

A portrait of Fabienne Heinzmann, a mountain biker. She is wearing a black cycling jersey with blue and white accents and a red wristband. She is holding a white and blue Giro helmet. The background is a plain, light-colored wall. On the right side of the image, there is a vertical decorative bar with a light blue background and white floral patterns.

**FABIENNE HEINZMANN**  
MOUNTAIN-BIKERIN AUS LEIDENSCHAFT



## INHALTSVERZEICHNIS

1. Rückblick
2. Rennbericht 2007
3. Resultate
4. Zielsetzung

## FABIENNE HEINZMANN

Geboren: 08.01.1976

Beruf: Hochbauzeichnerin/Skilehrerin

Stärken: Aufstiege, Ausdauer, willensstark

Liebblingsrennen: Grand Raid Cristalp

Ort: Visperterminen

Adresse: Furren

[www.fabienneheinzmann.ch](http://www.fabienneheinzmann.ch)

[fabienne@fabienneheinzmann.ch](mailto:fabienne@fabienneheinzmann.ch)

+41 (0)78 640 08 49



## RÜCKBLICK

Meine Velosportkarriere startete 2002. Damals lagen meine Ambitionen im Berglauf und im Skisport. Auf Grund einer Verletzung musste ich diese Sportarten jedoch aufgeben. Als Therapie wurde mir das Velofahren empfohlen. Da diese Sportart in mir eine grosse Begeisterung weckte, begann ich Bikerennen zu bestreiten.

Von Anfang an wurde ich vom Thömus Swiss Bike-Team unterstützt. Die Highlights meiner ersten Bike-Saison waren sicher der sehr gute 10. Rang bei der Marathon Europameisterschaft in Bad Goisern (Österreich) und der 2. Rang beim berühmten Grand Raid Cristalp Marathon im Wallis.

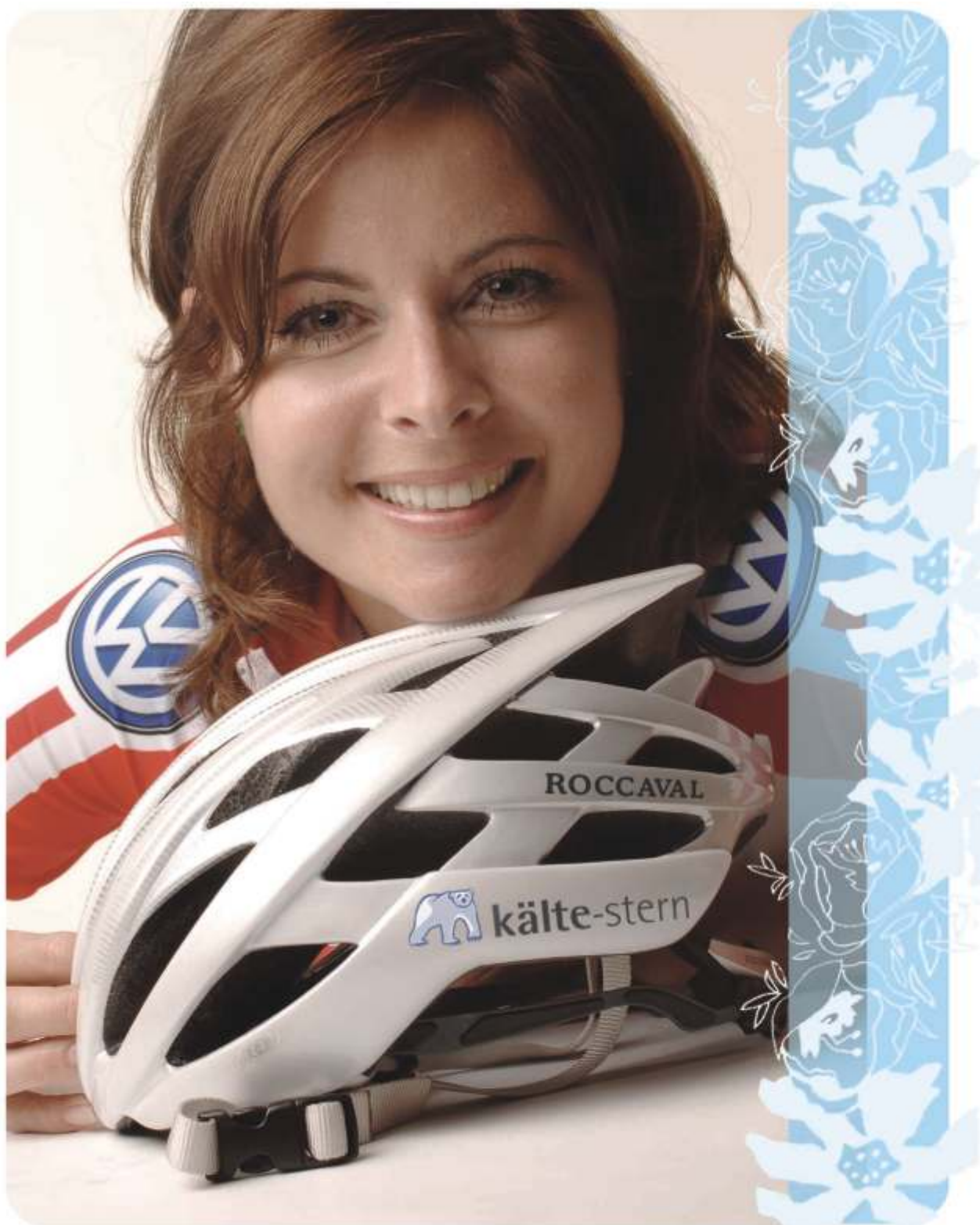
### 2003

Die Saison 2003 begann für mich sehr viel versprechend. Der Sieg beim „Swiss Bike Master“ war die damalige Krönung. Dies bedeutete die Qualifikation für die Marathon Weltmeisterschaften. Eine Woche später erlitt ich einen folgenschweren Sturz. Die Diagnose war niederschmetternd: Leberriess. Ich war 2 Wochen im Spital und all meine Träume der Weltmeisterschaften waren auf einmal zerstört. Für mich brach eine Welt zusammen und vergoss einige Tränen. Doch heute muss ich mir sagen; aus irgendeinem Grund sollte es so sein.

### 2004

Im Jahr 2004 war für mich die Marathon-WM in Bad Goisern Österreich der Saisonhöhepunkt. Die WM wurde zur Schlamm-schlacht. Ich biss mich über die Distanz durch und erreichte den guten 16. Rang, womit ich mich selbst überraschte. 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. Das Abschlussrennen des Schweizerischen IXS-Cup fand 2004 in Einsiedeln statt, wo ich die Konkurrenz hinter mir liess und das Rennen gewann. „Sieg Gesamtwertung des IXS-Cup“ (Kurzstanz).

Als Walliserin freute ich mich in der Saison 2004 natürlich wieder auf den Start beim Grand Raid Cristalp. Für mich ist das der Bike-Marathon Nr. 1 auf der Welt. Nach einem guten Rennen konnte ich als Zweite ins Ziel fahren.



## RÜCKBLICK

### 2005

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

Das erste grosse Rennen war der Weltcup-Marathon in Riva del Garda / Italien. Darauf wurde ich für die Schweizer-Nationalmannschaft aufgeboten und konnte an der Marathon Europameisterschaft Ende Juni in Frammersbach / Deutschland teilnehmen. Es war ein Höhepunkt für mich. Mein erster Grossanlass im Nationaltrikot. Trotz einer Magengrippe erreichte ich den sehr guten 17. Rang.

### 2006

In der Saison 2006 galt es, den Sprung in die Top Ten der Welt zu schaffen.

Das erste grosse Rennen war der Weltcup-Marathon in Naossa / Griechenland. Hier landete ich auf dem 9. Rang !!!

Beim Weltcup-Rennen in Val Thorens / Frankreich wurde ich gute 8..

Es folgte die Marathon Weltmeisterschaften in Alpe d'Huez / Frankreich. Eine wunderschöne, technisch anspruchsvolle Strecke. Trotz schlechtem Wetter hatte ich viel Freude und Spass. Ein guter 14. Rang schaute dabei heraus.

Bei der Schweizer Marathon Serie wurde ich beim Golden Bike 3. und auch am Grand Raid Cristalp fuhr ich auf den ausgezeichneten 3. Platz.

Da sich beim Grand Raid Cristalp meine Knochenhautentzündung am Knie akut verschlechterte, musste ich die Saison Ende August frühzeitig beenden.



## RÜCKBLICK

2007

Der Startschuss zum Weltcup war bereits Mitte März in Gran Canaria. Der sehr gute 9. Rang schaute raus.

Eine Woche später war ein Highlight angesagt. Das CAPE-EPIC in Südafrika. Ein 8-tägiges Etappenrennen von Knysna bis nach Kapstadt. Das war ein einmaliges Erlebnis, eine körperliche und mentale Herausforderung. Umso überraschender war ich, als 2. ins Ziel zu fahren.

Es folgten weitere Rennen im Ausland. Ein grosser Erfolg war der Sieg beim Manavgat Marathon in der Türkei. Nach dem sehr guten 2. Rang beim Marathon in Riva del Garda, kam ich mit dem internationalen Team TREK-Volkswagen ins Gespräch. Mir wurde ein gutes Angebot unterbreitet und ich sagte per 01. Juni 2007 zu. Eine neue Motivation, eine neue Herausforderung.

Bereits beim Spessart Marathon in Frammersbach Deutschland stand ich im neuen Teamtrikot auf dem Podest. Das freute auch mein neues Team TREK-Volkswagen. Eine Woche später in Frankreich Bourg d'Oisans konnte ich mein Können erneut unter Beweis stellen. 4. Rang. Dies bedeutet der 4. Gesamtrang bei der diesjährigen Weltcupserie. Dies übertrifft all meine Erwartungen. EINFACH GENIAL. 3. Rang auf dem UCI-Rancing (Welt-rangliste).

Am 12. August war dann der Höhepunkt der Saison angesagt, die WM in Belgien. Trotz einer Panne reichte es noch zum hervorragenden 11. Rang.

In Furtwangen im deutschen Schwarzwald, konnte ich am 9. Sept. 07 noch einen weiteren Sieg auf meinem Konto verbuchen.



## RÜCKBLICK

2008

Für die Saison 2008 hatte ich mir so einiges vorgenommen. Es galt mich in den Top Ten im Weltcup zu behaupten, sowie mich noch weiter vorne zu etablieren.

Der Startschuss zum Weltcup war bereits Mitte März in der Türkei. Dort holte ich mir den sehr guten 9. Rang.

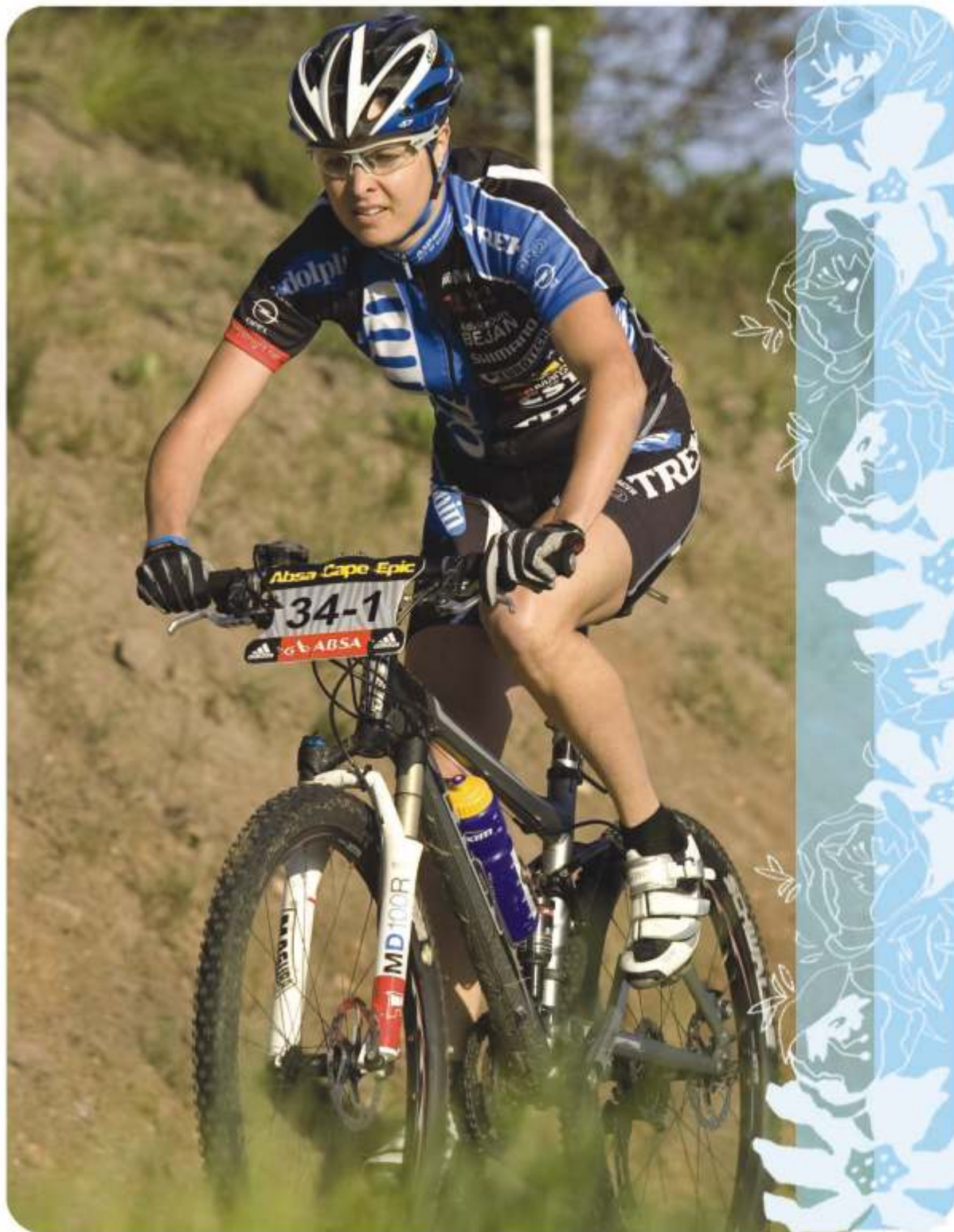
Zwei Wochen später viel der Startschuss zum CAPE-EPIC in Südafrika. Erneut eine körperliche und mentale Herausforderung. Täglich standen meine Team-Kollegin Katrin Schwing und ich auf dem Podest. Dies war bei der harten Konkurrenz eine starke Leistung. Dann kam es zu einem Massensturz bei der 5-Etappe, von dem ich leider auch betroffen war und so musste ich das Rennen mit einem Schleudertrauma aufgeben.

Nach einer Verletzungspause stand ich beim Marathon in Riva del Garda wieder am Start. 4. Rang. Weiter ging es mit dem Marathon in Garmisch, ein guter 3. Rang. Es ging wieder vorwärts.

Eine Woche später beim internationalen Marathon in Offenburg war ich sehr gute 2. In der darauf folgenden Woche war die Europameisterschaft in Deutschland. Mit Magenproblemen musste ich aufgeben. Von da an war meine Gesundheit angeschlagen. Ganz ungewohnt war ich immer wieder krank und musste alle weiteren Rennen absagen. Unter anderem, trotz Qualifikation, auch die Weltmeisterschaften. Dies war ein schwerer Moment, da dies mein grosses Ziel war.

Nach ärztlichen Untersuchungen im Spital, wurde ein viraler Infekt mit Leberbeteiligung diagnostiziert. Daraufhin musste ich meine Saison abbrechen. Die Gesundheit ist mir am wichtigsten, denn ohne sie geht gar nichts.

Nun bin ich auf gutem Weg der Genesung...  
und in Gedanken schon am Planen für die Saison 2009.



## RESULTATE

### 2004

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

### 2005

Gesamtweltcup-Rangliste	15. Rang
Valcuvio / Italien	2. Rang
IXS-Cup Swiss Bike Masters	4. Rang
IXS-Cup Eiger Bike	3. Rang
IXS-Cup Nationalpark Scuol	4. Rang
IXS-Cup Marathon Gesamtwertung Langdistanz	4. Rang
Europameisterschaften Marathon Deutschland	17. Rang

### 2006

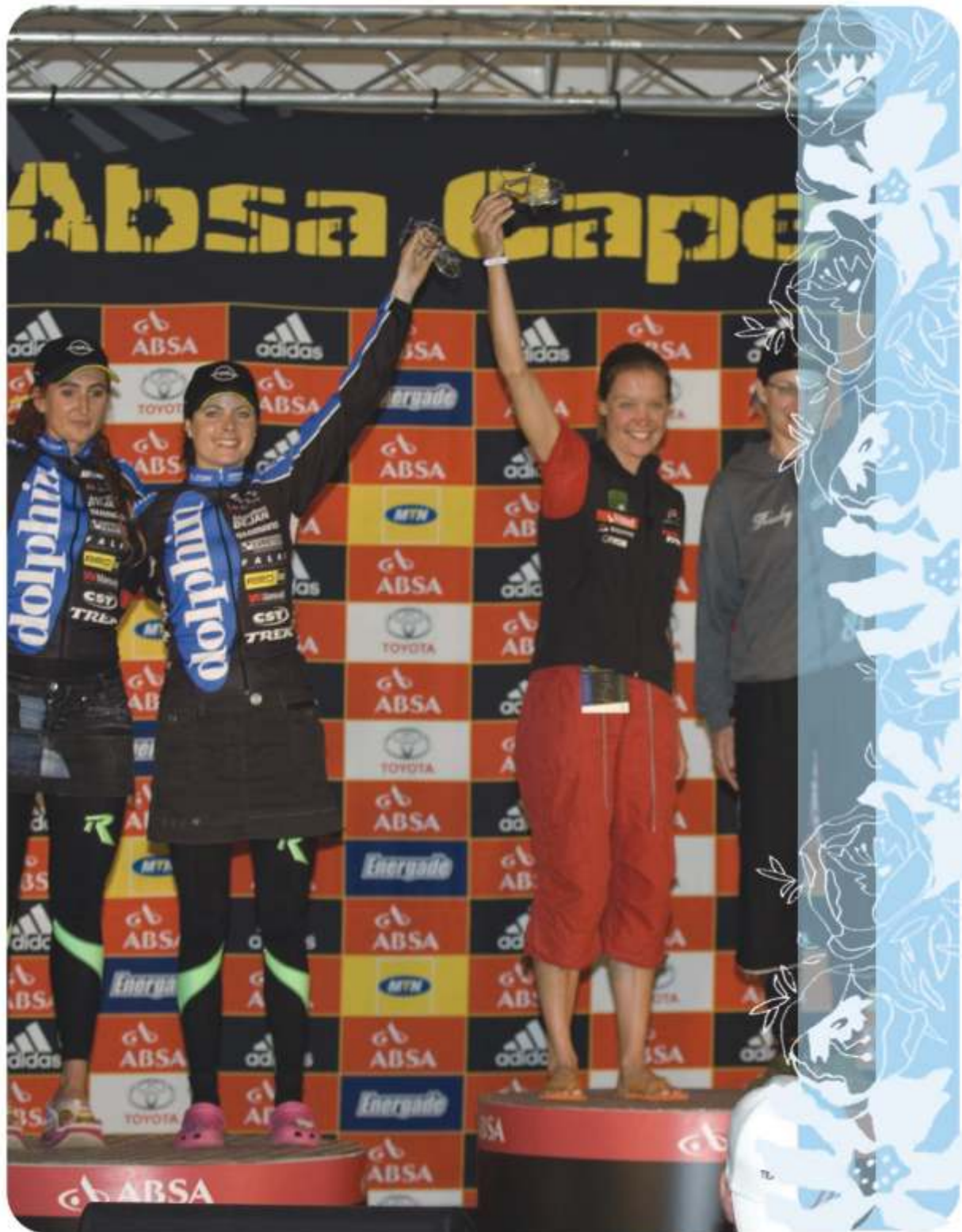
#### Weltcup-Rennen

Naossa / Griechenland	9. Rang
Val Thorens / Frankreich	8. Rang
Gesamtweltcup-Rangliste	9. Rang
UCI Racing-Marathon	11. Rang

#### Internationale Rennen

Garda-Marathon / Italien	6. Rang
Grandfondo / Italien	8. Rang
IXS-Cup Elsa Bike	6. Rang
IXS-Cup Golden Bike	3. Rang
Alpen Trophy (Mehretappenrennen) Österreich	2. Rang
Zeitfahren Alpen Trophy	1. Rang
Grand Raid Cristalp	3. Rang

Weltmeisterschaft Marathon Frankreich	14. Rang
---------------------------------------	----------



## RESULTATE 2007 / 2008

2007

### Weltcup-Rennen

Gran Canaria / Griechenland	9. Rang
Villabassa / Italien	10. Rang
Bourg d'Oisans / Frankreich	4. Rang
Gesamtweltcup-Rangliste	4. Rang
UCI Racing-Marathon	3. Rang

### Internationale Rennen

Cape-Epic Südafrika 8. Etappen	2. Rang
Marathon Türkei	1. Rang
Garda-Marathon / Italien	2. Rang
Black Forest-Marathon / Deutschland	5. Rang
Spessart-Marathon / Deutschland	3. Rang
Schwarzwald Marathon / Deutschland	1. Rang
Weltmeisterschaft Marathon Belgien	11. Rang

2008

Weltcup -Rennen Türkei	9. Rang
Cape-Epic Südafrika 9. Etappen an 3. Position liegend verletzt aufgeben	
Garda Marathon / Italien	4. Rang
Garmisch Marathon / Deutschland	3. Rang
Worldclass-Marathon Offenburg / Deutschland	2. Rang

Danach musste ich gesundheitshalber meine Saison abbrechen





## ZIELSETZUNG 2009

Für nächstes Jahr werde ich wieder an der schweizerischen Marathon-Serie teilnehmen.

Auf internationaler Ebene fahre ich alle Weltcup-Rennen, wobei ich mich in den Top 5 behaupten will.

Einen sehr grossen Stellenwert haben auch die Etappenrennen Cape-Epic, Transalp usw.

An der WM 2009 will ich auf dem Treppchen stehen.

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