

**Name****Yvonne Heinis**

Familienstand: Patchwork Family mit 5 Kindern  
 Wohnort: Brislach, in der Schweiz  
 Geburtsdatum: 04.05.1976  
 Beruf: KV Angestellte  
 Leiterin: Leiterin der Laufbewegung Basel  
 E-Mail: [yvonne.heinis@gmail.com](mailto:yvonne.heinis@gmail.com)

Vorlieben: Triathlon, Sport allgemein,  
 gesunde und neue Rezepte  
 ausprobieren  
 Die Zeit mit der Familie und Freunden  
 geniessen, Spass am Leben

Was ich nicht mag: Menschen die sich gehen lassen  
 und welche die nie zufrieden sind.

**5 KM und 5,5 KM**

2008	Basler Stadtlauf	29:52:00
2009	Schweizer Frauenlauf	27:31:00
2009	Basler Stadtlauf	27:05:00
2010	Schweizer Frauenlauf	24:23:00
2010	Basler Stadtlauf	25:45:00
2011	Schweizer Frauenlauf	23:29:00
2011	Basler Stadtlauf	24:19:00
2012	Schweizer Frauenlauf	22:40:00
2012	Basler Stadtlauf	24:21:00

**10 KM**

2009	Greifenseelauf	55:28:00
2009	Birslauf	55:31:00
2010	Birslauf	50:46:00
2010	Drei Länderlauf Basel	51:38:00
2011	Drei Länderlauf Basel	49:56:00
2011	Birslauf	49:39:00
2012	Birslauf	47:42:00
2012	Drei Länderlauf Basel	48:39:00

1

**10 Meilen**

2010	10 Meilen Laufen	01:24:51
2010	GP Bern	01:27:55
2011	10 Meilen Laufen	01:20:41
2011	GP Bern	01:18:34

2012	Bruggenlauf Basel	01:20:19
2013	GP Bern	01:16:58

### **Halbmarathon**

2010	Run to the Beat Basel	01:50:21
2010	Luzerner Halbmarathon	01:49:41
2011	Run to the Beat Basel	01:48:37
2012	Run to the Beat Basel	01:44:41
2012	Luzerner Halbmarathon	01:42:09

### **Marathon**

2011	in München	03:48:03
------	------------	----------

### **Triathlon**

1. Triathlon 2013 Rheinfelden Olympische Distanz	02:52:47
--	----------

Triathlon 2013 Uster Schweiz Olympische Distanz	02:46:08
---	----------

### **Best Of**

2012 Inzlinger Volkslauf 5,8 Km Gesamt Frauen 1. Platz	27:13:00
2013 Triathlon Rheinfelden Altersklasse 3. Platz	02:52:47
2013 10 Meilen Laufen 6 Km Altersklasse 3. Platz	29:48:00

### **Ziele**

**Nächstes Jahr:** mehrere Triathlons absolvieren olympische Distanz mit Zeitverbesserung evtl. unter die ersten 10 der Alterskategorie

**weitere Jahre:** Long Distanz schnuppern, einige absolvieren

**fernes Ziel (Wunsch)** Einmal einen Ironman zu absolvieren

