

Team Vonlanthen/Brandenberger: Rollentausch beim New-York-City-Marathon

Verkehrte Welt beim erfolgreichen Laufteam Fabienne Vonlanthen und Raffael Brandenberger. Im Normalfall ist sie die Läuferin, er der Trainings- und Laufplaner für seine Partnerin mit Betreuerfunktion. Doch beim New-York-Marathon war alles anders.

Daniel F. Koch

LAUFSPORT. Denn bei einem der berühmtesten Marathons der Welt startete für einmal nicht die Langstreckenspezialistin Fabienne Vonlanthen im Laufdress, sondern der Mann hinter der schnellsten Polizistin der Welt, Raffael Brandenberger. Als Betreuerin und Laufplanerin war umgekehrt die Athletin vor Ort. Der offiziell «TCS New York City Marathon 2023» heissende Marathon war die 52. Ausgabe der jährlich stattfindenden Laufveranstaltung in New York City.

Der Lauf ist Teil der World Marathon Majors 2023 und hat das Etikett «Platinum Label der World Athletics Label Road Races 2023». «Wenn ich beim Marathon am Start bin, bin ich das reinste Nervenbündel», gesteht Fabienne Vonlanthen lächelnd. Nun ist die Läuferin des LC Schaffhausen nicht irgendeine Laufsportlerin. Seit letztem Jahr kann sich die 30-Jährige als «schnellste Polizistin der Welt» bezeichnen. In Rotterdam hat sie bei den Weltmeisterschaften der Polizei den Halbmarathon gewonnen und einen weiteren Karriereschritt machen können. In Eindhoven startete sie an der Polizei-EM über die Marathondistanz, wo sie ebenfalls siegte.

Bemerkenswerter Aufstieg

Die in Basadingen lebende Polizistin des Schaffhauser Polizeicorps hat eine aussergewöhnliche Entwicklung im Laufsport hinter sich. Zum Laufsport fand die ausgebildete Pharmaassistentin ausgerechnet, als sie sich auf die Prüfung für den Polizeiberuf vorbereitet hat. Sie wollte ihre Fitness für die Prüfung testen und fand auf einmal Spass am Laufen. Da traf es sich gut, dass ihr Partner Raffael Brandenberger als Fitness-Instruktor Erfahrung und Ahnung von Trainingsplänen und Wettkampfvorbereitung hatte. Und so fand sich ein Duo zusammen, das innerhalb von lediglich vier Jahren auf nationalem Niveau und auch im internationalen Bereich bemerkenswerte Fortschritte gemacht hat und regelmässig bei Meisterschaften Medaillen abholt oder in seinem Heimklub LCS neue Kantonalrekorde aufstellt. Zuletzt war sie die zweitschnellste Schweizerin am grossen Berlin-Marathon. «Die dreieinhalb Monate Vorbereitung haben sich auszahlt. Es war ein Highlight für mich über die Marathonstrecke. Überall sprangen Bestzeiten heraus», erzählt Fabienne Vonlanthen. Inklusiv des Kantonalrekords. Was für die Läuferin aber ein noch spezielleres Erlebnis war: Sie startete mit der Weltelite dieser Laufstrecke, bei der am Ende noch ein Weltrekord herausrang. «Ein Megaerlebnis», braucht Vonlanthen nicht viele Worte, um ihre Gefühlslage zu



Ein erfolgreiches Laufteam: Fabienne Vonlanthen (rechts) mit ihrem Partner und Trainer Raffael Brandenberger.

BILDER ZVG



Beim Berlin-Marathon war Fabienne Vonlanthen (F64) hinter Fabienne Schlumpf die zweitschnellste Schweizerin.

beschreiben. Trainer und Lebenspartner Brandenberger trägt auch seinen Teil zum Erfolg bei. Ihm obliegt es vor dem Lauf, die Sportlerin zu coachen. Während der über zwei Stunden langen Laufzeit achtet er auf die richtige Verpflegung, dass dem Körper genügend Energie zugeführt wird. «Ausserdem versuche ich, sie auch immer positiv zu beeinflussen, damit sie ihre beste Leis-

tung abrufen kann», sagt Brandenberger. «Am besten funktioniert das, wenn ich sie lobe und motiviere.»

Rekorde pflastern ihren Weg

Den Trainingsumfang pro Woche beschreibt Vonlanthen zwischen 80 und 150 Laufkilometer, je nach Trainingsphase. Kommen noch zusätzlich Alternativ- und

New-York-City-Marathon

Raffael Brandenberger: «Die Stimmung ist unglaublich, und ich habe dies sicherlich zu stark genossen und den Fokus vom Laufen etwas verloren. Es ist für viele ein Traum, in NY zu starten, dank Fabienne habe ich einen Startplatz erhalten. Ich denke, der Rollentausch hat gezeigt, mir fehlt der Kopf, über den Schmerz zu gehen, und Fabienne war leicht überfordert mit dem Support an der Strecke (bei dieser Menge an Zuschauern aber auch verständlich), so konnte ich sie nur bei Kilometer 41 kurz wahrnehmen. Daher bleiben wir beim bewährten Erfolgsrezept, Fabienne läuft, und ich coache.» Fabienne Vonlanthen hätte mit ihrer Zeit von Berlin in New York einen Top-Ten-Lauf mitlaufen können. Das zeigt einmal mehr ihr riesiges Potenzial.

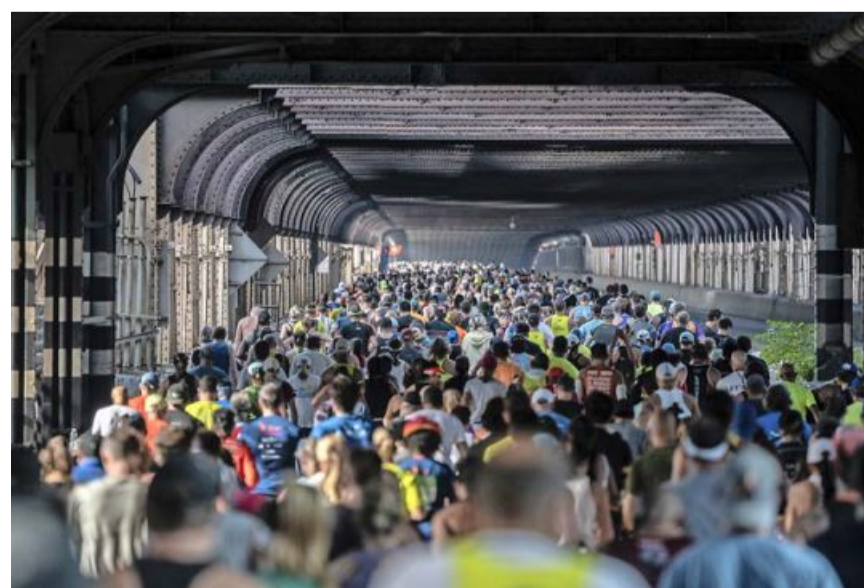
Krafttrainingseinheiten hinzu. «Das ergibt einen Trainingsaufwand von rund 18 bis 25 Stunden pro Woche», rechnet Vonlanthen vor. Der Aufwand zahlt sich aus, wie ein Blick auf die Homepage der Läuferin beweist. Ihre Bestzeiten sind 2:40,04 Stunden im Marathon (09/2023) – Schaffhauser Rekord; 1:16,05 Stunden im Halbmarathon (04/2023) – Schaffhauser Rekord; 34:48 Minuten über die 10-Kilometer-Strecke (03/2023) – Schaffhauser Rekord; 17:18 Minuten über 5000 Meter (06/21) – Schaffhauser Rekord sowie 9:57 Minuten über 3000 Meter (06/2023). Gleichwohl ist auch das Training, bei dem sie regelmässig von Raffael Brandenberger auf dem Velo begleitet wird, nicht nur für den Erfolg bei Wettkämpfen wichtig, sondern auch der gewünschte Ausgleich zur Arbeit. «Laufen macht den Kopf frei und entspannt den Körper. Ein super Ausgleich zu meinem teilweise kopflastigen Beruf», sagt Vonlanthen. Darum gilt: «Laufschuhe an und ab in die wunderschöne Natur.» Als willkommener Nebeneffekt kommt noch hinzu, dass sie zielgerichtet denken muss, etwas, was natürlich auch das Denken als Polizistin mitprägt.

Der Saisonaufbau 2024 beginnt

Die Planungen für die nächsten Aufgaben haben schon begonnen. Jetzt genießt sie erst noch die wettkampffreie Zeit, auch das Training wird zurückgefahren. Doch bald wird sie wieder ihre Laufschuhe anziehen, die Trainingspläne mit Partner Raffael Brandenberger besprechen und zusammenstellen und dann mit dem Saisonaufbau beginnen. «Im Januar werde ich in Sevilla das Wettkampffahr mit dem Halbmarathon beginnen. Ausserdem möchte ich im nächsten Jahr zwei Marathons bestreiten. Einmal die Schweizer Meisterschaften in Zürich und einen im Herbst. Wo, weiss ich noch nicht», beschreibt Fabienne Vonlanthen ihre Saisonplanung.

Mittlerweile ist es so, dass auch die Verantwortlichen von Swiss Athletics auf die schnelle Polizistin aufmerksam wurden. So erhielt sie schon einen Anruf des Nationaltrainers, Mitglied im Schweizer Kader der Polizei ist sie ja ohnehin. Wer auf der Schwelle zur fixen nationalen Grösse ist, darf ja auch an die ganz grossen Ziele denken. Was denkt Fabienne Vonlanthen eigentlich über eine Teilnahme an Olympischen Spielen? «Eine EM-Teilnahme kann ich mir als mittelfristiges Ziel vorstellen. Das habe ich schon erlebt. Olympische Spiele wären für mich ein Traum», so die 30-jährige Läuferin. Mit dem nötigen Willen, einem guten Umfeld und richtiger Unterstützung werden Träume oft wahr. Warum nicht auch für Fabienne Vonlanthen?

«New York war ein unglaubliches Erlebnis, hat aber deutlich gezeigt, dass wir die Rollen richtig verteilt haben: Fabienne, die Läuferin, ich, der Coach. Ich brauchte etwas weniger als vier Stunden, was Rang 10316 von über 50 000 Startern bedeutete. Meine Zielzeit habe ich damit klar verpasst, jedoch stand das Erlebnis im Vordergrund, und ich konnte den Marathon enorm geniessen», so Raffael Brandenberger.



Über 50 000 Athletinnen und Athleten nehmen alljährlich am New-York-City-Marathon teil. Ein Anlass der Superlative.

BILDER KEY



Ein Selfie für die Freunde und Kollegen zu Hause vor der beeindruckenden Kulisse in New York ist Pflicht.



Schweizer Sieger beim NYC-Marathon: die Rollstuhlsportler Marcel Hug und Catherine Debrunner.