

Immer schneller werden und Ziele anpeilen

Die Mittel- und Langstreckenläuferin Fabienne Vonlanthen (28) hat seit ihrem Einstieg in den Laufsport vor rund zwei Jahren eine genauso kontinuierliche wie beeindruckende Entwicklung hinter sich. Sie will sich im Laufjahr 2022 weiterentwickeln und strebt höhere Ziele an.

Hans Christoph Steinemann

LAUFSPORT/LEICHTATHLETIK. Nach neun Jahren praktisch ohne Laufen hat Fabienne Vonlanthen erst 2019 zum Laufsport gefunden. Grund dafür war ihre damals bevorstehende Ausbildung zur Polizistin, die auch mit einem sportlichen Eignungstest verbunden war. Für den anlässlich der Prüfung zu bestehenden Parcours in Bezug auf Geschicklichkeit, Kraft und Ausdauer wollte sie fit sein und begann Anfang des Jahres 2019 mit gezieltem Training. «Nach einem Monat habe ich schnell daran Gefallen gefunden und habe auch sonst mit dem Laufsport begonnen», blickt die nun 28-jährige auf die Anfänge ihrer Lauferfahrungen zurück. Das Laufen fiel ihr leicht, sie hat einen ökonomischen Stil und ein tiefes Körpergewicht, das sie geradezu für diesen Sport prädestiniert.

So folgte im Herbst 2019, noch weit vor der Corona-Pandemie, für Fabienne Vonlanthen ein erster Wettkampf – gleich vor der Haustüre beim 1. Schaffhauser Stadtlaufer über 7,5 km. Und wie schnell sie im September 2019 schon unterwegs war, stellte sie mit dem 1. Platz in ihrer Altersklasse sowie dem 3. Gesamtrang eindrücklich unter Beweis. «Da habe ich gemerkt, dass Talent fürs Laufen vorhanden ist», war sie schnell motiviert für weitere Läufe auch über weitere Distanzen. Beim ersten Halbmarathon am Greifenseelauf hatte sie sich indes noch völlig falsch eingeschätzt und startete viel zu weit hinten. Die dort gelaufene Zeit 1:40 Stunden konnte sie aber einen Monat später beim Frauenfelder Halbmarathon bei ganz anderen Startbedingungen auf 1:30 massiv verbessern.

Pandemie fürs Training ein Vorteil

Sie sei damals nach Lust und Laune vor allem nach eigenen Erkenntnissen gelaufen, sah aber schon noch klares Verbesserungspotenzial und begann an ihre Fähigkeiten zu glauben. Dann kam im März 2020 die Pandemie. Und plötzlich fanden praktisch keine Wettkämpfe mehr statt. «Das war trainingstechnisch wohl ein Vorteil für mich», sagt Fabienne Vonlanthen im Rückblick, «ich begann gezielter zu trainieren, auch mit Intervalltrainings.» Der Eiger-Ultra-Trail über 23 km und mit 1500 m Höhendifferenz war im Sommer 2020 einer ihrer wenigen Wettkämpfe. Der 3. Platz am steilen Berg vor grossartiger Kulisse bestärkte sie einmal mehr darin, dass grosses Potenzial vorhanden ist. Das hatte auch ihr Partner Raffael Brandenberger gesehen, der sie fortan als gelernter Fitness- und Lauftrainer noch gezielter unterstützte: «Sie hat einen schönen guten Laufstil und vom Talent her kann sie gut auf Halbmarathon setzen.» Als Trainingsstrecke eigne dafür die Strecke Schaffhausen – Stein am Rhein bis zu ihrem Wohnort Schlattlingen



oder auch der Randen sehr gut. Mit Velobegleitung durch Raffael schaffte sie dabei bald eine Zeit von rund 1:28 Stunden. Da liege noch einiges mehr drin, stellten die beiden fest. Die Trainingsumfänge betragen zwischen 80 und 90 km pro Woche.

Elitelaufer im März 2021 in Dresden

Bis zum nächsten Wettkampf wurde es jedoch März 2021. Der Ostschweizer Marathonspezialist Patrick Wägeli habe sie auf den Laufanlass in Dresden mitten in der Pandemie aufmerksam gemacht, für den

Fabienne Vonlanthen steht vor einer vielversprechenden Laufzeit 2022. BILD HCS.

Fabienne Vonlanthen dann eine Einladung erhielt, auch wenn sie die dafür geforderte Zeit von 1:20 Stunden nicht nachweisen konnte. Sie konnte indes Trainingsleistungen in diesem Zeitbereich nachweisen, was akzeptiert wurde. Und trotz Wind und Kälte lief sie auf den 2,5-km-Runden im Dresdner Schlossgarten die 1:20 Stunden über die Halbmarathondistanz, was ihr den 24. Platz im Elitefeld einbrachte. «Ich war so überrascht, dass ich das damals so laufen konnte», freute sich Fabienne Vonlanthen. Da im Frühling 2021 immer noch viele Laufanlässe ausfielen, fuhr sie Mitte Mai erneut die vielen Kilometer nach Sachsen, um einen weiteren 10-km-Elitelaufer in Chemnitz zu absolvieren. «Diese Lauferfahrungen mit der Elite aus Deutschland, Schweden, Holland und vielen Afrikanern waren sehr wertvoll für mich», sagt Vonlanthen, die mit 35:56 und Platz 8 den Schaffhauser Kantonalrekord unterbot.

Höhepunkt der Halbmarathon-Titel

Den geplanten Start im Juni 2021 an der 10-km-SM musste sie dann wegen einer Muskelverhärtung schweren Herzens absagen. Aber der Rest der Saison 2021 sei in der Folge perfekt gelaufen, an der 5-km-SM auf der Bahn in Langenthal unterbot sie einen weiteren Kantonalrekord und «gewann weitere wertvolle Erkenntnisse». Zum Beispiel, dass sie sich beim Laufen auf der Strasse wohler fühlt als auf der Bahn. Nach der 10-km-SM in Lugano auf der Strasse folgte im September der bisherige Höhepunkt in Fabienne Vonlanthens Laufkarriere: Der Schweizermeistertitel im Halbmarathon in Sarnen, als sie mit 1:18:15 vor der ganzen Konkurrenz einlief. «Erster Gratulant war Viktor Röthlin, der den Lauf organisierte. Das freute mich natürlich ganz speziell.» Nur eine Woche nach Lauf in Lugano hatte sie natürlich absolut nicht mit diesem Erfolg gerechnet. Später lief sie in Bregenz/Lindau noch einen weiteren grösseren Lauf, den sie auf Platz 1 beendete. Eine Supersaison ging für sie erfolgreich zu Ende.

Verdiente drei bis vier Wochen Trainingspause folgten danach, verbunden auch mit der guten Nachricht, dass Fabienne Vonlanthen ihr Arbeitspensum bei der Schaffhauser Polizei ab 2022 auf 80 Prozent reduzieren kann. Dies, um noch gezielter zu trainieren und zudem deutlich mehr Zeit in die Regeneration – Krafttraining, Physiotherapie, Massage, Radfahren/Bike oder allenfalls Schwimmen – zu investieren. Was beim geplanten Trainingsumfang von rund 4000 km, das ist ein Plus von etwa 10 Prozent, ein wesentlicher Leistungsfaktor sei, streicht Trainer Raffael Brandenberger heraus. Um dann natürlich für die im März/April beginnende Laufzeit 2022 (vgl. Zweitstoff oben) bestens gerüstet zu sein.

Halbmarathon-SM – schnellste Polizistin der Welt werden

Nach einer intensiven Trainingsphase von Januar bis Mitte März, für die Trainer Raffael Brandenberger die Planung mit Rücksicht auf den Arbeitsplan längst gemacht hat, will Fabienne Vonlanthen am 20. März mit der Halbmarathon-Schweizermeisterschaft in die Saison starten. Ihr erstes Ziel heisst da, die Zeit von 1:18:11 zu bestätigen, sagen Brandenberger und Vonlanthen übereinstimmend. Und wenn dabei ein Top-5-Rang oder gar wieder der Titel herauschaut, sei das umso besser. Es geht weiter am 3. April mit der 10-km-SM auf der Strasse. Hauptziel der Saison 2022 sind indes die World Police and Fire Games in Rotterdam im Juli. Da werden Medaillen in 63 verschiedenen Disziplinen vergeben, unter anderen eben im Halbmarathon, wo Fabienne Vonlanthen mit dem Ziel, eine Medaille zu gewinnen, antritt. «Und der Titel schnellste Polizistin der Welt würde doch nicht schlecht tönen», schmunzelt Raffael Brandenberger, der Druck auf Fabienne soll aber nicht zu gross sein.

Für den Herbst sei ein schneller Halbmarathon in Planung (in Valencia oder Barcelona?), doch als ganz andere Option stehe auch eine Teilnahme an der Marathon-SM in der Stadt Zürich im April zur Debatte. Marathon sei sicher ein langfristiges Ziel. «Zuerst will ich die Sachen gründlich machen, danach kann ich eventuell auch mal ein grösseres Ziel ins Auge fassen», bleibt Fabienne Vonlanthen realistisch. Mit 28 Jahren hat sie im Ausdauersport noch alle Möglichkeiten offen. Und mal Träumen von einer EM-, WM- oder Olympiamedaille ist gewiss nicht verboten. (hcs.)



Fabienne Vonlanthen skizziert ihre Saisonplanung 2022. BILD HCS.