



Tanja Schönenborn

Lauftrainerin, Ultraläuferin und Autorin

Tanja Schönenborn ist Deutschlands beste Newcomerin im Wüstenlauf. Dabei ist sie nicht immer sportlich gewesen: Partys, ungesundes Essen und Alkohol bestimmten lange Zeit ihr Leben. Ende 2015 beschließt Tanja den Wandel im Lebensstil und schnürt erstmals die Laufschuhe. Innerhalb von zwei Jahren nimmt sie 30 kg ab und verliebt sich in den Sport, der sie von nun an nicht mehr loslässt.

2018 wird sie bei ihrem Debüt, einem 250 km langen Etappenrennen in der Mongolei, für den Altersklassensieg ausgezeichnet. 2019 gewinnt sie ein Rennen über 80 km in der Sahara; kurz danach erreicht sie beim Atacama Crossing in Chile – einem der schwersten Rennen der Welt – Platz 2 über 250 km.

2021 läuft sie mit ihrem Lebenspartner Rafael Fuchsgruber – einem der erfolgreichsten deutschen Wüstenläufer – 1.000 km durch die Wüste Namib. 2022 steht sie beim Hemisphere Crossing in São Tomé als Zweite auf dem Treppchen.

Tanja ist zertifizierte Ernährungsberaterin, Personal- und Lauftrainerin. Sie bietet Onlinekurse und persönliches Coaching an. Außerdem ist sie Mitveranstalterin eines jährlich stattfindenden Mädels-Trailcamps in den Alpen. Gemeinsam mit ihrem Partner, Rafael Fuchsgruber, ist sie als Keynote Speakerin auf Kongressen oder Corporate Events zu sehen. Das alles macht sie neben ihrem Vollzeitjob als Vermögensberaterin bei der Sparkasse.

Sie lebt auf einem Hof in der Nähe von Köln.

Tanja Schönenborn hat gemeinsam mit ihrem Lebenspartner Rafael Fuchsgruber bereits zwei Laufbücher im Delius Klasing Verlag veröffentlicht: „Wer die Wahl hat, liebt die Qual“ (2019) und „Running wild in Afrika“ im Jahr 2021. Im Juli 2022 erscheint ihr Trainingsbuch für Laufeinsteigerinnen „Running Girls – Laufen mit Kopf und Herz“ bei Delius Klasing.

Weitere Informationen unter:

www.tanja-schoenenborn.de

www.delius-klasing.de

Ihr Ansprechpartner: Carsten Hark | Telefon (0521) 55 99 04, Fax (0521) 55 99 01

E-Mail: c.hark@delius-klasing.de