

Text Reto Zanettin Läuferin Fabienne Vonlanthen und Triathlet Sami Götz sind Ausnahmetalente. Sie vergleichen sich auf Social-Media-Apps für Sportler und Sportlerinnen nicht mit anderen, sondern mit sich selbst und kommen dabei auf neue Ideen, ohne vom eigenen Weg abzukommen. Ihr Ziel ist klar: sich zu steigern, egal welchen Rang sie schon erreicht haben.



**Sie wollen schneller sein,
als sie gestern waren**

Fabienne Vonlanthen ist die schnellste
Polizistin der Welt. Bild Diego Menzi

WANN HABT IHR GEMERKT, DASS IHR BESSER SEID ALS EURE KAMERADINNEN UND KAMERADEN – DASS ALSO MEHR MÖGLICH IST ALS HOBBYSPORT?

Fabienne Vonlanthen Bei mir kam das schleichend. 2019 habe ich mich entschieden, die Polizeischule zu absolvieren, für den dafür nötigen Sporttest habe ich mit dem Laufen begonnen. Wenn ich an Volksläufen mitmachte, war ich zwar nie Erste, aber öfter vorn dabei. Nach einem oder eineinhalb Jahren habe ich meinen ersten Trainingsplan geschrieben. Mein Freund sah Potenzial in mir und hat mich motiviert, strukturiert nach Plan zu trainieren und so vieles zu optimieren. Dadurch wurde ich immer schneller und konnte so grössere Erfolge feiern.

WIE WAR ES BEI DIR?

Sami Götz Ich brauchte schon als Kind sehr viel Bewegung. Am Anfang war die Stube meine Turnhalle, bis zum Alter von 13 Jahren ging ich in die Jugendriege und kam zum Kunstturnen. Den Ausdauersport habe ich dank meines Sportstudiums entdeckt. Wir mussten uns für die Aufnahmeprüfungen vorbereiten. Auf etwas zu trainieren, gefiel mir. Und es weckte meinen Wettkampfwillen aufs Neue. Leistungstests während des Studiums zeigten, dass meine Voraussetzungen für den Ausdauersport ziemlich gut sind.

WAS FASZINIERT DICH AN WETTKÄMPFEN?

Sami Ein Ziel zu haben, darauf hinzuarbeiten, alles dafür zu geben – das ist das Spannende für mich.



Es geht nicht einmal so sehr darum, besser als andere zu sein. Ich will mich selbst weiterbringen. Aber logisch, das Training selbst mag ich schon. Das muss so sein. Sonst wäre es zu mühsam, weil der Trainingsumfang hoch, der Wettkampf aber vergleichsweise kurz ist.

FABIENNE, DU HAST ZEITLICH NAH AUFEINANDERFOLGEND EINE WELT- UND EINE EUROPAMEISTERSCHAFT BESTRITTEN. HATTEST DU NIE DAS BEDÜRFNIS NACH EINER PAUSE?

Fabienne Mit der Zeit spürt man die vielen Trainings und Wettkämpfe. Aber ich wusste, nach dem Marathon im Oktober kann ich herunterfahren, mich erholen und kann nach Lust und Laune – ohne strukturierten Trainingsplan – laufen. Das braucht

es zwischendurch, damit man anschliessend wieder voll durchstarten kann.

SPITZENSport VERLANGT DISZIPLIN. WIE SIEHT DAS BEI EUCH AUS, SEID IHR JEDEN TAG VON INNEN HERAUS FÜR DAS TRAINING MOTIVIERT?

Sami Ich komme gerade aus einer längeren Trainingspause und freue mich extrem auf den Neustart. Die intrinsische Motivation für die Trainingseinheiten ist natürlich da. Es gibt auch Tage, an denen die Energie fehlt, und dann braucht es etwas mehr Überwindung, mit einer Trainingseinheit zu starten.

WAS HILFT IN DIESEN SITUATIONEN?

Sami Das grosse Ziel vor Augen zu haben und die Leidenschaft für den Sport! Dann weiss ich wieder, warum ich jetzt genau diese Trainingseinheit umsetzen soll. Deshalb sollte das Training grundsätzlich Spass machen, sonst funktioniert es nicht.

WARUM NICHT?

Sami Beispielsweise trainieren Spisportler und Spisportlerinnen auch oft, aber sie haben in der Saison praktisch jedes Wochenende ein Spiel, das ein Highlight sein kann. Wir Langdistanztriathleten haben rund vier Wettkämpfe im Jahr. Dazwischen gibt es mehrere Wochen, die nur mit Training gefüllt sind. Das Warten auf den nächsten Ernstkampf kann sich sehr lang anfühlen.

WANN HABT IHR ZUM ERSTEN MAL EURE LEISTUNG GETRACKT?

Fabienne Nicht von Anfang an, das weiss ich noch. Eine Kollegin hat mir dann aber davon erzählt. Ich dachte, das sei cool, auch um sich mit sich selbst zu messen – und vor allem, um Ideen zu sammeln.

INWIEFERN?

Fabienne Auf diesen Apps sieht man, wer welche Strecke gelaufen ist. So entdeckt man immer wieder Neues.

Sami Ich nutze schon seit zehn Jahren Strava, eine App, auf der man seine Strecken und Zeiten aufzeichnen und sich mit anderen messen kann. Damals kannte die App noch fast niemand, wir hatten keinen Plan, was wir damit alles anfangen können. Doch heute ist Strava mein persönliches Trainingstagebuch.

IST DIESE APP NICHT AUCH EIN VIRTUELLER WETTKAMPF?

Fabienne Als Wettkampf sehe ich Strava überhaupt nicht, weil der Vergleich immer heikel ist. Ich weiss ja nicht, welche Ziele die anderen verfolgen und in welcher Phase – Grundlagen, Aufbau, Wettkampf, Pause – sie sich befinden. Weil ich meinen eigenen Plan habe, gibt es keinen Raum fürs Vergleichen und Nacheifern. Ich habe mein Ziel, meinen Plan. Was die anderen machen, darf

mich nicht allzu sehr interessieren. Sonst komme ich von meinem Weg ab.

ABER DEN VERGLEICH MIT DIR SELBST GIBT ES?

Fabienne Natürlich schaut man, wie schnell man eine Strecke vor einem Jahr zurückgelegt hat. Der Fortschritt motiviert.

WAS FÜR EIN GEFÜHL IST ES, WENN DU MERKST, DASS DU DICH VERBESSERT HAST?

Fabienne Das ist ein total cooles Gefühl, es macht einen stolz. Denn so genau weiss man nicht mehr, wie schnell man vor einem Jahr unterwegs war. Die Aufzeichnung auf einer App wie Strava hilft und verschafft einem von Zeit zu Zeit manches schöne Aha-Erlebnis.

HAST DU ÄHNLICHE ERLEBNISSE, SAMI?

Sami Ich lasse mich nicht von der Leistung anderer beeinflussen. Es ist wichtig, bei sich selbst zu bleiben, sonst trainiert man an seinen Zielen vorbei. Aber bei Strava gefällt mir das Gefühl, in eine Community eingebettet zu sein. Wenn ich irgendwo bin, wo ich mich nicht auskenne, zeigt mir die App die besten Routen in der Umgebung an. Sportler und Sportlerinnen, die dort wohnen, haben sie eingetragen und helfen damit anderen, die sich in der Gegend noch nicht so gut auskennen. Weil mittlerweile enorm viele Strava nutzen, findet man eigentlich immer eine geeignete Strecke.

WIE GELINGT ES EUCH, NICHT ZU SCHAUEN, WIE SCHNELL ANDERE SIND?

Fabienne Entweder man entscheidet sich für sein Ziel und seinen Plan und lässt sich nicht davon ablenken. Oder man wird unsicher und kommt vom Weg ab. Dann sind Plattformen wie Strava das Falsche. Schliesslich muss ich am Wettkampf eine gute Leistung abliefern können.

Sami Training ist das eine. Aber wirklich darauf an kommt es im Wettkampf. Dann muss ich bereit sein. Es bringt mir nichts, und es interessiert niemanden, wenn ich auf Strava Trainingsweltmeister werde.

WIE GEHT IHR EURE WETTKÄMPFE AN?

Fabienne Beim letzten Marathon habe ich mir die geplanten Zwischenzeiten auf den Handrücken geschrieben. Daran wollte ich mich halten.

WOHER WEISST DU, WIE LANG DU FÜR 10, 21 ODER 35 KILOMETER HABEN DARFST?

Fabienne Natürlich kann immer etwas dazwischenkommen: Magenprobleme oder Ähnliches. Aber wenn alles gut geht, wissen ich und mein Trainer die Zeiten aus den Trainings. Wir planen so den Marathon durch. Wichtig ist, sich an den Plan zu halten respektive sicherlich nicht deutlich über dem Limit zu starten. Die Verpflegung ist beim Marathon mitentscheidend, mein Körper braucht

Fabienne Vonlanthen

Sie legt die Marathon-
distanz in **2 Stunden und 41 Minuten** zurück, was Schaffhauser Rekord ist. Die 29-jährige **Langstreckenläuferin** gewann dieses Jahr zudem die Polizei-Welt- und -Europa-meisterschaft. Von Beruf ist sie Polizistin bei der Schaffhauser Polizei.

Sami Götz

Der **Triathlet** aus Neuhausen am Rheinfall gewann 2018 in seiner Altersklasse den **Ironman** auf Lanzarote. Dieses Jahr kam der 33-Jährige in mehreren Profirennen unter die besten 20. Er arbeitet beim Sportamt des Kantons Zürich und als Coach.

immer genug Energie im Tank, nur so kann er die Leistung erbringen.

Sami Beim Langdistanztriathlon halte ich mich in erster Linie an meinen Verpflegungsplan. Beim Schwimmen kann man sich nicht nach Zeiten richten, da man diese im besten Fall erst nach dem Ausstieg aus dem Wasser sieht. Bei der zweiten Disziplin, beim Velofahren, halte ich mich an bestimmte Zahlen (Wattdaten) und kontrolliere so meine Leistung. Beim Laufen versuche ich, eine Zielpace anzulaufen und diese möglichst lang aufrechtzuerhalten. Je nach Renndynamik muss ich auch mal von den eigenen Vorgaben abweichen. Die Dynamik innerhalb des Rennens ist entscheidend – also bei wem hefte ich mich zum Beispiel an die Fersen?

WIE HÄLT MAN EINEN SOLCHEN WETTKAMPF MENTAL DURCH?

Sami Das mentale Loch kommt bestimmt. Und aus diesem muss ich wieder herausfinden.
WIE?

Sami Erfahrung hilft. Wenn man das ein paar Mal durchgemacht hat, entwickelt man seine Strategien.





Bild: Jeanette Vogel

HILFT DIE ORIENTIERUNG AN DEN ANDEREN?

Sami Enorm. Das ist das Faszinierende am Wettkampf. Die Frage ist dann aber, wie sehr ich über meine Grenzen hinausgehen kann.

HAT DIE WETTKAMPSITUATION NICHT AUCH ETWAS PARADOXES? EINERSEITS GEHT ES DARUM, WER ZUERST IM ZIEL IST. ANDERERSEITS HILFT ES, WENN MAN GEMEINSAM UNTERWEGS IST.

Sami Triathleten unterstützen sich im Wettkampf gegenseitig, beispielsweise mit einem positiven Zuspruch bei einem Überholvorgang, auch wenn jeder vor dem anderen ins Ziel kommen will. Und am Ende des Tages kämpft jeder mit sich selbst, das macht uns zu Leidensgenossen.

Fabienne Ich erinnere mich, einmal lief ich mit einer Konkurrentin. Wir haben uns in der Führungsarbeit abgewechselt. Das funktionierte, bis sie Probleme bekam und ausgestiegen ist. In diesem Moment war mir klar: Jetzt muss ich es allein schaffen – ohne die Athletin, die eigentlich meine Konkurrentin war, mit der ich aber gemeinsam Kilometer für Kilometer zurückgelegt hatte.

IRGENDWANN KOMMT IHR IN DIE NÄHE DES ZIELS. WAS SPIELT SICH SCHLIESSLICH AUF DEM LETZTEN KILOMETER AB?

Sami Wenn es hart auf hart kommt, ziehe ich im Schlusspurt an und hoffe, dass es für den Sieg reicht. Weh tut es sowieso. Wie viel Energie ist noch im Tank? Darauf kommt es auf der Ziellinie an.

Fabienne Auf den letzten Kilometern spielt die Taktik eine grosse Rolle – habe ich noch Reserven, um zu beschleunigen, oder verausgabe ich mich zu sehr? Wie man sich am besten verhält, lernt man von Wettkampf zu Wettkampf.

WANN SEID IHR MIT EUCH SELBST ZUFRIEDEN?

Sami Wenn ich am Wettkampftag meine aktuell bestmögliche Leistung abrufen konnte und ich mir bewusst bin, dass ich mich selbst noch steigern kann – egal, welchen Rang ich erreicht habe.

Fabienne Erfolge machen Hunger auf mehr. Auch hier gilt der Grundsatz, nicht zu vergleichen. Ich will meine Ziele, welche ich mir gesetzt habe, erreichen oder übertreffen, und ich will noch schneller werden. Eine klare Zielsetzung hilft mir dabei.