

Sich weiterentwickeln und stetig steigern

Die Schaffhauser Langstreckenläuferin und Polizistin Fabienne Vonlanthen blickt auf ein sehr gutes Laufjahr 2022 mit zwei schönen Titeln zurück und steckt sich für 2023 weitere hohe Ziele. Dank Reduktion ihres Arbeitspensums kann sie ihren Trainingsumfang beibehalten.

Hans Christoph Steinemann

LEICHTATHLETIK. Für Fabienne Vonlanthen war das ablaufende Jahr 2022 ein ereignisreiches. Nachdem sie sich im Juli im windigen Rotterdam an den World Police and Fire Games den WM-Titel gesichert hatte, folgte für die 29-Jährige im Oktober mit der Marathon-Premiere in Eindhoven der eigentliche Saison-Höhepunkt. «Das war in jeder Beziehung ein gutes Erlebnis», sagt Fabienne Vonlanthen im Rückblick auf die Laufsaison 2022, in der sie gut hatte trainieren können, keine grösseren Verletzungen zu beklagen hatte und selbst überrascht war von ihrer Superzeit von 2:41:30 bei ihrem ersten Marathon in Eindhoven, an dem rund 10000 Läufer teilnahmen, darunter 160 Polizisten. Sie sicherte sich zum zweiten Mal in den Niederlanden - «ich bevorzuge ohnehin eher flache Strecken, auch zum Trainieren» - trotz erneut viel Winds einen schönen Titel, diesmal jenen der Marathon-Polizei-Europameisterin.

Neue Herausforderung Marathon

Fabienne Vonlanthen stellte sich der neuen Herausforderung und lief die Laufsport-Königsdisziplin über 42,2 Kilometer in Eindhoven. «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 2:41:30 hingearbeitet, und beim Laufen merkte ich, trotz wieder viel Winds, die Pace fühlt sich gut an.» Im Nachhinein erzählt Fabienne Vonlanthen aber auch noch von der sehr langen Leidens- und Erholungsphase, die nach einem Marathonlauf wohl jeder auf seine Art durchzumachen hat. «Eine Woche habe ich wirklich sehr gelitten und konnte fast gar nichts machen, danach legte ich eine dreiwöchige Saison-



Fabienne Vonlanthen kürzlich am Zürcher Silvesterlauf.

BILD PD./DIEGO MENZI



Bei einer Trainingseinheit mit ihrem Trainer und Freund Raffael Brandenberger. BILDZVG

«Ich schätze das sehr, dass ich mein Pensum bei der Verkehrspolizei seit dem letzten Frühling auf 40 Prozent reduzieren konnte.»

Fabienne Vonlanthen
Spitzenläuferin

pause ein, in der ich mich vor allem auf dem Velo und leichtem Laufen bewegt habe. Erst nach diesen drei Wochen konnte ich wieder locker ins Training einsteigen.» Geholfen hat ihr in diesem Jahr sicher auch ein Mentalcoaching, dank dem sie nicht so schnell in ein Loch falle. «Dazu helfen mir gewisse Rituale vor Trainings und Wettkämpfen.»

Es folgten später im Herbst noch weitere kleinere Stadtläufe wie der Staaner Stadtlauf über 8,2 km, den sie gewann, der Gos-sauer Weihnachtslauf (2. Platz) oder zuletzt das Elitenrennen am Zürcher Silvesterlauf (Top 15). Am 31. Dezember steht nun noch der Silvesterlauf über 10 km im benachbarten Tuttingen auf dem Programm. Parallel dazu machte sich Fabienne Vonlanthen zusammen mit ihrem Trainer und Partner Raffael Brandenberger schon intensiv Gedanken über die nächste Saison. Highlights wie 2022 mit der Halbmarathon oder der Marathon-Polizei-EM stehen wohl nicht bevor. Denn die World Police and Fire Games finden zwar 2023 wieder statt, aber im weit entfernten kanadischen Winnipeg, und die Teilnahme dort habe sie aus termin- und reise-technischen Gründen nicht geplant.

Nach wie vor wird sich Fabienne Vonlanthen indes auf ihre Lieblingsdisziplinen Halbmarathon und Marathon konzentrieren, und daneben auch kürzere (Stadt-) Läufe bestreiten. Der Halbmarathon in Berlin am 2. April wird nach dem Trainingslager von Anfang März auf Mallorca ihr erster Fixpunkt in der Saison 2023 sein. Als Vorbereitung dafür bestreitet sie Ende März voraussichtlich die 10 000-m-Schweizermeisterschaft in Uster. In Berlin will Vonlanthen ihre persönliche Bestzeit von 1:18 Stunden deutlich verbessern. «1:15 sind mein Ziel», sagt sie klipp und klar, und wenn sie gar in die Nähe der EM-Limitenzeit von 1:13:30 käme, dann würde sie 2023 weiter auf Halbmarathon setzen. In diesem Fall würde sie dann wohl Ende April den attraktiven Halbmarathon in Wien oder Zürich ins Auge fassen und einen schnellen Halbmarathon im Herbst.

Falls sie sich für eine Halbmarathon-Limite noch ein bisschen mehr Zeit geben müsste, da diese 2023 noch nicht erreichbar sein würde, käme allenfalls der Marathon von Berlin Ende September für sie in Frage. Denn mehr als ein Marathon pro Jahr sei wegen der langen Erholungszeit und der noch jungen Laufkarriere nicht zu empfehlen.

Der Traum von Olympia

Weiter in die Zukunft gedacht, wäre die Teilnahme an Olympischen Spielen sicher ein Traum für Fabienne Vonlanthen. Den

Halbmarathon gibt es da aber leider (noch) nicht. Und die Qualifikationslimite für den Marathon komme mit der zunehmenden Leistungsdichte leider immer weiter nach unten, und für Paris 2024 habe die Schweiz zum Beispiel maximal drei Startplätze, jedoch sind die Limiten mehr die Herausforderung. Da müsste sie noch einen grossen Leistungssprung machen. Vom Alter her wäre aber sicher auch Olympia 2028 in Los Angeles ein mögliches und lohnendes Ziel. Je älter, desto besser und erfahrener, das ist im Langstreckenlauf eine seit jeher feststehende Tatsache.

Gute Bedingungen bei der Polizei

Eine gute Voraussetzung für die weitere Entwicklung von Fabienne Vonlanthen im Spitzen-Laufsport ist gewiss auch, dass ihr der Arbeitgeber, die Schaffhauser Polizei, in Sachen Arbeitszeit stark entgegengekommen ist. «Ich schätze das sehr, dass ich mein Pensum bei der Verkehrspolizei seit dem letzten Frühling auf 40 Prozent reduzieren konnte und keine Nacht- und Sonntagsdienste mehr leisten muss. Das ist ein schönes Entgegenkommen von meinen Vorgesetzten und hilft mir sehr bei der Trainingsgestaltung und auch bei der Erholung. Vor allem mein Chef, Martin Tanner, hat mich sehr dabei unterstützt, und bin ihm dafür sehr dankbar.» Denn vom Umfang her muss eine Langstreckenläuferin naturgemäss (sehr) viel Zeit aufwenden. Rein vom Trainingsaufwand her könne sie sich sicher nicht etwa als Vollprofi bezeichnen, auch vom Einkommen her ist sie auf den fixen Lohn als Polizistin angewiesen. «So sehe ich den Laufsport einfach als meinen zweiten Beruf.»