

# Vom Fussballplatz zum Laufsport

**SPORT Ursin Wohler entdeckte seine Leidenschaft fürs Laufen erst nach dem Umzug ins Berner Oberland. In seiner Heimat, dem Unterengadin, war Laufen eher ein Alternativprogramm. Die Trainings mit dem Fussballklub gefielen ihm zwar, doch erst während der Covid-Zeit packte ihn das Laufieber richtig. Der Grand Prix von Bern 2022 war dann Ursins erster offizieller Lauf nach den Kinderrennen als kleiner Bub.**

Ursin Wohler nahm am Samstag, 13. September, wieder einmal die Möglichkeit wahr, mit seinen beiden Schwestern zu trainieren. «Dies ist nicht oft möglich. Und wenn, dann wird es immer intensiv», so Ursin. Seine Motivation für den Sport ist es, eines Tages zur nationalen Spitz zu gehören. Ursin sieht jedes Training als Schritt in diese Richtung und schätzt das Privileg, seinem Körper durch Sport meist etwas Gutes zu tun. Seine Trainingswoche (mit einem Ruhetag) umfasst etwa 12 bis 15 Stunden mit Intervalltraining bei der Leichtathletikvereinigung Thun, Kraft- und Ausdauereinheiten sowie längeren Läufen am Wochenende, eine Belastungsgrenze, die er bewusst ausreizt. «Im Vergleich zu meinen Schwestern liegt mein Fokus stärker auf dem Rad, während sie mehr Rollski trainieren. Die Trainingsstruktur ist jedoch ähnlich. Früher profitierte ich stark vom Wissen meiner Schwestern, heute habe ich meinen eigenen Trainer und viel Erfahrung gesammelt», so Ursin. «Mein sportliches

Vorbild ist Laura Philipp, die mit Disziplin und Spätstart an die Weltspitze im Triathlon gelangte. Ihre Geschichte zeigt mir, was mit Durchhaltewillen möglich ist», liess Ursin wissen. «Rückschläge und Verletzungen, bisher zwei durch grössere Überlastungserscheinungen, nutzte ich, um an Schwächen zu arbeiten, etwa durch Stabilitäts- oder Schwimmtrainings», erklärte er. Die Erfolge seiner Schwestern motivieren Ursin enorm, «gerade, weil in der Öffentlichkeit oft nur über sie gesprochen wird. Das sportt meinen Ehrgeiz an. Gemeinsame Trainings sind selten geworden, und wenn sie stattfinden, fordern wir uns gegenseitig heraus», so Ursin.

## Mentale Stärke und ein fester Ablauf als Schlüssel zum Erfolg

Mentale Stärke spielt für Ursin eine zentrale Rolle: Sie hilft ihm, täglich zu trainieren, Rückschläge zu verkraften, Druck standzuhalten und Wettkämpfe trotz Erschöpfung durchzuziehen. «Rituale habe ich keine, jedoch einen festen Ablauf vor Wettkämpfen, der mir Sicherheit gibt, inklusive abgestimmter Ernährung und Zeitplanung. Dieser strukturierte Ablauf hilft mir, spontane Probleme zu vermeiden», liess Ursin wissen. Für die kommenden Jahre hat Ursin grosse Ziele: Er möchte in das nationale Kader aufgenommen werden und bei Meisterschaften vorne mitmischen, ob im

Duathlon, im Triathlon oder im Strassenradsport, wird sich zeigen.

## Gänsehautmomente im Wettkampf

«Ein besonders emotionaler Moment war der Sieg beim Mountainrun in Grindelwald nach einer schwierigen Verletzungsphase, allein an der Spitze, bei traumhaftem Wetter. Da bekam ich schon Gänsehaut», so Ursin. Genauso war der gemeinsame Engadin Skimarathon mit seinen Schwestern ein Highlight für ihn: «Frühmorgens bei eisiger Kälte starten und gemeinsam ins Ziel laufen – ein unvergessliches Erlebnis.»

## Balance zwischen Beruf und Leistungssport

Die Vereinbarkeit von Beruf und Sport ist für Ursin eine tägliche Herausforderung. Er nutzt seine freien Schultage zur Erholung und plant mit seinem Trainer die Woche so, dass harte Trainings nicht auf körperlich anstrengende Arbeitstage fallen. «Abseits des Sports liebe ich gutes Essen, spiele Fifa (Fussballsimulationspiel) mit Freunden, schaue Fussball und feuere meine Schwestern bei Wettkämpfen an. Im Sommer geniesse ich die Abende in der Spiezer Bucht», liess Ursin wissen.

## Persönliche Einblicke

In zehn Jahren sieht er sich mit seiner Partnerin in Spiez, mit abgeschlossenem Sportstudium und einer spannenden beruflichen Aufgabe. Sportlich bereitet er sich auf die Duathlon-WM vor. «Ich bin

MICHAEL SCHINNERLING



Carla Nina, Ursin und Gianna Chiara Wohler (v.l.) absolvierten ihr Training gemeinsam.

BILDER: MS



Ursin Wohler ist leidenschaftlicher Läufer.

## Frutigen steht im Achtelfinal – reife Leistung beim 3:1-Sieg in Heimberg

**FUSSBALL Das Fanionteam des FC Frutigen hat sich am vergangenen Dienstagabend souverän für die Achtelfinals des Berner Cups qualifiziert. Im Auswärtsspiel gegen Ligakonkurrent FC Heimberg zeigten die Oberländer eine abgeklärte Leistung und setzten sich in einem intensiven und phasenweise hart umkämpften Spiel verdient mit 3:1 durch.**

Vor zahlreichem Publikum und bei besten Bedingungen erwischte Frutigen den besseren Start. Die Gäste agierten von Beginn an mit viel Tempo und aggressivem Pressing, womit sie Heimberg früh unter Druck setzten. Erste Torchancen blieben zwar ungenutzt, doch die Richtung war klar: Frutigen diktierte das Geschehen. Die Heimberger kamen in der ersten Hälfte nur einmal gefährlich vors Tor – nach einem Eckball entstand ein wildes Durcheinander im Frutiger Strafraum, doch die Defensive behielt die Nerven und konnte klären.

Nach rund einer halben Stunde fiel die verdiente Führung: Captain Wieland spielte einen klugen Ball in die Tiefe, Ga-

vazi liess geschickt passieren und Hurni lief alleine auf den Heimberger Schlussmann zu. Mit viel Übersicht umkurvte er den Keeper und schob souverän zum 1:0 ein. Frutigen blieb am Drücker, verpasste es aber, bis zur Pause einen weiteren Treffer nachzulegen.

### Rubin trifft – und Pieren macht den Deckel drauf

Die zweite Halbzeit begann, wie die erste endete: mit dominanten Frutigern. Rubin traf in der 50. Minute per Kopf nur die Latte, kurz darauf scheiterte Schranz am stark reagierenden Heimberger Goalie. In der 54. Minute war es dann so weit, Rubin belohnte sich für seinen Einsatz und vollendete nach einem starken Laufweg und präzisem Abschluss zum 2:0. Mit dem Zwei-Tore-Vorsprung im Rücken und ersten Wechseln verlor Frutigen etwas an Dominanz, Heimberg kam nun vermehrt in die Nähe des Frutiger Strafraums. In der 72. Minute fiel der Anschlusstreffer: Nach einem nicht geahndeten Foul an Rohrer durfte ein Heimberger unbedingt flanken, der darauffolgende Kopfball war unhaltbar für

Scherz. Doch die Hoffnung auf eine Heimberger Aufholjagd hielt nur kurz. Keine Minute später fasste sich Pieren ein Herz, drehte sich an der Strafraumgrenze und versenkte den Ball sehenswert im rechten oberen Eck – 3:1 für Frutigen. Zwar warf Heimberg in der Schlussphase nochmals alles nach vorne und traf sogar ein zweites Mal, doch der Treffer wurde wegen Abseits aberkannt.

### Frutigen tritt kraftvoll auf

Der FC Frutigen beweist auch in dieser Cup-Saison, dass er in den K.-o.-Spielen besonders fokussiert auftreten kann. Trotz anspruchsvollen Auslosungen setzt sich das Team von Spiel zu Spiel durch. Wer der Gegner im Achtelfinale sein wird, steht noch nicht fest – die Spannung bleibt. Bereits am Dienstagabend kommt es zur Reprise in der Meisterschaft: Dann empfängt Frutigen erneut den FC Heimberg auf heimischem Boden. Es bleibt abzuwarten, ob Heimberg eine Antwort auf die Cup-Niederlage findet.

PETER SCHMID

## Grosser Empfang für die Oberländer Schwinger

**FRUTIGEN Treichler und der Jodlerklub Frutigen, viele Fans und eine ausgelassene Stimmung: den Oberländer Schwinger wurde ein würdiger Empfang geboten. Der Marktplatz in Frutigen platzte fast aus allen Nähten. Fans, Familienmitglieder und Schwingfreunde versammelten sich, um den Schwingern aus der Region und dem Oberland ihre Wertschätzung zu zeigen.**

Den Schwinger aus der Region, welche die Selektion für das Eidgenössische Schwing- und Älplerfest (ESAF) im Glarnerland geschafft hatten, wurde ein würdiger Empfang bereit. Angeführt wurden die Sportler von den beiden Kranzgewinnern des ESAF, Adrian Klossner und Curdin Orlik. Sie waren die einzigen Oberländer, die das begehrte Eichenlaub gewinnen konnten.

Auch die beiden Eidgenossen Matthieu und Etienne Burger aus dem Seeland sowie weitere Schwinger aus dem Kanton Bern liessen es sich nicht nehmen, der Feier beizuhören.

### Ehre, wem Ehre gebührt

Jeder der für das diesjährige ESAF selektierten Schwinger von den Schwingklubs Aeschi, Frutigen und Reichenbach wurde auf die Bühne gebeten und einige persönliche Worte wurden an sie gerichtet. Im Mittelpunkt standen je-

doch die beiden Schwinger, welche sich den eidgenössischen Kranz in Mollis sichern konnten. In einem Feld, in dem die Berner mit insgesamt zwölf Kränzen als Team die meisten Kränze holte, waren Adrian Klossner und Curdin Orlik die einzigen Oberländer, die das begehrte Eichenlaub gewinnen konnten.

### Abschied am Chemihütte-Schwinget

Zwei Schwinger gaben an diesem Abend zudem bekannt, dass sie am 50. Chemihütte-Schwinget vom aktiven Schwing-Sport zurücktreten werden: Hanspeter Luginbühl (Schwingklub Aeschi) beendet seine beeindruckende Karriere mit 69 Kränzen, zwei Kranzfestesiegen und der Teilnahme an sieben Eidgenössischen Schwingfesten. Auch Josias Wittwer aus Reichenbach steigt am Chemihütte-Schwinget zum letzten Mal in die Zwilchhosen. Der Bauingenieur hat 23 Kränze gewonnen und war dreimal am ESAF dabei. Zu seinen grössten Erfolgen zählt der Sieg auf dem Stoops 2022.

Anschwingen am Chemihütte-Schwinget ist am 28. September 2025 um 8.30 Uhr.

MARLENE FRATTINI

### Weitere Informationen zum kommenden Anlass:

<https://schwingersektion-aeschi.ch/chemihuetteschwinget/>



Die beiden Kranzgewinner des ESAF 2025

BILD: MARLIES BIRCHER

### Telegramm:

#### Berner Cup 1/16-Final:

FC Heimberg: FC Frutigen 1:3 (0:1)

**Tore:** 35. Hurni 0:1, 54. Rubin 0:2, 72. Gegner 1:2, 73. Pie- ren 1:3

#### Hauptplatz Frutigen:

200 Zuschauer

#### Aufstellung FC Frutigen:

Scherz; Schranz, Simon Wieland, Tim Schmid, Rüegg, Rubin, Elia Elsener, Björn Schmid, Rohrer; Hurni, Gavazi Ersatzbank: Mosimann, Wyssen, Pieren, Brügger, Frick, Guri, Hänni

#### Weitere Resultate vom Wochenende:

##### 4. Liga:

FC Rothorn Brienz – FC Frutigen 5:3

##### 5. Liga:

FC Frutigen – Team Simme/Saane 2:3

##### 4. Liga Frauen:

Frauenteam Oberland Ost – FC Frutigen 1:2

#### Junioren B Youth League:

FC Dürrenast – FC Frutigen/Reichenbach 3:1

#### Junioren C:

FC Frutigen/Reichenbach – FC Gerzensee 10:0

#### Juniorinnen FF17:

FC Frutigen – FC Münsingen 2:7

#### Junioren D9:

FC Frutigen a – FC Obersimmental 10:2

#### Junioren D9:

FC Frutigen a – Rot-Schwarz Thun 9:7

#### Junioren D7:

FC Frutigen b – FC Wattenwil 14:13

#### Juniorinnen FF14:

FC Frutigen – FC Lerchenfeld 8:9

#### Senioren 30+:

FC Hünibach – FC Frutigen 2:0