

«Bis zu 130 Kilometer pro Woche»

Fabienne Vonlanthen aus Basadingen gilt als schnellste Polizistin der Welt. Dafür trainiert sie mit ihrem Partner.

Interview: Janine Bollhalder

Was halten Sie von den Schlagzeilen bezüglich «schnellster Polizistin der Welt»?

Fabienne Vonlanthen: Es klingt speziell (*lacht*). Anfangs war es gewöhnungsbedürftig, ich konnte es erst gar nicht glauben. Der Titel macht mich aber sehr stolz.

Wie bringen Sie Ihren Beruf als Polizistin, den Sport und das Privatleben unter einen Hut?

Bis im vergangenen Jahr habe ich 100 Prozent gearbeitet, das war sehr schwierig. Ich habe bemerkt, dass ich etwas ändern muss. Deswegen habe ich mein Pensum auf 60 Prozent reduziert. Mein Partner ist ausserdem gleichzeitig mein Trainer. Er passt meine Trainingseinheiten auf den Arbeitsplan an. So geht das wunderbar mit Training, Beruf, Erholung und Privatem.

Bietet das Training mit Ihrem Partner Potenzial für Konflikte?

Anfangs mussten wir uns beide an diese neue Situation gewöhnen. Es war schwierig, seine Rolle als Trainer von seiner Rolle als meinen Partner abzugrenzen. Mittlerweile klappt das aber gut.

Auf welches Ziel arbeiten Sie derzeit hin?

Im Rahmen der Polizeieuropameisterschaften findet im Oktober ein Marathon in Holland statt. Die Schweizer Polizeisportkommission hat dafür ein Team von sieben Personen gestellt. Ich bin mit dabei – und im Team die einzige Frau. Aber ich kenne die anderen Läufer gut, wir haben schon oft zusammen trainiert und haben es lustig miteinander.

Wie sieht Ihr Trainingsprogramm aus?

Ich trainiere jeden Tag. Je nachdem, wie viel ich zu tun habe, an manchen Tagen auch zwei- oder dreimal. Neben dem Laufen gehe ich gerne Radfahren,



Fabienne Vonlanthen aus Basadingen ist Läuferin und Polizistin bei der Kantonspolizei Schaffhausen.

Bild: Benjamin Manser (03.01.2022)

schwimmen und stets zweimal pro Woche ins Krafttraining.

Welche Faktoren entscheiden bei einem Wettkampf über Sieg oder Niederlage?

Es gibt Faktoren, die man nicht beeinflussen kann, etwa Wind, Wetter und Temperaturen. Beeinflussbar ist, wie gut man im Vorfeld schläft, was man isst und wie fit man körperlich ist.

Olympia für Polizei

Die World-Police-and-Fire-Games (WPF) sind quasi **Olympische Spiele** für das Personal von Polizei, Feuerwehr, Zoll und Justizvollzugsanstalten. Jeweils mehr als 10 000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus 70 verschiedenen Ländern nehmen an den WPF teil. Zur Auswahl stehen Wettkämpfe in **63 Sportar-**

ten. Ziel der Spiele ist es auch, Begegnungen zwischen den Einsatzkräften zu ermöglichen. 2022 haben die WPF vom 22. bis 31. Juli zum ersten Mal in den Niederlanden stattgefunden, in der **Hafenstadt Rotterdam**. Das Motto dieses Jahres war: «In sport we unite» – also «Im Sport vereinen wir uns». (*jab*)

Wie viele Kilometer laufen Sie pro Woche?

Das variiert von Woche zu Woche. Bis anhin waren es zwi-

schen 80 und 110 Kilometern. Jetzt bin ich im Marathon-Training, da werden es bis 130 Kilometer sein.

Wie motivieren Sie sich, das intensive Training aufrechtzuerhalten?

Natürlich bin ich nicht jeden Tag top motiviert, aber das Laufen ist meine Leidenschaft, ich brauche mich nicht besonders zu motivieren. Inzwischen gehört das Training zum Tagesablauf. Ausserdem habe ich ja ein Ziel vor Augen.

Haben Sie schon immer Sport gemacht?

Eigentlich nicht. In der Oberstufe war ich bei Sprintdistanzen stark. Während der Lehrzeit habe ich dann keinen Sport mehr gemacht, bin nur mit dem Hund spazieren gegangen. Als ich dann die Polizistenaufnahmeprüfung gemacht habe, bemerkte ich, dass mir

das Laufen liegt und Freude macht.

Haben Sie Unterstützung durch Sponsoren?

Ja, denn ohne sie wäre das alles gar nicht möglich. Ihre Unterstützung hilft mir, den Lohnausfall auszugleichen sowie die Wettkampfgebühren und Reisekosten zu bewältigen. Es macht mich stolz, dass die Unternehmen hinter mir stehen. Viele haben einen regionalen Standort. Manche Firmen unterstützen mich mit Ausrüstung, etwa Laufschuhen – ich brauche etwa alle anderthalb Monate neue Schuhe.

Welches ist Ihr grösster Traum hinsichtlich Ihrer Läuferkarriere?

Das ist schwierig zu sagen, weil ich noch nicht so lange dabei bin. Ich will ausprobieren, was alles drin liegt. Ich laufe von Wettkampf zu Wettkampf.