

Einen Tag mehr für die Erholung

Langstreckenläuferin und Polizistin Fabienne Vonlanthen reduziert im Beruf, um Verletzungen vorzubeugen.

Raya Badraun

Das neue Jahr hat für die Langstreckenläuferin Fabienne Vonlanthen eine Veränderung gebracht. Seit dem 1. Januar arbeitet sie einen Tag weniger als Polizistin. So hat sie einen Tag mehr, um zu trainieren und sich zu erholen. Es ist ein weiterer Schritt, um aus einem anfänglichen Hobby mehr zu machen.

Der Anstoss zur Veränderung gab das vergangene Jahr. Im Frühling erst absolvierte die 28-Jährige ihr erstes Elite-Rennen. In der Folge stellte sie für den LC Schaffhausen drei Kantonalrekorde auf. Anfang September lief sie in Sarnen für viele überraschend als Erste über die Ziellinie und ist damit Schweizer Meisterin im Halbmarathon. Im Oktober gelang ihr eine weitere Steigerung. Sie verbesserte ihre Zeit auf 1:18,11 Stunden. Damit war sie im vergangenen Jahr die fünftschnellste Schweizerin im Halbmarathon. Angeführt wird die Liste von Fabienne Schlumpf mit einer Zeit von 1:08:27. Vonlanthens Geschichte hat allerdings erst begonnen.

Schichtbetrieb bei der Polizei

Aufgrund der Erfolge wurde Vonlanthen in diesem Dezember in Schaffhausen zur Sportlerin des Jahres gewählt. Eine Gala wie sonst gab es aufgrund der Pandemie jedoch nicht. Der Pokal wurde ihr bei einem Treffen von einem Jurymitglied überreicht. Dennoch hat sich Vonlanthen über die Ehre sehr gefreut. «Ich habe im vergangenen Jahr gesehen, dass ich als Läuferin Talent habe», sagt die Thurgauerin. «Nun nimmt es mich wunder, was noch alles möglich ist.»

Doch ihr ist bewusst, dass dies schwierig wird mit ihrem Beruf. Vonlanthen ist Polizistin bei der Schaffhauser Polizei. Dort arbeitet sie im Schichtbetrieb. Jeder Arbeitstag beginnt für sie zu einer anderen Uhrzeit. «Manchmal habe ich von den



Fabienne Vonlanthen: «Ich habe im vergangenen Jahr gesehen, dass ich Talent habe.» Nun soll der nächste Schritt folgen.
Bild: Benjamin Manser (Basadingen, 3. Januar 2022)

Früh- und Nachtschichten einen richtigen Jetlag», sagt sie. Ihr Freund und Trainer Raffael Brandenberger stellt ihren Trainingsplan auf und orientiert sich dabei an den Diensten. Und doch kommt es immer wieder zu Anpassungen, wenn der Schlaf

wieder einmal zu kurz gekommen ist.

Die Erholung ging im vergangenen Jahr etwas vergessen. Sogar die Sommerferien hat Vonlanthen für ein Trainingslager genutzt. «Ideal wären acht Stunden Schlaf, meist komme

ich jedoch gerade mal auf sechs», sagt sie. Immer wieder sei sie im vergangenen Jahr müde gewesen und am Morgen kaum aus dem Bett gekommen. Dazu kam, dass ihr die Zeit für Familie und Freunde fehlte. Ein solcher Alltag ist für eine Saison

möglich. Doch um Verletzungen zu verhindern und die Leistung langfristig zu verbessern, würde sie mehr Zeit brauchen, das war Vonlanthen bald klar. So stellte sie nach der Saison einen Antrag auf Reduktion des Arbeitspensums auf 80 Prozent. Dies wurde gutgeheissen. Der Schichtbetrieb bleibt jedoch. «Durch den zusätzlichen freien Tag erhoffe ich mir mehr Erholung», sagt Vonlanthen, die in Schlattingen aufgewachsen ist und heute in Basadingen wohnt. So kann sie wieder einmal Freunde sehen – oder einfach ausschlafen.

Sponsorengelder federn Lohnausfall ab

Die Erfolge im Sommer helfen Vonlanthen, den Lohnausfall etwas abzufedern. Nach dem Meistertitel kamen Sponsoren auf sie zu. So fand sie einen Ausrüster als Hauptsponsor. «Bei einem Paar Laufschuhe, die ich pro Monat verbrauche, bin ich sehr froh darüber», sagt Vonlanthen und lacht. Doch nicht nur Schuhe und Kleider gehen ins Geld. Bisher musste sie auch Startgebühren selbst bezahlen – dank Einladungen entfallen sie nun. Und auch für die Trainingslager hat sie jetzt finanzielle Unterstützung. So wird zumindest ein Teil der Kosten gedeckt.

Im Februar steht das nächste Trainingslager an – wohin sie gehen wird, steht aufgrund der aktuellen Situation noch nicht fest. Immerhin beeinflusst die Pandemie ihre Saisonplanung noch nicht. Diesen Winter wird sie nur vereinzelt und nur als Teil des Trainings Rennen bestreiten. Der Fokus liegt auf dem Sommer. An den Schweizer Meisterschaften will sie dabei sein und ihre Bestzeiten bestätigen. «Ich will zeigen, dass es nicht bei einem guten Jahr bleibt», sagt sie.

Und dann findet im Juli als Höhepunkt die Polizei-WM in Rotterdam statt. Dort startet Vonlanthen im Halbmarathon. Für einmal kann sie so Beruf und Sport ganz leicht unter einen Hut bringen.