

„Die Sache ist so verrückt“

**DREI FRAGEN AN Hendrik Fenz,
der durch Deutschland läuft**

Der Freiburger Hendrik Fenz, 56, will von Sylt auf die Zugspitze rennen. Ab 16. Juli will er 19 Tage lang 60 bis 85 Kilometer am Tag zurücklegen. Das Ganze macht er für den guten Zweck: Drei Projekte sollen unterstützt werden. Katie Beach hat mit ihm gesprochen.

BZ: *Um täglich so viele Kilometer zurückzulegen, wollen Sie beim Laufen essen und trinken. Wie soll das funktionieren?*

Fenz: Man bleibt unterwegs schon kurz stehen, um etwas zu trinken oder eine Kleinigkeit zu essen. Ich esse meistens etwas Obst oder Nüsse oder Brot, um wieder Energie aufzunehmen. Ich kann mir ja nicht den Bauch vollschlagen mit einem Spaghettiteller oder einer dicken Pizza, da käme ich nicht vorwärts. Manche essen Powerriegel beim Laufen, aber das muss man mögen.

BZ: *Sie wollen durch den Lauf gemeinnützige Projekte unterstützen. Wie kommen die Spenden zusammen?*

Fenz: Es ist möglich, eine feste Summe zu spenden, je mehr desto besser. Oder man spendet dynamisch pro gelaufenem Kilometer. 10 Cent oder 100 Euro, jeder, wie er mag. Das Geld teile ich dann fair auf die Projekte auf. Ich habe sowas noch nie gemacht, bisher bin ich für mich gelaufen. Aber die Sache ist so verrückt – ich meine, wer rennt schon einmal quer durch Deutschland? Da dachte ich mir, „tu doch was Gutes“.



Hendrik Fenz FOTO: PRIVAT

BZ: *Wer täglich von morgens bis abends läuft, hat viel Zeit alleine. Wird Ihnen das nicht langweilig?*

Fenz: Nein, ich kann mir die Gegend angucken, die ändert sich ja doch von Sylt bis auf die Zugspitze. Es hat auch was Meditatives, ich träume dann vor mich hin beim Laufen. Dass mir so langweilig wurde, dass ich dachte, „ich würde mich lieber hinsetzen“, ist mir noch nicht passiert. Die Projekte motivieren mich natürlich auch. Ich freue mich, wenn ich sie publik machen kann.

Hendrik Fenz ist Mediator in Freiburg. Die Spenden gehen an ein Forschungsprojekt zu Konfliktlösungen im Irak, den Verein „Konstruktive Konfliktbearbeitung“ in Freiburg und an den Verein „Mon Devoir“, der eine Schule in Togo fördert. Infos: www.extremlauf1300.wordpress.com