Leistungsstarke Lady!

Die in der Schweiz geborene und mittlerweile in Norddeutschland beheimatete Corinne Vonlaufen hat sich innerhalb kurzer Zeit an die Spitze des IPSC-Schießsports vorgekämpft und ihre bisherige Karriere mit dem Titel einer Deutschen Meisterin in der Production Optics Division gekrönt. Wir stellen die dynamische Dame vor.

Senkrechtstarterin: Die 43jährige Psychologin Corinne Vonlaufen hat sich innerhalb kurzer Zeit an die Spitze des deutschen IPSC-Schießsports geschossen.

Die 1982 in Luzern geborene Topschützin wuchs auf einem Bauernhof mit Milchkuh- und Schweinehaltung im idyllischen Luzerner Umland auf. Schon früh verschrieb sie sich im Alter von sieben Jahren dem Reitsport und nahm an Wettbewerben in Geschicklichkeit, Dressur, Springen und Vielseitigkeit teil. Durchaus interessant, denn hier schließt sich ein Kreis: Corinne Vonlaufen ist eine überzeugte Anhängerin von Glock-Pistolen. Der österreichische Firmengründer Gaston Glock wiederum, den der Autor persönlich kennenlernen dürfte, war ebenfalls ein passionierter Pferdeliebhaber und betrieb das Glock Horse Performance Center (GHPC). Dass sie schon in frühen Jahren durchaus Ehrgeiz und Disziplin besaß, beweist die Tatsache, dass sie in ihrer Jugend Mitglied im Schweizer Nationalteam in Dressur Pony war, an einer Europameisterschaft teilnahm und im Alter von 16 Jahren Schweizer Meisterin wurde. Somit gehören sportliche Erfolge und Gewinne quasi zu ihrer Vita.

Match-Mentalität

Nach dem Abitur (Matura) in der Schweiz betrieb sie weiter das Dressurreiten und zog 2003 nach Deutschland, um das Psychologiestudium an der WWU Münster zu absolvieren, was sie sechs Jahre später mit Diplom abschloss. Im Anschluss folgten zwei mit Facharztausbildungen vergleichbare Weiterbildungen parallel zur Arbeitstätigkeit als Psychologin. Daraus resultierten Abschlüsse als Fachpsychologin für Rechtspsychologie sowie psychologische Psychotherapeutin. Es folgten Tätigkeiten in unterschiedlichen, insbesondere forensischen Kliniken, wie beispielsweise vier Jahre lang im Zentrum für forensische Psychiatrie Eickelborn. Ab 2010 machte sich Corinne Vonlaufen selbstständig und ist hier sehr vielseitig aufgestellt: Psychotherapie, forensische Sachverständige im Bereich Schuldfähigkeitsbegutachtung und Begutachtung nach §6 WaffG sowie Dozententätigkeit in der freien Wirtschaft zu Themen wie Burnout, mentale Prüfungsvorbereitung, Schlafstörungen, wobei sechs Jahre später auch das Mentaltraining für Sportschützen und Jäger dazukam. Damit sind wir bei des Pudels Kern angelangt. Denn gerade im komplexen IPSC-Schießsport ist die mentale Seite neben physischer Fitness, Hand-Augen-Koordination und einem hohen Maß an Schießfertigkeiten ein ganz entscheidender Faktor.

Zu den geistigen Herausforderungen zählen unter anderem:

- strikte Beachtung aller sicherheitsrelevanten Regeln während man sich möglichst schnell durch den Parcours bewegt,
- fixe Auffassungsgabe bei der trockenen Parcoursbesichtigung („Walktrough“) mit dem Einprägen aller Laufwege, Schießpositionen, Magazinwechsel und Zielmediengruppen,
- Umgang mit Matchnervosität und Leistungsdruck,
- 100%ige Fokussierung ohne jegliche Ablenkungen auf die individuell gesetzten Ziele, die man in jedem einzelnen Wettkampf erreichen möchte.

Hier hat Corinne Vonlaufen quasi „berufsbedingt“ entscheidende Vorteile, weil sie sich auf diesem Gebiet bestens auskennt und an den Schießsport von Beginn an sehr wissbegierig und analytisch herangegangen ist.

Blitzstarterin

Im Jahr 2016 erhielt Corinne ihren Jagdschein und zog zunächst auf Saujagd ins Revier. Aufgrund des Umzuges nach Norddeutschland im Jahr 2020 widmete sie sich verstärkt der Rehwildjagd und drei Jahre später war sie besonders passioniert auf Nutriajagd unterwegs. Darüber hinaus betrieb sie das Jagdparcoursschießen mit der Flinte und das jagdliche Schießen mit allen Waffenarten, sodass ihre ersten eigenen Waffen eine Beretta Bockdoppelflinte Silver Pigeon und eine Sako Repetierbüchse MA05 waren. Um auch eine Faustfeuerwaffe im Revier besser handhaben zu können, besuchte sie 2022 bei Frank Thiel von Baltic Shooters in Güstrow einen praxisintensiven Schießkurs mit ihrer Glock G43X. Es folgten weitere Lehrgänge und mangels heimatlichem Schießstand vor allem auch viel Trockentraining. Weil die ehrgeizige Athletin 2024 beruflich viel in der Schweiz unterwegs war, konnte sie auf der erstklassigen Schießanlage der Thoron AG in Steinen im Kanton Schwyz (www.thoron.ch) ihr Trainingspensum im scharfen Schuss mit ihrer seit Mai 2023 aktuellen Wettkampfwaffe in Gestalt einer Glock G17 Gen5 in 9x19 mit Holosun 507 Competition-Leuchtpunktvisier, Timney Alpha Competition-Matchabzug und Griptape für mehr Schusskontrolle deutlich steigern. Im Jahr 2022 verfeuerte sie rund 3.000 und im Folgejahr etwa 3.500 bis 4.000 Schuss, seit Mitte 2024 aber um die 60.000 Schuss! Bedenkt man die ungewöhnlich

Nach besonders intensivem Trockentraining in den Jahren 2022/23 hat die amtierende Deutsche Meisterin in der Production Optics Division erst im Vorjahr ihr Trainingspensum im scharfen Schuss massiv gesteigert.

Corinne schwört auf ihre Glock G17 Gen5 in 9x19 mit Holosun 507 Competition-Leuchtpunktvisier. Extras: Timney Alpha Competition-Abzug, Grip Tape und +2-Magazinböden.

Corinne Vonlaufen – Ausrüstung vom Scheitel bis zur Sohle	
Waffe:	Glock G17 Gen5 in 9 mm Luger
Munition:	unterschiedliche 9x19-Fabrikmunition wie GECO oder Sellier & Bellot 124 Grains FMJ
Optik:	Holosun 507 Competition-Leuchtpunktvisier
Holsterequipment:	Black Trident-Holster, Gürtel und Magazintaschen von Double Alpha Academy (DAA)
Gehörschutz:	MePaBlu Target de Luxe
Schießbrille:	Pilla Outlaw X6/7
Bekleidung:	Howitzer Leggins
Schuhe:	Inov 8
Ausrüstung:	G.P.S. Tactical Range-Rucksack, Shooters Global Timer (Videofunktion für Analyse)

Die ehrgeizige Schützin investiert viel Zeit in ihre physische Fitness.

Die dynamische Dame ist im In- und Ausland auf Matches unterwegs und hat alleine in diesem Jahr acht Präsidentenmedaillen eingesammelt.

Corinne Vonlaufen trainiert oft in der Schweiz bei der Thoron AG und ist nach wie vor als Jägerin aktiv.

geringen Live-Fire-Schusszahlen in ihren IPSC-Anfangszeiten, muss man die in kurzer Zeit bis dato erreichten Wettkampfresultate bis hin zum DM-Titelgewinn umso höher einschätzen. Seit September 2024 trainiert sie auch regelmäßig mit Andy Dauphin (Delta Alpha Shooting), wobei wir den Spitzenschützen bereits in caliber 6/2024 im Portrait ausführlich vorgestellt haben.

Mag Mantis

Im „Dry Fire" benutzt sie das mittlerweile bestens bekannte MantisX-Trockentrainingssystem als Analysetool und filmt darüber hinaus viel mit der Handykamera, um konsequent an ihren Schwachpunkten arbeiten zu können. Produkte wie MantisX (caliber 10/2017), Mantis Blackbeard (caliber 6/2022), Mantis Laser Academy (caliber 7-8/2022) und Mantis Blackbeard X (caliber 4/2023) haben wir detailliert abgehandelt, siehe auch: www.mantisx.com und www.mantisx.de. Überall in ihrem Haus stehen IPSC Targets herum und mittlerweile hat sie auch bewegliche Zielmedien für das Trockentraining geordert. Als Ausgleich dazu ist Corinne immer noch im Revier aktiv, um sich mit gesundem, nachhaltigem Fleisch versorgen zu können, besitzt zwei Parson Russel Terrier und frönt der Gartenarbeit. Seit Ende April dieses Jahres betreibt sie zudem viel Ausdauer- und Kraftsport und arbeitet an ihrer Reaktionsschnelligkeit, was im IPSC-Sport natürlich äußerst förderlich ist.

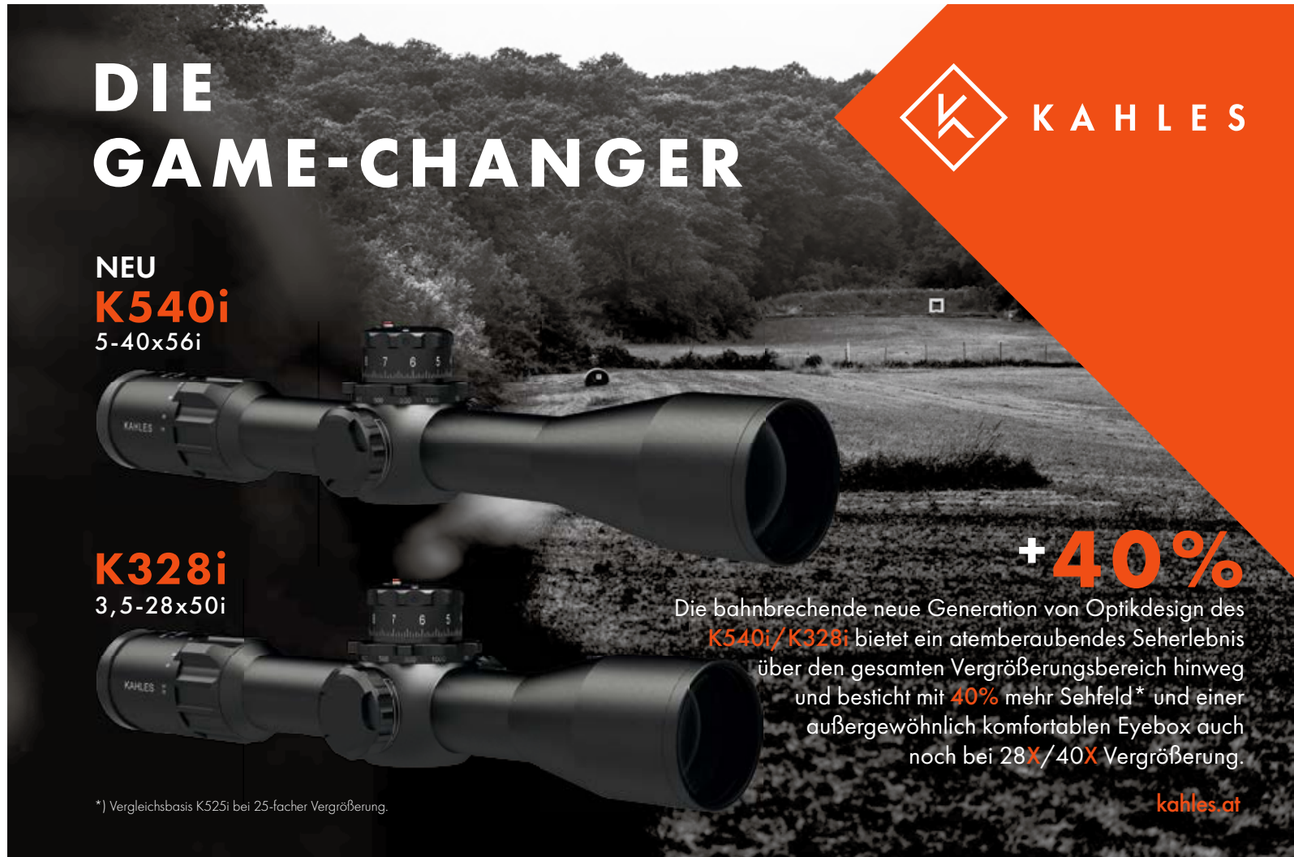
Schnelle Erfolge

Trotz ihrer vergleichsweise kurzen Schießsportkarriere kann Corinne Vonlaufen auf mittlerweile acht „Presidents Medals" für den Gewinn von großen IPSC Level III-Matches in der Damenklasse, den zweiten Platz bei den Vikings Open 2025 in Dänemark und natürlich den aktuellen Gewinn des Titels der Deutschen Meisterin bei der DM Production Optics, sowie in der Open-Division in Philippsburg stolz sein. Mit dem 39. Platz in der Gesamtwertung sowie 76,42% und 832,2554 Punkte auf den Erstplatzierten und Deutschen Meister Luis Erhardt (100%/1.089,0939 Punkte) von 207 Startern (inklusive 6 Disqualifizierten) errang sie diesen Titel. Hierbei ist ihr neben dem DM-Titelgewinn vor allem auch der erste Gewinn einer Präsidentenmedaille beim KMR-Match in Berlin im Februar dieses Jahres mit gelungener Siegerehrung im Beisein von Freunden in bester Erinnerung geblieben. Redaktionelle Anmerkung: Die in diesem Bericht enthaltenen Fotos entstanden beim Grand-Slam-Turnier auf der Wiechlice Airbase-Schießanlage in Polen sowie während der Deutschen Meisterschaft Open/Production Optics/Standard/Revolver 2025 in Philippsburg.

Ein durchaus aggressiver Schießstil, mentale Stärke und Fokussierung zeichnen Corinne im Wettkampf aus.

Umgeben von Schützenkameraden (von links) Luis Erhardt, Dr. Roland Kausler, Corinne Vonlaufen sowie Andy und Leon Dauphin beim Grand Slam-Wettkampf auf der Wiechlice Airbase Range in Polen.

Persönliche Ratschläge

Neueinsteigern in den faszinierenden IPSC-Schießsport gibt die zielstrebige Meisterin folgende Tipps mit auf den Weg: „Gehe von Anfang an zu einem richtig guten Trainer und trainiere konsequent die Basics. Was einmal falsch eingeübt wurde, braucht tausende von Wiederholungen, bis es wieder eliminiert beziehungsweise im Hintergrund ist. Ein wirklich guter Trainer begegnet dir auf Augenhöhe, nimmt dich ernst und respektiert und fördert dich als Mensch. Die Waffe/dein Equipment muss zu dir passen, nicht zur Ansicht anderer Menschen." Noch ein heikles Thema zum Abschluss, damit es eventuell zur Sensibilisierung beiträgt: „Als Frau im Schießsport ist es auch 2025 noch nicht einfach. Anbaggern und unaufgeforderte Erklärungen von männlichen Schützenkollegen („Mansplaining") gehören zur Tagesordnung. Frau muss ihren Weg finden und sich durchschlagen. Aber es lohnt sich. Kaum ein Sport liefert so schnell Dopamin, wie der Schießsport."

Text: Stefan Perey
Fotos: Janusz Wilkoński, Marijan Loch