. 8–18 Uhr
Sa. 8–16 Uhr

Garten Reiter GmbH
Bauerngasse 47, 86637 Wertingen
Telefon 082 72-2483
www.garten-reiter.de