



HEINZMANN FABIENNE

MOUNTAIN-BIKERIN

MIT ERFOLG

INHALTSVERZEICHNIS

- 1. Rückblick**
- 2. Elsa Bike in Estavayer**
- 3. Swiss-Sup Grächen**
- 4. Grand Prix La Liberté in Fribourg**
- 5. Einladung zur Besichtigung der WM-Strecke**
- 6. Swiss Bike Masters in Küblis**
- 7. Simplon Race / Unfall**
- 8. Resultate**
- 9. Zielsetzung**

RÜCKBLICK

Vor 3 Jahren habe ich mit dem Velosport angefangen. Meine sportlichen Wurzeln liegen im Berglauf und im Skisport. Verletzungsbedingt musste ich mit dem Laufsport aufhören. Als Therapie wurde mir Radfahren empfohlen. Diese neue Sportart gefiel mir so gut, dass ich begonnen habe Rennen zu fahren.

Ich nahm an Wettkämpfen in der Region Wallis und Bern teil. Aldo Schaller, ein ehemaliger Elitefahrer, fragte mich an, ob ich für sein Team Strassenrennen fahren wolle. Eine solche Anfrage kam überraschend, doch ich konnte es nicht unversucht lassen. Ich nahm das Angebot an und war motiviert für die neue Herausforderung.

Um bei den Eliterennen bestehen zu können, musste ich den Trainingsaufwand erhöhen. Meinen Job als Hochbauzeichnerin reduzierte ich auf ein 80% Pensum.

Die Strassenrennen waren von Hoch und Tiefs durchzogen. Gute Resultate wechselten sich mit Stürzen ab. An die Ellbogen-Fahrweise im Feld, konnte ich mich nie anfreunden.

Ein Wechsel in den Bike-Sport motivierte mich wieder von neuem. Das Rennklima und die Resultate bestätigten meinen Wechsel. Von Anfang an wurde ich von Thömus Swiss Bike-Team unterstützt. Das Highlight meiner ersten Bike-Saison war sicher der sehr gute 10. Rang bei der Marathon Europameisterschaft in Bad Goisern (Österreich). Ein weiteres Top-Resultat war der 2. Rang beim berühmten Grand Raid Cristalp Marathon im Wallis. Ende Saison wurde ich mit der Swiss Olympic Card belohnt.

Die Saison 2003 hat sehr zuversichtlich begonnen. Beim Trainingslager mit der Nationalmannschaft in Spanien konnte ich viel profitieren. Der Sieg beim wichtigsten Marathon „Swiss Bike Master“ war die bisherige Krönung. Dies bedeutete die Qualifikation für die Marathon Weltmeisterschaften. Eine Woche später erlitt ich einen folgeschweren Sturz.

Die Diagnose war zerschmetternd : Leberriß. Ich war 2 Wochen im Spital, und all meine Träume der Weltmeisterschaften waren auf einmal ungreifbar. Für mich brach eine Welt zusammen. Ich vergoss einige Tränen. Doch heute muss ich mir sagen; aus irgend einem Grund sollte es so sein. Alle Rückschläge und Tiefpunkte machen ein Sportler nur stärker. Ich werde die nächste Saison wieder dort weiterfahren wo ich aufgehalten wurde.

Ich werde wieder für das Thömus Swiss Bike Team fahren. Thömu unterstützt mich mit Velo, Bekleidung und Betreuung. Die Kameradschaft unter den Teamfahrern und Betreuern ist unvergleichlich.

Ich werde mich wieder gut auf die neue Saison 2004 vorbereiten und bin jetzt schon wieder kribbelig.

Ich freue mich bereits auf die Saison 2004

Elsa Bike in Estavayer



1. Langdistanzrennen des Michelin-Cup

Formtest :
Guter Saisonstart

4. Rang

Heinzmann Vierte, Biffiger Zweiter

MTB-Rennen in Estavayer

(wb) Beim MTB-Rennen in Estavayer sorgten auch verschiedene Oberwalliser für hervorragende Leistungen. So vor allem Fabienne Heinzmann, die bei den Frauen Vierte wurde und Christian Biffiger, der bei den Masters (lizenziiert) den zweiten Rang belegte.

Das Rennen in Estavayer zählt zur Michelin-Bike-Classic, einer Rennserie für Langstreckenrennen und damit wurde die Saison der langen Bike-Rennen so richtig lanciert. Fabienne Heinzmann fuhr auf der «kurzen» Strecke (30 km) ein starkes Rennen und ihre Helfer am Streckenrand zeigten ihr den zweiten Rang an. Kurz vor Schluss wurde sie noch von einer FahrerIn überholt, lag aber nach ihrer Einschätzung immer noch auf einem Podestrang. Am Ziel stellte sich aber heraus, dass eine FahrerIn im Feld nicht erkannt worden war, womit die Visperteminerin das Podest knapp verpasste. Schade, aber die Leistung stimmt für die Fortsetzung der Saison dennoch zuversichtlich. Vor allem, weil die Rennen nun noch länger werden, was den Fähigkeiten von Fabienne Heinzmann zweifellos entgegenkommt.

In der Kategorie Masters (lizenziiert) fuhr Christian Biffiger auf den zweiten Rang. «Die Strecke wies viele kleine, ruppige Aufstiege auf und das Rennen war extrem schnell», betonte der Briger, der mit seiner Leistung sehr zufrieden war. Der Sieg lag ausser Reichweite. Wie stark der Sieger (Thomas Girardi aus Wangs) fuhr, zeigt die Tatsache, dass er im Gesamten den zweiten Rang belegte. Biffiger belegte im Gesamten den sehr guten 29. Rang.

In der Kategorie Masters nichtlizenziiert zeigten Ewald Stocker (als Achter) und Peter Kalbermatten (17.) ebenfalls sehr beachtliche Leistungen. Schade, dass Stocker durch einen Defekt noch etwas zurückgeworfen wurde. Bei den Veteranen belegte Beat Imhof den fünften Rang, wobei er den Spurt um Rang 4 nur hauchdünn verlor. Pech hin-

gegen hatte Samuel Grünwald. Der Briger musste das Rennen wegen Heuschnupfen aufgeben. In den kommenden Wochen sollte er aber auch wieder zeigen können, zu was er fähig ist.

ELSA Bike-Trophy 2003 in Estavayer. 30 km Damen: 1. Huber Christina, Schönenberg, 1:16:27.2. 2. Stadelmann Karin, Alberswil, 1:17:28.6. 3. Grossglauer Yvonne, Aeschlen ob Gunten, 1:17:43.7. 4. Heinzmann Fabienne, Visperteminerin, 1:17:59.3.

60 km Masters lizenziert: 1. Girardi Thomas, Wangs, 2:13:23.4. 2. Biffiger Christian, Brig, 2:26:54.9. 3. 3. Piller Oliver, Plafleien, 2:28:55.9.

60 km Open Masters: 1. Seydoux Martial, Vaulruz, 2:26:16.1. 2. Suri Renato, St. Gallen, 2:30:01.0. 3. Murith Pierre-Alain, Bulle, 2:33:24.3. **Ferner:** 8. Stocker Ewald, Eychholz, 2:39:29.2. 17. Kalbermatten Peter, Eychholz, 2:44:01.1. 94. Escher Louis, Termen, 3:06:31.5. 240. Lomatter Fernando, Saas Fee, 4:35:11.2.

60 km Open Veteranen: 1. Lienhard Walter, Buchs, 2:31:09.7. 2. Iser Bruno, Stettfurt, 2:32:36.0. 3. Schuler Xaver, Arth, 2:40:48. 5. Ferner: 5. Imhof Beat, Bettmeralp, 2:42:57.7. 20. Senn Rolf, Saas Fee, 3:01:53.7. 30. Imhof Josef, Naters, 3:09:21.2

Bericht im Sportteil des Walliserbooten zum Swiss-Cup in Grächen

Elite Frauen

1. Henzi Petra, Rombach, 1:32:57,5. 2. Hansén Séverine, F, 1:33:09,7. 3. Leumann Katrin, Riehen, 1:33:48,4. 4. Huser Andrea, Brienzwiler, 1:34:20,9. 5. Walker Nadia, Silenen, 1:36:06,1. 6. Rusca Maroussia, Morlon, 1:37:33,3. 7. Enaux Sabrina, F, 1:38:55,8. 8. Louis Daniela, Ennebühl, 1:39:53,0. 9. Meier Maaris, Aigle, 1:41:01,5. 10. Lehner Corinne, Sent, 1:43:21,5.

Junioren

1. Luginbühl Michel, Thierachern, 1:19:48,9. 2. Schurter Nino, Ternaues, 1:20:29,6. 3. Bernasconi Yannick, Muraz, 1:21:09,6. 4. Duriaux Jonathan, Marsens, 1:21:27,7. 5. Dewes Matthe, Seon, 1:22:13,8. 6. Willi Christian, Dietlikon, 1:23:38,6. 7. Calame Cyril, Ponts-de-Martel, 1:24:19,5. 8. Bartolome Deny, Tavannes, 1:24:32,7. 9. Peiry Florian, Marsens, 1:24:52,6. 10. Wildhaber Marcel, Wangen, 1:25:00,6.

Juniorinnen

1. Mathison Lisa, Aigle, 1:11:42,8. 2. Schneitter Nathalie, Lommiswil, 1:13:29,5. 3. Graf Daniela, Kriesern, 1:15:31,2. 4. Schmid Bettina, Seon, 1:17:53,8. 5. Glaus Gabriela, Gempnach, 1:20:12,5.

Kadetten

1. Fanger Martin, Kägiswil, 1:00:43,3. 2. Giger Fabian, Rieden, 1:01:15,9. 3. Wedli Reto, Walenstadt, 1:03:52,5. 4. Lüthi Nicolas, Marin-Epagner, 1:05:43,7.



Ravanel und Absalon: Schon bald alleine an der Spitze.

Ivan Schalbetter und Fabienne Heinzmann kämpften mit unterschiedlichem Erfolg

sak) Mit Ivan Schalbetter bei der Elite Herren und Fabienne Heinzmann bei der Elite Frauen gingen beim Swiss Bike-Cup-Rennen in Grächen gestern Sonntag nur zwei Oberwalliser an den Start. Und dies mit unterschiedlichem Erfolg. Während Fabienne Heinzmann das Rennen nach diversen Defekten nicht zu Ende fuhr, gelang Ivan Schalbetter seine beste Vorstellung in seiner noch kurzen Präsenz bei der Elite.

«Ich glaube zu träumen, als ich meine Zwischenrangierungen bei den Zieldurchfahrten sah», strahlte der junge Grengjer nach dem Rennen. Nach einem 73. und 56. Rang in den beiden ersten Swiss Bike-Cup-Rennen, steigerte er sich gestern in Grächen auf den ausgezeichneten 22. Rang, inmitten der nationalen und internationalen Elite. «Und dabei», so Schalbetter, «hatte ich einen fürchterlichen Zwischenfall zu verarbeiten. Am Ende der fünften Runde, bei der Abfahrt auf der Skipiste, schlug es mich plötzlich aus der Pedale. Weil ich wohl sehr gut reagiert habe, verlief der Sturz ohne nennenswerte Verletzungen.»

«Ich hatte wohl einen guten Schutzengel»

Dieser Zwischenfall, obwohl glimpflich verlaufen, kostete Schalbetter einige Ränge. «Vor allem im mentalen Bereich muss man einen solchen Zwischenfall verarbeiten können. Dies ist mir nach kurzen Anlaufschwierigkeiten auch gut gelungen. Trotzdem verlor ich auf der letzten Runde noch drei Positionen. Ich glaube, ohne

Sturz wäre ich heute unter die besten Zwanzig gefahren. Trotz allem bin ich aber überglücklich, denn bei der Elite ist jeder Fahrer top. Ich hatte sehr gute Beine und vermochte, obwohl ich eine schlechte Startposition hatte, bereits in der Startrunde viele Fahrer zu überholen.» Tatsächlich erzielte Ivan Schalbetter seine besten Zeiten in den ersten vier Runden. Zweifelloser Indiz, dass ihn der Sturz einige Positionen gekostet hat.

Optimale Vorbereitung in Neuseeland

Der 22-jährige Ivan Schalbetter, der im ersten Jahr bei der Elite an den Start geht, hat in der Vorbereitung auf diese Saison etwas Neues probiert. «Ich ging», so der Grengjer, «erstmal ins Aus-

land. Ich war während drei Monaten in Neuseeland und fand dort phantastische Bedingungen vor. Einerseits war es für mich ein Trainingslager, andererseits konnte ich auch die Sprache besser lernen». Nach der Rückkehr bekundete Schalbetter in den ersten Rennen noch etwelche Probleme, nicht zuletzt auch im mentalen Bereich. «Plötzlich fuhr ich nicht mehr um die Spitze mit. Diese neue Situation musste ich zuerst verarbeiten. Von Rennen zu Rennen ging es besser und bereits vor einer Woche in Ernen bekam ich das gute Gefühl zurück», blickt Schalbetter auf den bisherigen Saisonverlauf zurück. Und wie geht es weiter? «Am nächsten Wochenende habe ich eine Pause. Diese Zeit nütze ich für ein Ausdauer-

training. Dann geht es mit dem Swiss Cup in Arosa weiter. Die Schweizer Meisterschaften am 26./27. Juli in Küblis sind in meinem Programm dick angestrichen. Die EM in Graz und WM in Lugano sind Ziele am Rande. Ich bin das erste Jahr bei der Elite, ich muss mich jetzt erst an diese gewöhnen.»

Pech und Pannen

«Dies war sicherlich nicht mein Tag», gab Fabienne Heinzmann im Ziel zu Protokoll. «Ich hatte schlechte Beine», so die Visperterminerin, «und was mich besonders ärgerte, mir fiel zweimal pro Runde die Kette raus und in der dritten klemmte sogar ein Rad. So verliert man natürlich viel Zeit und so macht es keinen Spass.» Fabienne

Heinzmann hat in letzter Zeit hart trainiert: «Am Donnerstag besichtigten wir die WM-Strecke in Lugano und waren über fünf Stunden im Sattel.» Kurze Rennen wie in Grächen sind eh nicht auf Fabienne Heinzmann, welche um die Michelin-Bike-Classic mitfährt, zugeschnitten. Für sie geht es dann im August so richtig los: «Mein Hauptziel ist die EM in Österreich (75 km), eine Woche darauf der Grand Raid sowie eine weitere Woche später die WM in Lugano. Ob ich dies alles schaffe, weiss ich jetzt noch nicht. Ich habe in der Vergangenheit gut trainiert und ich glaube, dass ich für die langen Strecken gut drauf bin.» Zu hoffen ist, dass sie vom Grächen-Pech verschont bleibt.



Ivan Schalbetter (links) und Fabienne Heinzmann: In Grächen mit unterschiedlichem Erfolg unterwegs.



Swiss-Cup Grächen

Die Kurzdistanzrennen zur Vorbereitung auf die Marathon Saison

Mehrere Oberwalliser Spitzenplätze

Beim Grand Prix La Liberté

(wb) Die Form der Oberwalliser Biker stimmt. Beim Grand Prix La Liberté holten Samuel Grünwald und Christian Biffiger Kategoriensiege, Fabienne Heinzmann wurde Dritte.

Beim Grand Prix La Liberté, dem zweiten Rennen der Michelin Bike Classic, wurde das Rennen auf der langen Strecke in zwei Etappen ausgetragen. Am Samstag führte die Strecke über 48 km und 1500 Höhenmeter von Romont nach Freiburg. Am Sonntag waren zwischen Freiburg und Schwarzsee 78 km und 3000 Höhenmeter zurückzulegen. Diese zweite Etappe galt gleichzeitig auch als Rennen auf der kurzen Strecke. Aus Oberwalliser Sicht waren Sa-

muel Grünwald und Christian Biffiger an beiden Tagen am Start und das mit viel Erfolg. Samuel Grünwald lag nach dem ersten Tag auf dem 18. Rang des Gesamtklassements. Der Briger zeigte am Sonntag dann eine ganz starke Leistung und fuhr noch auf den 9. Gesamtrang vor. Das reichte zum klaren Sieg in der Kategorie U23 lizenziert. Biffiger war am Schluss des ersten Tages durch einen Sturz noch etwas zurückgefallen. Er fuhr auf den 22. Gesamtrang, womit er die Kategorie Masters lizenzierte für sich entschied. «Wir wussten nicht recht, wie wir die Kräfte am Samstag einteilen sollten, aber es hat doch ganz gut geklappt», konnte Biffiger festhalten. Die anderen Oberwalliser fuhren nur

das Rennen am Sonntag. Fabienne Heinzmann wurde bei den Damen hervorragende Dritte. Gute Leistungen zeigten aber auch Ewald Stocker und Peter Kalbermatten, die in der Kategorie Fun Senioren in die ersten Zehn fuhren.

Grand Prix La Liberté. Grosses Rennen (Samstag und Sonntag): 1. Dietsch Thomas, Molsheim, 5:27:50. 2. Späth Sandro, Muttenz, 5:37:25. 3. Frech Frédéric, F-Château, 5:43:03. – **Ferner:** 9. (1. U23) Samuel Grünwald, Brig, 5:57:55. 22. (1. Masters lizenziert) Christian Biffiger, Brig, 6:14:53.

Kleines Rennen (Sonntag):
Frauen: 3. Fabienne Heinzmann, Visperterminen, 5:02:37.
Fun Senioren: 5. Stocker Ewald, Eyholz, 4:28:54. 7. Kalbermatten Peter, Eyholz, 4:37:17. 38. Zurbriggen Herold, Saas Fee, 5:31:23.
Veteranen I: 12. Imhof Joseph, Naters, 5:27:38.



Christian Biffiger, Fabienne Heinzmann und Samuel Grünwald (von links): Die Form stimmt.

GP La Liberté in Fribourg

Erster Podestplatz : Formkurve zeigt nach oben

Das war ein harter Marathon bei 30°C
Fahrzeit 5 Std. 2 min.

MOUNTAIN BIKE Paola Pezzo, Thomas Frischknecht ed altri sul percorso dei Mondiali

Maratona, prove tecniche

Domenica 31 agosto Lugano-Monte Tamaro 2003 aprirà i battenti con la gara sulla lunga distanza che per la prima volta assegnerà il titolo. Ieri un gruppetto di corridori ha provato il "giro" disegnato da Mathias Arpagaus. Un tracciato duro e tecnico di 78 chilometri.

servizio di MARIANO BOTTA

Cinque cerchi olimpici spiccano sul fianco della maglia "arricchita" da range dai colori iridati, che donano charme al suo look curato anche nei dettagli. Paola Pezzo, campionessa in utero, è pronta da un po' sulla linea di partenza di Lugano-Cornaredo ed attende i compagni d'avventura. Discute con Paolo Rosola, l'ex corridore e suo compagno nella vita e poi via a pedalare. Per la veronese è una giornata speciale, è la prima ricognizione del percorso che assegnerà il titolo mondiale no. 1 della maratona il 31 agosto. 78 km di fatica con 2857 m di dislivello. Bello, panoramico, ma duro. "Disegnatore" è stato Mathias Arpagaus, che ha scovato posti meravigliosi, ma dove bisogna avere gambe, aderenza del mezzo e mantenere la lucidità. Con un tracciato del genere sul gradino più alto del podio salgono atleti di vaglia. Abbiamo atteso il drappello dei corridori al Bigorio, poi a Gola di Lago (doppio passaggio) ed all'arrivo sulla pista di Cornaredo. Un allenamento che alcuni Thoms Frischknecht in primis hanno interpretato con un bel po' di spinta agonistica. Su e giù continui, arrampicate da capogiro e discese dove non bisogna mai perdere la concentrazione. Basta un niente per finire ambe all'aria. E "Frischi" (impressionante per scioltezza, tecnica e forza) fra Comano e Canobbio ha toccato uno scialino di legno sul sentiero ed è finito KO: ferita al labbro e botta alla testa. «Sono cose che capitano... ribadisco quello che ti avevo detto

quando avevo provato il circuito qualche settimana fa. È interessante ma molto difficile. Mai visto una cosa del genere... Mi convinco sempre più che fare sia maratona che cross country con ambizioni è impossibile. Bisogna fare una scelta. Non l'ho ancora fatta, ma propendo per il cross». Paola Pezzo, scortata metro per metro da "Alpa" ha scoperto quasi tutto il "giro". Non ha percorso gli ultimi 18 km. «Quella ventina di km di discesa dal Monte Bar verso Tesserete mi hanno provata tantissimo. Una crisi in piena regola, il caldo opprimente ha fatto al suo parte. Al momento la mia autonomia è attorno ai 50 km. Sin qui in allenamento non sono mai arrivata a stare in sella oltre 5 ore. È stata una faticaccia, ma ho visto una regione splendida. Certo che di pianura ce n'è poca e i momenti per recuperare sono scarsi. È come un tappone del Giro d'Italia. Si bruciano comodamente oltre 6000 calorie. Importante sarà non partire a tutta». Con quali sentimenti torri a casa? «Con la consapevolezza che per puntare al risultato bisogna prepararsi a puntino. Tanti km e l'abitudine alla distanza». Ma tu ci sarai? «Deciderò più avanti a dipendenza di come starò. Certo che mi piacerebbe un sacco chiudere da vincitrice la gara con il giro finale in pista davanti a tanta gente. Come la maratona podistica o chi entra al velodromo di Roubaix. Una emozione che mi manca...». Allora ti aspettiamo. Risponde con uno splendido sorriso. Chissà?



La doppia olimpionica Paola Pezzo e Thomas Frischknecht impegnati ieri sul circuito iridato della maratona.

(foto TI-Press/Riva)

MTB La Huser e la Heinzmann avranno ottime carte da giocare

Per Andrea e Fabienne è il grande obiettivo stagionale



Fabienne Heinzmann

Hanno pedalato a lungo al fianco di Paola Pezzo, l'hanno osservata in ogni mossa per cercare di carpire qualche segreto. Comunque il giorno dei Mondiali, con o senza la due volte campionessa olimpica, Andrea Huser (campionessa d'Europa in carica della maratona) e Fabienne Heinzmann in prima fila ci saranno. Non vogliono sbilanciarsi e fare dei pronostici, ma l'appuntamento è in testa ai loro desideri, fatti dopo metà percorso hanno "tagliato". Torneranno un'altra volta per completare il giro e memorizzare ogni singolo passaggio.

«È un tracciato molto tecnico - sottolinea la Huser, bernese di Brienzvi-

ler - che richiede grande perizia. Tanto salita e discese lunghe e impegnative. Non me lo attendevo così esigente, anche se già conoscevo delle parti del circuito avendo corso e vinto lo scorso anno la Sun Bike Ticino. Sin qui la stagione mi ha già regalato delle soddisfazioni, penso al successo ottenuto in una gara di lunga distanza a Garmisch o al 2° posto di Estavayer. Ovvio che la sfida iridata è il momento culminante della stagione. Spero di far bene, ma le pretendenti saranno tante. Cercherò pure di marcare presenza nella corsa di cross country». La vallesana Heinzmann è una specialista delle gran fondo. Così nel 2002 il suo palmarès annovera la vittoria nella Simplon Race ed il secondo posto nel Grand Raid Cristalp, una classica di spessore ed il settimo nella Sun Bike Ticino. «Quest'anno ho corso poco per colpa delle cadute e la miglior prestazione è il quarto rango di Estavayer. Adesso sono in ripresa. Il percorso? Selettivo, mi piace soprat-

tutto per le lunghe discese visto che in salita soffro di più. Una cosa la posso dire, per avere delle ambizioni bisognerà arrivare al via in grande condizione, altrimenti saranno dolori...».

Mathias Arpagaus ascolta tutti i commenti e dice la sua sul fatto di correre sull'arco di una settimana maratona e cross country. «Per me è fattibile. C'è il tempo per recuperare gli sforzi della prova inaugurale. Ma sento che non tutti la pensano così». Per Paola Pezzo «solo chi sta benissimo ed è in forma smagliante potrebbe provare a doppiare le gare con degli ottimi risultati, pur se la preparazione è diversa. In caso contrario la missione è impossibile». Quanto durerà la corsa per i migliori? «Direi che possiamo calcolare 4h15' - dice Arpagaus - con l'aggiunta di un'ora per le donne». E in caso di pioggia? «Tutto si complicherrebbe. Unica possibilità di ritoccare il tracciato sarebbe quella di non arrivare fino in cima alla salita del Bar. Ma speriamo nel bel tempo...».

due ticiansi in gruppo

Della compagnia scelta che ha provato il percorso iridato facevano parte anche due noti bikers di casa nostra, Daniele Zucconi e Michele Albertoli (che ha ripreso a pedalare da due mesi). Entrambi saranno dei protagonisti. Ieri Zucconi è sempre stato in testa in compagnia di Frischknecht. «Sono in forma ed alle spalle ho diverse gare internazionali ed ottimi risultati, come il 12° rango dell'Alpe d'Huez di domenica scorsa. Qui ho il vantaggio di conoscere a memoria tutto il giro. È importante vista la durezza del tracciato. Duro e senza tratti di recupero, anche le discese sono difficili e saranno decisive. Bisogna poi scegliere i momenti giusti per mangiare e bere. Il 31 spero di poter partire con gli Elites».



Bericht der Giornale dello Sport / Tessiner Zeitung

**Eindruck der WM-Strecke mit
Kollegin Andrea Huser (Europameisterin)**



Titelseite der Giornale dello Sport

The cover of the Giornale dello Sport newspaper. The top left features a promotional box: 'ogni giorno un'offerta in ultima pagina' with a '2003 GdP card' and 'GIORNALE del POPOLO' logo. The main title 'GIORNALE delloSPORT' is in large white and orange letters on a dark blue background. Below the title, it says 'GdP' and a small '+' symbol. The date and issue information are: 'GIORNALE del POPOLO', 'VENERDÌ 13 GIUGNO 2003', 'ANNO LXXVIII - NR. 134', 'www.gdp.ch', and 'www.mailnews.ch'. The main article is titled 'mountain bike' and features a photo of three cyclists on a gravel path. The headline reads: 'Paola Pezzo ha provato la maratona iridata. Una sessantina di km in sella per carpire i segreti del tracciato dei Mondiali Lugano-Monte Tamaro'. The article continues with '> BOTTA A PAGINA 31'.

Highlight !!!

Sieg beim Swiss Bike-Masters



Leaderin des Michelin-Cup nach dem Swiss Bike-Masters



«Ich fiel aus allen Wolken»

Fabienne Heinzmann und Samuel Grünwald sorgten beim Swiss Bike Masters für Oberwalliser Siege

alb) «Jetzt kommt bereits der Erste der kurzen Strecke», diese Durchsage des Speakers habe er gehört, als er die letzte, steile Abfahrt Richtung Stadion in Küblis hinuntergefahren sei. «Und es war keiner vor mir. Ich fiel aus allen Wolken», beschrieb Samuel Grünwald sein Glücksgefühl.

In Küblis zu gewinnen, ist ohne Zweifel etwas vom Grössten für jeden Biker. «Klar ist der Grand Raid für uns Walliser etwas ganz Spezielles, aber gesamtschweizerisch hat das Swiss Bike Masters wohl noch den höheren Stellenwert», betont Fabienne Heinzmann.

Verständlich, dass beide Mühe bekundeten, nach diesem aufwühlenden Sonntag den Schlaf zu finden. «Bei der Preisverteilung mit all diesen Leuten auf die Bühne zu gehen und auf das Treppchen mit der 1 zu steigen, das war schon einmalig», betonte Fabienne Heinzmann rückblickend. «Ich kann das auch heute nicht ganz einordnen», ist sich Samuel Grünwald bewusst.

Das Rennen hätte für Grünwald und Heinzmann, die beide dem Thömus Bike Team angehören, nicht unterschiedlicher verlaufen können. Während Heinzmann einen souveränen Start-Ziel-Sieg hinlegte, lieferte Grünwald nach verhaltenem Start eine fulminante Aufholjagd. Gemeinsam war den beiden vor allem eines: Eine sehr starke Leistung im Aufstieg zur Madrisia.

In diesem härtesten Aufstieg sind in zehn Kilometern fast 1000 Höhenmeter zu überwinden. In der «Szene» hat dieser Aufstieg den Übernamen «Alpe d'Huez». Nicht etwa wegen der Steilheit, sondern wegen den Zuschauern. Diese bilden ein richtiges Spalier zu beiden Seiten und den Fahrern bleibt nur eine Gasse von rund 1,5 Metern

frei zur Durchfahrt. «Ein absolut tolles Gefühl», betonte Samuel Grünwald. «Da gänt dr di Grüime», so Fabienne Heinzmann.

Viele fürchten sich vor diesem Aufstieg, viele müssen entkräftet aufgeben, doch Fabienne Heinzmann freute sich darauf. «Ich bin hier auch schon im letzten Jahr sehr gut gefahren. Vieles spielt sich wohl im Kopf ab.» Tatsächlich konnte sie – nachdem sie nach dem Blitzstart vorübergehend eine kurze Krise hatte überstehen müssen – hinauf zur Madrisia für die entscheidende Differenz sorgen. «Ich habe laufend Männer überholt und die konnten nicht dran bleiben. Da dachte ich schon, dass ich gut unterwegs sei, aber so gut, hätte ich natürlich nicht gedacht.»

Grünwald seinerseits setzte auf diesem schwierigen Streckenabschnitt seine Aufholjagd fort. Nach einem eher langsamen Start hatte er rund 20 Fahrer vor sich. «Ich dachte, wenn ich unter die ersten Zehn fahren kann, ist das schon gut», so Grünwald.

Er fand den Rhythmus und überholte nun Fahrer um Fahrer. Zu Beginn der berühmten Steigung zur Madrisia habe er von einem Betreuer gehört, er sei Fünfter. «Den Vierten habe ich vor mir gesehen und das war natürlich enorm motivierend», so Grünwald. Auf dem höchsten Punkt war er dann bereits Dritter. «Jetzt nur nicht mit einem Defekt den Podestrang noch verspielen», habe er sich während der technisch anspruchsvollen Abfahrt gesagt. Doch es ging gut und er stiess gar noch auf den zweiten Rang vor. Im letzten Aufstieg hat er dann noch den Führenden überholt.

Wann dies genau der Fall war, wusste er nicht einmal. «Es waren auch noch viele Fahrer der langen Strecke unterwegs und deshalb war es enorm schwie-

rig, den Überblick zu behalten», so Grünwald. Umso überraschter war er dann, als ihn der Speaker als Erster und Sieger ankündigte. «Es war ganz einfach genial.»

Dank ihrem klaren Vorsprung hat Fabienne Heinzmann in der Cup-Gesamtwertung nach drei von sechs Rennen die Führung übernommen. «Für einen solchen Erfolg muss ganz einfach alles stimmen. Ein grosser Teil an diesem Erfolg kommt sicher unseren Trainern, Betreuern und Sponsoren zu», erklärten Heinzmann und Grünwald übereinstimmend.

Bereits am Samstag hatten in Küblis die Bike-Meisterschaften stattgefunden und das bei hervorragenden Bedingungen. Wohl noch selten konnten Schweizer Meisterschaften in einer derart stimmungsvollen Atmosphäre ausgetragen werden. Ivan Schalbetter (U23 Herren) und Christian Biffiger (Masters lizenziert) belegten dabei jeweils den achten Rang in ihren Kategorien.

Bike Masters, 75 km

Damen Elite: 1. Heinzmann Fabienne, Visperterminen, 5:14:57.

Herren Elite: 1. Grünwald Samuel, Brig, 4:06:37.

Junioren: 9. Furrer Claudio, Visp, 5:32:11.

Herren Fun 1: 43. Andenmatten Patrick, Saas Grund, 5:11:38. 81. Imboden Michel, Zermatt, 5:36:33.

Herren Fun 2: 10. Stocker Ewald, Eyholz, 4:42:30. 29. Kalbermatten Peter, Eyholz, 4:55:07. 120. Heynen Josef, Ausserberg, 5:42:23. 152. Kummer Damian, Sun Wallis, 5:52:20. 166. Aebi Thomas, Susten, 5:55:09.

Herren Fun 3: 72. Berchtold Kurt, Visperterminen, 6:00:14.132. Heynen Otto, Ausserberg, 6:37:09.

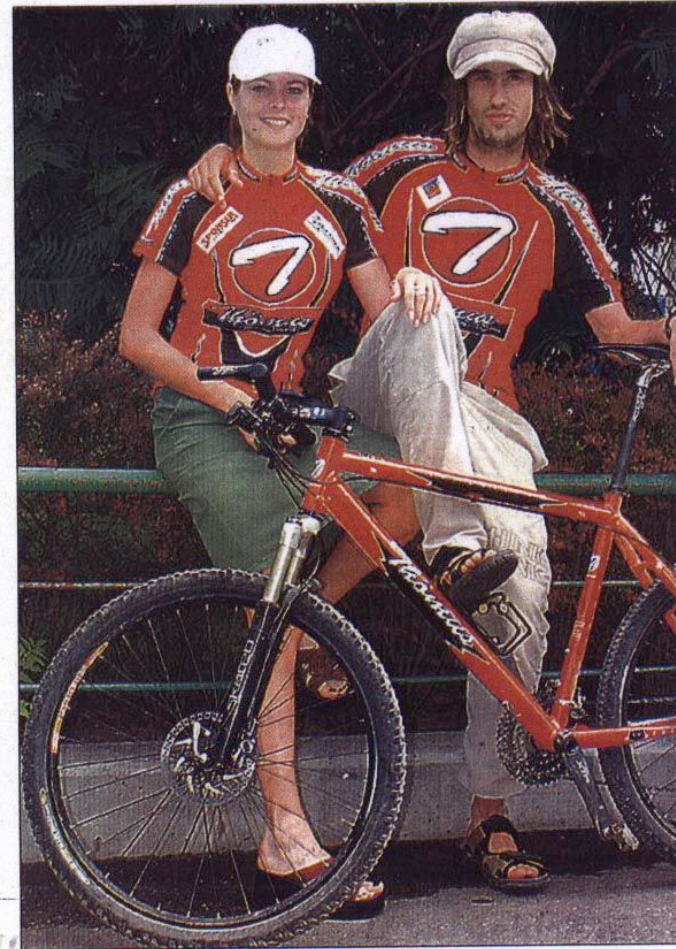
MTB-SM

U23: 8. Schalbetter, Ivan, Grenchols, 1:44:05. 25. Andenmatten Claudio, Grächen, 1:56:46.

Masters lizenziert: 8. Biffiger Christian, Brig, 1:42:06.

Knaben Soft: 2. Schwery Ivo, Glis, 1:09:8.

Knaben Rock: Schwery Sven, Glis, 6:51,3.



Fabienne Heinzmann und Samuel Grünwald: «An diesem Tag hat schlicht und einfach alles zusammengepasst.» Foto wb

CERTIFICATE






Gratulation! Congratulations!

Name: **Heinzmann Fabienne**

Kategorie: **75km Damen Lizenz Elite (84+älter)**

Zeit: **5:14.57,3**

Gesamtrang: **1.** **Kategorie:** **1.**

Kat-Nr.: 14 Startnr: 5006

Die Angaben sind zum Zeitpunkt des Ausdruckes inoffiziell und provisorisch
Official Timing by DATASPORT Switzerland
20.07.2003 15:52:08

Der Ehrenpräsident
Honorary President



Dr. Peter Allesch

Allianz Suisse
Generalagentur W. Bär
General Agency W. Bär



Werner Bär

OK Swiss-Bike-Masters
For the Swiss-Bike-Masters
Organisation Committee



Andy Vetsch











Die Schattenseite meiner Saison

Simplon Race: Ein 50-km-Leiden mit Höhen und Tiefen

Eine aufmunternde Karte meiner Team-Kollegen



seine Performance in dieser Saison. Als einer der wenigen blieb er deutlich unter seiner Zeit des Vorjahres (2:31:27).

Fabienne Heinzmann: Sieg und Spital

Grosses Pech hatte Frauensiegerin Fabienne Heinzmann (Visperterminen): Kurz vor dem Ziel tat sie einen bösen Sturz, vermochte das Rennen noch zu beenden und wurde zur genaueren Untersuchung ins Spital überführt. In 2:40:39 hatte sie ihre Kategorie problemlos dominiert.

Die Organisatoren mit Michael Walker als Hauptverantwortli-

chen konnten eine leichte Steigerung verzeichnen, was die Beteiligung betrifft. Der Simplon Race wird mittlerweile als Vorbereitung auf den Grand Raid angesehen und entsprechend genutzt.

Die Stadtgemeinde Brig-Glis war den Verantwortlichen mit dem idealen Start-Zielgelände auf dem Sebastiansplatz entgegengekommen, und Michael Walker zur Beteiligungszahl:

«Es hat sich wohl auch positiv ausgewirkt, dass nicht mehr alle Kategorien den harten letzten Aufstieg auf dem Rosswald bewältigen mussten.»

B1 Herren: 1. Pfaffen Daniel, Ausserberg, 2:28:55. 2. Imboden Michel, Zermatt, 2:34:30. 3. Curcio Giuseppe, Naters, 2:34:34. 4. Rohr Philipp, Schönenberg, 2:36:17. 5. Burgener Friedrich, Saas Grund, 2:40:48. 6. Kupferschmit Mark, Visp, 2:42:06. 7. Evequoz Bertrand, Conthey, 2:45:29. 8. Heinzmann Mike, Visperterminen, 2:46:35. 9. Filippini Martin, Gampel, 2:49:35. 10. Bittel Romeo, Ried-Brig, 2:50:36 usw.

B2.2 Masters 2: 1. Berchtold Rafael, Visperterminen, 2:40:26. 2. Sonnentrücker Fidelis, Visp, 2:41:48. 3. Berchtold Kurt, Visperterminen, 2:42:43. 4. Schwery Walter, Ried-Brig, 3:00:00. 5. Schwery Egon, Termen, 3:02:06 usw.

B3 Damen: 1. Heinzmann Fabienne, Visperterminen, 2:40:39. 2. Steiner Sara, Englisberg, 2:53:48. 3. Schwery Judith, Ried-Brig, 4:00:34.

RESULTATE

Resultate Bikerennen 2003

Bike-Marathon-Rennen Natinale und Internationale lizenzierte Elite

Swiss-Power Cup Wintherthur	12.04.2003	16. Rang
Swiss-PowerCup Innertkirchen	24.05.2003	10. Rang
Michelin-Cup Elsa Bike Trophy	08.06.2003	4. Rang
Michelin-Cup GP la Liberte	29.06.2003	3. Rang
Michelin-Cup Swiss Bike-Master	20.07.2003	1. Rang
Simplon Race	03.08.2003	1. Rang
Michelin-Cup Eiger Bike	10.08.2003	verletzt
EM Marathon in Graz	17.08.2003	verletzt
Grand Raid Cristalp	24.08.2003	verletzt
WM Marathon in Lugano	31.08.2003	verletzt
Michelin-Cup Gruyere-Bike	07.09.2003	verletzt
Michelin-Cup Schaffhausen	14.09.2003	verletzt

MTB Marathon Weltmeisterschaften in Lugano (Schweiz)

UND

MTB Marathon Europameisterschaften in Graz (Österreich)

Wäre Qualifiziert gewesen, musste leider nach meinem Unfall vom 03. Aug.2003 darauf verzichten. (DAS WAR SEHR HART FÜR MICH !!!)

ZIELSETZUNG 2004

Für nächstes Jahr werde ich wieder an der schweizerischen Marathon-Serie teilnehmen, wenn möglich auch die Marathon Weltcup Serie fahren.

Ich hoffe einige gute Resultate zu erzielen, so dass ich bei der Gesamtwertung des „Marathon-Cups“ ende Jahr auf dem Podest stehen kann.

Den internationalen Marathon „Grand Raid Cristalp“ möchte ich gewinnen oder sicherlich aufs Podest fahren. Ebenfalls möchte ich den Sieg beim internationalen Marathon „Swiss Bike Master“ verteidigen.

Das Saisonziel ist die Qualifikation für die Marathon EM und die WM.

**Doch das wichtigste ist und bleibt eine gute Gesundheit,
Spass und Freude am Sport.**