

# LAUFEN AUS SPASS AN DER PUREN FREUDE

Eigentlich wollte sie am kommenden Samstag beim Rhyfall Lauf und zwei Wochen später am Schaffhauser Stadtlauf starten. Die bisherigen Erfolge führten aber zu einer Planänderung. Fabienne Vonlanthen startet an zwei Schweizermeisterschaften.

**LEICHTATHLETIK**  
SCHAFFHAUSEN UND SCHLATTINGEN

Marcel Tresch

Nicht immer läuft es im Leben so wie gedacht. Doch es kann auch besser sein als erwartet. Im 2018 entschied sich Fabienne Vonlanthen, die Polizeischule in Amriswil zu absolvieren. Dank diesem Entschluss begann auch ihre sportliche Karriere, von der sie damals allerdings noch nichts ahnen konnte. Um sich auf den Eignungstest für ihre Ausbildung vorzubereiten, hatte die Schlattingerin nur wenige Wochen Zeit. Anders als bei ihrem jetzigen Traumberuf. «Ich wollte von Jugend an zur Polizei», so die gelernte Pharmaassistentin und wohl etwas vorbelastete Tochter eines Grenzwächters. Doch wo ein Wille, da ist bekanntlich ein Weg. «Ich habe von null weg mit Vollgas trainiert, das war teilweise hart, sehr hart sogar», erinnert sich die 27-Jährige, die in wenigen Tagen ihren Achtundzwanzigsten feiert. Am Eignungstest eine gute Leistung zu erzielen, war ihre ganze Motivation. Daraus wurde mehr, viel mehr sogar. Die Schlattingerin entdeckte dabei das Laufen als Hobby und ideale Ablenkung von ihrem Alltag. So kam es, dass Fabienne Vonlanthen begann, fast jeden Tag ein paar Kilometer zu rennen.

## 40 bis 100 Kilometer in der Woche

Über Wettkämpfe machte sie sich zu dieser Zeit noch keine grossen Gedanken, weil sie vor erst rund einem Jahr mit dem Intervalltraining begann. Der Eintönigkeit des Laufens begegnet die Polizistin mit Radfahren,



Von Trainer Raffael Brandenberger werden die Trainingspläne wöchentlich angepasst und sind voll auf die Laufathletin Fabienne Vonlanthen zugeschnitten. Bild: Marcel Tresch

Schwimmen und Fitnesstraining. Spontan wie die Läuferin ist, meldete sie sich 2019 für den Schaffhauser Stadtlauf an und erreichte den dritten Rang. Die landesweit verordnete Zwangspause für Wettkämpfe aller Art nutzte Fabienne Vonlanthen mit gezieltem Aufbautraining. Die wöchentlich geänderten Pläne dazu erstellt Raffael Brandenberger. In ihrem sportlichen Wirken wird sie unter anderen auch von Daniel Rahm gewinnbringend unterstützt. Heute läuft die Schlattingerin zwischen 40 und 100 Kilometer pro Woche, was wiederum angepasst wird, wenn irgendwelche Wettkämpfe anstehen, an denen sie teilnimmt. Was bei ihr vor erst rund zweidreiviertel Jahren mehr oder weniger mühsam begann, ist für die Leichtathletin inzwischen ein Laufen aus Spass an der reinen Freude geworden.

## «Miss Schaffhauser Kantonalrekorde»

Erst anderthalb Jahre nach dem Start am Stadtlauf in Schaffhausen ergab sich für Fabienne Vonlanthen wieder eine Wettkampfmöglichkeit. Für sie eine glückliche Fügung. Doch Zufälle gibt es nicht. Auf Einladung von Laufkollege Patrik Wägeli konnte sie im vergangenen Frühling den Halbmarathon im deutschen Dresden be-

streiten. Mit Erfolg: Zum einen wurde sie 24. in einem internationalen Elitefeld, was hier wiederum neuer Kantonalrekord bedeutete. Ihren zweiten Start, diesmal über zehn Kilometer, absolvierte sie in Chemnitz. Das Ergebnis der Achteplatzierten liess auch dieses Mal aufhorchen: Schaffhauser Kantonalrekord. Und da es im wahrsten Sinn der Worte gut lief, startete Fabienne Vonlanthen an den Schweizermeisterschaften in Langenthal. In der Stadt, aus der das berühmte Porzellan stammt, wurde sie beachtliche Zehnte. Selbstverständlich mit einem erneuten Kantonalrekord.

Ergo ergab sich in der Summe aller Aufwendungen und erreichten Resultate, dass sich Fabienne Vonlanthen zwar für die regionalen Anlässe Rhyfall Lauf am 21. August und Stadtlauf am 5. September anmeldete. Aber: Aus verständlichen Überlegungen verfolgt die Schlattingerin sportlich höhere Ziele. So wird Fabienne Vonlanthen am 28. August an den Landesmeisterschaften in Lugano über zehn Kilometer starten. Am 5. September bestreitet sie die Schweizermeisterschaft in Sarnen über die Halbmarathon-Distanz. Ihre Ambitionen dabei? «Jeweils eine persönliche Bestzeit», sagt sie bescheiden, was wiederum zwei Kantonalrekorde bedeutet.



Im Frühling startete Fabienne Vonlanthen im deutschen Chemnitz, wo sie den Zielstrich als Achte überquerte. Bild: zvg.

erschieden im Schaffhauser Bock im August 2021