

# «Jeden Tag besser werden»



Abbildung 1: Sieg und 3. Platz am Engadin Frauenlauf 2023 mit Helena Guntern als 2.

Sponsorendossier von

**Gianna** Chiara und **Carla** Nina Wohler

Föhrenweg 30, 3700 Spiez

[gianna.wohler@gmail.com](mailto:gianna.wohler@gmail.com) – [carla.nina.wohler@gmail.com](mailto:carla.nina.wohler@gmail.com)

#giannachiarawohler - #carlaninawohler

	<b>Gianna</b>	<b>Carla</b>
Geburtsdatum	06.04.2000	
Geschwister	Ursin Mauro Wohler	
Emailadresse	<a href="mailto:gianna.wohler@gmail.com">gianna.wohler@gmail.com</a>	<a href="mailto:carla.nina.wohler@gmail.com">carla.nina.wohler@gmail.com</a>
Adresse	Föhrenweg 30, 3700 Spiez	
Hobbys	Langlauf, Laufen, Schwimmen, Wandern, Reisen, Lesen, Kochen	Langlaufen, Wandern, Lesen, Laufen, Schwimmen, Reiten
Lieblingessen	Salat aus dem Garten, Pasta	Tacos, Salat
Kontoangaben	Spar und Leihkasse Frutigen Inhaberinnen: Gianna und Carla Wohler IBAN Nummer: CH94 0878 4045 7903 7119 3	
Blog	<a href="https://www.familiewohler.ch/blog">https://www.familiewohler.ch/blog</a>	

## 1. Unsere Vision

Wir sind **Gianna** und **Carla Wohler**. Zwillinge. Teilen dieselbe **Leidenschaft**. Seit unserer Geburt leben wir zusammen, teilen alle Geheimnisse, gingen zusammen zur Schule und gehen mit wenigen Abweichungen auch heute noch den gleichen **Lebensweg**. Zusammen durften wir schon viel erleben und teilen. Mit dem **Langlauf** haben wir den perfekten Ausgleich zur Ausbildung, die passende Herausforderung und einen Wegweiser gefunden, der uns als **Lebenslehre** dient.

Mit der Teilnahme an den Winter World University Games in Lake Placid im Januar 2023 haben wir ein grosses Ziel erreicht. Das wir an einem Sportanlass teilnehmen durften, dessen Grösse ungefähr einer nordischen WM entspricht, ist für uns sehr wertvoll und motivierend.

Unser nächstes Ziel ist es, an den Winter World University Games 2025 in Turin wieder dabei zu sein.



Abbildung 2: Auf dem Weg nach Martina im Winter 2011

## 2. Unsere Geschichte mit dem Langlaufsport

Als wir sechs Jahre alt waren, standen wir **das erste Mal** auf den Langlaufskiern. Zuerst wacklig und langsam, aber wir sind bis heute nie stehen geblieben. Unser Vater hat uns den Langlaufsport nähergebracht. Er war es auch, der mit uns etliche Stunden auf der Loipe verbrachte und nie die **Geduld** verlor. Damals gab es Momente, in denen wir mit dem letzten **Stutz** recht zu kämpfen hatten, heute sind wir dankbar, dass wir den **Kampf** nie aufgegeben haben und dass wir immer jemand hinter oder vor uns hatten, der uns in diesem Kampf unterstützte. Der Stutz ist auch heute noch nicht kürzer und flacher, aber heute ist aus dem Kampf eine **Überzeugung** geworden, aus jedem Meter **das Beste** herauszuholen.



Abbildung 3: Auf der "Grande Moucherolle" im Vercors Gebiet  
Trainingslager Sommer 2023

### 3. Das sind wir, Carla und Gianna Wohler

Was wir am Hochalpinen Institut in Ftan begonnen haben, setzten wir am Gymnasium Interlaken fort und beendeten wir im Frühsommer 2020 mit der bestandenen Matura. Gianna hat diesen Sommer das Studium an der Berner Fachhochschule im Bereich Pflege abgeschlossen und wird es mit einem Zusatzmodul auf dem Kindernotfall im Universitätsspital beengen. Carla studiert an der Universität in Luzern Politikwissenschaften. Das Studium ist uns sehr wichtig, weil wir neben dem unberechenbaren **Sport** mit all seinen Tücken eine sichere **Ausbildung** wollen, die uns mit der **abgeschlossenen Matura und mit dem Studium** niemand mehr nehmen kann. Neben der Schule dient uns der **Langlaufsport** als perfekter **Ausgleich**. In ihm sehen wir die passende **Herausforderung** und mit ihm entwickeln wir **entscheidende Fähigkeiten**, die uns nicht nur auf unserem Lebensweg, sondern auch in unserer Entwicklung im **Leistungssport** weiterbringen.

### 4. Unsere Ziele

Mit dem Entscheid, den **Langlaufsport** auf leistungssportlichem Niveau auszuüben, kam natürlich auch die Frage, welche Ziele wir nun verfolgen. **Olympia, Weltmeisterschaften**; das sind erwartete Antworten. Schritt für Schritt setzten wir unsere Ziele; den Möglichkeiten entsprechend. Nebst dem **Studium** als dem Ziel A, sind Ziele im Langlaufsport Grenzen zu erreichen, sie höher zu setzten und sie wieder zu erreichen. Wir wollen austesten, was alles möglich ist, sind es dann **gute Resultate an Swiss Cups**, d.h. auf nationalem Niveau, umso besser. Podest-Platzierungen, die Besten zu sein, das sind klare Ziele. Umso mehr zählt für uns aber auch die **Leistung**, mit der wir zufrieden sein wollen und das Gefühl, auf jedem

Meter **das Bestmögliche** herausgeholt zu haben.

In der nächsten Saison streben wir bei den Damen Platzierungen **in den Top 20** bei Wettkämpfen mit europaweiter Beteiligung an.

## 5. Was wir bis jetzt erreicht haben

### Gianna

#### Winter:

- 10. Rang U20 an der Schweizermeisterschaft über 5km Klassisch Einzelstart 2020
- 14. Rang U20 am Continental Cup Rennen über 7,5 km Skating in Tarvisio Italien 2020
- 1. Rang Damen an den Cross Country Events Kandersteg 2020
- 24. Rang Damen und Juniorinnen an den Schweizermeisterschaften Teil 1 über die Kurzdistanz F 5km
- 26. Rang Damen an der Verfolgung 10km Klassisch am ersten Teil der Schweizermeisterschaften
- 12. Rang Langis Sprint 2021 Damen
- 14. Rang Schweizermeisterschaften Skating Sprint Damen Elite 2022
- 19. Rang Kurzdistanz Schweizermeisterschaften Damen Elite 2022
- 15. Rang Engadin Skimarathon Damen Overall 2022
- 15. Rang Schweizermeisterschaft Langdistanz 30km Skating 2022
  
- 29. Rang COC St.Caterina ITA (Top 30 und unter 100 FIS Punkte) Dezember 2022
- 26. Rang Mitteldistanz 15 Kilometer skating Winter World University Games Lake Placid 2023
- 3. Rang Engadin Frauenlauf 2023
- 14. Rang Engadin Skimarathon 2023
- 8. Rang Langdistanz 30Kilometer Schweizermeisterschaften Silvaplana Damen Elite 2023

#### Sommer:

- 5. Rang in der Gesamtwertung der Minitour am Nordic Weekend in Andermatt 2019 (13.9 – 15.9.19)
- 9. Rang in der Gesamtwertung der Minitour am Nordic Weekend in Andermatt 2020 (11.9 – 13.9.20)
- 2. Rang Wengener Abendlauf Damen Overall 2021
- 3. Rang in der Gesamtwertung der Minitour am Nordic Weekend in Andermatt Elite Damen 2021
- 38. Rang Grand Prix von Bern Damen Overall 16km 2022
  
- 21. Rang Grand Prix von Bern Damen Overall 16km 2023
- 1. Rang Niesen-Treppenlauf Staffellauf 2023
- 2. Rang Mountainrun Grindelwald Damen Overall 2023
- 2. Rang Vogellisi Berglauf Damen Overall 2023
- 1. Rang Münsiger Louf Damen Overall 10 km 2023

### Carla

#### Winter:

- 2. Rang Damen an den Cross Country Events in Kandersteg 2020
- 14. Rang Damen und Juniorinnen an den Schweizermeisterschaften Teil 1 über die Kurzdistanz F 5km
- 14. Rang Damen an der Verfolgung 10km Klassisch am ersten Teil der Schweizermeisterschaften
- 16. Rang Schweizermeisterschaften Skating Sprint Damen Elite 2022
- 19. Rang Kurzdistanz Schweizermeisterschaften Damen Elite 2022
- 11. Rang Engadin Skimarathon Damen Overall 2022

11. Rang Schweizermeisterschaft Langdistanz 30km Skating 2022

26. Rang COC St.Caterina ITA (Top 30 und unter 100 FIS Punkte) Dezember 2022

16. Rang Mitteldistanz 15 Kilometer skating Winter World University Games Lake Placid 2023

2. Rang 10 Kilometer klassisch Swiss Cup Sedrun 2023

1. Rang Engadin Frauenlauf 2023

11. Rang Engadin Skimarathon 2023

5. Rang Langdistanz 30Kilometer Schweizermeisterschaften Silvaplana Damen Elite 2023

### **Sommer:**

3. Rang in der Gesamtwertung der Minitour am Nordic Weekend in Andermatt 2019 (13.3. – 15.3.19)

10. Rang in der Gesamtwertung der Minitour am Nordic Weekend in Andermatt 2020 (11.9 – 13.9.20)

1. Rang Wengener Abendlauf overall Damen 2021

29. Rang Grand Prix von Bern Damen Overall 16km 2022

12. Rang Grand Prix von Bern Damen Overall 16km 2023

1. Rang Niesen-Treppenlauf Staffellauf 2023

4. Rang Mountainrun Grindelwald Damen Overall 2023

4. Rang Vogellisi Berglauf Damen Overall 2023

2. Rang Münsiger Louf 2023



*Abbildung 4: Gianna und Carla am Final Climb an der Stauseemauer Göscheneralp, Nordic Weekend 2020*

## 6. Verschiedene Facts zum Trainingsalltag und Zahlen zu Wettkämpfen

Nun ein paar Zahlen zu unserem Training und zu den Wettkämpfen. In der Saison 2022/23 haben wir ca. **1700 km auf den Langlaufskiern** zurückgelegt, was etwa der Strecke von Spiez nach Oslo in Schweden entspricht. Ausserdem sind das 200 Kilometer mehr als im Jahr zuvor, obwohl wir aufgrund des Schneemangels weniger Zeit hatten. **Zu Fuss haben wir 1600 Kilometer** zurückgelegt. Während der Saison 2022/23 haben wir an rund **25 Rennen** teilgenommen. Wir haben mit all diesen Wettkämpfen **13 verschiedene Loipen** und Regionen besucht. Um diese Wettkämpfe erfolgreich bestreiten zu können braucht es viel Training. Im Jahr 2022/23 haben wir **700 Stunden** in unsere Leidenschaft investiert, das entspricht **29 Tagen**. Mit den Rollskiern haben wir im Sommer **600 Kilometer** zurückgelegt. So viele Kilometer legt man zurück, wenn man nach Paris fährt.

Diese Zahlen sollen aufzeigen, dass es zwar viel Aufwand braucht, um einen Sport betreiben zu können. Wir nehmen diese Zeit jedoch auch auf uns, Neues zu erleben, Erfahrungen zu sammeln aber natürlich auch weiterzukommen in dem, was wir tun.

## 7. Saisonrückblick 2020/21

Eine Saison mit Auf und Abs hat ein Ende gefunden. Nach einem erfolgreichen Sprint im diesmal nebligen Langis (Glaubenberg) haben wir unsere Saison beendet. Die letzten Wettkämpfe waren sehr anspruchsvoll und nicht vergleichbar. Nicht zuletzt nur wegen der unterschiedlichen Schneeverhältnisse.

Die Wettkämpfe, welche Ende Februar am Bachtel geplant gewesen wären wurden aufgrund der schlechten Schneeverhältnisse nach Realp verschoben. Dort herrschte tiefer Winter und Schnee hatte es genügend. Die Verhältnisse waren perfekt. Somit reisten wir nach wenigen Wochen Wettkampfpause nach den Rennen in Les Brassus wieder an einen Wettkampf. Klassisch Einzelstart über 7,5 Kilometer und Skating Einzelstart über 10 Kilometer standen auf dem Programm. Wir freuten uns auf die Wettkämpfe und fühlten uns gut vorbereitet. Das Klassisch Rennen lief den Umständen entsprechend gut. Wir versuchten beide unser Bestes; wie immer. Gianna konnte ihre Grenzen nicht ganz finden und Carla versuchte mit nicht optimalen Skiern den Abstoss zu finden, was ihr nicht ganz gelang.



Abbildung 9: Carla im Kampf mit der Strecke in Realp.



Abbildung 10: Gianna oben am langen Stutz in Realp.

Der Sonntag kam und mit ihm sehr gutes Wetter. Die Strecke in Realp verlangt einem viel ab und so war auch das Skating Rennen über 10 Kilometer relativ streng. Gianna konnte trotz Sturz ein solides Resultat herausgelaufen und Carla rangierte sich kurz vor ihr.

Das eigene Gefühl ist meistens wichtiger als der Rang. Und an diesem Wochenende stimmte es „meistens“. Es war sehr motivierend zu erfahren, dass der Körper nach der Infizierung mit dem Corona-Virus nicht allzu stark beeinträchtigt war.

Anders als die anderen Wettkämpfe in dieser Saison folgte der nächste dieses Mal bereits eine Woche später. Es war ein Continental Cup Rennen, das in Prémanon (F), ennet der Grenze des Waadtländer Jura stattfand, also noch gut erreichbar. COC Rennen sind immer spannend und speziell, da Athletinnen aus ganz Europa am Start sind. Eine gute Chance, uns zu vergleichen und neue Erfahrungen zu sammeln, was Renntaktik aber auch Zurechtfinden im Wettkampf angeht. Unsere Resultate konnten sich sehen lassen, waren aber zweitrangig, da es für uns vor allem darum ging, Erfahrungen zu sammeln. Wir stiessen in die Top 30 der europäischen Damen vor.



Abbildung 5: Carla und Gianna (von links nach rechts) am Verfolgungsrennen in Prémanon.

Zwei Wochen nach Prémanon und mit zwei guten Trainingswochen im Gepäck ging es an das letzte Wettkampfwochenende - den zweiten Teil der Schweizermeisterschaften in Sedrun. Das Wetter war vor allem am Freitag und Sonntag traumhaft. Am Samstag war der Nebel hartnäckig; Regen und Wind wechselten sich ab. Und selten wurde man von einem Sonnenstrahlen geblendet. Der Klassisch Sprint am Freitag nutzen wir als Warm Up für den Samstag. Es war zwar eine coole Sprint Strecke, die uns allerdings nicht besonders gut lag, da sie eher flach war. Gegen Van der Graaf, Hiernickel, Fähndrich und Co. zu laufen, war schon sehr speziell. Mit nicht optimalen Skiern blieben wir im Viertelfinal chancenlos. Wir waren zwar enttäuscht, doch konnten wir uns so gut für die 30 Kilometer, die am Samstag auf dem Programm standen, vorbereiten. Wir erreichten beide das Ziel und liefen die 30 Kilometer zu Ende. Nach Startproblemen und taktischen (Anfänger-)Fehlern auf diesem Niveau spühlte es Gianna jedoch nach hinten. So musste sie mehr als die Hälfte alleine kämpfen. Mit dem Wind und vielen Partien, die man im Doppelstock stossen musste, war das gar nicht so einfach. Dennoch war sie froh, die 30 Kilometer am Ende fertig gelaufen zu haben. Carla konnte sehr gut mit anderen arbeiten und konnte einen guten ersten 30er zeigen, auf dem durchaus aufgebaut werden kann. In Erinnerung bleibt, gleichzeitig mit der nationalen Spitze und auch einmal kurz mit Dario Cologna gelaufen zu sein (als er uns überrundete...).

Rennen, die man zusammen laufen kann, sind für uns immer ein Highlight. So freuten wir uns auf den Team Sprint am Sonntag, der in der freien Technik ausgetragen wurde. Wir starteten im ersten Halbfinal und konnten dort zwar eine gute Leistung abrufen, doch sind solche Rennen oftmals auch von anderen Faktoren abhängig, die man selbst nicht beeinflussen kann. Für den Final fehlten uns dann 2 Sekunden. Das Wettkampfglück war auch dieses Mal nicht auf unserer Seite. Wir waren sehr enttäuscht. Zusammengefasst waren die Schweizermeisterschaften Resultatmässig nicht sehr erfolgreich. Doch haben wir auch dieses Wochenende viel gelernt und freuen uns dieses Wissen in der nächsten Saison einzusetzen, damit dann wenigstens jene Faktoren, die wir selbst beeinflussen können, stimmen.

Mit dem Langis Sprint, welchen wir zum Saisonende noch auf dem Programm hatten, konnten wir nochmals alles geben. Wie erwähnt konnten wir so die Saison gut abschliessen.



Mit der Corona-Erkrankung im Dezember startete die Saison nicht wie geplant und gehofft. Dennoch waren wir gewillt, weiter zu arbeiten und das Beste aus dem Rest herauszuholen, weshalb wir eher früh wieder mit Wettkämpfen begannen. Heute denken wir, dass wir uns und dem Körper mehr Zeit zur Erholung geben hätten sollen. Die Wettkämpfe Ende Dezember hätten wir daher vielleicht besser ausgelassen. Die grosse Müdigkeit und die verlangsamte Erholungsfähigkeit machten uns zu schaffen. Im Nachhinein weiss man es aber immer besser. Anpassungsfähigkeit und Spontanität waren gefragt. So konnten wir dennoch das eine oder andere gute Resultat herauslaufen. Mit den neuen Erfahrungen und Eindrücken können wir am Ende doch eine positive Bilanz ziehen. Schliesslich haben die Wettkämpfe in dieser Saison eher einen kleinen Teil ausgemacht. Umso mehr konnten wir gute Schneeverhältnisse geniessen und so auch die Freude am Sport. Und, nicht zu vergessen, unser im Sommer gestartetes Studium blieb der Hauptfokus. Insgesamt haben wir planerisch und organisatorisch Vieles gelernt. Natürlich würde uns interessieren, wo wir sportlich stehen würden, wenn wir uns 100 Prozent darauf fokussiert hätten!?

Mit dem Frühling kommt die Erholungszeit. Nebst einigen Tagen auf dem Schnee, auf und neben der Loipe, konnten wir auch einige Tage mit weniger Training geniessen. Firnen in Sparenmoos ist für uns immer ein Highlight. Die Skis haben wir noch nicht ganz weggestellt und so kommen vielleicht noch ein paar Kilometer auf dem letzten Schnee dazu.

Zuerst heisst es jedoch ab nach Magglingen, wo wir ein paar Tage für Sprints und Schnelligkeitstests, sowie einen Stosstest nochmals schwitzen werden. Danach beginnt schon bald wieder das Aufbautraining für die nächste Saison. So werden wir auch da versuchen, aus jedem Tag und jedem Training das Beste herauszuholen und an Elementen zu arbeiten, die noch Verbesserungspotential aufweisen und uns allgemein zu verbessern. Natürlich immer mit der Priorität, das Studium erfolgreich voran zu bringen.

Unsere Vorfreude ist gross und wir sind unverändert motiviert.

## 8. Zum letzten Drittel der Saison 2021/22

Nachdem der Swissscup in Klosters vor zwei Jahren Corona-bedingt abgesagt wurde als wir schon angereist waren, konnten wir den die Wettkämpfe in Klosters dieses Jahr bei perfekten Bedingungen bestreiten. Der Sprint am Samstag und die 10 Kilometer Einzelstart klassisch fanden bei rund minus 10 Grad, kompaktem Schnee und Sonnenschein statt. So, wie man sich Langlauf im Januar eben vorstellt.

Den Sprint konnten wir auf den Rängen 4 und 7, und somit erfolgreich bestreiten.

Am Sonntag stand auf einer anspruchsvollen Strecke das 10 km Einzelstart Klassisch Rennen an, wobei wir uns im vorderen Feld rangieren konnten. Gianna wurde 11te und Carla gute 15. Anzumerken ist allerdings, dass die Wettkämpfe ohne die Elite des Langlaufsports stattfanden, da sich diese zurzeit an den Olympischen Spielen in Peking befand. Trotzdem gaben uns die Resultate Zuversicht für die letzten Wettkämpfe der Saison.

Für Gianna standen nun 3 Wochenende an, an denen sie arbeiten musste/durfte und für Carla ging es mit dem Gommerlauf weiter. Nachdem die Wettkämpfe in Klosters bereits bei kalten Bedingungen stattgefunden hatten war es im Goms noch kälter. Und so wurden die Wettkämpfe bei minus 20 Grad gestartet. An den kältesten Orten wurden minus 26 Grad gemessen. Die erste Runde wurde so nicht nur zu einem Wettlauf gegen die Gegnerinnen, sondern auch zu einem Kampf gegen die Kälte. Carla konnte den Wettkampf nach einem knappen Schlussprint um Rang 2 auf dem 5. Rang beenden und so ein Saisonhighlight feiern.

4 Wochen später, am 13. März folgte der Engadin Skimarathon. Wir freuten uns sehr auf den Wettkampf, da es immer ein schönes Erlebnis war, am Engadiner zu laufen. Die Wetterprognosen waren gut und die Temperaturen waren ebenfalls angenehm. Um die Kälte würde man sich dieses Jahr daher nicht allzu sehr kümmern müssen. Die Bedingungen waren schliesslich strenger als vorgängig angenommen. Die Schneeverhältnisse änderten auf den unterschiedlichen Abschnitten stärker als angenommen und auch der

Wind auf dem zweiten Streckenteil setzte zu. Der Flugplatz Samedan raubte einem so die letzten Kräfte und bis ins Ziel musste man noch einmal alles aus sich herausholen. Wir konnten von der guten Ausgangsposition profitieren und bis nach St. Moritz ganz an der Spitze mitlaufen; es gab sogar TV-Präsenz in den Top Ten. In St. Moritz aber holte uns die Elite der Männer ein und leider ging die Übersicht etwas verloren. Und auch der Anschluss an die Besten wurde so unmöglich. Dennoch konnte Carla am einen oder anderen Zug anhängen und auch durch viel eigene Arbeit einen sehr guten 11. Rang erreichen. Gianna war nach St. Moritz bis nach dem Flugplatz Samedan lange alleine unterwegs, konnte dann aber bis nach Zuoz mit anderen mitlaufen, bevor sie abreißen lassen musste und sie dann bis ins Ziel alleine unterwegs war. Für sie resultierte der 15. Rang. Wir sind zufrieden mit dem Wettkampf und nehmen weitere wertvolle Erfahrungen mit.

Für die Erholung blieb nicht viel Zeit, da 2 Wochen später das vorletzte Wettkampfwochenende mit den Schweizermeisterschaften in Sparenmoos (Zweisimmen) stattfand. An diesem zweiten Teil der Schweizermeisterschaft wurde dieses Jahr eine Schweizermeisterin und ein Schweizermeister im Skiathlon gesucht. Denn der Sprint, der sonst im zweiten Teil ausgetragen wird, wurde dieses Jahr bereits beim ersten Teil im Januar durchgeführt. Für die Damen fand der Skiathlon über 10 Kilometer statt. Für Gianna und Carla war der Skiathlon an den Schweizermeisterschaften eine Premiere. Mit den richtigen Stöcken an dem Start zu stehen und das richtige Material in der Box zu platzieren stellte sich als Herausforderung heraus. Zur Vorgeschichte des Skiathlons ist zusammengefasst zu sagen: Carla und Gianna standen beide 1 Minute vor dem Start mit den richtigen Stöcken am Start (...).

Der harte Frühlings Schnee und die anspruchsvolle Streckenführung in Sparenmoos verlangten den Athletinnen alles ab. Gerade dadurch, dass das Feld schnell in die Länge gezogen wurde, konnte Carla sich bereits auf der klassischen Ablösung gut positionieren. Gianna hatte leider bereits auf der ersten Runde einen Sturz. Die Sekunden, die sie aber dadurch verlor, konnte sie bis zum Wechsel auf die Skating Skis aber bestmöglich wieder aufholen. Auf den 5 Kilometer auf den Skating Skis konnten Carla und Gianna noch einige Positionen gut machen. Wir hatten uns also das Rennen gut eingeteilt. Mit einem 11. Rang für Carla und einem 20. Rang für Gianna konnten wir zufrieden sein.

Auf die 30 Kilometer in freier Technik am Samstag hatten wir uns schon lange gefreut. Es galt 4 Runden à 7.5 Kilometer zu absolvieren. Bei angenehmen Temperaturen und viel Sonnenschein konnten wir die 30 km im T-Shirt angehen. Die Verpflegung klappte reibungslos und auch schnelle Skis verhalfen uns, uns bestmöglich zu präsentieren. Für Carla resultierte wiederum der 11. Rang und für Gianna sprang nach einem herzhaften letzten Drittel der 15. Rang heraus. Mit Top 15 Rangierungen an Schweizermeisterschaften in einem kompletten Schweizer Elite Feld können wir sicherlich zufrieden sein. Auch wenn ein Top 10 Ergebnis durchaus in Reichweite lag und eine Laufzeit von nur 20 Sekunden weniger nötig gewesen wäre. Wir konnten wiederum taktische Lehren aus den Wettkämpfen ziehen.

Die Staffel liefen wir für den NSK Thun. Für die dritte Ablösung fragten wir eine junge talentierte Athletin aus dem NSK Thun, die unser Trio an den Schweizermeisterschaften komplettierte. Über den 8. Rang und drei engagierte Laufleistungen freuten wir uns

Zum Saisonende nahmen wir am Langis-Sprint, dem letzten Wettkampf der Swiss-Cup Serie teil. Mit viel Schnee und starkem Schneefall sowie Minustemperaturen konnte dieser Sprint ausgetragen werden. Mit einem 9. Und einem 10. Rang im Sprint beendeten wir unsere Saison.

Wir blicken auf eine Saison zurück, die uns Grenzen aber auch Chancen aufzeigte. Es war eine Saison, in der wir über uns hinaus wachsen konnten und viel Neues lernten. Es ist aber auch die Saison, die uns vor Entscheidungen stellt. Denn um im Leistungssport weitere Schritte zu machen sind auch mehr Ressourcen nötig. Es gilt nun zu analysieren ob, und wenn ja, wo wir diese haben (wollen).



Abbildung 7: Foto @manuellusti, Sparenmoos 2022



Abbildung 6: Foto @Florian Buchs, Carla SM Sparenmoos 2022

## 9. Saison 2022/23

Wir befinden uns in der letzten Woche des Jahres 2022. Die vergangenen Wochen waren ereignisreich, interessant und intensiv. Aber zuerst ein kurzer Rückblick:

Anfangs *November* standen wir nach dem Sommertraining zum ersten Mal wieder auf dem Schnee. Auch in diesem Jahr sind wir nach Davos gereist und haben die 3.4 Kilometer Schlaufe genutzt, um wieder ein Gefühl für den Schnee und die Bewegungen auf den Skis zu erhalten.

Zwei Wochen später gingen wir nochmals nach Davos, um die letzten Vorbereitungen für die Saison 2022/23 vornehmen zu können. Dabei haben wir nebst Technik Trainings auch intensive Trainings absolviert.

Und am 3. *Dezember* war es dann endlich so weit: der erste Wettkampftag war gekommen.

Mit dem Sprint in St.Caterina Valfurva und europaweiter Konkurrenz sind wir in die neue Saison gestartet. Im Sprint fehlt noch Spritzigkeit und die letzte Überzeugung. Daran arbeiten wir. Mit den ersten Distanzwettkämpfen sind wir jedoch sehr zufrieden und haben ein gutes Fundament, auf dem wir aufbauen wollen. So konnten wir am 4. Dezember bei schwierigen Verhältnissen über 10 Kilometer in der klassischen Technik je ein **Top-30 Resultat** herauslaufen.

Das Fazit von unserer Seite: Wir haben im Sommertraining gut trainiert, aber es gibt noch Steigerungspotenzial im Bereich Technik, Taktik und immer in der Ausdauer.

Eine Woche später stand in Ulrichen im Goms wieder dasselbe auf dem Programm. Ein Sprint am Samstag und 10 Kilometer in der klassischen Technik am Sonntag.

Der Sprint am Samstag verlief überraschend erfolgreich. Zumindest für unsere Sprintverhältnisse. Nach einem verhaltenen Prolog und einer Steigerung im Viertelfinal konnten wir uns über die Zeit für den Halbfinal qualifizieren. Am Schluss liefen wir so die Ränge 10 und 11 heraus.

Am Sonntag war es dann mit minus 10 Grad winterlich kalt. Die Sonnenstrahlen und die verschneite Landschaft bot aber die perfekte Kulisse für ein Langlaufrennen. Die Strecke im Goms war gewohnt anspruchsvoll und die Anstiege verlangtem einem alles ab. Carla konnte **einen 9. Rang** herauslaufen und erreichte bei den Frauen die 4. beste Zeit. Gianna konnte ebenfalls einen guten Wettkampf zeigen und mit dem **15. Rang** overall ein letztes Mal im Selektionszeitraum für eine Qualifikation für die Winter University Games überzeugen.

2 Tage später war es dann soweit. Wir hatten endlich die definitive Bestätigung, dass wir Teil des Team Suisse an den Winter University Games in Lake Placid im Januar 2023 sein werden. Mit der Qualifikation haben wir eines unserer Hauptziele der Saison 22/23 erreicht. Und darauf sind wir stolz. Wir bekommen die Möglichkeit, uns international zu messen und zwar mit Athletinnen die sich ebenfalls für eine duale Karriere entschieden haben.

Nach den Weihnachtstagen und vor der Reise nach Lake Placid, verbringen wir einige Trainingstage im Unterengadin. Wir versuchen uns hier, bestmöglich auf die Winter University Games vorzubereiten.

World University Games: .

Die Zeit in Übersee ist sehr schnell vergangen und wir nehmen viele Emotionen, wertvolle Erlebnisse und gute Erfahrungen mit. Wir schätzen es sehr, einen Teil des Team Suisse 2023 gewesen sein zu dürfen. Die World University Games motivieren uns, weiter an uns zu arbeiten und täglich das Beste im Studium und im Sport zu geben, um eben solche und weitere Abenteuer erleben zu dürfen. Die WUG haben uns aber auch vor Augen geführt, dass wir die Kombination von Studium und Sport mit vielen anderen teilen. Den Sport gemeinsam auszuüben, ist auch der Freude daran, die wir alle gemeinsam haben, zu verdanken.

Wie ihr bereits mitbekommen habt, konnten wir die erste Woche fast vollkommen für die Akklimatisierung und das Einfinden im Village als auch auf der Loipe nutzen. Am Freitag, 13. Januar starteten die World University Games für die Langläufer\*innen. Jedes Land konnte zwei zweier Teams, bestehend aus einer Frau und einem Mann, stellen. Carla konnte den Teamsprint als guten Einstieg, aber auch die Möglichkeit nutzen, sich an das Stadion und die Abläufe zu gewöhnen. Nur zwei Tage später reisten wir dann gemeinsam ins Stadion, um den Sprint in der Skating Technik zu bestreiten. Gianna erzielte im Prolog die **33. Zeit** und verpasste den Einzug in die Finalläufe um wenige Hundertstel. Carla konnte im Prolog mit der **45. Zeit** nicht überzeugen.

Nach einem Ruhetag folgte das erste Highlight mit dem Einzelrennen über 5 Kilometer klassisch. Wir konnten beide eine gute Leistung zeigen. Carla erreichte den **25. Rang** und **Gianna den 37.** Dennoch waren wir enttäuscht, denn wir hatten mehr erwartet. Wir mussten uns eingestehen, dass die Umstände für einen perfekten Wettkampf an diesem Tag nicht ideal waren. Es muss jeweils alles stimmen, um die Bestleistung abrufen zu können. Mit der Ernährungsumstellung, aber auch mit dem Lärm durch andere Mitbewohner\*innen bis tief in die Nacht hatten wir Mühe. Dann noch genug zu schlafen, wenn der Wecker bereits um 5:15 Uhr ging, war schwierig. Dennoch haben wir unser Bestes versucht. Das Verfolgungsrennen über lediglich 5 Kilometer am Tag danach haben wir beide genutzt, einen Platz gut zu machen. Und den Zeitrückstand konnten wir einigermaßen in Grenzen halten. Carla klassierte sich schlussendlich auf **Rang 24** und Gianna auf **Rang 36.** Und damit hatten wir zumindest das mindest-Ziel für den Verfolgungswettkampf erreicht: Nämlich keinen Platz zu verlieren.

Nach einem Ruhetag folgte ein weiteres Highlight: Der Staffellauf. Gianna, Carla und Helena Guntern wurden aufgrund der Resultate der vorangegangenen Tage als Staffelläuferinnen selektioniert, was uns sehr freute. Das Staffellaufrennen am Freitag, 20. Januar fand bei Schneefall und etwas kälteren Temperaturen statt. Damit man mehreren Nationen eine Startmöglichkeit gibt, wird die Staffel von 3 statt von 4 Läuferinnen gelaufen.

Das Ziel von uns und auch unsere Erwartung war klar die Top 8 und damit ein Diplom. Eines haben wir jedoch am Mount van Hoevenberg gelernt: Das Wetter macht was es will und es ist unberechenbar. Hatte der klassisch Ski eine Viertelstunde vor dem Start noch gehalten, so tat er es bei Rennbeginn nicht mehr. Carla versuchte auf der klassisch Ablösung alles. Jedoch hatte sie keinen Grip und musste die steilen Anstiege neben statt in der Spur absolvieren, was nicht nur Kraft sondern auch Zeit auf die Konkurrenz kostete. Wenigstens hatten wir dann in der Abfahrt einen schnelleren Ski als die Kanadierinnen, die ihrerseits Stollen hatten und so fast die Abfahrt runterlaufen mussten. Carla übergab als 8te. Helena und Gianna versuchten auf der Skating-Ablösung ihr Bestes, doch resultierte am Schluss der 9. Rang. Wir hatten unser Ziel klar verfehlt, doch blieb uns nichts anderes übrig, als zufrieden mit der Leistung zu sein, so hatten wir wenigstens alles versucht. Es ist immer schade, wenn der Ski und der Wachs darauf ein Wettkampf entscheiden und nicht die Leistung der Athletinnen.

Am Samstag versuchten wir mit Skitest im Stadion und einer lockeren Einheit unserer Muskeln und den Körper noch auf das letzte Rennen und somit auf den Massenstart vorzubereiten, welche in der Skating Technik über 15 Kilometer durchgeführt wurde.

Am Sonntagmorgen fühlten wir uns dank der Hilfe unserer Physiotherapeutin wieder etwas erholt. Über die 15 Kilometer war aufgrund der langsam leeren Batterien auch eine starke Willensleistung gefragt- und die Anerkennung, dass es sehr wahrscheinlich fast allen gleich gehen würde.

Wir versuchten nochmals unser Bestes auf der anspruchsvollen Loipe und schlussendlich sahen **Rang 16 für Carla** und **26 für Gianna** nicht schlecht aus. Damit hatten wir einen versöhnlichen Abschluss mit dem Mount van Hoevenberg.

Nach dem letzten Wettkampf packten wir die Skis wieder zusammen. An der Abschlussfeier konnten wir die WUG mehr oder weniger erfolgreich abschliessen. Und am nächsten Tag machten wir uns bereits wieder auf die Reise zurück in die Schweiz.

In den USA haben wir unseren Rucksack mit neuen Wettkampf Erfahrungen, viel Gelerntem, ausgetauschten Kleidern und Pins aber auch neuen Kontakten gepackt und nehmen diesen gerne zurück in

die Schweiz. Hier hoffen wir, vor allem auf den Erfahrungen aufbauen zu können. Mit viel Motivation dürfen wir weiter an uns arbeiten.

Wir freuen uns sehr auf die noch bevorstehenden Wettkämpfe hier in der Schweiz.

Nach der Universiade folgten einige Tage, an denen wir uns von den Anstrengungen in Lake Placid erholten. Der Jetlag machte sich bemerkbar. Daher gönnten wir uns ein paar Tage mit weniger Training und konnten umso mehr für die Ausbildung machen. Denn am 22. Februar begann für Carla das Frühlingsemester 2023. Auch Gianna hatte wieder Schule – für sie geht es Richtung Ende des Bachelorstudiums, denn sie wird im Sommer die Bachelorarbeit abgeben.

Eine gute Trainingswoche später absolvierten wir am 5 Februar den Kandersteger Volkslauf - einen ersten Wettkampf nach denjenigen in Lake Placid also. Wir erreichten die **Ränge 2 und 3**. Und von diesem Wettkampf nahmen wir nebst neuen Erfahrungen zu Taktik auch das Gefühl mit, dass wir uns relativ gut von der Reise nach Amerika erholt hatten. Zwei Wochen später reiste Carla mit diesem Gefühl nach Campra, um dort den nächsten Continental Cup zu absolvieren. Mit den Rennen war sie nicht ganz zufrieden, dennoch waren es weitere wertvolle Erfahrungen.

Eine gewisse Unsicherheit reiste eine Woche später an den nächsten Swiss Cup nach Sedrun mit. Diesmal reiste auch Gianna an. Das Gelände in Sedrun war uns von den Schweizermeisterschaften im Jahr 2021 bekannt. Die Strecken lagen uns und mit der Höhe konnten wir umgehen. Die Streckenbesichtigung erfolgte am Freitag. Am Samstag standen 10 Kilometer klassisch Einzelstart auf dem Programm. Auch am Sonntag waren es 10 Kilometer Einzelstart, aber diesmal in der Skating Technik. Wir fühlten uns beide ausgeruht und freuten uns auf die Wettkämpfe in Sedrun. Und so konnte sich Carla am Samstag (man bemerke in der klassischen Technik) über einen Podestplatz freuen. Sie absolvierte die 10 Kilometer als Zweitschnellste. Nicht weit dahinter konnte sich Gianna ebenfalls über ein gutes Rennen freuen, das sie auf Rang 5 beendete. Es sind für uns die Besten Ergebnisse in einem Swiss Cup in unserer bisherigen Karriere- und dass wir diese auch noch in der klassischen Technik erreichen konnten, freut uns umso mehr. Am Sonntag konnten wir mit den **Rängen 6 und 9** wiederum gute Leistungen zeigen.

Nach dem Wochenende in Sedrun entschieden wir uns kurzfristig, am Engadin Frauenlauf teilzunehmen. Wir freuten uns auf ein schönes Wochenende im Engadin, an dem wir nicht nur die Sonne, sondern auch die Loipen und den Schnee geniessen konnten. Als Carla den Engadin Frauenlauf dann sogar noch **gewinnen konnte und Gianna ebenfalls als 3te auf dem Podest** stand, rundete dies dieses Wochenende im März perfekt ab. Vom Frauenlauf hatten wir auf unserer Website [wohler.ch](http://wohler.ch) bereits einen Bericht geschrieben.

Nach einer Woche Schule und wenig Erholung reisten wir bereits zurück ins Engadin. Wir wussten nicht so richtig, was wir uns für dieses alljährlich spezielle und einzigartige Rennen vornehmen sollen. Unser Ziel war wie immer, das Beste aus uns herauszuholen, Carla wollte es dieses Jahr das erste Mal in die Top10 schaffen.

Am Sonntagmorgen um 4 Uhr klingelte der Wecker. 05:16 Uhr ging es in Zernez auf den Zug. Kurz vor 07:00 Uhr erreichten wir das Startgelände in Maloja. Die Stimmung war heiter, wir waren aber sehr nervös. Um 8:15 Uhr erfolgte der Start. 42 Kilometer warteten auf uns. Diesmal war die Strecke eher schmal und an manchen Stellen konnte man knapp zu zweit nebeneinander laufen. Nebst der Breite der Strecke waren es die schwierigen Schneeverhältnisse und auch der Wind, welche den diesjährigen Engadin Skimarathon zu einer Herausforderung machten. Wir liefen, den grössten Teil der Strecke zusammen und versuchten uns, wenn möglich, zu unterstützen. Am Schluss konnten wir vor allem im letzten Viertel der Strecke ein paar Plätze gutmachen. **Carla erreichte am Schluss den 11. Rang und Gianna 2 Sekunden dahinter den 16. Rang**. Die Top 10 verpasste Carla wenige Hundertstelsekunden. Und das Ziel wird es damit auch im nächsten Jahr am Engadin Skimarathon wieder sein, die Top 10 zu erreichen.

Nach dem Engadin Skimarathon und 5 intensiven Wettkampffwochen warteten zwei wettkampffreie Wochenenden auf uns. Wir nutzen sie nicht nur zur Erholung, sondern auch zur Vorbereitung auf das letzte Wettkampffwochenende. Am ersten Aprilwochenende standen nämlich noch die Schweizermeisterschaften statt. Dieses Jahr in Surlej im Oberengadin – Die Loipe konnte man sehr gut erkennen, da sie einer weissen Spur auf dem Gras entsprach – der Vorteil davon; man konnte sich nicht verlaufen. Im Rahmen der Schweizermeisterschaften, Teil 2, standen wie jedes Jahr noch drei Wettkämpfe auf dem Programm: Sprint klassisch am Freitag, Langdistanz klassisch am Samstag und Teamsprint skating am Sonntag. Wir waren zufrieden mit den Wettkämpfen und dass der Schnee bis dann noch gehalten hatte.

*Nach einer langen Saison* stehen uns nun ein paar Tage Erholung und Ausgleich bevor. Danach werden wir aber bald wieder ins Aufbautraining für die nächste Saison starten. Das nächste Highlight wartet im Mai mit dem GP Bern.



Abbildung 9: Gianna und Carla am Mount Van Hoeben WUG 2023 @swissuniversitysports



Abbildung 12: Gianna Sprint WUG 2023 @swissuniversitysports



Abbildung 8: Gianna und Carla am Start Frauenlauf 2023 @sportograf



Abbildung 10: Carla, Malia Elmer, Flavia Lindegger, Gianna und



Abbildung 11: Carla im Ziel WUG 2023 @swissuniversitysports

## 10. Unser Budget

Kaderbeitrag	CHF	200 pro Person
Materialkosten	CHF	3'500 pro Person
Trainingslager	CHF	3'500 pro Person
Fahrkosten	CHF	1'300 im Ganzen
<hr/>		
Total Kosten für Beide zusammen	CHF	17'000

## 11. Weshalb wir uns von Ihnen Unterstützung wünschen

Wir sind ambitionierte und leistungsorientierte **Sportlerinnen**. Als **Zwillinge** geniessen wir viele Privilegien, unter anderem gemeinsames **Training**, ein ständiger Vergleich und **Wille** sich gegenseitig herauszufordern. Zusammen wollen wir beide unser **Bestes** erreichen. Damit wir unsere **Leidenschaft** ausüben können brauchen wir nebst Wille und **Motivation** auch **finanzielle Mittel**, um **Trainingslager** und **Material** bezahlen zu können. Unsere Eltern unterstützen uns im Doppelpack immer und in allem, wofür wir ihnen sehr dankbar sind. Vor allem für unsere Tätigkeit als **Leistungssportlerinnen** nehmen Sie viel **Zeit** und **Geld** in die Hand, um uns bestmöglich zu unterstützen. Mit Fortschritten und zunehmender **Professionalität** nehmen auch die **Kosten** zu. Damit diese Kosten bezahlt werden können, brauchen wir **Unterstützung**. Und genau deshalb sollten Sie uns unterstützen.



Abbildung 13: Am Fotoshooting für den Beitrag in der Berner Zeitung im März 2019



## 12. Ihre Möglichkeiten

a) Unsere Gegenleistungen für Ihr Sponsoring, Sie bestimmen den Betrag, z.B befristet auf drei Jahre:

- Werbung über **Social Media**. Als Jugendliche sind wir täglich aktiv auf verschiedenen Plattformen wie Instagram beispielsweise. Gemeinsam haben wir auf unseren Accounts Abonnenten aus der ganzen Schweiz; von Spiez bis nach Scuol und über die Landesgrenze hinaus.
- Unseren Sponsoren können wir anbieten, deren **Marke auf den Plattformen** zu präsentieren- in Form von **Klebern** auf den Trinkgurten oder auch auf der Kleidung.
- Auch unser **Familienauto** bietet viel Oberflächen, Werbung an die Öffentlichkeit zu tragen.
- Weitere **Botschafterinnen-Tätigkeiten** können wir gerne besprechen.

b) Ihre einmalige finanzielle Unterstützung, jeder Beitrag ist willkommen.

Vielen Dank für die Prüfung unseres Dossiers!

## 13. Medienspiegel

August 2023	Bericht zum Münsiger Louf im Thuner Tagblatt, Bern Ost Tagblatt, Nau.ch (Wohler-Zwillinge schaffen einen Doppelsieg für TV Spiez)
Juli 2023	Vogellisi Berglauf Bericht im Thuner Tagblatt und in der Berner Zeitung
Juli 2023	Oberland Cup
März 2023	Carla Wohler aus Scuol gewinnt den 22. Engadin Frauenlauf
Januar 2023	Die rasenden Studentinnen sind zurück
Oktober 2022	Transviamala
Oktober 2022	Bericht zum Rinderberg Berglauf
Februar 2022	Alpe Mägis - Fahner und Wohler waren die Schnellsten
Januar 2022	Berner Oberländer, Perfekter Olympiatest für die Schweizer Elite
Januar 2022	Fotofinish und Goldgeschenk in Sparenmoos
Januar 2022	Frutigländer, Cross Country Events Kandersteg
Oktober 2021	GR Heute, Transviamala kürte Schluchtenkönig*in
Juni 2021	BZ Berner Oberländer, Zum sechsten Mal an der Spitze
Februar 2020	BZ Berner Oberländer, Tolle Lanflauf-Gala des Skiclubs
Januar 2020	Jungfrau Zeitung, Mehrere Berner Oberländer erfolgreich
Januar 2020	Jungfrau Zeitung, BOSV- und SSM- Verbandsmeister erkoren
Dezember 2019	Bote der Urschweiz, Vom Ski alpin zum Ski nordisch:...
Juni 2019	Simmental Zeitung, «Vor der Dämmerung nach oben kommen»
Juni 2019	Jungfrau Zeitung, Neues Format beim 18. Niesenlauf
Mai 2019	Berner Zeitung, Langenthaler Tagblatt, Blüemlisalp-Lauf, Rekord und spannendes Finale
März 2019	Berner Zeitung, Ein Herz und eine Seele
März 2019	Jungfrau Zeitung, Einheimische zeigen starke Leistung
März 2019	TV Spiez, Spitzenrangierungen für Wohlers am Engadin Skimarathon
Februar 2019	Berner Oberländer, Skiclub lud zur Langlauf-Gala
Februar 2019	Berner Zeitung, Engagierte Rundenjagd, gute Stimmung, ausgefallene Kostüme
Januar 2019	Berner Oberländer, Gesamtsieger doppelten nach
Januar 2019	Berner Zeitung, Lenker unterliegt Schwarzwälder
Juli 2018	BEKB Flash, Das doppelte ich
Februar 2018	Jungfrau Zeitung, Zwillinge feiern einen Doppelsieg
Februar 2018	Berner Zeitung, Berner Oberländer, Doppelsieg für Spiezer Zwillinge

Spiez 20.08.2023