

Spitzenläuferin in nur zwei Jahren

Die Thurgauerin Fabienne Vonlanthen fing erst vor kurzem mit Laufen an. Nun holte sie ihren ersten Titel.

Raya Badraun

Und plötzlich taucht ihr Name auf: Fabienne Vonlanthen. Er ist nicht einer von vielen auf einer Liste, sondern steht ganz oben. In Sarnen wurde Vonlanthen am vergangenen Wochenende Schweizer Meisterin im Halbmarathon. Eine Überraschung, nicht nur für die Athletin selbst. Sie ist ein Neuling in der Szene, trotz ihren 28 Jahren. Erst diesen Frühling lief die Thurgauerin ihr erstes Elite-Rennen. Und nun hat sie bereits die erste Goldmedaille und mit ihr den ersten Titel gewonnen. «Ich bin überwältigt», sagt Vonlanthen. «Es ist so surreal.»

Bis 2019 kaum Sport getrieben

Angefangen hat diese Geschichte mit einem anderen Traum: Polizistin werden. «Das wollte ich schon immer», sagt die gelernte Pharmaassistentin, die in Schlattingen aufgewachsen ist. Im Januar 2019 meldete sie sich für die Aufnahmeprüfung an. Dazu gehört auch ein Sporttest mit Ausdauer- und Geschicklichkeitsaufgaben. Einen Monat hatte sie Zeit, sich darauf vorzubereiten.

Vonlanthen begann bei null. Bis zu diesem Zeitpunkt machte sie keinen Sport, ging höchstens einmal mit dem Hund spazieren. Doch diesen Test wollte sie bestehen, und zwar gut. «Wenn ich etwas mache, dann richtig», sagt sie. Also begann sie zu laufen – und hörte nicht mehr auf. Es machte ihr Freude und war ein willkommener Ausgleich während ihrer Zeit an der Ostschweizer Polizeischule in Amriswil. Sie mochte es, nach dem Unterricht nochmals Gas zu geben, den Kopf zu lüften. Doch dabei blieb es nicht. Über das Laufen lernte sie Raffael Brandenberger kennen, ihren heutigen Freund und Trainer. Vor einem Jahr begann sie nach seinen Plänen zu trainieren. «Langsam und mit System», sagt Vonlanthen, die für den LC Schaffhausen startet. Für sie war es eine Umstellung. Viel lieber gibt sie Gas. Das war von Anfang an



Fabienne Vonlanthen staunt selbst über ihren Aufstieg zur Halbmarathon-Schweizer-Meisterin.

Bild: Johanna Unternährer

so. Als sie mit dem Laufen anfing, startete sie nicht mit Joggen. Sie stürmte jeweils los, um nach einem Kilometer eine Pause einzulegen. «Ich musste lernen, das weniger mehr ist», sagt sie heute. Brandenberger hilft ihr dabei und stoppt sie auch einmal, wenn sie nach einer Spätschicht noch ein intensives Training anhängen will.

Vonlanthens Geschichte hat erst begonnen

Ende 2020 sah Vonlanthen erstmals, was alles möglich ist. Im Training lief sie spontan einen Halbmarathon, in Begleitung von ihrem Trainer auf dem Velo. Sie lief nach Gefühl, ohne Uhr. Gegen Ende rannte sie immer schneller. «Ich stellte damals eine super Zeit auf, obwohl ich mich während des Rennens immer gut gefühlt hatte», sagt sie. In der Folge meldete sie sich für

«Wenn ich etwas mache, dann richtig.»



Fabienne Vonlanthen
Polizistin und nationale
Halbmarathon-Meisterin

den Halbmarathon in Dresden an. Sie beendete diesen in 1:20:04 Stunden – einem Schaffhauser Kantonalrekord. In Sarnen verbesserte sie diesen um knapp zwei Minuten. Damit ist sie dieses Jahr die drittschnellste Schweizerin über diese Distanz. Angeführt wird die Liste von Fabienne Schlumpf mit einer Zeit von 1:08:27. Vonlanthens Geschichte hat allerdings erst begonnen. «Ich habe Lust auf mehr», sagt sie. Auf welche Distanz sie sich spezialisieren möchte, steht allerdings noch nicht fest. Die Schweizer Meisterschaft über 10 000 Meter verpasste sie diesen Sommer aufgrund einer kleinen Verletzung. Die Titelkämpfe auf der Strasse in Lugano über die gleiche Distanz beendete sie hingegen auf Rang vier. Über 5000 Meter war sie ebenfalls am Start und in eineinhalb Wochen folgt

ein Rennen über 3000 Meter. Wieder ein erstes Mal für sie.

«Schwierig, alles unter einen Hut zu bringen»

Vonlanthen arbeitet bei der Kantonspolizei Schaffhausen. Ein Vollzeitjob. Ihr Training muss sie an die Schichten anpassen. Dennoch kommt sie auf 12 bis 20 Trainingsstunden pro Woche und auf 40 bis 120 Laufkilometer. Die Sommerferien nutzte sie für ein Trainingslager in St. Moritz. «Es ist schwierig, alles unter einen Hut zu bringen», sagt Vonlanthen. Sie ist sehr gerne Polizistin. «Doch wenn ich vorwärtskommen will, muss ich im Beruf reduzieren.» Und das will sie. Im Oktober absolviert sie in Bregenz das letzte Rennen der Saison, erneut einen Halbmarathon. «Vielleicht kann ich meine Zeit erneut verbessern», sagt Vonlanthen.