

# «Auf dem Weg ins C-Kader»

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



Abbildung 1: Ende März 2020 am Firnen in Sparenmoos

	<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
Lieblingsessen	Selfmade Smoothies, Salat aus dem Garten	Pasta, Rösti, Salat
Kontoangaben	Spar und Leihkasse Frutigen Inhaberinnen: Gianna und Carla Wohler IBAN Nummer: CH94 0878 4045 7903 7119 3	

## 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.

Wir wollen mittelfristig ins **C-Kader U24** und gleichzeitig das Studium an der Universität und an der Fachhochschule absolvieren.



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.

### 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 mit der bestandenen Matura. Damit können wir nun ein neues Kapitel in Angriff nehmen. Gianna wird an der Berner Fachhochschule das Studium für Pflege beginnen und Carla studiert an der Universität in Bern Sozialwissenschaften in Kombination mit nachhaltiger Entwicklung. 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.



Abbildung 3: Auf dem Simmentaler Niederhorn im Juli 2019

### 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:

- 4. Rang im Teamsprint Bündnermeisterschaften Lenzerheide 2017
- 6. Rang U18 Frauenlauf Engadin Skimarathon 2017, 25. Rang overall
- 9. Rang U18 Engadin Skimarathon – Halbmarathon, 23. Rang overall
- 4. Rang U18 Kanderseger Volksskilauf 2018, 9. Rang overall
- 8. Rang U20 Frauenlauf Engadin Skimarathon 2018, 27. Rang overall
- 4. Rang U20 Engadin Skimarathon Halbmarathon 2018, 15. Rang overall
- 2. Rang Saison 2017/18 Gesamtwertung Raiffeisentrophy Berner Oberland
- 2. Rang Saison 2017/18 Gesamtwertung Cross Country Events Kandersteg
- 7. Rang U20 Swiss Cup Sparenmoos 2019
- 8. Rang U20 an der SM 2019 in Engelberg, 18. Rang overall Damen
- 2. Rang U20 Frauenlauf Engadin Skimarathon 2019, 13. Rang overall
- 6. Rang U20 Engadin Skimarathon 2019, 82. Rang overall
- 2. Rang Damen Gesamtwertung Cross Country Events Kandersteg 2018/19
- 2. Rang Damen Gesamtwertung Raiffeisentrophy Saison 2018/19
- 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

#### Sommer:

- 10. Rang overall Damen Transviamala Curta 2015
- 5. Rang overall Damen Transviamala Curta 2016
- 2. Rang U198 Münsiger Louf 2017, 5.2km, 7. Rang overall
- 2. Rang U18 Transviamala Curta 2017, 4. Rang overall
- 2. Rang Münsiger Louf 2018, 5.2km, 7. Rang overall
- 1. Rang Staffel Damen Blüemlisalplauf 2018, 4. Rang overall Staffeln
- 1. Rang Staffel Damen Vogellisilauflauf 2018
- 1. Rang Staffel Mixed Inferno Halbmarathon 2018
- 3. Rang MSM Wertung Grand Prix Bern 2019, 141. Rang overall Damen
- 1. Rang Staffel Damen Blüemlisalplauf 2019, 4. Rang overall Staffeln
- 2. Rang Staffel Damen Vogellisilauflauf 2019, 6. Rang overall Staffeln
- 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)

## Carla

### Winter:

- 5.Rang U18 Frauenlauf Engadin Skimarathon 2017, 22. Rang overall
- 7.Rang U18 Halbmarathon Engadin Skimarathon 2017, 21. Rang overall
- 3.Rang Kandersteiger Volksskilauf 2018, 8. Rang overall
- 1.Rang U18 Frauenlauf Engadin Skimarathon 2018, 4. Rang overall
- 3.Rang U18 Halbmarathon Engadin Skimarathon 2018, 11. Rang overall
- 1.Rang U20 Frauenlauf Engadin Skimarathon 2019, 6. Rang overall
- 3.Rang U20 Engadin Skimarathon 2019, 54. Rang overall
- 14. Rang 5 km klassisch Einzelstart Swiss Cup Sparenmoos 2019
- 11.Rang 10 km skating Massenstart Swiss Cup Sparenmoos 2019
- 10.Rang U20 Sprint Schweizermeisterschaften Engelberg
- 18.Rang U20 15 km klassisch Massenstart Schweizermeisterschaften Engelberg
- 13. Rang U20 über 10Km Klassisch am Swiss Cup in Goms 2019
- 2. Rang Damen an den Cross Country Events in Kandersteg 2020

### Sommer:

- 4. Rang U14 Cursa da Juniors, Transviamala 2013
- 6. Rang Damen F1 Transviamala Curta 2015, 9. Rang overall
- 5. Rang Damen F1 Transviamala Curta 2016, 9. Rang overall
- 1. Rang U20 Münsiger-Lauf 2017
- 2. Rang Damen F1 Transviamala Curta 2017, 3. Rang overall
- 1. Rang U20 Münsiger-Lauf 2018, 6. Rang overall
- 1. Rang Staffel Damen Blüemlisalplauf 2018
- 1. Rang Staffel Damen Vogellisilauflauf 2018
- 1. Staffel Mixed Inferno Halbmarathon 2018
- 6. Rang U20 GP-Bern 2019, 135. Rang overall
- 1. Rang Staffel Damen Blüemlisalplauf 2019
- 2. Rang Staffel Damen Vogellisilauflauf 2019, 6. Rang overall Staffeln
- 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)



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 2019/20 haben wir ca. **1400 km auf den Langlaufskiern** zurückgelegt, was einer Strecke von Spiez nach Malmö 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 1100 Kilometer** zurückgelegt, das ist 2 Mal eine Reise von Spiez nach Scuol und zurück. Während der Saison 2018/19 haben wir an rund **25 Rennen** teilgenommen. Wir haben mit all diesen Wettkämpfen **13 verschiedene Loipen** und Regionen besucht. In der Saison 2019/20 waren es aufgrund der **Corona Pandemie 14 Rennen**. Mit der erstmaligen Teilnahme an einem Continental Cup Rennen im Ausland, genauer in Tarvisio, IT konnte Gianna auch Rennen mit europäischer Beteiligung bestreiten und wertvolle Erfahrungen sammeln. Mit dem **14. Platz über 7,5 Kilometer Skating** konnte sie sich an diesem Tag zu den besten Juniorinnen von ganz Europa zählen. Somit waren es in der vergangenen Saison zwar weniger besuchte Orte, dafür auch einen im Ausland. Um diese Wettkämpfe erfolgreich bestreiten zu können braucht es viel Training. Im Jahr 2019/20 haben wir in unsere Leidenschaft investiert, das entspricht **21 Tagen**. Mit den Rollskiern haben wir im Sommer **650 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. Unsere Saison 2019/20

Auch diese Saison hat ein Ende gefunden. Ein Ende zwar, wie wir es uns nicht vorgestellt haben. In Anbetracht des neuen Coronavirus ist es aber durchaus nachvollziehbar, dass geplante Rennen abgesagt wurden und so finden wir uns damit ab, wie es auch alle anderen tun.

Der Beginn war wegen der Schneeverhältnisse ebenfalls nicht optimal; trotzdem haben wir versucht, das Beste daraus zu machen und das ist uns auch gelungen. Im Goms konnte ich (Gianna) leider nicht den Wettkampf zeigen, welchen ich zum Saisonstart zeigen wollte, aber ich habe mich über die Leistung von Carla gefreut, welche mit einem guten Sprint und dem 13. Platz im 10 km Klassisch-Rennen eine sehr gute Leistung ablieferte. Motiviert konnten wir die längere Wettkampfpause, welche bereits nach dem ersten Wettkampfwochenende eintrat, nutzen. In Spiez und später in den Winterferien im Engadin, haben wir viele Kilometer auf den Skier absolvieren können, um für die nächsten Wettkämpfe im Berner Oberland und in der ganzen Schweiz verteilt, vorbereitet zu sein.

Kurz nach Neujahr fand ein Swiss Cup statt, welcher zusammen mit der Rennserie des Continental Cups (COC) durchgeführt wurde. Leider konnte Carla wegen einer starken Erkältung kurzfristig nicht anreisen. An meinen ersten Einsatz mit internationaler Beteiligung hatte ich vor allem an mich selbst hohe Erwartungen. Ich wollte nach dem „moderaten“ Saisonstart eine gute Leistung abrufen, damit ich mit mir selbst zufrieden sein kann und um ein gutes Gefühl an die weiteren Wettkämpfe mitnehmen zu können. Ich hatte nichts zu verlieren. Zusammenfassend war es ein gutes Wochenende mit vielen Erfahrungen, die ich sammeln konnte. Die Resultate waren nicht so gut wie erhofft, trotzdem war ich motiviert, zielstrebig weiterzuarbeiten.

Der erste Teil der Schweizermeisterschaften in Realp folgte (1./2.02). Leider reiste ich auch hier zwar mit dem Team aber ohne Carla an, weil sie sich wegen einer erneuten Erkältung wiederum dazu entscheiden musste, Zuhause zu bleiben. Dank der Teilnahme am diesjährigen „Bürer Langlauf“ in Realp, kannte ich die Strecke bereits teilweise. Wir haben uns sehr auf diese Schweizermeisterschaften und vor allem auf die Langdistanz, die im Frühling angestanden wäre, gefreut. Die Kurzdistanz über 5 Kilometer wurde dieses Jahr in der Klassischen Technik ausgetragen. Ich wurde in der Kategorie U20 10te und konnte somit auf nationaler Ebene mein bisher bestes Klassisch-Rennen laufen, was mich zufrieden stimmte. Am Sonntag folgte die Verfolgung. Leider konnte ich mich nicht wesentlich steigern und verlor wenige Plätze. Insgesamt kann ich aber von einem guten ersten Teil der Schweizermeisterschaften sprechen.



Abbildung 6: Gianna am ersten Teil der Schweizermeisterschaften in Realp 2020



Abbildung 5: Carla im Goms Saisonstart 2019/20

Dank Schneefall anfangs Februar konnten wir nun auch in Kandersteg trainieren. Es folgten mehrere regionale Wettkämpfe. Diese nutzten wir für das gute Gefühl auf der Loipe und als wertvolle Erfahrungen.

Zu unserer Freude, durfte der BOSV mit an den europäischen Continental Cup (7./8./9.02). Dieser hätte eigentlich in Piancavallo stattfinden sollen, wurde jedoch aufgrund Schneemangel nach Tarvisio an die slowenische Grenze verschoben. Etwas komisch, wie wir feststellen mussten, denn dort war es neben den

Loipen grün und in der Schweiz hätten wir für einmal genügend Schnee gehabt. Weil Carla immer noch von Husten geplagt wurde, entschied sie mit dem Trainer zusammen, zuhause zu bleiben, was ich sehr schade fand, da ich das Erlebnis gerne mit ihr geteilt hätte. Nun reiste ich also als einzige Frau des BOSV und mit den selektionierten BOSV Junioren nach Italien. Es waren drei Wettkämpfe geplant. Ein Sprint am Freitag, Klassisch Kurzdistanz am Samstag und Skating Einzelstart über 7,5 Kilometer am Sonntag. Die Loipe befand sich auf einem Golfplatz und es wurde ein langer und giftiger Anstieg auf einen Hügel eingebaut, damit die Strecke als COC-würdige Strecke anerkannt werden konnte. Trotz meiner mangelnden Sprintfähigkeit konnte ich am Freitag einen guten Sprint zeigen. Am Samstag hatte ich nicht das gute Gefühl wie am Tag zuvor, trotzdem versuchte ich das Beste daraus zu machen, was mir teilweise gelang. Für den Sonntag war ich sehr motiviert. Alles passte zusammen und ich konnte das Rennen auf dem 14. Platz beenden, was mich sehr überraschte, weil ich nie damit gerechnet hatte! Die Leistung kann ich aufgrund des hochkarätigen Teilnehmerinnenfeldes sehr gut einschätzen. So reiste ich mit einem guten Gefühl und vielen neuen Erfahrungen wieder zurück in die Schweiz.

Das Rennwochenende in Klosters folgte. Auch Carla war wieder hochmotiviert und gesund dabei. Nachdem wir die Strecke gut besichtigt hatten und unsere Skier vorbereitet hatten, folgte die Nachricht, dass die Wettkämpfe wegen des Coronavirus nicht stattfinden werden. Die Enttäuschung war riesengross. Dennoch konnten wir in Klosters anstatt Wettkämpfe wertvolle und schöne Trainingsstunden absolvieren.

Der Engadin Skimarathon wurde ebenfalls abgesagt, sodass eines unserer persönlichen Highlights ebenfalls vom Wettkampfkalender gestrichen wurde. Wie man bekanntlich sagt, stirbt die Hoffnung zuletzt. Wir hofften jedenfalls bis zum Schluss, dass die Schweizermeisterschaften ausgetragen würden. Trotzdem wurden die Rennen, welche noch angestanden wären, erwartungsgemäss abgesagt. Am letzten Rennen, welches als regionales Rennen auf dem Jaunpass durchgeführt wurde, konnten wir nochmals zeigen, dass die Form gestimmt hätte. So konnten wir die Saison beide nochmals mit einem Podestplatz beenden; auch wenn es nur für das Mentale ein schönes Gefühl war.

Der 12. Platz für mich und der 14. Platz für Carla in der Swiss Cup-Gesamtwertung befriedigt uns nicht ganz. Top ten war das Ziel. Mit den Wettkämpfen, die noch geplant waren, hätte noch einiges drin gelegen. Aber wäre ist Konjunktiv und das ist nun mal nicht Gegenwart oder Realität.

Nun versuchen wir das Beste aus der Situation zu machen und arbeiten weiter für die Wettkämpfe, die (hoffentlich) im Sommer folgen. Auf den nächsten Winter wollen wir wieder bereit sein und unser Bestes zu geben.

Der Gedanke, dass es allen gleich geht, begleitet uns stets. Aus der Zeit, die uns nun zur Verfügung steht, versuchen wir das Beste zu machen, immer mit dem Hintergedanken, es noch ein bisschen besser machen zu wollen als unsere Konkurrenz. Wir schauen mit Zuversicht in die Zukunft und sind erfinderisch bezüglich Übungen und Trainingsmöglichkeiten zuhause.





Abbildung 7: Carla und Gianna auf dem Jaunpass nach einem Training, Saison 2019/20



Abbildung 8: Carla und Gianna, 1ste und 2te am Bürer Langlauf 2019/20 in Realp

## 8. Unser Budget

Kaderbeitrag	CHF	1'250 pro Person
Materialkosten	CHF	3'300 pro Person
Trainingslager	CHF	3'500 pro Person
Fahrkosten	CHF	1'300 im Ganzen
<hr/>		
Total Kosten für Beide zusammen	<b>CHF</b>	<b>17'400</b>

## 9. 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 9: Am Fotoshooting für den Beitrag in der Berner Zeitung im März 2019

## 10. 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 oder Snapchat. Gemeinsam haben wir auf unseren Accounts Abonnenten aus der ganzen Schweiz; von Spiez bis nach Scuol.
- 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!

## 11. Medienspiegel

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 06.11.2020