

Die Spätzünderin

Die Polizistin Fabienne Vonlanthen hat auf den Sport gesetzt – und ist nun Schweizer Meisterin über die Langdistanzen

Max Sprick, Schaffhausen



Fabienne Vonlanthen steht vor einer vielversprechenden Karriere als Läuferin.
Benjamin Manser / CH Media

An einem grauen und windigen Nachmittag stellt Fabienne Vonlanthen ihr Auto am Schaffhauser Rheinufer ab und lässt ein Fenster halb offen. Im Kofferraum liegt die Australian-Shepherd-Hündin Mila in einer Gitterbox. Mila bleibt liegen, während Vonlanthen eine Runde joggen geht.

Es ist noch gar nicht so lange her, da war das sportlichste der Gefühle für Fabienne Vonlanthen ein Spaziergang mit dem Familienhund. Sie rauchte, trank, feierte zu hartem Techno, fuhr dafür manchmal bis nach Amsterdam. In der Oberstufe war sie das letzte Mal gejoggt. Vonlanthen ist auf die Zeit nicht stolz, doch sie gehört zu ihrer Geschichte. Heute, mit 32 Jahren, rennt Vonlanthen als eine der schnellsten Frauen der Schweiz durch den Wind am Rheinufer.

Fabienne Vonlanthen wurde 2025 Schweizer Meisterin über 10 Kilometer, im Halbmarathon und im Marathon. Drei Titel in einem Jahr zu gewinnen, hat vor ihr keine Schweizerin geschafft.

Wie wurde aus der feiernden und unsportlichen Spaziergängerin die momentan dominierende Läuferin des Landes? Für Vonlanthen ist die Erklärung einfach. Sie sagt: «Eine bessere Läuferin wird man nur, indem man mehr läuft.» Doch das setzt voraus, dass man überhaupt einmal den ersten Schritt gemacht hat. Diesen machte Vonlanthen mit 25. Für Laufsportler ein beinahe biblisches Alter.

Im ersten Wettkampf gewonnen

Andere beginnen mit dem Laufen in der Jugend in Leichtathletikvereinen. Vonlanthen stand in der Apotheke in Schaffhausen, als es bei ihr Klick machte. Sie arbeitete da schon einige Jahre als Pharmaassistentin und war eigentlich zufrieden mit ihrem Leben. Und spürte doch, dass sie mehr wollte: «Ich sah in meinem Job keine Möglichkeit, mich weiterzuentwickeln.» Je länger sie dort stand und höchstens ein paar Schritte lief, um ein Medikament aus dem Lager zu holen, desto mehr überkam sie die Angst, das noch vierzig Jahre lang tun zu müssen. «Ich dachte mir also: <Wenn du noch einmal etwas verändern willst – dann jetzt!>»

Vonlanthen erinnerte sich damals an ihren Kindheitstraum: Sie hatte Polizistin werden wollen. Mit 1,60 Meter erfüllte sie gerade so die Mindestgrösse, vor dem sportlichen Eignungstest aber hatte sie Bedenken. Also rannte sie los. Anfangs so, wie jeder mit dem Laufen anfängt: Nach einem Kilometer konnte sie nicht mehr. Plötzlich aber schaffte sie es weiter, mit jedem zusätzlichen Kilometer entdeckte sie ihre Freude am Sport – und ihr Talent.

Gleich ihren ersten Wettkampf, einen Volkslauf in Schaffhausen über 7,5 Kilometer, gewann sie in ihrer Alterskategorie. Zuvor hatte sie nur ein halbes Jahr trainiert, ohne Plan, nur nach Laune. Vonlanthen sagt: «Dieser Erfolg hat mir gezeigt, dass ich etwas draufhabe.»

Sie absolvierte dann die Polizeischule und liess ihr altes Leben hinter sich. Ihr Partner wurde ihr Trainer. Trotz fehlender Trainererfahrung schrieb er Vonlanthens Trainingspläne.

Nicht mit dem Dienst vereinbar

Schnell wurde ihr klar, dass ihr neuer Beruf sich für ihre neue Leidenschaft nicht eignete. Bei der Regionalpolizei bearbeitete sie Diebstähle, Einbrüche und Todesfälle. Führte später bei der Verkehrspolizei Kontrollen durch und nahm Unfälle auf. Vor allem aber arbeitete sie im Schichtdienst. Nach einer Nachtschicht ging sie um 7 Uhr morgens ins Bett und hatte vier Stunden Schlaf, wenn es gut lief. «Ich bin wie im Halbdelirium gejoggt», sagt sie, «das fühlte sich an, als sei mein Kopf in Watte gepackt.» Sie wollte Leistung bringen, doch die Nachtdienste verunmöglichten ihr ein befriedigendes Training.

«Kurzfristig konnte ich mich durchwürgen», sagt sie. Langfristig wären die Verbesserungen ausgeblieben und das Verletzungsrisiko gestiegen. Ihre frühen Erfolge bestärkten sie darin, besser werden zu wollen: Im Frühling 2021 lief sie erstmals kantonale Rekorde, wurde erstmals Schweizer Meisterin im Halbmarathon. Im Juli 2022 gewann Vonlanthen an den World Police and Fire Games in Rotterdam im Halbmarathon. Sie erlief sich damit den Titel: schnellste Polizistin der Welt.

Erste Sponsoren wurden auf sie aufmerksam. Und sie realisierte, dass Polizeidienst und Lauftraining nicht länger vereinbar waren. Nach und nach reduzierte Vonlanthen ihr Pensum, wechselte schliesslich in die Präventionsarbeit. Nun besuchte sie Schulen und bereitete Schüler auf ihre Veloprüfungen vor oder warnte in Seniorenheimen vor Enkeltrickbetrügern. Im vergangenen Herbst, als sie alle drei Meistertitel gewann, entschloss sie sich, voll aufs Laufen zu setzen.

Vorrang hat nun der Sport. «Und das zahlt sich aus», sagt sie. Beim 10-Kilometer-Rennen in Payerne, einem der temporeichsten Frühjahrsrennen der Westschweiz, lief sie dieses Jahr in 32:53 Minuten zum ersten Mal unter der 33-Minuten-Marke, verbesserte ihre persönliche Bestleistung um 10 Sekunden – und überquerte die Ziellinie zum ersten Mal vor der Schweizer Olympiateilnehmerin und Rekordläuferin Fabienne Schlumpf, die nach einem Sehnenriss ihr Comeback gab.

Nur eine Woche später doppelte Vonlanthen nach und verbesserte auch ihre Bestzeit im Halbmarathon: In Wien gewann sie in 1:10:48 Stunden. Es ist die sechstschnellste Halbmarathon-Zeit einer Schweizerin, den Schweizer Rekord hält Schlumpf mit 1:08:27 Stunden.

Mit ihrer Zeit liegt sie gut im Rennen um einen Platz an den Leichtathletik-Europameisterschaften in England im Sommer. Sie arbeitet auf einen Startplatz für den Marathon hin. Auf dem Weg dahin will sie weitere Erfolge sammeln. So gewann sie am vergangenen Wochenende in Oberriet zum dritten Mal in Folge die Schweizer Meisterschaft über 10 Kilometer, ohne spezifisch darauf trainiert zu haben.

«Ein Schweizer-Meister-Titel bedeutet mir extrem viel», sagt sie. Es sei schön, zu sehen, wie sie sich selbst überraschen könne. «Wenn ich zurückdenke, hätte ich nie gedacht, dass ich diesen Titel dreimal hintereinander holen würde.»

Anfangs haderte sie mit sich: Was hätte sein können, hätte auch sie schon als Teenager angefangen mit ihrem Sport? «Aber ich bereue nichts.» Ihr altes Leben könnte sie nicht wieder leben, ihre Welt ist nun der Sport. Doch: «Mein Körper ist noch nicht verbraucht», sagt sie. Andere Läuferinnen erleiden mit Ende 20 erste körperliche Probleme und Verletzungen, sie blieb verschont.

Die Erfolge dieses Jahres stimmen sie optimistisch für die kommenden Rennen. Besonders für den Halbmarathon in Berlin an diesem Samstag. Dort will sie noch einmal schneller laufen als in Wien. Und bis hierher lief sie ja ganz gut.