



HEINZMANN FABIENNE

**MOUNTAIN-BIKERIN
AUS LEIDENSCHAFT**

INHALTSVERZEICHNIS

1. Rückblick

2. Rennberichte 2005

3. Eindrücke 2004

4. Resultate

5. Zielsetzung

RÜCKBLICK

Im Jahr 2001 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.

Das erste Jahr 2001 fuhr ich Strassenrennen. An die Ellbogen-Fahrweise im Feld, konnte ich mich nie anfreunden.

Ein Wechsel in den Bike-Sport 2002 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 Highlights 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 irgendeinem 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.“

Genau so kam es dann auch.

Als ein Saisonhöhepunkt/Saisonziel war die Marathon-WM in Bad Goisern Österreich. Die WM sollte zur Schlammschlacht werden. Ich biss mich über die Distanz durch und erreichten den feinen 16. Rang. Damit habe ich mich selbst überrascht.

Zwei Wochen später bestritt ich das Swiss-Bike-Masters in Küblis als Titelverteidigerin. Bereits kurz nach dem Start ging ich in Führung. Ein Start-Ziel-Sieg zeichnete sich ab. Alles verlief perfekt und ich konnte das Rennen für mich entscheiden. Mit diesem Sieg habe ich das Leader-Trikot des IXS-Cup übernommen.

Als Walliserin freute ich mich am meisten auf den Start beim Grand-Raid-Cristalp. Für mich der Bike-Marathon Nr. 1 auf der Welt. Mit einem guten Rennen konnte ich als Zweite ins Ziel fahren.

Das Abschlussrennen des schweizerischen iXS-Cup fand in Einsiedeln statt. Ich konnte die Konkurrenz hinter mir lassen und gewann das Rennen.

Ich gewann die Gesamtwertung des iXS-Cup. (Kurzdistanz)

In der Saison 2005 galt es den Sprung zur Spitze der „grossen“ Langdistanzrennen zu schaffen.

Das erste grosse Rennen war der Weltcup-Marathon in Riva del Garda / Italien. Darauf folgend wurde ich für die schweizer Nationalmannschaft aufgeboten.

Drei Wochen später fuhr ich das technisch sehr anspruchsvolle Marathon-Rennen in Valcuvia / Italien. Mit dem 2. Rang konnte ich sehr zufrieden sein.

Ich wurde für die Marathon Europameisterschaft Ende Juni in Frammersbach / Deutschland selektioniert. Es war ein Höhepunkt für mich. Mein erster Grossanlass im Nationaltrikot, mit einer sehr starken schweizer Nationalmannschaft. Eine Magengrippe konnte ein gutes Resultat nicht verhindern. 17. Rang

Auf der letztjährigen WM-Strecke in Bad Goisern / Österreich fuhr ich beim Weltcuprennen auf den guten 14. Rang. Im August fand das nationale Eiger-Bike in Grindelwald statt. Mit dem Podestplatz als Dritte, war dies ein weiteres super Resultat. Das letzte Weltcuprennen in Frejus / Frankreich war das technisch anspruchsvollste Rennen dieser Saison. Mit dem 17. Rang war ich sehr zufrieden.

iXS-Cup nationaler Marathon Cup Schlussrangliste 4. Rang

Weltcup Gesamtrangliste 15. Rang

Eine sehr gut verlaufende Saison neigt sich der Zielankunft. Ich blieb die ganze Saison gesund und konnte alle geplanten Rennen fahren.

Im Herbst mache ich dann eine Pause. In Gedanken bin ich aber schon wieder am Planen für die Saison 2006.



SAISONAUFTAKT



Damenwahl

MARATHON-RENNFAHRERIN FABIENNE HEINZMANN AUF DEM WEG NACH OBEN

Fabienne Heinzmann fällt auf unter den Mountainbikerinnen. Mal abgesehen von ihren guten Rennresultaten erkennt man sie an ihrer roten Oakley-Brille und am Dialekt. Heinzmann ist eine der wenigen Walliser Rennfahrerinnen und dürfte in Zukunft auf der Langdistanz in der Spitze mitspielen.

DOMINANZ AUF DER KURZEN STRETCKE

Fabienne Heinzmann ist in der Saison 2004 auf den «kurzen» Marathondistanzen das gelungene, was Andrea Huser auf den grossen Runden geschafft hat – die totale Kontrolle. Am Schluss gewann sie die Gesamtwertung der iXS Bike Classic, siegte am Swiss Bike Masters, am Goldenrace Schaffhausen und am Iron-Bike Einsiedeln und wurde zweite am Grand Raid Cristal oder am Nationalpark-Marathon. Mit diesem Palmares sattelt sie nun in auf diese Saison auf die Langdistanz um.

INTERNATIONALE RENNEN ALS EINSTIEG

Mit dem Bikesport hat die Oberwalliserin erst im Jahr 2002 angefangen, davor standen für sie als Skirennfahrerin Kippstangen im Vordergrund. Verletzungsbedingt wechselte sie im Jahr 2001 die Sportart und kaufte sich ein Strassenrad. Und wie es sich für ehrgeizige Sportler gehört, hat sie sich gleich auch noch eine Rennlizenz

erworben und trug sich als Einstieg in den Sport beim internationalen Strassenrennen in Brissago ein.

Als Berglerin aus Visperterrinen merkte Heinzmann bald einmal, dass eigentlich das Mountainbiken ihr Umfeld ist. Deshalb schaute sie an der Herbstmesse bei «Thömus» vorbei – und war kurze Zeit später ausgerüstetes Teammitglied des Berner Bikeproduzenten.

2002: DER RÜCKSCHLAG

Nach einer vielversprechenden ersten Saison im Jahr 2002 dämpfte ein Unfall ihre Karriere: Bei einem lokalen Rennen im Wallis wurde sie von einem männlichen, übermotivierten Konkurrenten förmlich über den Haufen gefahren. Zwar gewann sie das Rennen noch, bevorzugte gleich im Anschluss aber eine ärztliche Kontrolle im lokalen Spital. Diagnose: Leberberriss mit sechs Tagen auf der Intensivstation, zwei Wochen im Spital und vier Monaten Trainingsverbot.

Die sympathische Walliserin kehrte letzte Saison in den Rennsport zurück und wurde zu einer bekannten Figur auf den Siegerpodesten. Läuft ihre Karriere mit dem Wechsel in die Königsklasse der Langdistanz weiter wie bisher, dürfen sich Konkurrentinnen und Journalisten an den Walliser Dialekt gewöhnen.

HEIMAT VISPERTERRINEN

Aufgewachsen ist Heinzmann in Visperterrinen hoch über dem

Rhonetal. Ihr Vater betreibt dort das Restaurant «Heida» und pflegt höchstgelegenen Rebberg Europas. Noch heute lebt die 29-jährige in ihrem Geburtsort zusammen mit ihrem Freund Guiseppa, der in Visp ein kleines Architekturbüro besitzt. Sie selber arbeitet in einem 80%-Pensum als Hochbauzeichnerin und Bauführerin und hilft im Winter in der lokalen Skischule aus.

«Ich bin sehr ehrgeizig und lasse mich nicht von Zielen abbringen», schätzt sich Heinzmann selber ein. Aber eigentlich sei das Wichtigste, gesund zu bleiben und Freude am Sport zu haben. «Ich bin einfach gerne in der Natur und bewege mich gerne unter freiem Himmel.» Und je schneller, desto besser. □

Fabienne Heinzmann mit ihrem temporären Technik-Trainer Janes Grasic

Text: Claudia Sommer Foto: Peter Rauch

Zur Person: Fabienne Heinzmann

Team: Thömus Racing Team

Geburtsdatum: 8. Januar 1976

Wohnort: Visperterrinen, lebt in einem alten Einfamilienhaus mit Freund Guiseppa

Beruf: Hochbauzeichnerin/Skilehrerin

www.thoemus.ch

Bericht im Schweizer Bike-Magazin RIDE News über die Fahrer/innen „www.ride.ch

MARIELLE SANER



Die Weltranglisten-Erste der Downhill-Fahrerinnen, Marielle Saner, startet auch nächstes Jahr für das spanische MSC-Maxxis-Team. Mit diesem gewann sie 2004 in Schladming ihr erstes Weltcup-Rennen. Neu wird die fünffache Schweizermeisterin von ihrem Freund, Jean-Christophe Guichard, gemagt und ist mit einer eigenen Website im Internet präsent.
Weltrangliste Rang 1
www.mariellesaner.ch

FLORENCE SCHEIBLI



Florence Scheibli spezialisiert sich auf die Disziplin Four Cross und trainiert dafür in München mit ihrem Lebenspartner Stefan Hermann und Tibor Simai. Sie fährt weiterhin für Stoppenwolf und favorisiert dabei die Festival-Rennen sowie den Weltcup. Starten wird sie aber auch am Dualcup und will dieses Jahr Schweizermeisterin werden.
Weltrangliste Rang 88 (DH), Rang 28 (4X)

SARI JÖRGENSEN



Sari Jörgensen holte sich an den Schweizermeisterschaften nach zwei Jahren Verletzungspause den Doppelpreis im Four Cross und Downhill und an der WM den 4. Platz im Four Cross. Diese Saison will sie vor allem 4X-Weltcups in Europa bestreiten. Ein Team hat sie keine, dafür sorgen Individualsponsoren wie Santa Cruz und Oakley fürs Material und Bruder Lari, Downhill-Schweizermeister bei den Masters, kümmert sich ums technische Setup.
Weltrangliste Rang 32 (4X)
www.sarijorgensen.ch

FAHRER-TELEGRAMM

+++ Der Churer **Silvio Bundi** bleibt Teamleader beim Athleticum MTB Team und ist mit Rang 24 die Nummer vier der Schweizer Mountainbiker. +++ **Andreas Kugler**, Freunde nennen ihn Riemer-Edi, wechselte von Ullivaga ins Athleticum-Team. +++ **Miguel Marti** verlegt seinen Wohnsitz nach Ovornaz im Wallis und wird damit häufiger an den Swisspower Cups am Start

sein. +++ Die Ueriner **Nadia Walker** fährt weiterhin für Athleticum. +++ **Fabienne Heinzmann** startet auch in der kommenden Saison in den Farben von Thömus. Sie gilt nach dem Rücktritt von Andrea Huser als eine der grossen Schweizer Hoffnungen auf der Langdistanz. +++ **Esther Süß** fährt neu für das Team Ghost International. Sie gilt als Senkrechstarlerin in der Marathon-Szene und fuhr als Fun-Fahrerin regelmässig dem Elite-Feld davon. +++ **Janes Grasic** fährt in der kommenden Saison für Scott und gibt für das Sporthotel Pontresina Fahrtechnikkurse.

+++ **Daniela Bossard** wird künftig im Team «Anesgo Hof-Chill» fahren. +++ Der langjährige Downhill-Fahrer **Marco Waldmann** wechselt auf die kommende Saison sein Material und fährt neu für das Team «iXS sports division». +++ Der Walliser **Philipp Zerkulen** tritt von seinem Rücktritt zurück und kehrt auf die Saison 2005 ins Team «iXS sports division» zurück. +++ **Pascaline Reusser** will nach ihren Verletzungen zur alten Form zurück finden. Sie startet weiterhin für «Suspension Center» mit Ziel Podestplatz an den Schweizermeisterschaften und Teilnahme an den europäischen Weltcups. +++ Die ehemalige Junioren-Weltmeisterin **Sarah Stieger** meldet sich im Rennsport zurück und wird im kommenden Jahr für Giant vor allem an Freeride-Events an den Start gehen. +++ **Miriam Ruchi**, die Schweizer Downhill-Nachwuchshoffnung mit ausgeprägtem Verletzungspech, wechselt in der kommenden Saison vom Team Loop ins Team «iXS sports division». Mit im Team ist neu auch **Silja Stadler**. +++ Der Bündner **Ernst Schurter** ist neuer Trainer der Downhill-Nationalmannschaft. Er wird in Zusammenarbeit mit Hans-Urs «Housi» Beer und Othmar Gspan ein Führungstriple bilden, das im Downhill-Sport auf einen breiten und langjährigen Erfahrungsschatz zurückgreifen kann.

BYEBYE

Barbara Blatter beendet ihre Karriere als erfolgreiche Spitzenathletin, weil sie die lachende Dopingbekämpfung nicht mehr ertragen könne. +++ Die Dominatorin der Marathon-Disziplin, die Berner Oberländerin **Andrea Huser**, trat Ende Saison 2004 vom Spitzensport zurück. Sie tritt auf dem Höhepunkt ihrer Rennkarriere zurück und vermeldet die berühmte «Saison zuviel».

+++ Der Neuenburger Marathon-Spezialist **Ludovic Fahni** beendet nach neun Jahren seine Rennkarriere. Als Grund gibt der 27-jährige Fahni an, keine Sponsoren gefunden zu haben, die zu einer längerfristigen Zusammenarbeit bereit wären.



RICHTIG IN SOMMERSAISON STARTEN

Zeitungsbericht im Walliser Bote Extra zur Sommersaison

■ Beilage • Sport • Trends • Fitness

DAS OBERWALLIS FEST IM SATTEL

Milde Frühlingstemperaturen locken auch im Oberwallis wieder hunderte von Mountainbikern in die freie Natur. Die Rennfahrerin Fabienne Heinzmann weiss, worauf es ankommt, damit auch Hobbysportler kräftig in die Pedale treten können.

Didier Buchmann

Jeder kann etwas für seine Gesundheit und Fitness tun! Eine Möglichkeit, sich in der Natur zu bewegen, ist das Mountainbiken. Wer sich zum ersten Mal mit der Anschaffung eines solchen Zweirads beschäftigt, dem steht die «Radlosigkeit» oft ins Gesicht geschrieben. Grosse Discounter wie auch spezialisierte Fachgeschäfte buhlen gleichermaßen um Kundschaft. Die Palette ist vielfältig und reicht vom preisgünstigen «Velo-Schnäppchen» bis hin zum teuren Hightech-Produkt.

Die richtige Wahl

«Vor dem Kauf eines Mountainbikes sollte man sich über dessen Einsatz im Klaren sein», gibt Fabienne Heinzmann zu bedenken. Wer mit seinem Fahrrad lediglich am Sonntag das Gartenrestaurant aufsucht, kann sicher auf ein preisgünstiges «Baumarkt-Modell» zurückgreifen. Etwas anders verhält es sich mit ambitionierten Hobbysportlern. «Hier empfiehlt sich aufgrund der grossen Auswahl auf jeden Fall eine fachkundige

Beratung.» So eignet sich beispielsweise ein so genanntes Hardtail mit Federgabel vor allem für Strassen, Forst- oder Schotterwege. Für den Einsatz im Gelände hingegen setzt man am besten auf ein vollgedeckertes «Fully» mit Scheibenbremsen.

Zusätzliche Ausrüstung

Kluge Köpfe schützen sich, und so ist der Velohelm auch bei Bergauf-Fahrten ein absolutes Muss. Bezüglich des Modells muss der teurere Helm nicht zwangsläufig der qualitativ bessere sein. «Die Preisunterschiede machen sich primär beim Gewicht und nicht in der Sicherheit bemerkbar», erklärt die 29-jährige Rennfahrerin aus Vispertermen. Doch Vorsicht: Wurde der Helm einmal

«Mein Ziel für die Saison 2005 ist eine erfolgreiche Teilnahme an der Weltmeisterschaft in Lillehammer und an den Europameisterschaften in Deutschland.»



Der Helm ist für jeden Biker ein unverzichtbarer Begleiter.



Damit die Fahrt nicht buchstäblich ins Auge geht, sollte der Biker stets eine Brille tragen. Hierbei ist es ratsam, ein Modell mit austauschbaren Gläsern zu wählen.



Klickpedale sind zu Beginn etwas gewöhnungsbedürftig, haben aber den Vorteil, dass sie wie eine Sicherheitsbindung funktionieren.

einem Sturz ausgesetzt, sollte dieser – auch ohne sichtbare Schäden – unbedingt ersetzt werden! Da Mountainbiker zwangsläufig ins Schwitzen geraten, sollte man auch auf die richtige Bekleidung achten. «Nebst einer Hose mit gutem Velo-Einsatz, Windstopper etc., sorgt Funktionsunterwäsche für ein angenehmes und trockenes Körpergefühl.»

Trainingstipps

Am frühen Morgen nüchtern aufs Mountainbike zu steigen, ist nicht unbedingt ratsam. Profis wie auch Hobbyfahrer setzen auf ein leichtes Frühstück. Fabienne Heinzmann verort einen ihrer Tricks, wie man gut ins Training startet. «Weissbrot mit etwas Konfitüre geht schnell ins Blut und ist leicht verdauulich.» Unterwegs setzt die Rennfahrerin auf Tee oder isotonische Getränke und Powerriegel. «Während den Trainingseinheiten sollte man pro Stunde mindestens einen halben Liter Flüssigkeit zu sich nehmen.» Trainiert die Rennfahrerin wöchentlich bis zu 18 Stunden, muss das Training für einen Einsteiger natürlich nicht ganz so zeitintensiv sein. «Die Grundkondition holt man sich am besten während ein- bis zweistündigen Ausfahrten im Talgrund, bevor man sich auf Bergstrassen wagt.» Um nicht gleich aus der Puste zu geraten, empfiehlt sich das Tragen eines Pulsmessers. Trainingseinheiten mit tiefen Pulsfrequenzen sind nicht nur gesünder, sondern machen einfach auch mehr Spass. «Als Daumenregel gilt: Man sollte immer so schnell biken, dass man sich noch unterhalten kann.»

Sport • Trends • Fitness • Beilage ■



Die wichtigsten «Notfall-Utensilien» wie Veloschlauch, Werkzeugset, Pumpe und Pneuhelb lassen sich platz sparend unter dem Sattel verstauen.

Die sportlichen Wurzeln von Fabienne Heinzmann liegen vorwiegend im Berglauf und im Skisport. Nach ihrem verletzungsbedingten Rücktritt vom Laufsport, wechselte sie 2001 zum Radsport. Nach einigen Strassenrennen entschied sie sich jedoch für das Mountainbike. Mit Erfolg! Das Highlight ihrer ersten Bike-

Saison war der 10. Rang bei der Marathon-Europameisterschaft in Bad Griesern. Im Weiteren fuhr die 29-jährige Vispertenerin am «Grand-Raid-Cristalp-Marathon» auf den 2. Platz. Auf den Sieg beim «Swiss-Bike-Master-Marathon» im Jahr 2003 folgte ein schwerer Sturz, der einen Leberbiss zur Folge hatte. Allen Prognosen zum Trotz schaffte Heinzmann in der Saison 2004 den Anschluss. Am «Swiss-Bike-Masters» verteidigte sie ihren Titel mit Erfolg und übernahm damit das Leader-Trikot des Schweizerischen Marathon IXS-Cup – aus welchem sie schliesslich als Gesamtsiegerin hervorging. An der Marathon-Weltmeisterschaft 2004 belegte sie den 16. Rang, ihren bisher grössten Erfolg. Fabienne Heinzmann arbeitet 80 Prozent als Hochbauzeichnerin. Ihr Ziel für die Saison 2005 ist die Teilnahme am Marathon bei der Weltmeisterschaft in Lillehammer. «Dank der Unterstützung von Freunden und Familie kann ich mich optimal darauf vorbereiten.»



Scheibenbremsen sind für Hobbybiker nicht unbedingt Pflicht, aber sicher von Vorteil.



Wer sich mit seinem Mountainbike ins Gelände wagt, ist mit einem vollgedeckerten Bike gut beraten.



Ein gutes Reifenprofil trägt auch auf dem Mountainbike viel zur Sicherheit bei.

WELTCUPAUFTAKT

1. Weltcup-Rennen in Riva del Garda-/ in Italien

Formtest : Guter Saisonstart

20. Rang beim ersten Weltcuprennen



Diese Rennen gilt für die Weltspitze als jährliches „Stell-dich-ein“ an der Sonne vom Gardasee

Weltcup: Heinzmann 20.

Mountain-Bike-Marathon in Italien

(wb) Fabienne Heinzmann hat beim Bike-Weltcuprennen im italienischen Trentino einen verheissungsvollen Langstreckenstart hingelegt. Sie kam unter die besten 20 Fahrerinnen.

Heinzmann verschiebt ihr Interesse auf diese Saison hin allmählich auf die Langstreckenrennen. Dabei handelte es sich in Riva del Garda um ihren ersten Marathon auf der Höchststufe Weltcup. Die Distanz betrug 80 km. «Ich bin zufrieden, es war wirklich ein guter Tag.» Lange Zeit fuhr die Oberwalliser Langstrecken-Bikerin auf Platz 17, ein Defekt in der Hinterbremse jedoch hinderte sie daran, weiter vorne platziert zu sein. «Bei meiner Premiere auf diesen 80 km habe ich mit einem Platz unter den ersten 30 gerechnet. Jetzt ist es der 20. geworden, das lässt hoffen, ich habe auch starke Fahrerinnen hinter mir gelassen.» Nebst Heinzmann war auch Christian Biffiger in Italien am Start. Er wurde in einem starken Feld 57.



Heinzmann: «Starke Fahrerinnen hinter mir gelassen.» Foto wb

Mountain-Bike-Marathon-Weltcup in Riva del Garda (I) (80 km). Männer: 1. Bart Brentjens (NL) 3:26:13. 2. Leonard Paez (Ko) 3:26:16. 3. Frederik Kessiakoff (Sd) 3:28:11. 4. Thomas Spichtig (Sz) 3:29:54. – **Ferner:** 8. Christoph Sauser (Sz) 3:32:30. 57. Christian Biffiger (Sz) 3:59:27.

Frauen: 1. Paola Pezzo (I) 4:13:07. 2. Esther Süss (Sz) 4:15:14. – **Ferner:** 7. Daniela Louis (Sz) 4:20:48. 10. Petra Henzi (Sz) 4:26:48. 20. Fabienne Heinzmann (Sz) 4:41:41.

SAISONAUFTAKT IXS-CUP

Nationaler Marathon-Cup IXS
Erster Zusammenzug der Nationalmannschaft

Mein treuster Verpfleger. Mein Schatzi Giuseppe



ELSA Bike-Trophy in Estavayer

alb) Zum Auftakt der iXS-Langdistanzserie in Estavayer holte sich Christian Biffiger einen Kategoriensieg. Im Gesamten wurde der Briger 16. Fabienne Heinzmann fuhr als gute Sechste im Ziel ein.

Die ELSA Bike-Trophy in Estavayer: 60 km auf der langen Strecke, coupiert, nicht allzu lange Aufstiege, dafür aber sehr schnell. Für Christian Biffiger war eine gehörige Umstellung. «Wir haben zuletzt vor allem lange Aufstiege trainiert, ich hatte deshalb zu Beginn Mühe, den Rhythmus zu finden», so der Briger. Das Feld zog sich enorm schnell in die Länge und als sich ein «Loch» auftat, war der Zug abgefahren. «Wenn du den Kontakt verlierst, ist es vorbei. Bei dem Tempo, das die Spitzenfahrer wie Sauser, Spaeth und all die anderen fahren, ist es nicht möglich, einen Rückstand noch aufzuholen», betonte Christian Biffiger. Gegen Schluss hin liefs ihm immer besser. Am Schluss war er im Gesamten 16. und entschied die Kategorie Masters lizenziert für sich.

Nachdem Fabienne Heinzmann in der letzten Saison auf den kurzen Strecken der iXS-Serie fast nach Belieben dominiert hatte, fährt sie in diesem Jahr die langen Rennen. Mit ungleich stärkerer Konkurrenz. Mit dem sechsten Gesamtrang (5. bei der Elite) zeigte die Visperterminerin einen gelungenen

Auftakt in die Saison. Auf die Dritte verlor sie wenig mehr als eine Minute. Jetzt kommts gleich knüppeldick. Am übernächsten Wochenende steht in Deutschland die EM auf dem Programm, dann folgen Schlag auf Schlag die Marathon-SM und ein Weltcuprennen in Österreich.

ELSA Bike-Trophy 2005. 60 km. Elite Frauen: 1. Louis Daniela, Nesslau, 2:37:17. 2. Mächler-Rupp Dolores, Feusisberg, 2:44:04. 3. Rusca Maroussia, Morlon, 2:46:07. – **Ferner:** 5. Heinzmann Fabienne, Visperterminen, 2:47:17 usw.

Herren Elite: 1. Sauser Christoph, Sigriswil, 2:13:03. 2. Spaeth Sandro, Muttentz, 2:13:13. 3. Maignan Olivier, F-La Fouillouse, 2:13:13.

Masters lizenziert: 1. Biffiger Christian, Brig, 2:20:36.

Herren Fun 1: 1. Schwitter Remo, Oberurnen, 2:22:18. – **Ferner:** 49. Z'Brun Andreas, Turtmann, 2:43:38. 74. Michel Remo, Bellwald, 2:47:35. 90. Imboden Michel, Zermatt, 2:50:53.

Fun 2: 1. Seydoux Martial, Vaulruz, 2:22:13. – **Ferner:** 8. Stocker Ewald, Eyholz, 2:32:03. 10. Kalbermatten Peter, Eyholz, 2:33:36. 61. Michel Gerhard, Ermen, 2:48:27. 80. Meichtry Martin, Erschmatt, 2:51:43. 110. Escher Louis, Termen, 2:58:10. 151. Zurbriggen Herold, Saas Fee, 3:07:40. 177. Schmidt Stefan, Blatten b. Naters, 3:12:12. 222. Bumann Dominik, Saas Fee, 3:22:57. 253. Galliker Felix, Blatten, 3:30:27.

Fun 3: 1. Lang Urs, Uster, 2:25:42. – **Ferner:** 6. Imhof Beat, Bettmeralp, 2:36:13. 15. Senn Rolf, Saas Fee, 2:47:47.

30 km. Junioren open: 1. Froidevaux Paul, La Chaux-de-Fonds, 1:07:49. – **Ferner:** 6. Julier Markus, Ermen, 1:12:10. 12. Senn Beat, Saas Fee, 1:14:59.

INTERNATIONALER MARATHON

Sehr gutes Resultat 7. Rang

Walliser Bote Freitag, 20. Mai 2005 **21**

Starke Leistungen

Aufsteigende Form bei den Oberwalliser Bikern

alb) Die Formkurve der Oberwalliser Biker zeigt nach oben. Fabienne Heinzmann und Christian Biffiger überzeugten beim Marathon in Offenburg mit starken Leistungen, Ivan Schalbetter erreichte beim Swissspowercup die beste Klassierung dieser Saison.

Fabienne Heinzmann hatte zu Beginn etwas Mühe. «Wir starteten zusammen mit den Männern und da geht jeweils unglaublich die Post ab, das habe ich nicht so gerne», betonte die Visperterminerin. Auch die Strecke kam ihren Fähigkeiten nicht unbedingt entgegen, sie bevorzugt eher lange, harte Aufstiege. Doch Heinzmann zeigte ein starkes Rennen und konnte gegen Schluss zu noch zusetzen. «Je länger das Rennen dauerte, je besser lief es», konnte die Visperterminerin festhalten. «Ich habe auf diese Saison hin mehr Grundlagentraining absolviert, das kommt nun zum Tragen», so Heinzmann. Der siebte Rang in dem sehr gut besetzten Feld konnte sich wirklich sehen lassen. «Dass mir letzte Woche mitgeteilt wurde, dass ich definitiv im Nationalkader aufgenommen wurde, hat mich natürlich noch zusätzlich motiviert», betonte Heinzmann. Damit ist sie auch selektiert für die EM von Ende Juni in Deutschland.

Marathon Offenburg, Herren: 1. Nicke Thomas, D-Görlitz, 4:00:47,3. 2. Kraler Martin, A-Raubling, 4:00:54,1. 3. Späth Sandro, Muttenz, 4:00:54,9. 4. Lakata Alban, A-Innsbruck, 4:02:43,4. 5. Stephinger Gernot, D-Schwanau, 4:06:05,7. 6. Peter Roman, Steg im Tösstal, 4:09:03,7. 7. Cattin Pascal, Grenchen, 4:09:03,7. – **Ferner:** 14. Biffiger Christian, Brig,

Frauen: 1. Louis Daniela, Nesslau, 4:48:06,5. 2. Süss Esther, Küttingen, 4:52:23,1. 3. Jüngst Birgit, D-Hatzfeld, 5:01:55,5. – **Ferner:** 7. Heinzmann Fabienne, Visperterminen, 5:16:01,3.

Internationaler Marathon in Offenburg / Deutschland

In der Startlinie neben der 2-fachen Olympiasiegerin Paola Pezzo



INTERNATIONALER MARATHON

SUPER SENSATIONELL 2. RANG !!!

Internationaler Marathon in Valcuvia / Italien
Italienische Ambiente macht eine sehr spezielle Stimmung, bietet
technisch sehr anspruchsvolle Strecken



Heinzmanns Aufholjagd

Starker 2. Rang beim Valcuvia Cup in Italien

(wb) In zwei Wochen gehts in Estavayer mit der iXS-Serie los, dann starten die Marathon-Spezialisten unter den Bikern die Saison. Fabienne Heinzmanns Formaufbau scheint zu stimmen. Bei einem internationalen Marathon in Italien wurde sie am Wochenende hervorragende Zweite.

Der Valcuvia Cup – das ist ein Bike-Marathon, der in Cuvio, in der Nähe von Varese ausgetragen wird. 50 km Distanz und rund 2500 Höhenmeter sind zu bewältigen. Das ist vergleichsweise noch eher «harmlos», aber die Strecke hatte es in sich. Fast keinen Meter auf Asphalt, aber äusserst anspruchsvolle Single-Trails, teils an der Grenze dessen, was überhaupt noch fahrbar ist. Heinzmann hatte die Strecke am Vortag besichtigt, ein Aufwand, der sich gleich mehrfach auszahlen sollte.

Auf der ersten Hälfte des Rennens war die Strecke sehr coupiert, die Vispeterin lag an vierter Stelle. Von der Besichtigung aber wusste sie, dass jetzt ihr bevorzugtes Terrain

kommen würde: ein zwölf Kilometer langer Aufstieg und dann eine technisch sehr schwierige Abfahrt. «Ich war entsprechend motiviert, wusste, dass noch etwas drinliegt», so Heinzmann. Die Rechnung ging voll auf. In Aufstieg konnte sie die Drittplatzierte überholen, in der Abfahrt «schnappte» sie dann auch noch die Zweite, die unterwegs einmal einen Vorsprung von drei Minuten aufgewiesen hatte. So beendete Fabienne Heinzmann das Rennen auf dem hervorragenden zweiten Platz, mit fünf Minuten Rückstand auf die Siegerin, Claudia Marsilio aus Italien. Marsilio ist eine der stärksten Bikerinnen in Italien und ist auch schon im Weltcup aufs Podest gefahren. «Ich bin sehr zufrieden und vor allem froh, dass ich ohne Defekt durchgekommen bin. Mein Mechanikerteam hat erneut ganze Arbeit geleistet», konnte Heinzmann festhalten.

Valcuvia Cup, Elite Damen: 1. Marsilio Claudia, 2:47:40,7. 2. Heinzmann Fabienne, Vispeterinnen, 2:52:57,6. 3. Wesemann Uta, 2:53:38,7. 4. Zanasca Stefania, 2:55:31,8 usw.



Fabienne Heinzmann: «Zum Glück habe ich die Strecke am Vortag besichtigt.»

EUROPAMEISTERSCHAFT-MARATHON

Europameisterschaften-Marathon in Frammersbach/ Deutschland
Trotz Magengrippe auf dem guten 17. Rang



«Da war mehr drin»

Bike-EM: Fabienne Heinzmann fiel wegen Magenproblemen auf Rang 17 zurück

alb) Bei der Langdistanz-EM der Bikerinnen in Frammersbach war Fabienne Heinzmann auf dem Weg zu einem Spitzenplatz. Wegen Magenproblemen fiel die Visperterminerin dann aber noch auf Rang 17 zurück. «Schade, da wäre eindeutig mehr drin gewesen», ärgerte sich Fabienne Heinzmann.

Eine tolle Atmosphäre im Zielraum und auch unterwegs, aber eine eher «einfache» und entsprechend schnelle Strecke prägten die Langdistanz-EM in Frammersbach. «Für unsere Verhältnisse sind das schon fast Autobahnen. Es geht auf und ab, aber lange, harte Aufstiege haben schon ein bisschen gefehlt», beschrieb Fabienne Heinzmann die Strecke.

Entsprechend ging es zur Sache und Heinzmann konnte erstaunlich gut mithalten. «Schon beim Einfahren hatte ich ein sehr gutes Gefühl, habe gemerkt, dass die Beine stimmen», so die Visperterminerin. Sie fuhr um Rang 10 und war auf dem Weg zu einem Spitzenresultat. Doch dann ging es los: Magenprobleme machten ihr zu schaffen. Auf den letzten 50 der insgesamt 120 Kilometer konnte sie keine Verpflegung mehr zu sich nehmen. «Es ging einfach nicht, ich brachte nichts hinunter», so Heinzmann.

Sie kämpfte sich ins Ziel und unter diesen Umständen war

der 17. Rang durchaus ein gutes Ergebnis. Aber sie ärgerte sich natürlich schon, denn es wäre ganz klar mehr möglich gewesen. «Mit einem Rang um 10 herum wäre ich auch der Qualifikation für die WM einen grossen Schritt näher gekommen», so Heinzmann. Jetzt wirds wohl schwierig, denn das Niveau im Schweizer Team ist bei den Frauen wie bei den Herren ungleich ausgeglichener. Nun ist in erster Linie Erholung angesagt. Am Wochenende steht in Champéry die Schweizer Meisterschaft auf dem Programm. «Das ist ebenfalls wieder ein Selektionsrennen für die WM und für uns vom Nationalteam ist die Teilnahme obligatorisch. Ich hoffe, dass ich mich schnell erhole und dass ich am Wochenende wieder okay bin», betonte Fabienne Heinzmann.

Langdistanz-EM in Frammersbach (De), Frauen: 1. Sundstedt Pia, Freiburg, 5:09:25. 2. Jüngst Birgit, Hatzfeld, 5:15:22. 3. Klemeš Blaza, Selca, 5:16:44. – **Ferner die Schweizerinnen:** 6. Mächler-Rupp Dolores, 5:26:25. 7. Süss Esther, 5:27:10. 9. Louis Daniela, 5:34:03. 13. Litscher Susanne, 5:48:17. 17. Heinzmann Fabienne, Visperterminen, 5:54:44.

Herren: 1. Genze Hannes, RV Pfeil, 4:31:40. 2. Kugler Andreas, Arbon, 4:31:42. 3. Späth Sandro, Schweizer Nationalmannschaft, 4:32:03. 4. Dietsch Thomas, Ingersheim, 4:32:12. 5. Kraler Martin, Innsbruck, 4:32:35. – **Ferner:** 6. Peter Roman, 4:32:47. 9. Stoll Thomas, 4:36:13. 10. Girardi Thomas, 4:36:22. 11. Cattin Pascal, 4:36:28.

WELTCUP-RENNEN

Ein super Resultat am Weltcuprennen in Bad Goisern / Österreich

Super 14. Rang

Diese Passage ist das Markenzeichen der Strecke „Ewige Wand“



Heinzmann auf Rang 14

Marathon-Weltcup in Bad Goisern

(wb) Beim Marathon-Weltcup in Bad Goisern fuhr Fabienne Heinzmann auf Rang 14. Die Visperterminerin holte damit ein wichtiges Resultat im Hinblick auf die WM-Selektion.

100 km und 3500 Höhenmeter sind die Eckdaten des Bike-Rennens in Bad Goisern. Mehr als die Distanz machten den Fahrerinnen und Fahrern allerdings die Verhältnisse zu schaffen. Die Tage zuvor hatte es stark geregnet und so wurde der Bike-Marathon zu einer wahren Schlamm Schlacht, wie schon vor einem Jahr, als in Bad Goisern die Weltmeisterschaften ausgetragen wurden. Die Strecke war fast identisch mit jener bei der WM, aber es wurden ein paar technisch anspruchsvolle Single Trails eingebaut, die bei den herrschenden Verhältnissen sehr schwierig zu fahren waren. Auf der ersten Streckenhälfte hatte Fabienne Heinzmann noch gewisse Probleme. «Ich musste mich an den Schlamm gewöhnen, denn das kennen wir hier bei uns eben nicht», so die Visperterminerin.

Doch sie steigerte sich kontinuierlich; beim längsten Aufstieg (20 km) lief's immer besser und auch die Abfahrten meisterte sie ohne Probleme. So konnte sie als 14. ins Ziel einfahren, ein sehr gutes Resultat, auch im Hinblick auf die Selektionen für die Weltmeisterschaften. Allerdings ist im Moment noch nicht klar, wie diese Selektionen genau vorgenommen werden. Esther Süss beendete das Rennen auf dem vierten und Daniela Louis auf dem fünften Rang. Süss verteidigte damit auch den zweiten Rang in der Weltcup-Gesamtwertung. Das zeigt das starke Niveau der Schweizerinnen.

Das nächste Rennen für Fabien-

ne Heinzmann wird das Swiss Bike Masters in Küblis sein, das am 24. Juli stattfinden wird. Nachdem sie in den beiden letzten Jahren auf der kleinen Strecke gewonnen hat, wird sie nun erstmals die grosse Strecke absolvieren, was für die Mitglieder der Nationalmannschaft auch Pflicht ist. «Ein Platz unter den besten fünf Fahrerinnen wäre sicher schon ein gutes Resultat», so Heinzmann zur Ausgangslage.

Marathon-Weltcup in Bad Goisern.
Frauen: 1. Enocsson Anna, Swe, 5:09:41. 2. Hober Alexandra, Ita, 5:13:20. 3. Deubler Martina, Aut, 5:13:32. 4. Süss Ester, Sui, 5:14:58. 5. Louis Daniela, Sui, 5:22:45. – **Frauen:** 14. Heinzmann Fabienne, Visperterminin, 5:49:27 usw.
Herren: 1. Milatz Moritz, De, 4:12:24. 2. Lakata Alban, Aut, 4:15:35. 3. Paez Leonardo, Col, 4:17:16. 4. Bettin Mauro, Ita, 4:18:38. 5. De Bertolis Massimo, 4:19:46 usw.



Fabienne Heinzmann beim Weltcup in Bad Goisern: Auf der zweiten Streckenhälfte konnte sie noch zusetzen.

EINDRÜCKE DER STRECKE

Zieleinfahrt Weltcuprennen in Bad Goisern / Österreich



SWISS-BIKE MASTERS / IXS-CUP

Das war eine harte Runde



Nach 2-fachem Sieg auf der kurzen Strecke

Swiss-Bike Masters das erste Mal auf der Langdistanz
130 km / 5000 hm
Guter 4. Rang IXS-Cup

Sehr wichtige Grenzerfahrung, mental und physisch

Die Oberwalliser am MTB-Swiss-Masters in Küblis

(wb) Das Swiss Masters in Küblis gehört zu den Saisonhöhepunkten der Biker. Für zwei Oberwalliser Teilnehmer waren Ergebnis und Voraussetzung speziell.

120 km für die Elitefahrer bei 5000 Höhenmetern: Das Masters lockte erneut rund 4000 Teilnehmer an.

Fabienne Heinzmann (Visperterminen), zuletzt zweimal Siegerin auf der Kurzstrecke (75 km), wagte sich erstmals auf die Langdistanz und bestätigte hier ihre Qualitäten. In 8:17:00 verfehlte sie als Vierte einen Podestplatz, der lange Zeit möglich schien. «Die ersten Zwischenzeiten waren sehr gut», so die 29-Jährige, «doch dann erwiesen sich die Aufstiege auf dem mir eher unbekanntem zweiten Streckenabschnitt als brutal hart.» Zudem waren die Abfahrten bei leicht nasser Unterlage nicht ungefährlich. Heinzmann musste bei ihrer

ersten Teilnahme auf der grossen Distanz zuletzt leiden, mit dem 4. Rang bei den Elitefahrerinnen gelang ihr gleichwohl ein Topresultat. Zumal hier mit Daniel Louis (Nesslau), Alexandra Rosenstiel (Deutschland) und Andrea Kuster (Davos) absolute Topfahrerinnen auf dem Podest standen.

Als nächste Bewährungsprobe steht der Grand Raid (21. August) an, vorher fällt abseits der Strecke eine wichtige Entscheidung: In rund zwei Wochen wird die Selektion für die WM in Lillehammer vorgenommen. Dabei stehen die Chancen von Fabienne Heinzmann nicht schlecht, zum Aufgebot zu gehören.

Unter besonderen Vorzeichen stieg Christian Biffiger bei den Lizenzierten ins Rennen. Mitten in der Nacht wurde er durch eine freudige Nachricht geweckt (er war Vater geworden) und fand daraufhin keinen Schlaf mehr. Der Speaker liess es sich vor dem Startschuss

nicht nehmen, Biffiger offiziell zum freudigen Ereignis zu gratulieren, was Applaus vom gesamten Teilnehmerfeld absetzte. «Durch die speziellen Umstände fand ich nicht ins Rennen und konnte nicht leiden», so Biffiger, «ich war gedanklich nur bei meiner Familie.» Somit stieg er nach vier Stunden vom Velo und gab auf.

In 6:48:12 landete Sam Grünwald (Brig) über 120 km in der Lizenzierten-Kategorie auf Platz 16. Mit Markus Jullier (Ermen) stand ein Oberwalliser bei den Lizenzierten Junioren als Dritter auf dem Podest: Für die 75 km benötigte er eine Zeit von 4:21:22.

Küblis, Swiss Bike Masters. Damen Lizenziert, 120 km: 1. Louis Daniela, Nesslau 7:15:36. 2. Rosenstiel Alexandra, D-Gengentbach 7:25:04. 3. Kuster Andrea, Davos 7:52:28. 4. Heinzmann Fabienne, Visperterminen/Thöms Racing Team 8:17:02 usw.

Herren Masters Lizenziert, 120 km: 1. Jenn Peter, Zug 6:19:42. 2. Janecka Svatopluk, Zlin 6:28:51. 3.

Steiner Fredy, Tagelswangen 6:35:03 usw. Aufgegeben u.a. Biffiger Christian, Gls.

Herren Lizenziert, 120 km: 1. Dietsch Thomas, Ingersheim 5:55:44. 2. Bettin Mauro 5:57:02. 3. Stoll Thomas, Osterfingen 5:58:55 usw. – **Ferner:** 16. Grünwald Sam, Brig/Thöms Bike Team 6:48:12.

U23 Lizenziert, 75 km: 1. Graf Jürg, Kriessern 3:45:03. 2. Hutter Michael, Balgach 3:49:03. 3. Odink Robert, Zeiningen 3:50:04 usw. – **Ferner:** 22. Furrer Claudio, Visp/Team Stevens Wallis 5:25:33.

Junioren Lizenziert, 75 km: 1. Lütcher Thomas, Thal 4:12:06. 2. Widmer Lien, Landquart 4:17:23. 3. Jullier Markus, Ermen/Team Erner Biker 4:21:22 usw.

Herren Fun 1, 75 km: 1. Karath Philippe, Flumserberg 4:06:09. 2. Senn Simeon, Jona 4:10:11. 3. Gehrig Lukas, Gossau 4:12:19 usw. – **Ferner:** 38. Andenmatten Patrick, Saas Grund/Team Stevens Wallis 4:49:23.

Herren Fun II, 75 km: 1. Huber Daniel, Tamins 4:13:47. 2. Baumann Urs, Igis 4:15:35. 3. Koller Roger, Hausen 4:16:48 usw. – **Ferner:** 69. Imboden Michel, Zermatt/Slalom Sport 5:09:49. 106. Meichtry Martin, Erschmatt 5:21:04. 180. Sigrist Markus, Brig 5:42:06. 397. Lejeun Renaldo, Täsch 6:47:55.

EIGER BIKE / IXS-CUP

SENSATIONELL SUPER 3. RANG !!!



DIE ENTSCHEIDUNG VIEL MIR SEHR SCHWER !!!

Der Verzicht auf die WM

Fabienne Heinzmann: Grand Raid statt Lillehammer

alb) Turbulente Woche für Fabienne Heinzmann: Zuerst kam der Verzicht auf die WM mit einigen Nebengeräuschen, dann wurde die Visperterminerin Dritte beim Eiger Bike Marathon.

Am Wochenende findet in Lillehammer die Marathon-Weltmeisterschaft statt. Es schien sicher, dass mit Fabienne Heinzmann auch eine Oberwältlerin in Norwegen an den Start gehen würde. Doch es kam anders.

Vier Fahrerinnen und vier Fahrer wurden für die WM vorselektioniert. Von der UCI hat die Schweiz bei den Frauen und bei den Männern Anspruch auf sieben Startplätze. Heinzmann hatte die Selektionskriterien im Laufe der Saison dreimal erfüllt (gefordert waren zweimal) und auch der Natitrainer stand einer WM-Teilnahme positiv gegenüber. Der Schweizer Verband aber entschied dann, aus Kostengründen nur mit vier Fahrerinnen nach Norwegen zu reisen. Den auf diese Weise übergangenen Fahrerinnen bot man an, dass sie mit der Nati an die WM reisen könnten, die Kosten für Flug und Hotel aber selber übernehmen müssten. «Das kam für mich nicht in Frage, denn ich habe die geforderten Resultate erbracht», betont Fabienne Heinzmann, «da fahre ich lieber den Grand Raid», so die Visperterminerin.

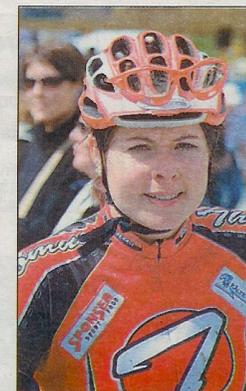
Beim Klassiker im Unterwallis wird sie allerdings die kleine Strecke fahren. Bereits eine Woche später steht das Rennen in Seoul über 138 km auf dem Programm, das wie der Eiger Bike Marathon zur iXs-Serie

zählt. Und da befindet sich Heinzmann im Gesamtklassament als Dritte in einer sehr viel versprechenden Ausgangslage. «Rang 3 oder 4 sollten drin liegen, das wäre im ersten Jahr auf den langen Strecken ein tolles Ergebnis», so Heinzmann.

Dass die Form stimmt, bewies sie beim Eiger Bike Marathon, bei dem sie als Dritte aufs Podest fuhr. Den ersten Aufstieg legte sie gemeinsam mit Andrea Kuster zurück. «Ich war bergauf sogar eher stärker als sie», so Heinzmann.

Auf der Abfahrt aber gabs gewisse Stockungen und Kuster kam da besser durch als die Visperterminerin. «Das konnte ich nicht mehr aufholen. Wenn man den Anschluss verliert, wirds halt schwierig», so Heinzmann, die im letzten Aufstieg noch einmal zulegen konnte.

Auf der Kleinen Scheidegg



Fabienne Heinzmann: «Das kam für mich nicht in Frage.»

Foto wb

goss es dann wie aus Kübeln und die Abfahrt ins Ziel war deshalb besonders heikel.

Bei den Herren fuhr Christian Biffiger auf Rang 28 im Gesamtklassament. «Ich wollte nicht zu schnell starten, um in der zweiten Streckenhälfte noch zulegen zu können», so Biffiger. Lange Zeit hielt er sich sehr gut, doch als es darum ging, noch zuzulegen, kam gar nichts. «Ich hatte grosse Magenprobleme und musste deshalb noch etliche Fahrer vorbeiziehen lassen», so Biffiger. In der Kategorie Lizenz Masters 2 belegte der Brigler den dritten Rang. Auf der kurzen Strecke über 55 km gabs durch Rinaldo Hugo einen Oberwältler Kategorievorsieg (Fun 3).

Eiger Bike Marathon. 88 km. Damen Lizenz: 1. Mächler-Rupp Dolores, Feusisberg, 5:46:16.1. 2. Kuster Andrea, Davos, 5:58:02.8. 3. Heinzmann Fabienne, Visperterminen, 6:09:53.8. 4. Ernst Monika, Kölliken, 6:34:45.1. 5. Troesch Daniela, F-Epfig, 6:38:00.4.

Herren Lizenz Elite: 1. Sauser, Christoph, Sigriswil, 4:34:33.0. 2. Späth Sandro, Uetendorf, 4:41:58.6. 3. Girardi Thomas, Wangs, 4:42:12.5. 4. Zahnd Thomas, Uetendorf, 4:44:57.2 usw.

Herren Lizenz Masters 1: 1. Jenni Peter, Zug, 4:57:49.6. 2. Zucconi Daniele, Sementina, 5:02:54.7. 3. Biffiger Christian, Brig, 5:12:11.2 usw.

Fun 3: 58. Scherrer Kurt, Oberwald, 7:32:22.8.

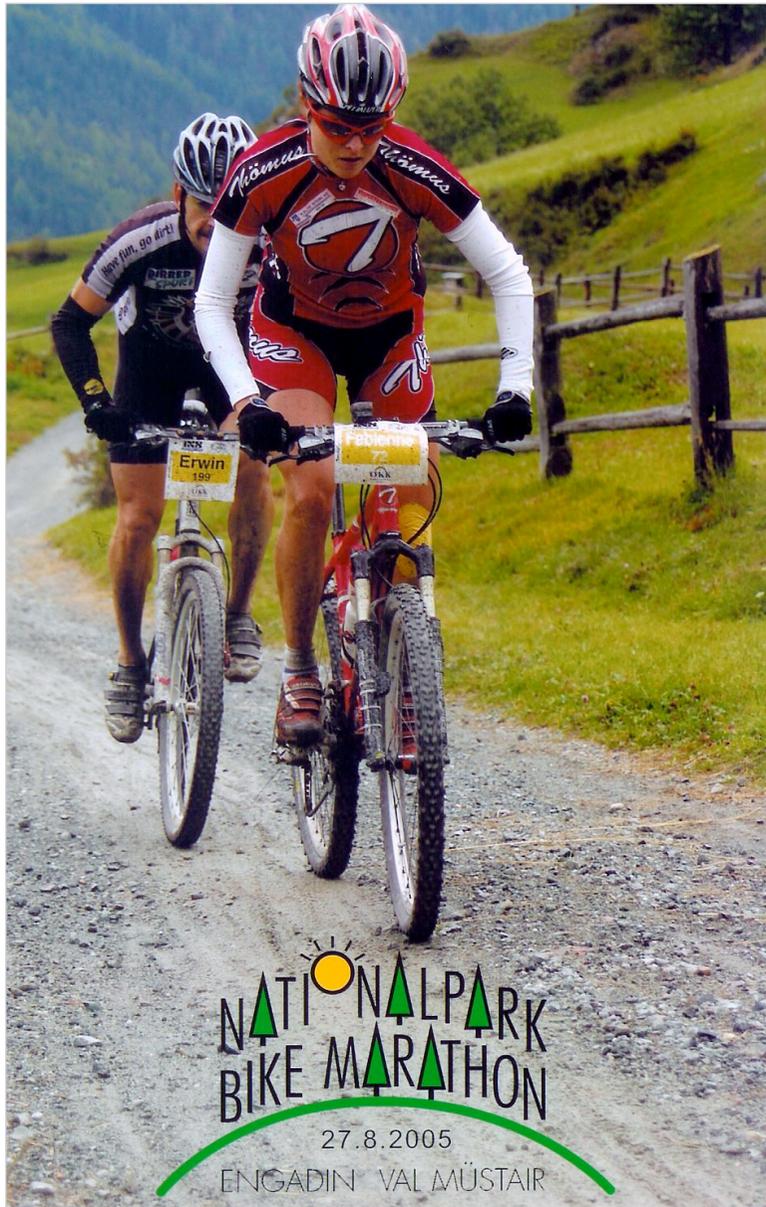
55 km. Damen Lizenz: 1. Gantenbein Corina, Zizers, 3:30:12.3 usw.

Herren Lizenz: 1. Huber Urs, Jonen, 2:46:39.3.

Herren Fun II: 217. Leuenberger Thomas, Zermatt, 4:28:20.4. 231. Mayenzet Wolfgang, Varen, 4:33:20.6.

Fun III: 1. Hugo Rinaldo, Erschmatt, 3:09:37.7. – **Ferner:** 18. Schnyder André, Bratsch, 3:32:09.7. 43. Hugo

NATIONALPARK BIKE-MARATHON /IXS-CUP



Nationaler Marathon in Scuol IXS-Cup

Guter 4. Rang

GESAMTWEITCUP-RANGLISTE GUTER 15. RANG

Weltcuprennen in St.Wendel / Deutschland Guter 17. Rang

Weltcuprennen in Frejus / Frankreich Guter 17. Rang

★ SPORTBOTE



Fabienne Heinzmann: «Bei einem Grossanlass wie der EM mit dem Trikot des Nationalteams zu fahren, war schon ein tolles Erlebnis.»

Foto zvg

«Das Umfeld muss professioneller werden»

Die Bikerin Fabienne Heinzmann will einen weiteren Schritt vorwärts machen

alb) Die Bike-Saison brachte für Fabienne Heinzmann wertvolle Resultate, schöne Momente und vor allem wichtige Erkenntnisse. «Ich muss alles noch professioneller aufziehen», ist die Visperterminerin überzeugt.

Es war eine Neuorientierung. Nach den grossen Erfolgen in der letzten Saison wagte sich Fabienne Heinzmann auf die langen Distanzen. Dazu kamen Weltcup-Rennen und erstmals ein internationaler Grossanlass mit der Schweizer Nati. «Mit dem Nationalteam unterwegs zu sein und die EM im Nati-Trikot zu fahren, war schon ein tolles Erlebnis», so die Visperterminerin. Trotz einer Magen-grippe fuhr sie auf Rang 17. Im Weltcup erreichte sie Klassierungen zwischen 14 und 17, was zum 15. Gesamtrang reichte. Damit war sie in einem äusserst starken Team hinter Daniela Louis, Esther Süss und Petra Henzi die viertbeste Schweizerin.

Nachdem sie im letzten Jahr auf den Kurzstrecken fast alles gewonnen hatte, musste sie sich zuerst daran gewöhnen, nicht mit den Allerbesten mithalten zu können. Dennoch zeigte sie

sich mit den Leistungen zufrieden. «Man muss realistisch sein. Das Niveau ist enorm hoch, die Spitzenfahrerinnen sind alle Profis», so Fabienne Heinzmann.

In der nationalen Marathon-Serie kam sie auf den vierten Rang. Lange war gar ein Podestplatz möglich, ein Defekt in Schaffhausen warf sie dann aber aus dem Rennen. «Alle Strecken waren neu, es war schon eine grosse Umstellung, dennoch ist der vierte Gesamtrang sicher ein schöner Erfolg», so Heinzmann.

Viel grössere Bedeutung kam natürlich der Erholung zu. «An jedem Wochenende ein Rennen von sechs bis acht Stunden, das geht ganz schön an die Substanz», so die Visperterminerin. Sie ist deshalb auch überzeugt, dass sie das Umfeld weiter professionalisieren muss. Eine noch gezieltere Trainingsplanung, die Zusammenarbeit mit einem Trainer, aber auch die Reduzierung des Arbeitspensums während der Sommermonate soll dazugehören. Die entsprechenden Abklärungen laufen im Moment. «Ich werde sicher noch zwei, drei Jahre Rennen fahren und will das nun richtig aufziehen», so die ehrgeizige Visperterminerin.

Gesamtwertung Nationale Marathon-Serie IXS-Cup
4. Rang (erstes Jahr auf der Langdistanz)

Liebe Fabienne



Wir gratulieren dir im Namen von intercycle, der Serien-Organisation und aller Veranstalter ganz herzlich zu deiner grossartigen Leistung im Rahmen der **iXS swiss bike classic** 2005.

Wir danken dir für deine Treue und hoffen, dich auch in der Saison 2006 wieder begrüßen zu können.

Organisation iXS swiss bike classic

Andy Vetsch
Andy Vetsch

Daniela Göpfert
Daniela Göpfert



Serien-Organisation
iXS swiss bike classic
Postfach 69
7220 Schiers



EINDRÜCKE 2004

Zeitungsbericht im Walliser Bote

Die Schlamm Schlacht

16. Rang für Fabienne Heinzmann bei der Marathon-WM

Bei der Marathon-WM in Bad Gaisern fuhr Fabienne Heinzmann auf den 16. Rang und klassierte sich damit mitten unter Weltcup-Fahrerinnen.

Für die Vispertimerin war die Teilnahme an der WM in erster Linie ein Erlebnis. «Hoffnungen auf einen Spitzenplatz konnte ich mir aufgrund der Besetzung keine machen», war sie sich sehr wohl bewusst. Als sie die Startliste las, wurde es ihr dann aber doch etwas mulmig. «Alles mit Rang und Namen in der Bike-Szene war am Start. Da habe ich mich schon gefragt, wie das wohl herauskommen würde.» Ein Platz in der ersten Ranglistenhälfte war dann ihre Zielsetzung.

Zurückzulegen waren 106 km und 3700 Höhenmeter. «Die Strecke war technisch nicht allzu anspruchsvoll und bei normalen Verhältnissen hätte es vermutlich ein sehr schnelles Rennen gegeben», betont Fabienne Heinzmann.

Doch die Verhältnisse waren nicht normal. Drei Tage lang regnete es wie aus Kübeln, das Rennen wurde zur Schlamm Schlacht. «In den Aufstiegen drehten die Räder durch, so dass wir viel mehr laufen mussten und in den Abfahrten war Konzentration gefragt, denn die Gefahr des Wegrutschens war sehr gross», betonte Heinzmann.

Rund 70 Fahrerinnen nahmen die Strecke in Angriff und die

Vispertimerin war überrascht, dass sie von Beginn weg mit der Spitzengruppe mithalten konnte. Im ersten grossen Aufstieg gabs dann eine weitere Aufsplitterung und Heinzmann fand in einer ersten Verfolgergruppe mit vier Fahrerinnen Unterschlupf. Sie blieb glücklicherweise von Defekten verschont und fuhr auf den sehr guten 16. Rang. «Wenn man bedenkt, dass vor und hinter mir nur wirklich sehr starke Fahrerinnen klassiert sind, dann kann ich mit der Platzierung wirklich zufrieden sein», hielt Fabienne Heinzmann fest.

Das nächste grosse Ziel ist dann das Bike-Masters in Küblis in zehn Tagen, wo sie als Titelverteidigerin an den Start gehen wird. «Ich freue mich auf das Rennen, aber es wird sicher sehr schwierig sein, den Vorjahressieg zu wiederholen. Es werden auch dort viele starke Fahrerinnen am Start sein und es braucht auch immer das nötige Quäntchen Glück», ist sich Fabienne Heinzmann bewusst.

Mountainbike. Marathon-WM in Bad Gaisern. Frauen: 1. Dahle Gunn Rita, Nor. 5:28:12.45. 2. Kalentjeva Irina, Rus. 5:47:56.10. 3. Klemencic Blaž, Slo. 5:49:44.91. 4. Huser Andréa, Sui. 5:51:46.35. 5. Posch Doris, Aut. 5:55:30.38. 6. Louis Daniela, Sui. 6:00:48.09. 7. Mächler-Rupp Dolores, Sui. 6:02:05.52. 8. Deubler Martina, Aut. 6:06:10.83. 9. Hayward Susan, USA. 6:08:30.65. 10. Ferrari Anna, Ita. 6:08:35.07. – **Ferner:** 16. Heinzmann Fabienne, Vispertimerin, 6:23:45.08.



Fabienne Heinzmanns Kampf durch den Schlamm: «Es war wirklich hart.»

SPORTBOTE

Walliser Bote Dienstag, 28. September 2004

19

Eine eindrucksvolle Bilanz

Fabienne Heinzmann gewann das Iron-Bike Einsiedeln und auch die Gesamtwertung der Serie iXS-Classic

Die Bilanz ist eindrucksvoll: Fabienne Heinzmann gewann in Einsiedeln das dritte Langstreckenrennen der Saison, in allen sechs Rennen der Serie iXS-Classic war sie auf dem Podest, vier davon auf dem ersten Platz. In der Gesamtwertung der iXS-Classic sties der Brigser noch auf den elften Rang vor. Sein Ziel, ein Top-Ten-Platz, verpasste er hauchdünn um 0,61 Punkte. «Das ist zwar schade, aber so kann ich schon ein Ziel setzen für die nächste Saison. Im letzten Jahr war ich 14., jetzt 11. und im nächsten Jahr rechts dann hoffentlich für die ersten 10», so Biffiger.

Kategorie Sieg für Beat Imhof
Drei Ränge hinter Biffiger fuhr Samuel Grünwald ein. In der Kategorie Amateure liess er verpasste der Brigser als Vierter das Podest nur knapp, in der Gesamtwertung der Serie wurde er 13. Aber auch noch andere Oberwalliser zeigten in Einsiedeln hervorragende Leistungen. Beat Imhof gewann die Kategorie Masters 3 und blieb deutlich unter vier Stunden. Ellen Podestinger gab auch für Carmen Schwyler, die bei den Damen Fun Zweite wurde. In der Kategorie Herren Fun 2 fuhren Ewald Stocker als Vierter und Peter Kalbermaten als Achter in die ersten zehn Ränge.

Iron-Bike-Race Einsiedeln, 101 km (Strecke auf Grund der Wetterverhältnisse verkürzt auf 77 km):
Overall Männer: 1. Spichtig Thomas, Schaffhausen, 3:21:24. 3. Spycher Sandro, Muri, 3:22:29. 4. Faller Ludovic, Les Ponts-de-Martel, 3:23:52. 5. Huber Vincent, Villeneuve, 3:27:37. 6. Peter Roman, Steg im Töss, 3:28:00. 7. Stadler Benjamin, Flüh-Rain, 3:29:54. 8. Biffiger Christian, Brig, 3:31:04. 9. Kofler Stefan, Chav, 3:32:58. 10. Bichselberger Alan, Weisstorf, 3:33:13. 11. Grünwald Samuel, Brig, 3:34:55. 12. Lang Marco, Zinningen, 3:35:27 usw.

Langstrecke Damen Open: 1. Stoll Thoma, Oberlangen, 1:01:17. 2. Dufour Corine, Arv-sur-Mer, 1:02:09. 3. Chiffon Anna, Arv-sur-Mer, 1:02:09. 4. Chiffon Anna, Arv-sur-Mer, 1:02:09. 5. Chiffon Anna, Arv-sur-Mer, 1:02:09. 6. Chiffon Anna, Arv-sur-Mer, 1:02:09. 7. Chiffon Anna, Arv-sur-Mer, 1:02:09. 8. Chiffon Anna, Arv-sur-Mer, 1:02:09. 9. Chiffon Anna, Arv-sur-Mer, 1:02:09. 10. Chiffon Anna, Arv-sur-Mer, 1:02:09. 11. Chiffon Anna, Arv-sur-Mer, 1:02:09. 12. Chiffon Anna, Arv-sur-Mer, 1:02:09. 13. Chiffon Anna, Arv-sur-Mer, 1:02:09. 14. Chiffon Anna, Arv-sur-Mer, 1:02:09. 15. Chiffon Anna, Arv-sur-Mer, 1:02:09. 16. Chiffon Anna, Arv-sur-Mer, 1:02:09. 17. Chiffon Anna, Arv-sur-Mer, 1:02:09. 18. Chiffon Anna, Arv-sur-Mer, 1:02:09. 19. Chiffon Anna, Arv-sur-Mer, 1:02:09. 20. Chiffon Anna, Arv-sur-Mer, 1:02:09.



Fabienne Heinzmann und Christian Biffiger: Starke Leistungen beim Iron-Bike in Einsiedeln.

RESULTATE

Resultate Bikerennen 2005

Weltcup-Rennen

Garda-Marathon / Italien	01.05.2005	20. Rang
Bad Goisern / Österreich	09.07.2005	14. Rang
St.Wendel / Deutschland	01.10.2005	17. Rang
Frejus / Frankreich	14.10.2005	17. Rang

Gesamtwelcup-Rangliste

15. Rang

Internationale Rennen

Grandfondo / Italien	17.04.2005	8. Rang
Offenburg / Deutschland	14.05.2005	7. Rang
Valcuvio / Italien	29.05.2005	2. Rang
Schweizermeisterschaften Marathon	03.07.2005	2 x Defekt
IXS-Cup Swiss Bike Masters	24.08.2005	4. Rang
IXS-Cup Eiger Bike	14.08.2005	3. Rang
IXS-Cup Nationalpark Scuol	27.08.2005	4. Rang

IXS-Cup Marathon Gesamtwertung Langdistanz

4. Rang

Europameisterschaften Marathon Deutschland

17. Rang

Resultate Bikerennen 2004

IXS-Cup Marathon Gesamtwertung Kurzdistanz	1. Rang
IXS-Cup Swiss Bike Masters	1. Rang
Weltmeisterschaft Marathon	16. Rang

ZIELSETZUNG 2006

Für nächstes Jahr werde ich wieder an der schweizerischen Marathon-Serie teilnehmen. Ziel ist ein Podestplatz. Ich hoffe einige gute Resultate zu erzielen, so dass ich bei der Gesamtwertung des „IXS-Cup“ ende Jahr auf dem Podest stehen kann.

Auf internationaler Ebene fahre ich alle für mich möglichen Weltcup-Rennen. In meiner ersten Weltcup Saison gelangen mir einige Top 15 Platzierungen. Ziel ist es mich in den Top 15 zu behaupten. Vielleicht gelingen mir einige Top 10 Resultate.

Die Qualifikation für die EM und WM ist klar gefordert.

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