



Über Stock und Stein: Marten Hendriks will 42 Marathons laufen in diesem Jahr – und nicht nur geradeaus laufen.

Bild/SLGview Pressebilder

## Der Marathon-Marathon-Mann

Maarten Hendriks aus Flums hat ein spezielles Projekt für dieses Jahr geplant – er will 42-mal einen Marathon laufen für den guten Zweck. Ja, richtig gelesen: 42 Marathonläufe in einem Jahr. Ein Wahnsinn mit Sinn.

von Laura Broder

Was für viele Menschen eine Tortur wäre, ist für Maarten Hendriks Alltag. Der 41-Jährige läuft in seiner Freizeit gerne Marathons. «Ich liebe die Distanz und bin schon mehrmals fünf bis acht Marathons pro Jahr gelaufen», erklärt Hendriks. Doch mit seinem «Project 42» hat er sich ein hohes Ziel gesetzt, er will bis zu seinem 42. Geburtstag im Dezember 42 Marathons laufen. Den letzten an seinem Geburtstag in Holland.

«Ich erreiche mehr erreichen, wenn ich nicht für mich selbst laufe, sondern für einen bestimmten Zweck», so Hendriks. Mit diesem Projekt unterstützt er «Licht für die Welt» mit dem Ziel, mindestens 1600 Franken zu spenden, also einen Franken pro gelaufenen Kilometer. «Ich wünsche mir einen Sponsor pro Lauf, 42 Franken für eine gute Sache ist nicht viel. Ich freue mich aber auch über kleine Spenden, damit es mehr als 1600 Franken werden», erzählt Hendriks. 42 Franken bedeuten sogleich eine Operation für einen sehbehinderten Menschen, ebenfalls ein Zusammenhang zur Zahl 42.

Dass man auch zusammen laufen kann trotz Social Distancing in Corona-

zeiten, beweist der gebürtige Holländer gleich selbst: «Für eine Bekannte bin ich in der Schweiz gelaufen und mein Kollege in Holland, wir haben uns ein Zeitfenster von fünf Stunden gegeben und sind so weit gelaufen wie möglich.» Da es momentan keine Wettkämpfe gibt, trackt der Laufexperte seine Marathons über die App Strava. So kann jeder sehen, wo er läuft und wie weit.

Das Ziel ist ein Marathon pro Woche, nicht nur im Flachland, sondern auch in den Bergen. So führte ein Lauf beispielsweise auf den Titlis, ein anderer nach Flumserberg. «Es ist toll, die abwechslungsreichen Strecken zu bewältigen, vor allem finde ich es schön, wenn mein Tun einen Effekt hat auf andere Leute, vielleicht kann ich ja mit diesem Projekt andere Menschen motivieren», schwärmt Hendriks. Doch auch er freut sich, wenn die Coronazeit vorbei ist und er wieder mit anderen Läuferinnen und Läufern einen Marathon bewältigen darf oder an einem Wettkampf teilnehmen kann.

### «Project 42»

Auf das Projekt selbst ist Hendriks an einem Marathon gekommen: «Ich bin ziemlich zeitgleich wie der Blindenläufer Henry Wanyoike ins Ziel gelaufen und fand es unglaublich, dass auch

sehbehinderte Menschen so eine Leistung abliefern können», erzählt der 41-Jährige, «deshalb bin ich auch auf die Stiftung 'Licht für die Welt' gekommen, die helfen vor allem in Entwicklungsländern.»

Der gelernte Informatiker fackelte nicht lange, richtete sich eine Website ein, definierte sein Ziel und startete mit den Marathons. Stand heute hat er



«Es ist toll, die abwechslungsreichen Strecken zu bewältigen. Vor allem finde ich es schön, wenn mein Tun einen Effekt hat.»

**Marten Hendriks**  
Langstreckenläufer aus Flums

bereits 14 zurückgelegt, es fehlen also «nur» noch 28 bis zum Dezember. «Optimal wäre ein Marathon pro Woche», erklärt Hendriks. Auch für den gut trainierten Hobbysportler stellen die 42 Kilometer jedes Mal eine Herausforderung dar, im Flachland läuft er die Distanz aber gar unter drei Stunden. «Normalerweise laufe ich 80 bis 100 Kilometer pro Woche, jetzt mach ich einmal einen Marathon und dreimal pro Woche «kürzere» Strecken zwischen zehn und 20 Kilometer», so der Holländer.

Dieses Projekt stellt eine Herzensangelegenheit für Hendriks dar: «Falls jemand mit mir mitlaufen will oder einen anderen guten Zweck kennt, dann bin ich sofort bereit zu helfen.» Dass dies nur möglich ist, dank der Unterstützung der Familie und den flexiblen Arbeitszeiten, die er beim Betrieb des eigenen Bed and Breakfast «Spring Inn» in Flums hat, betont der Vater von drei Kindern. «Ende Jahr überweise ich den Gesamtbetrag an die Organisation und es wäre, wie bereits erwähnt, schön, wenn ich mehr als den angestrebten Beitrag spenden könnte», so Hendriks.

Ein Projekt also für den guten Zweck, welches definitiv mehr Aufmerksamkeit verdient hat.

[www.trailreizen.ch/project42](http://www.trailreizen.ch/project42)

## Der Schutz steht im Zentrum

Eine «Corona-Gastkolumne» von Ruedi Marti, Geschäftsführer Stiftung Arwole



Die Arwole in Coronazeiten, eine besondere Herausforderung. Als Geschäftsführer steht für mich der Schutz der Menschen in unserer Institution im Zentrum. Unser Alltag hat sich verändert. Für die Menschen, die bei uns arbeiten und wohnen – und ihre Angehörigen – sind die Veränderungen einschneidend und prägen, seit mehreren Wochen, ihren Alltag.

Der Start ins neue Jahr war ruhig. Vom Virus war nur am Rande die Rede. Als Norditalien massiv betroffen war, wurde mir die Dimension dessen, was auf uns zukommen könnte, bewusst. Anlässlich eines privaten Anlasses – wenige Tage vor dem Shutdown – merkte ich, dass viele Menschen noch keine Gefahr witterten, Empfehlungen vom Staat ignorierten. Begrüssungsrituale schienen zu Mutproben zu werden, vor denen man kaum Scheu zeigte. Wir aktivierten unsere Schutzkonzepte. Dabei galt es auch, das Bewusstsein zu stärken, dass jeder Einzelne von uns für den Verlauf dieser Epidemie etwas beitragen kann. Bei rund 150 Mitarbeitenden, 200 betreuten Mitarbeitenden und 60 Bewohnern ist das Risiko der Ansteckung und internen Verbreitung hoch. Zudem gehören viele zur Risikogruppe. Wir haben als Erstes den Krisenstab neu formiert. Wichtig war dabei, das nötige Wissen aus allen Bereichen einzubringen und effiziente und kurze Entscheidungswege zu bilden.

Zentral ist der Schutz der Risikogruppen und des Wohnbereichs. Es galt, die Gefahr von Erkrankungen bei Bewohnern und Personal zu minimieren. Auch wollten wir das Virus auf keinen Fall im Arbeitsbereich. Es ist wichtig, die Kundenaufträge weiter bearbeiten zu können und die für unsere betreuten Mitarbeitenden so wichtigen Arbeitsplätze zu erhalten.

Der Wohnbereich wurde abgeschottet. So konnten wir dort Aussenkontakte reduzieren und den Produktionsbereich offenhalten. Mit Angehörigen mussten wir individuelle Lösungen finden. Aufgrund von Besuchsverbots und dem nicht mehr möglichen Nachhausegehen übers Wochenende entschieden einige, ihre Angehörigen aus dem Wohnbereich zu nehmen. Aber auch in allen anderen Bereichen musste umstrukturiert werden: Verpflegung, Hauswirtschaft, Produktionsabläufe und -umstellungen zur Herstellung eigener Schutzmasken, Schliessung der Beschäftigung, Umnutzung von Räumen, Bildung eines Pflegeteams oder Einrichten einer Notfallstation mit Isolationszimmern. Der Pandemieplan ist lang und die Massnahmen müssen aufeinander abgestimmt werden, was äusserste Achtsamkeit erfordert.

Wir können auf ein tolles Team, verständnisvolle Angehörige und Rückhalt im Stiftungsrat zählen. Es ist für uns selbstverständlich und unerlässlich, dem Bundesrat und seinem Expertenteam zu vertrauen, die Vorgaben des Kantons umzusetzen und in besonderen Situationen ethische Aspekte und Schutzmassnahmen gegeneinander abzuwägen. Die ersten Lockerungen bringen neue Herausforderungen. Die Erwartungen an uns sind gross. Mein herzliches Dankeschön gehört den Menschen mit besonderen Bedürfnissen, ihren Angehörigen und meinen Teams.

### FORTSETZUNG VON SEITE 1

## ...Ja zum Schulhaus Gauenwald...

Sarganserland. – Zustimmung fanden darüber hinaus auch zwei «Bau-Traktanden» in Sargans und Bad Ragaz. In Sargans hatten die Ortsbürger über den Abschluss eines Baurechtsvertrages mit der Schenk Bruhin AG für einen Neubau im Tüfriet zu befinden. Sie bestätigten den Antrag des Rates mit 273 Ja zu 21 Nein-Stimmen. Die Ortsgemeinde erwartet einen jährlichen Baurechtszins in der Höhe von rund 40000 Franken. Bei der Ortsgemeinde Bad Ragaz sagten die Bürger Ja zur Verlängerung von zwei Baurechtsverträgen mit der Targa Tech AG. Davon betroffen ist die Parzelle 936 mit den Gebäuden der ehemaligen Gonzen

Druck AG. Diese hat die Geschäftstätigkeit in Bad Ragaz aufgegeben und die Gebäude an die Targa Tech AG verkauft. Ebenfalls zugestimmt wurde dem Verkauf von sechs Baulandparzellen im Unterrain und, via Budget, einem Beitrag von 100000 Franken an die Wartensteinbahn.

Bei der Ortsgemeinde Quarten wurde der Kredit für die Erneuerung der Turbinenleitung und Wasserversorgung Murgsee genehmigt, die Bürger der katholischen Kirchgemeinde Wangs sagten Ja zum Antrag betreffend der Orgelrevision, bei der katholischen Kirchgemeinde Mels gab es Zustimmung für die Sanierung der Fassa-

de des Pfarrhauses Mels. Auch die Bürgerschaft der Ortsgemeinde Pfäfers sagte Ja, und zwar zum Wiederaufbau des zerstörten Notstalles auf der Alp Oberes Heubödeli. Ebenfalls ein Ja gab es bei der Wasserversorgung Flums-Grossberg betreffend der Erneuerungen von Steueranlagen und bei der Ortsgemeinde Vättis zur Beschaffung der für den Ausbau der Wasserversorgung mit Neubau Reservoir Rüti notwendigen Mittel von 1,260 Mio. Franken. Schliesslich durfte auch der Rat der Ortsgemeinde Oberterzen ein Ja auszusprechen, womit der Antrag zur Sanierung und Verlegung der Trink- und Löschwasserleitung Dörfli Himpetüsch

gutgeheissen wurde. Saniert werden kann auch das Pfarrhaus Valens, nachdem die Bürger der katholischen Kirchgemeinde Valens-Vasön den entsprechenden Antrag gutgeheissen haben. Bei all diesen Körperschaften wurden ebenfalls alle ordentlichen Finanztraktanden deutlich gutgeheissen.

Erst am 14. Juni an die Urne gerufen werden die Bürger der evangelisch-reformierten Kirchgemeinde Bad Ragaz-Pfäfers. Verschiedene Traktanden (Budget, Betrugsfall, neues Präsidium) sind dort Gegenstand von Diskussionen (siehe unter anderem Leserbrief in der «Sarganserländer»-Ausgabe vom Freitag, 15. Mai). (rv)