

Auf dem Weg an die Spitze



Sponsoring-Dossier von
Ursin Wohler
Föhrenweg 18, 3700 Spiez
ursin.wohler@gmail.com

begleite mich!

Steckbrief:

Geburtsdatum	27.03.2006, Scuol GR
Grösse, Gewicht	1.87m, 79kg
Hobbys	Rennradfahren, Laufen, Langlaufen, Skifahren, Fussball, Schwimmen
Sprachen	Deutsch (MS), Romanisch, Französisch, Englisch
Lieblingsessen	Selfmade Smoothies, Penne mit Rahmsauce und Erbsli
Familie	Vater Urs, Mutter Corina und Schwestern Gianna und Carla

Kontoangaben

*Spar und Leihkasse Frutigen
Ursin Wohler
CH98 0878 4046 0466 8818 9*

MEINE VISION

Ich bin Ursin Wohler, 19-jährig, aus Spiez. Zurzeit bin absolviere ich die Ausbildung zum Schreiner EFZ und berufsbegleitend die Berufsmaturität. Wenn ich nicht eines meiner Hobbys am Ausüben bin, bin ich als Schiedsrichter auf dem Fussballplatz tätig.

Die Trainings liefern mir den perfekten Ausgleich zu langen Arbeitstagen auf der Baustelle sowie zu den Schultagen. Zudem sind sie Körpertherapie und für mich eine andere Art, die Schweiz und die Welt zu erkunden. Sei es auf dem Rennrad, in den Laufschuhen oder auf den Langlaufskis. Neben der Ausbildung zum Schreiner Leistungssport zu betreiben ist eine grosse Herausforderung, die Erholung dabei DER grosse Erfolgsfaktor. Es ist ein Balanceakt zwischen der richtigen Trainingsintensität/Umfang und der Regeneration.

Ich versuche, diese Herausforderung so gut wie möglich zu meistern, um nach der Erfolgreich abgeschlossenen Ausbildung den Sprung an die nationale Spitze im Duathlon und im Radsport zu schaffen. Im Winter nehme ich an Langlaufrennen teil, da dies ein gutes Alternativtraining ist.

MEINE GESCHICHTE MIT DEM AUSDAUERSPORT

Kaum die ersten Schritte gelaufen, war ich schon fleissig auf dem LIKEaBIKE unterwegs. Es folgten viele Wanderungen mit der Familie und aus dem Kindervelo wurde bald das erste Fahrrad. Dann kam das Mountainbike und schliesslich, im Coronalockdown, das erste Rennrad. Ein schönes altes Colnago. Geloffen bin ich ab und zu, oftmals mit dem Vater, aber auch allein. Das Fussballtraining war aber meistens das einzige ``Lauftraining`` der Woche. Mit fünf Jahren stand ich das



2020, IM ERSTEN RENNVELOSSOMMER.

erste Mal auf den Langlaufskis, dies war der Beginn meiner Langlaufkarriere. Es folgten sieben Jahre in der Langlauf-JO, mit zahlreichen Teilnahmen an regionalen Wettkämpfen. **Als Höhepunkt eine Medaille mit der Scuoler Staffel an den Bündnermeisterschaften.** Bald kam dann das Laufen dazu, welches ich immer häufiger getätigt habe, bis es jetzt ein fester Bestandteil im Trainingsplan ist und meine Kerndisziplin.



ICH, AN EINEM MEINER ERSTEN LANGLAUFRENNEN.

DAS BIN ICH

Die Obligatorische Schulzeit bestritt ich bis in die 4. Klasse im Unterengadin, danach in Spiez. Es folgt die Ausbildung zum Schreiner EFZ mit der berufsbegleitenden Maturität BM1 kombiniert. Ich bin momentan im 4. Lehrjahr. Es ist mir wichtig, neben dem Sport eine gute Ausbildung zu absolvieren, um nicht vom Sport abhängig sein zu müssen. Es braucht sehr viel Wille und Durchhaltevermögen, Beruf, Schule, Sport und Familie gleichzeitig unter einen Hut zu bringen, sodass nichts zu kurz kommt. Mit der richtigen Einstellung und dem nötigen Ehrgeiz ist es jedoch gut machbar. Nach dem Durchlaufen etlicher Juniorenstufen im Fussball bin ich nach meinem „Rücktritt“ im 2022 nun nebenbei seit 4 Jahren Fussballschiedsrichter. Zwischen 2023-2025 sogar als Mitglied der Talentgruppe Bern/Jura.

Es ist eine gute Abwechslung zum Alltag und eine grosse Lebensschule. Die Erfahrung, die ich als Schiri sammeln kann, kann mir später niemand mehr nehmen.

MEINE ZIELE

Es gehört zu meinem Naturell, dass ich bei allem, was ich mit einer gewissen Grundmotivation angehe, der Beste sein möchte. Sei es früher im Schulsport, in der Schule bei den Prüfungen, auf dem Fussballplatz als Schiedsrichter oder allgemein im Sport. Es kam für mich darum nie in Frage, dieser ganze Ausdauersport nur Hobbymässig zu betreiben, ich möchte der Beste sein. Es kam also die Frage auf, welche Ziele ich mir setzen werde. Aufgrund der körperlichen Voraussetzung kommt für mich der Duathlon oder das nackte Radfahren in Frage. Aus Zeitgründen fällt das Radfahren weg, da man da im Frühjahr monatelang im Süden Kilometer abspulen müsste. Für mich als Vollzeit-Lehrling nicht möglich. Also habe ich mich für den Duathlon entschieden. **Mein grosses Ziel ist der Schritt in das Sichtungskader von Swiss Duathlon.** Im Bereich laufen möchte ich **die regionalen Rennen in der Juniorenkategorie dominieren** und später dann auch bei den Männern.

MEIN PALMARÈS

- 2. Rang U20 Duathlon-Standarddistanz SM, Zytturm Triathlon 2024
- 2. Rang U20 GP Bern 2024
- 3. Rang U18 Morat-Fribourg 2023
- 3. Rang Oberland Cup Gesamtwertung 2024
- 1. Rang U18 Münsiger Louf 2023
- 5. Rang Overall Transviamala Curta 2023
- 3. Rang U18 Wildstrubel 25K by UTMB 2023
- 3. Rang U18 Kerzerslauf 10km 2023
- 1. Rang U20 Steinhölzlilauflauf 2023
- 2. Rang U20 Thuner Stadtlauflauf 5km 2024
- 3. Rang M15 Vogellisi Berglauf 2024
- 3. Rang Overall Wengener Abendlauf 2024
- 2. Rang U20 Lausanne-Halbmarathon 2024 (1:20h)
- 1. Rang U20 Kandersteger Volkslanglauf
- 118. Platz Engadin Skimarathon (1h44.)
- 17. Platz 10KM SM Courroux (34:54)
- 9. Rang Overall Niesentreppenlauf 2025 (1:08h)

Sieger Mountainrun Grindelwald 2025

8. Rang Overall Vogellisi Berglauf 2025

2. Rang U20 Thuner Stadtlauflauf 10km 2025

2. Rang Overall Granfondo Vaduz kurzstrecke 2025

2. Rang U20 Powerman Zofingen (6. Overall) 2025



NIESENTREPPENLAUF 2024, SINNBILDICH ZU FÜR MEINE KARRIERE: AUF DEM STEILEN WEG NACH OBEN

ÜBER MEIN TRAININGSALLTAG

Es braucht viel, um bei all den Rennen konkurrenzfähig sein zu können. Folgend ein paar Zahlen zu meinem Trainingsumfang.

In der Woche komme ich auf knapp 10 Stunden Training, was etwa 500h im Jahr bedeutet. Im Schnitt also 1h 22 min. pro Tag.

In diesem Jahr bin ich verletzungsbedingt nur etwa 700km gelaufen, dafür habe ich 7000km auf dem Rennrad zurückgelegt, doppelt so viel wie letztes Jahr. Von Basel an den Nordkapp und zurück also etwa. Zudem 1100km auf den Langlaufloipen und etwa 70 Stunden im Kraftraum. Insgesamt also sehr viel Zeit, die ich meiner Leidenschaft widme. Meine Woche ist so aufgebaut, dass ich versuche, montags immer die Krafttrainingseinheit zu absolvieren, danach folgen 5 Trainingstage, an denen ich sicher 2 Lauf und 2 Veloeinheiten einplane, zusätzlich ein Schwimmtraining, wenn möglich zum Beispiel nach einer Intensiven Laufeinheit. Ein Ruhetag donnerstags, um die Regeneration anzukurbeln.

DIE SCHWIERIGKEITEN

Nach einem schwierigen Winter 2025, bei dem ich gemerkt habe, dass ich vor allem im Langlaufsport mein Potenzial nicht abrufen kann, wenn ich so weitertrainiere wie bisher, musste ich meine Trainingsstrategie überdenken. Der Motor und die Kraft wären grundsätzlich vorhanden, ich kann sie jedoch nicht ökologisch nutzen. Eine Maschine mit einem tiefen Wirkungsgrad.

Bei den Rennen fühlte ich mich, als hätte ich einen Körper voller unnötiger Muskeln. Stundenlanges Training führte in diesem Winter zu sehr wenig.

Aufgrund der körperlich strengen Arbeit als Schreiner und der damit verbundenen, sehr unterschiedlichen Tagesformen, führt kein Weg mehr an einem persönlichen Trainer vorbei, welcher mich von Tag zu Tag unterstützt in form eines individuellen Trainingsplans. Mit dessen Hilfe kann ich dann, wenn alles nach Plan läuft, schon bald mein ganzes Potenzial ausschöpfen. Diese Strategie hat sich bis jetzt bewährt, hat aber finanziell auch seinen Preis.

MEIN JAHR 2024

Angefangen hat es mit vielen Loipenkilometern in Scuol im Unterengadin. Das Ziel, der Engadin Skimarathon im März, hatte ich in festem Blick. Es folgten kalte und Nasse Lauftrainings in Spiez im Januar. Denn eine Woche nach dem Engadin Skimarathon folgte schon die Halbmarathon Schweizermeisterschaft in Oberried. Die Aufgabe war also klar. Ich bestritt im Januar und Februar einige regionale Langlaufrennen als Vorbereitung. Diese sind nicht wirklich gut verlaufen. Ich hatte schlicht zu wenig Schneekilometer in den Beinen. Der Fokus war auf die Halbmarathon-SM gerichtet. Dies ändert sich anfangs Februar sofort.

Nach einem Lauftraining bei einer Berglaufgruppe hatte ich starke Knieschmerzen am vorderen Knie. Die Schmerzen waren derart gross, dass ich am nächsten Tag sogar beim Sitzen Schmerzen hatte. Wie es sich bei einem Sportler gehört, versuchte ich jedoch, 3 Tage später laufen und dann eine Woche später Fahrradfahren zu gehen. Schlechte Idee wie sich herausstellte. Die Schmerzen wurden nicht kleiner. Bis Ende April konnte ich nicht mehr als 30 Minuten schmerzfrei laufen. Die Diagnose war ein Patellaspitzensyndrom, eine Überlastung der Patellasehne, eine typische Läuferverletzung wegen zu viel Training.

Langlaufen war zum Glück kein Problem, also konnte ich den Engadin Skimarathon und später auch die Langlauf-Schweizermeisterschaft erfolgreich bestreiten.

Danach konnte ich wieder normal Laufen und alle Wettkämpfe im ersten Halbjahr bestreiten. Den GP Bern und danach 5 Bergläufe. Zudem die Duathlon SM und den Engadin Radmarathon. Es war eine intensive Zeit. Nach dem letzten Rennen war die Energie weg. Ich brauchte eine Pause. Im Nachhinein war es nicht intelligent, so viele Wettkämpfe zu absolvieren. In Zukunft muss ich den Fokus gezielter setzen, um den Körper nicht zu überlasten.

Ich bestritt dann bis Mitte Oktober keine Wettkämpfe mehr. Nur der Thuner Stadtlauf als Trainingseinheit. Nach dem misslungenen Versuch, im Frühjahr einen Halbmarathon zu laufen, startete ich nun am 27. Oktober am Lausanne-Halbmarathon.

Das Ziel, unter 1:20 zu laufen, musste ich wegen Problemen mit dem Schienbein und der Gesundheit in den Vorbereitungen begraben. Ich startete trotzdem ambitioniert, konnte ein gutes Tempo halten und lief mit einer guten Zeit von 1:21 ins Ziel. Ein gelungener Saisonabschluss. Es folgt eine kurze Trainingspause und dann der Start in die Laufsaison 2025, sowie den Langlaufwinter 24/25.



SAISONABSCHLUSS: LAUSANNE-HALBMARATHON 2024



JUNI 2024, PODESTPLATZ AN DER STANDART-DISTANZ DUATHLON-SM IN ZUG

MEIN JAHR 2025

Im Herbst 2024, nach dem Lausanne-Marathon, folgte eine kurze Pause und dann der Wiedereinstieg ins Training. Es waren auch die ersten Wochen, in denen ich mit der Leichtathletikvereinigung Thun mittrainierte. Dies war eine gute Entscheidung. **Zusammen mit der Berner Oberländer Laufelite konnte ich bis Ende Dezember jeweils am Mittwochabend einige, superharte, aber dafür auch wertvolle Einheiten absolvieren.** Diese waren ab dann ein fester Programmpunkt in meinem Wochenplan. Der Langlaufwinter startete in Davos auf der Snow-Farming Loipe in Davos. Nach viel Training in den Weihnachtsferien folgten im Januar die ersten Rennen, welche eine grosse Enttäuschung waren. Was mit Zuversicht begann, endete in einer grossen Enttäuschung. **An den Swiss-Cups ausserhalb der Top30, viel Krank, an der Schweizermeisterschaft unterirdisch, eine Aufgabe beim 30km Rennen als Tiefpunkt.** Nur der Engadiner, bei welchem ich aus einem hinteren Startblock 144. (von etwa 16'000) wurde, war einigermaßen ein Erfolg.

Das Laufen wurde ein Problem, nachdem ich nach einer Woche Laufpause 16km laufen ging und am Ende wieder Knieschmerzen verspürte. Dies war der Anfang einer mühsamen Verletzungsphase. Zwar konnte ich schnell wieder starten und Anfang März im Jura an den 10km Schweizermeisterschaften unter 35'00 laufen, aber danach musste ich mit dem Laufen sicher 2 Monate pausieren, bis es ganz weg war.

Es folgte im April ein 2,5 Wochen Traumtrainingslager in Calpe, Südspanien mit vielen Velokilometern und dann viel Rennvelotraining **mit dem Engadin Radmarathon als Ziel.** Gelaufen bin ich wenig, aber so viel wie möglich war. Am Niesentreppenlauf habe ich mich

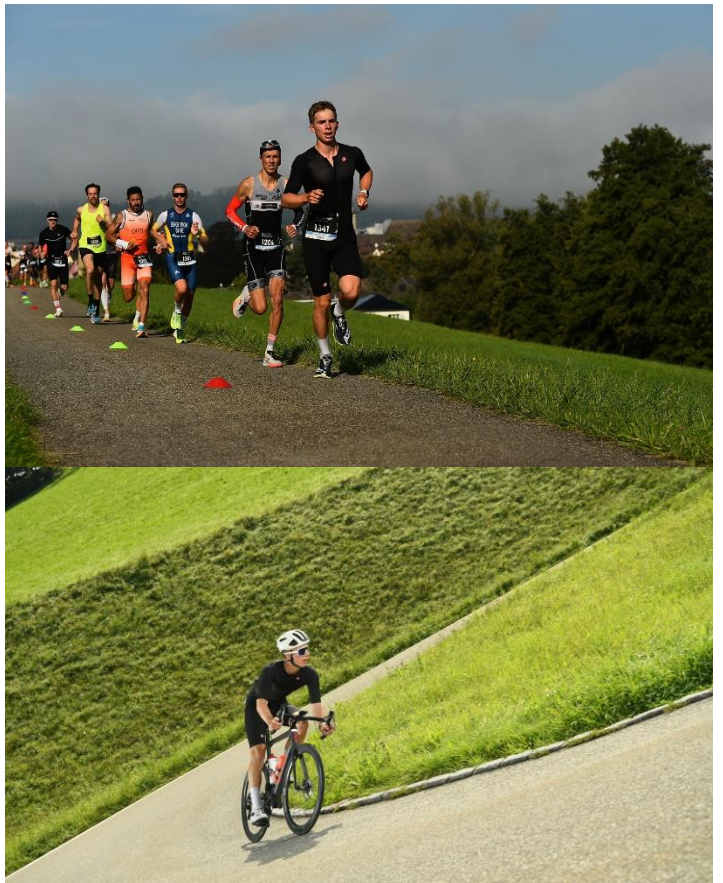
zuvor nicht richtig ernährt und war in der Hälfte leer, **den Mountainrun Grindelwald, einige Wochen später, konnte ich dann dafür gewinnen. Dies war ein spezieller Meilenstein meiner Karriere.**

Am schon lange anvisierten Engadin Radmarathon lief das erste Rennen am Samstag über die kürzere Distanz sehr gut, ich erwischte eine gute Gruppe und fuhr auf den 22. Schlussrang. Danach folgte aber ein regelrechtes Magendesaster und ein Nachmittag auf dem WC, was mir eine Teilnahme am Sonntagsrennen verunmöglichte. Auch hier war die Ernährung vor, während und nach dem Rennen nicht optimal, wie sich später herausstellte. Es sind wichtige Erfahrungen, die ich für die Zukunft gesammelt habe.

Nach diesem Rennen und ein paar ruhigeren Wochen begann die intensive Vorbereitung für den Powerman Zofingen. Einer hügeligen Duathlon-Standarddistanz im Rahmen der Duathlon-WM, dem grössten Duathlon der Welt. Es wurde aufgrund der bekannten Probleme und der eventuellen Kaderselektion zu einem Saisonhighlight. Die Vorbereitungen liefen gut und ich war an Tag X bereit. Ein nahezu Perfektes Rennen mit einem schnellen, aber kontrolliertem 10km Lauf zu Beginn, einer konstanten Radfahrt mit 307Watt Durchschnittsleistung und einem noch besseren 5km Lauf zum Abschluss führte zum 6. Rang Overall und 2. U20 hinter einem starken Triathleten.

Es war dann der Anfang einer erneuten, langen Laufpause. Diesmal streikt das rechte Knie. Es war also gleichzeitig auch das Ende der Laufsaison 2025. Ich fuhr zur Freude und zur Belohnung vieler harten Velotrainings noch 2 Velorennen, das Granfondo Vaduz und das UCI Granfondo Tre Valli Varesine in Varese. Die Resultate waren dabei zweitrangig.

Danach folgte eine kurze Trainingsfreie Zeit und anschliessend der Wiedereinstieg ins Training mit Fokus auf die Langlaufsaison und auf den Sommer 2026. Dazu gehörten 2 Trainingslager in Lugano und in Davos, sowie eine lange Trainingsphase bis zum ersten Rennen im Dezember.



POWERMAN ZOFINGEN

MEIN BUDGET NOVEMBER 2025-JULI 2026

Ausgaben Bis Juli 2026

Ausrüstung

Laufschuhe	150.-
Langlaufschuhe KL + SK	690.-
Langlaufskis Klassisch	500.-
Langlaufkleider SAS	650.-
Zeitfahrrad (Bis jetzt nur 1 Rennrad)	4500.-

Trainingslager

Davos November 2025	350.-
Italien 2026 2 Wochen	800.-

Startgelder

Winter 25/26 ca.10 Rennen à 20.-	200.-
Frühling 2026 Duathlon + Läufe	150.-
Jahreslizenz Swiss Triathlon	160.-
FIS-Lizenz	40.-

Diverses

SPONSER Sportnahrung	200.-
Wachs, Velotransport Zug, Veloputzsachen usw.	200.-
Sonstige Verpflegung (inkl. Einkauf für Zuhause)	400.-
Mitgliederbeitrag LV Thun	400.-
Übertrag Sparkonto 8x400.-	3200.-
Trainer Mael Bohren	1600.-
Kleider	300.-
	14'490.-

Einnahmen bis Juli 2026

Lohn

Bis Juli 8x 1510.-	12'080.-
--------------------	----------

Sponsoring

Keine

-

Diverses

Startgeldentschädigung LVT

150.-

Schiedsrichter ~5 Spiele à 150.-

750.-

Unterstützung Eltern (Unregelmässig, aber nicht sehr viel)

800.-

13'780.-

Differenz

-710.-

WESHALB ICH IHRE UNTERSTÜTZUNG BRAUCHE.

Ich bin ein ambitionierter junger Sportler, der viel für seine zukünftigen Ziele unternimmt. Einen grossen Teil meines Lebens widme ich dem Sport, um besser und schneller zu werden. Das allein reicht aber nicht aus, um an der Spitze eines Wettkampfes zu sein. Es braucht die richtige Ausrüstung, die richtige Ernährung, die richtige Vorbereitung und Finanzielle Mittel, mit welchen ich Trainingslager, Anreisen zum Wettkampfort oder Startgelder bezahlen muss. Meine Eltern unterstützen mich, wo sie können. Für den Teil, den sie nicht stemmen können, bin ich jedoch auf Ihre Hilfe angewiesen und wäre dafür sehr dankbar.



IHRE MÖGLICHKEITEN

Meine Gegenleistungen für ihr Sponsoring, sie bestimmen Betrag und Zeitraum.

- Auskleben von Markenlogo auf Sportkleidung
- Familienauto bekleben mit Markenlogo
- Social Media Tätigkeiten auf Instagram, Snapchat oder LinkedIn.
Ich biete ein Netzwerk über viele verschiedene Sportarten über die ganze Schweiz, von Scuol bis nach Spiez.
- Offen für Tätigkeiten als Botschafter oder sonstigen Sachen/Events.

Ihre einmalige finanzielle Unterstützung, jeder Beitrag ist willkommen.

Spar und Leihkasse Frutigen

Ursin Wohler

CH98 0878 4046 0466 8818 9



SODASS ICH IM ZIEL DANK IHNEN NOCH BEI GANZ VIELEN ZUKÜNFTIGEN WETTKÄMPFEN ALS ERSTES DIE GLOCKE LÄUTEN KANN.