

MEIN LIEBLING

Im Grossen und Ganzen bin ich sehr zufrieden mit meinem Körper. Am besten gefallen mir meine blauen Augen, für die ich häufig Komplimente kriege.

MEIN ÄUSSERES

Ich bin, wie ich bin, und das passt für mich. Ich lege wenig Wert auf Mode, Hauptsache bequem. Im Alltag muss es schnell gehen und praktisch sein, daher gehe ich häufig ungeschminkt aus dem Haus.

MEINE GRÖSSE

Als Kind hätte ich mir gewünscht, grösser zu sein. Heute bin ich mit meinen 160 cm jedoch rundum zufrieden. In meinem Beruf als Polizistin kommt es nicht auf die Körpergrösse an, sondern vielmehr darauf, wie man kommuniziert.

MEIN KÖRPERSCHMUCK

Mit 16 Jahren habe ich mir ein Bauchnabelpiercing stechen lassen, das trage ich immer noch. Dazu habe ich mir auf der linken Schulter das Tattoo mit dem Spruch «Dum Spiro Spero» – solange ich atme, hoffe ich – im Gedenken an meinen verstorbenen Cousin stechen lassen und auf dem rechten Knöchel ein Motiv der Musikrichtung Hardstyle. Ersteres ist zu meinem Lebensmotto geworden, Letzteres gehört eher zur Kategorie Jugendsünde.

MEIN KRAFTPROTZ

Als Läuferin würde ich sagen, dass meine Beine sehr stark sind. Doch mein eigentlicher Kraftprotz ist mein Kopf. Wenn ich mir etwas vornehme, dann erreiche ich das. Und im Wettkampf bin ich immer in der Lage, noch einmal eine Schippe draufzulegen und Zeiten zu laufen, die ich im Training kaum erreiche.

MEIN TALENT

Ich habe ein ausgesprochen gutes Gespür dafür, wie viel ich meinem Körper zumuten kann. Dazu kommt eine hohe Resistenz gegenüber Verletzungen, sodass ich seit fünf Jahren einen konsistenten Trainingsalltag und -aufbau habe.

DIE AUSSENSICHT

Ich werde wahrscheinlich als ehrgeizige und zielorientierte Frau wahrgenommen, die alles daransetzt, um ihre Ziele zu erreichen. Wer mich jedoch kennt, weiss, dass ich auch eine lockere Seite habe und immer für einen Spruch zu haben bin.

MEIN SPIEGELBILD

Früher habe ich nach Schwächen gesucht. Heute bin ich sehr zufrieden und sehe eine selbstbewusste Frau, die mit dem, was sie erreicht hat und noch erreichen wird, glücklich ist.

MEIN FEENWUNSCH

Gross verändern möchte ich nichts. Mein Wunsch ist vielmehr, dass ich verletzungsfrei bleibe und noch viele erfolgreiche Jahre vor mir habe.

MEIN GEWICHT

Ich wiege mit 50 bis 52 Kilogramm das ganze Jahr über immer etwa gleich viel. Auf die Waage steige ich nur einmal pro Jahr im Rahmen eines Leistungstests. Ansonsten merke ich höchstens an meinen Kleidern, ob ich ein Kilogramm schwerer oder leichter bin.

MEIN SORGENKIND

Das sind definitiv meine Füsse, die durch das viele Training in Mitleidschaft gezogen wurden. Ich habe nur noch drei intakte Zehennägel. Die anderen leuchten in den Farben Blau und Schwarz sowie allen Zwischentönen.

Mein Körper

FABIENNE VONLANTHEN

Marathonläuferin

In der Rubrik «Mein Körper»

verraten Leistungssportlerinnen und -sportler ihre physischen Schwachstellen, diejenigen Körperstellen, auf die sie am meisten stolz sind und jene, die für ihren Beruf am wichtigsten sind. Die bisher erschienenen Rubriken sind nachzulesen unter www.fitforlife.ch/mein-koerper

Fabienne Vonlanthen ist erst die zweite Schweizer Läuferin, der es gelungen ist, sich die Schweizermeistertitel über 10 km, Halbmarathon und Marathon zu sichern. Sie ist sogar die erste, der dies in einem Jahr gelang! Dies ist besonders bemerkenswert, da die heute 32-Jährige erst mit 25 Jahren mit dem Laufen begonnen hat. Sie wollte sich für die Polizeischule bewerben und trainierte für den Sporttest. Dabei hat sie festgestellt, dass ihr das nicht nur Spass macht, sondern dass sie auch sehr talentiert ist. Mittlerweile und nach erfolgreicher Aufnahmeprüfung arbeitet die Schaffhauserin in einem 40%-Pensum als Polizistin, um mehr Zeit und Energie ins Lauftraining und die nötige Erholung investieren zu können. Die Saison von Fabienne Vonlanthen ist noch nicht ganz zu Ende. Im Dezember wird sie in Valencia ihren fünften Marathon laufen und versuchen, ihre persönliche Bestzeit von 2:35:32 Stunden zu verbessern. Und ab 2026 reduziert sie ihr Pensum bei der Polizei weiter, um voll auf die Karte Laufsport setzen zu können.

