

Vonlanthen holt Polizei-Europameister-Titel

Sie ist die schnellste Polizistin der Welt über die Halbmarathon- Strecke. Jetzt konnte sich Fabienne Vonlanthen bei ihrem ersten Marathon mit einer Spitzenzeit den EM-Titel erkämpfen.

Anfang Jahr wurde bekannt, dass die Schaffhauserin Fabienne Vonlanthen als einzige Frau fürs Schweizer Polizei-EM-Team selektioniert wurde. Am vergangenen Wochenende standen diese Titelkämpfe für die schnellsten Polizistinnen und Polizisten in Eindhoven auf dem Programm. Über 20 Nationen nahmen in Holland daran teil. Am Samstag stand eine grosse Eröffnungsfeier auf dem Programm. Am Sonntag startete der Marathon in Eindhoven, über 25'000 Läuferinnen und Läufer standen an der Startlinie bei dieser Grossveranstaltung. Neben der Polizei-EM wurden auch noch die nationalen Meisterschaften von Belgien ausgetragen.

Der erste Marathon

Fabienne Vonlanthen, die Schaffhauser Polizistin, die erst im Juli den WM- Titel im Halbmarathon im Polizei-Wettkampf geholt hatte, stellte sich der neuen Herausforderung und lief die Laufsport-Königsdisziplin, den Marathon über 42,2 Kilometer. Es war ihr Debüt auf dieser Distanz. «Ich hatte einen Plan und diesen verfolgte ich bis zum Schluss, ich bin überglücklich darüber, wie er aufgegangen ist», erklärte die Läuferin im Ziel. «Über drei Monate habe ich auf diese 2:41:30h hingearbeitet, und beim Laufen merkte ich trotz Wind, die Pace fühlt sich gut an.»

Direkt nach dem Start habe sie eine Gruppe gefunden und konnte sich darin integrieren und hatte so keine grosse Mühe mit dem Wind. Alle fünf Kilometer standen ihre Verpflegungsflaschen parat. Dadurch konnte sie jede Verpflegung wie geplant zu sich nehmen. «Ich hatte so immer genug Energie.» Als sie 30 Kilometer erreicht hatte, wusste Vonlanthen, dass sie an der Spitze mitlief, und dies sollte auch so bleiben. Dabei half ihr ein Motivationstrick: «Versuche immer wieder aktiv zu lachen und geniesse

die letzten zwei Kilometer, sie sind der Lohn für viele harte Trainings», erzählt sie. So wurde sie von Coach Brandenberger eingestellt. Auch als die Beine zu schmerzen begannen in der Endphase des Laufs, fand sie so das Rezept. «Ich konnte mich richtig tragen lassen von allen Zuschauern.»

Als sie die Ziellinie überquerte, zeigte die Zeitmessung 2:41:30 Stunden an. Damit konnte sich Fabienne Vonlanthen weit vorne in der Siegerliste einreihen. Die Experten waren sich einig, dass diese Zeit für ein Marathon-Debüt bemerkenswert gut ist. Mit dieser Zeit durfte sich Vonlanthen über einen weiteren Kantonalrekord freuen. Damit hält sie derzeit vier Rekorde: über 5, 10, den Halbmarathon und den Marathon.

Kein Training, neue Kraft tanken

Wie geht es weiter? «Ich habe nun drei Monate hinter mir mit mehr als 1500 Laufkilometern. Nach dem Marathon geniesse ich nun meine Saisonpause. Das heisst drei Wochen kein Training nach Plan, einfach nur geniesse und erstmals erholen», sagt Vonlanthen. Anfang November nimmt sie dann das strukturierte Training wieder auf. Neue Ziele werden in Angriff genommen. Sicher ist schon, dass im April 2023 der Berlin-Halbmarathon auf dem Programm steht. Dort will Fabienne Vonlanthen versuchen, eine neue persönliche Bestzeit zu laufen.

Ihre Erfolge waren nur möglich, weil es viele Unterstützer gibt. So Coach und Freund Raffael Brandenberger, die persönlichen Sponsoren und die Unterstützung durch die Schaffhauser Polizei. Ohne eine optimale Abstimmung wäre dies nicht möglich. «Ich bin überglücklich, wie viele Personen an mich glauben und mich unterstützen», sagt Fabienne Vonlanthen und spricht von tiefer Dankbarkeit.

(pd/dfk)



Gut mitgehalten beim ersten Marathon: die Schaffhauser Polizistin Fabienne Vonlanthen (331) bei der EM in Eindhoven.

BILD ZVG