

# «Irgendwann überholte ich meinen Freund und Trainer»

**Fabienne Vonlanthen aus Basadingen begann spät ihre Sportkarriere und läuft nun von Rekord zu Rekord**

(jva) Diesen Trainingsweg zwischen Diessenhofen und der Schifflande in Schaffhausen dem Rhein entlang würde sie nicht nur nachts finden, sondern wohl auch rückwärts joggend heil überstehen. Naheliegend also, dass sie hier ein Interview gibt. Gänzlich entspannt verrät die 29-Jährige - eben zurückgekehrt vom Berlin Halbmarathon - dem «Bote» beim Cappuccino, welches der Auslöser zum Training vor erst vier Jahren war.

Wenige Schritte oberhalb der Eisenbahnbrücke schwimmt symbolisch das, was sie auf die Beine brachte, nachdem der ursprüngliche Beruf als Pharmaassistentin Fabienne Vonlanthen zu eintönig vorkam: das Polizeiboot. «Die abwechslungsreiche und herausfordernde Arbeit bei der Schaffhauser Polizei reizte mich», so die in Basadingen Wohnhafte, «bloss für den Eignungstest wäre ich viel zu unsporthlich gewesen, also wählte ich das, was ich ohne viel materiellen Aufwand und überall praktizieren kann, das Laufen». Das war 2019. Im Jahr darauf gelang ihr denn auch der Sprung in ein neues Berufsleben buchstäblich leichtfüssig.

## Überraschung über Überraschung

Mission erledigt also? Im Gegenteil, denn Laufen entpuppt sich nicht nur als Fitness-, sondern auch als Spassfaktor, was die Teilnahme an einem Wettrennen nahelegt. «Bloss ein halbes Jahr nach Trainingsbeginn wurde ich zur eigenen Überraschung in meiner Alterskategorie Erste, in der Frauenkategorie Dritte». Im Frühling 2021 folgen Kantonalrekorde, darauf wird sie Schweizermeisterin im Halbmarathon, Siegerin im Dreiländer Halbmarathon Bregenz. Der Kanton Schaffhausen quittiert diese besonderen Leistungen mit der Ernennung zur Sportlerin des Jahres 2021. Doch halt, ein Zufall, noch im Jahr 2020 während des Corona-Lockdowns, wird zu einem doppelt bedeutsamen Ereignis: Auf der regelmässigen Trainingsstrecke gesellt sich ein gewisser Raffael Brandenberger zu ihr, man rennt gemeinsam. Der erfahrene Läufer erkennt das Potenzial, bietet seine Unterstützung an. Fabienne nimmt an, profitiert in der Folge tüchtig vom Coaching. Ohne Zurschaustellung ihres Stolzes erzählt sie beim Interview: «Irgendwann überholte ich meinen Trainer». Aber das Allerbeste kommt erst: Die beiden freuen sich nicht nur über die sich häufenden Erfolge, «ein halbes Jahr nach den ersten gemeinsamen Kilometern auf den Rennwegen waren wir ein Paar». Unterdessen arriviert sie als Weltmeisterin im Halbmarathon World Police and Fire Games und heimst damit die Auszeichnung als schnellste Polizistin der Welt ein.

## Vegetarisch leben als Vorteil

Dermassen viele Glanzresultate in drei Jahren - und das für eine totale Neueinsteigerin als 25-Jährige. Wie mag sich Fabienne Vonlanthen das erklären? «Der späte Start muss nicht unbedingt ein Nachteil sein, denn dann verfügt man über eine stabilere Persönlichkeit, ist nicht den Turbulenzen in der Jugend ausgesetzt und verkraftet Misserfolge leichter». Ihre eigene Taktik: «Ich habe neben dem konkreten Ziel eines Wettkampfes auch einen Plan B. So falle ich nicht gleich ins tiefe Loch, wenn es für einmal nicht klappt. Ausserdem schenke ich dem mentalen Training hohe Aufmerksamkeit». Ihren Freund als Koch zur Seite experimentiere sie auch mit der Ernährung. Zum Vorteil habe sich das Leben als Vegetarierin entpuppt: «Ich habe einfach mehr Energie».

Gibt es denn bei einer derart erfolgreichen Läuferin auch mal einen Einbruch? «Oh ja. Beim Polizei-Marathon letzten Oktober wurde ich zwar Europameisterin, aber die Strecke von 42 Kilometern ist eine Nummer grösser als die vorangegangenen Halb-



Fabienne Vonlanthen aus Basadingen, hier am Rheinufer zu Schaffhausen vor dem Polizeiboot, wo sie sonst mit voller Kraft durchrennt.

marathons». Anderntags streikte der Körper, so die durch viele Siege Verwöhnte, «ich konnte nur noch rückwärts die Treppe hinunter». Dem erzwungenen Trainingsunterbruch geschuldet, war dann ihr Haus «so sauber wie nie zuvor». Nicht einfach ist auch, «wenn ich an einem Wettkampf eine gute Platzierung erlaufe, aber mit Zeit oder Leistung unzufrieden bin, dem Reporter im Ziel aber Freude zeigen muss».

Ohne Starallüren lässt Fabienne in ihr Trainingsprogramm blicken. Das umfasst zwischen 80 und 150 Laufkilometer pro Woche, Alternativ- und Krafttrainings und damit kommt sie insgesamt auf 18 bis 25 Stunden. «Dank dem Entgegenkommen der Schaffhauser Kantonspolizei konnte ich mein Arbeitspensum auf 60 Prozent reduzieren». Ideale Basis also für eine weitere spannende Läuferinnenkarriere.