

# «Jeden Tag **besser** werden»



Abbildung 1: 3. Platz und 6. Platz an den World University Games 2025 in Turin, Luca

## Sponsoringdossier von Gianna Chiara und Carla Nina Wohler

#carlaninawohler

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

Föhrenweg 18, 3700 Spiez

#giannachiarawohler

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

### 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 und Laufsport** 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 und jenen in Turin 2025 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 und eine gute Vorbereitung für die World University Games in Turin, wo Carla eine Medaille und Gianna ein Diplom ergattern konnten.

Unsere nächsten Ziele sind etwas unterschiedlich. Gianna möchte sich in der Laufszene vor allem im Traillauf etablieren, während Carla weiterhin im Langlauf aber auch im Laufsport tätig sein wird.



Abbildung 2 : GP-Bern  
2010 Carla



Abbildung 3: GP-Bern  
2010 Gianna



Abbildung 4: Auf dem Weg nach Martina Winter 2011

## 2. Unsere Geschichte im Ausdauersport

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.

Neben dem Langlauf haben wir im Winter auch die Trainings im Schwimmclub absolviert. Im Sommer haben wir dann als Ausgleich manchmal alleine, manchmal mit unserem Vater oder mit unserem Grossvater einige Kilometer zu Fuss absolviert. So haben wir uns ans Laufen gewöhnt und auch diesen Sport für uns entdeckt. Seither wechseln wir im Sommer jeweils auf die Laufschuhe und bestreiten dort regelmässig Laufrennen. Der Grand Prix von Bern gehört schon lange dazu.



Abbildung 5: Gianna Engadin Skimarathon 2025



Abbildung 6: GP Bern 2025



Abbildung 7: Carla World University Games Turin 2022, Luca

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

#### Gianna

Ich hatte das Gymnasium in Ftan begonnen und setzte es in Interlaken fort. Ebenfalls konnte ich das Gymnasium in Interlaken im Jahr 2020 beenden, bevor ich im selben Jahr mit dem **Pflege Studium** an der Berner Fachhochschule begann. Dieses schloss ich im Jahr 2024 ab, nachdem ich im Rahmen vom **Zusatzmodul 10 Monate auf dem Kindernotfall** vieles lernen durfte. Dort bin ich nun immer noch. Jedoch habe ich im Herbst 2024 mit dem **Masterstudium** in Pflege begonnen. Ich studiere Teilzeit, damit ich einerseits mehr Zeit habe, Arbeitserfahrung zu sammeln aber auch um meinen sportlichen Zielen nachzugehen. Bisher war immer **Langlauf** im Vordergrund. Im **Sommertraining** kamen noch einige Läufe dazu, welche ich als Training nutzen konnte, zudem habe ich mich in der Region etwas etablieren können. Neben dem Studium dient mir der Sport auch als Ausgleich und als Herausforderung. Ich konnte bereits sehr viel davon mitnehmen und Fähigkeiten entwickeln, welche mich nicht nur auf meinem Lebensweg, sondern auch in der Entwicklung im Leistungssport weiterbringen werden.

#### Carla

Wie Gianna habe auch ich das Gymnasium in Ftan im Unterengadin während 2 Jahren besucht bevor ich das Gymnasium während weiteren 3 Jahren in Interlaken abschliessen konnte. Im Jahr 2020 nach Abschluss mit der Matura begann ich mit meinem Studium in Sozialwissenschaften an der Universität Bern. Da mir dies jedoch zu wenig Zielführend war, wechselte ich mit dem Umweg über ein Praktikum an die **Universität Luzern**, um dort **Politikwissenschaften** zu studieren. Dieses werde ich voraussichtlich mit meiner Bachelorarbeit im Herbst 2025 abschliessen. Seit über einem Jahr arbeite ich neben dem Studium bei NZZ Connect, wo ich mich um Finanzen und Administration kümmere, um den Lebensunterhalt zu finanzieren. Der **Langlauf** nimmt in meinem Alltag seit nun mehr als 8 Jahren eine wichtige Rolle ein. Und zwar insofern, als dass ich täglich für meine Ziele trainiere und versuche, mich zu verbessern. Gleichzeitig ist der Sport ein wichtiger Ausgleich und ein grosses Privileg, durch das ich mich selbst weiterentwickeln und viel lernen durfte und darf.



## 4. Unsere Ziele



Abbildung 8: Gianna und Carla am Nordic Weekend, Photo: Stephan Boegli

### Gianna

Mit dem Entscheid, den **Langlaufsport** auf leistungssportlichem Niveau auszuüben, kam natürlich auch die Frage, welche Ziele ich nun verfolge. **Olympia, Weltmeisterschaften**; das sind erwartete Antworten. Schritt für Schritt setzen wir unsere Ziele; den Möglichkeiten entsprechend. Nebst dem **Studium** als dem Ziel A, sind Ziele im Langlaufsport Grenzen zu erreichen, sie höher zu setzen und sie wieder zu erreichen. Bisher habe ich das immer mit grosser Motivation verfolgt. Nachdem ich zuletzt an den World University Games 2025 in Turin beweisen konnte, das ich zu den Besten Studentinnen, welche Langlaufen, gehöre, sind einige Fragen aufgetaucht. Neben mir selbst, sind andere Bausteine für die weitere Entwicklung im Langlaufsport wichtig, welche fehlten. Neben dem idealen Ort, sind das auch Zeit und Möglichkeit. Diese Überlegungen führten dazu, dass ich mich aktuell im Laufsport wohler fühle und meine Energie und Zeit darin investieren möchte um zu schauen, wo es hinreichen kann. Der Langlaufsport fehlt mir dennoch, weshalb ich im Winter einige Rennen bestreiten möchte. Welche das sein werden, ist aktuell noch etwas offen. Das Ziel ist jedoch immer, das Bestmögliche aus mir selbst herauszuholen.

### Carla

Mit dem Entscheid, den **Langlaufsport** auf leistungssportlichem Niveau auszuüben, kam natürlich auch die Frage, welche Ziele ich nun verfolge. **Olympia, Weltmeisterschaften**; das sind erwartete Antworten. Schritt für Schritt setzen wir unsere Ziele; den Möglichkeiten entsprechend. Nebst dem **Studium** als dem Ziel A, sind Ziele im Langlaufsport Grenzen zu erreichen, sie höher zu setzen und sie wieder zu erreichen. Bisher habe ich das immer mit grosser Motivation verfolgt. In der Saison 2024/25 habe ein grosses Ziel im Langlaufsport erreicht: Eine Medaille gewinnen an einem internationalen Anlass. Am 15. Januar 2025 durfte ich in Bestform, bei bestem Wetter und bester Betreuung über 10 Kilometer in der freien Technik die Bronzemedaille an den World University Games gewinnen. Auch ich gehöre zu den besten Studentinnen auf den Langlaufskis. Mit beschränkten Möglichkeiten aufgrund Ort und Zeit fällt mir die Zielsetzung im Langlaufsport nicht einfach. Da mir der Langlauf aber weiterhin viel Freude macht, möchte ich eine weitere Saison mindestens auf nationaler Ebene absolvieren. Ich habe mich entschieden, im Sommer mehr auf den Laufsport zu setzen, um dort weitere Schritte zu machen und mich weiterzuentwickeln.

## 5. Was wir bis jetzt erreicht haben

<p><b>Gianna Winter:</b></p> <p>14. Rang Europacup Rennen über 7,5km Skating Einzelstart in Italien 2020      3. Rang Frauenlauf Engadin 2023      14. Rang Engadin Skimarathon 2023      8. Rang Massenstart Langdistanz Schweizermeisterschaften 2023      6. Rang Einzelstart 10km World University Games Turin 2025      4. Rang Staffel World University Games Turin 2025      6. Rang Schweizermeisterschaften Massenstart Damen 2025</p> <p><b>Sommer:</b></p> <p>21. Rang GP Bern Damen Overall 2024      1. Rang Vogellisi Berglauf 2024      2. Rang Münsiger Louf Damen Overall 2024      1. Rang Overall Nordic Weekend Andermatt Damen 2024      1. Rang Transviamala Curta Damen Overall 2024      4. Rang 10km Lausanne Damen Overall 2025 (36:49min)      18. Rang GP Bern Damen Overall 2025      1. Rang Blüemlisalplauf Damen Overall 2025      2. Rang Moutainrun Grindelwald Overall 2025      1. Rang Vogellisi Berglauf Overall 2025      1. Rang Thuner Stadtlauf Overall 2025      1. Rang Infinite Trails 15k 2025      2. Rang Wildstrubel Trail 25k 2025</p>	<p><b>Carla Winter:</b></p> <p>1.Rang Frauenlauf Engadin 2023      4.Rang Schweizermeisterschaften Langdistanz Damen Elite 2023      3.Rang Engadin Skimarathon 2024      3.Rang Einzelstart 10km World University Games Turin 2025      4. Rang Staffel World University Games Turin 2025      4.Rang 5km Skating Einzelstart Schweizermeisterschaften 2025      5. Rang Langdistanz Schweizermeisterschaften Damen Elite 2025</p> <p><b>Sommer:</b></p> <p>16. Rang GP Bern Overall 2024      4. Rang Vogellisi Berglauf 2024      3. Rang Münsiger Louf Damen Overall 2024      2. Rang Overall Nordic Weekend Andermatt Damen 2024      2. Rang Transviamala Curta Damen Overall 2024      5. Rang 10km de Lausanne Damen Overall 2025 (36:56min)      2. Rang Blüemlisalplauf Damen Overall 2025      1. Rang CH-Frauenlauf 10km Overall 2025      2. Rang Vogellisi Berglauf Overall 2025      2. Rang Gesamtwertung Nordic Weekend 2025      3. Rang Infinite Trails 15k 2025      15. Rang Greifenseelauf 2025</p>
--	--



Abbildung 9: Podest Nordic Weekend 2024



Abbildung 10: World University Games Turin 2025, Luca Uloth

## 6. Facts zum Trainingsalltag, Wettkämpfen ??

Um im Langlaufsport den Trainingsumfang zu beschreiben, spricht man von Stunden. In den vergangenen Jahren haben wir neben Studium und Arbeit jeweils ca **750 Trainingsstunden** im Jahr absolviert, um im Winter bereit zu sein. Dazu gehören viele, welche wir auf den Rollskier, zu Fuss oder auf den Langlaufskier absolviert hatten. Insgesamt haben wir 2024 über **2400 Kilometer auf den Rollskier** absolviert. Zu Fuss waren es **1500 Kilometer**. Und im Winter dann **2300 Kilometer auf den Langlaufskier**.

Im Lauftraining spricht man von Kilometer, um eine Ahnung zu haben, wie viel man etwa trainiert hat. Im Winter sind das wenig Kilometer pro Woche, da das Langlauftraining im Vordergrund steht. Im Sommer sind es während einiger Wochen auch die Laufkilometer, da sie für den Erfolg bei den Strassen- oder Bergrennen auch wichtig sind. Durchschnittlich haben wir im Jahr jeweils **1000 Kilometer** absolviert. In **Zukunft** werden es mit einer spezifischeren Vorbereitung im Laufbereich mehr werden.



Abbildung 11: Shooting mit Anja Zurbrügg auf der Elsigenalp

## 7. Wie alles passierte:

### 001

Langlauf gehört seit dem Winter 2006 zu den Sportarten, welche wir im Winter regelmässig ausüben. Zuerst war es in der JO, später in der Renngruppe der JO und dann auch in der Sportklasse am Hochalpinen Institut Ftan. Als wir 2017 nach Spiez gezogen sind, haben wir das Training selbst in die Hand genommen, bevor wir nach einer Saison im BOSV zu einer coolen Trainingsgruppe gefunden haben. 5 Jahre mit vielen Erlebnissen und einigen Rennen, haben wir uns entschieden das Team zu wechseln, da wir noch die letzten Frauen im Team waren. Um neue Inputs zu erhalten und in einem Team zu trainieren haben wir dann zum SAS gewechselt wo wir seither sehr gut aufgehoben sind.

### 002

Nach vielen Swiss Cups und einigen Erfahrungen im Europa Cup, haben wir uns für unsere erste Universiade qualifizieren können. Diese fand in Lake Placid USA statt. Das war neben den Rennen auch sonst eine Erfahrung, welche wir nie vergessen werden. Daneben war es die Möglichkeit zu erfahren, wie es an einem Grossanlass ist. Wir hatten uns mit wenigen Rennen vorbereitet und neben dem Studium versucht, möglichst viele Kilometer zu sammeln. Das ist uns bei der Universiade 2023 noch nicht so gut gelungen. Was wir noch nicht wussten, das wir zwei Jahre später noch erfolgreicher sein dürfen und werden.

### 003

Die Saison 2023/24 verging sehr schnell. Leider hatte es diesen Winter nicht viel Schnee und wir hatten nur wenige Rennen. Dazu kam, das bei der Arbeit und dem Studium einige Projekte anstanden und wir unser Fokus diesen Winter etwas mehr vom Langlauf entfernen mussten. Der Engadiner 2024 stach trotz schweren Bedingungen jedoch einem super Tag hervor. Die Saison wird somit dennoch in guter Erinnerung bleiben.

### 004

Mit Lilian Broisat (Giannas Freund) an unserer Seite starteten wir in eine neue Saison. Diese Saison hatten wir ein grosses Ziel – die World University Games in Turin 2025. Wir haben uns auf das Rollski- Training fokussiert und konnten daneben einige wenige Läufe absolvieren, welche wir in unserer Vorbereitung integrierten. Mit dem SAS haben wir coole Trainingslager absolviert. Das erste in Corrençon FRA, ein weiteres in Toblach ITA und eines, welches wir selbst organisierten im Engadin. Dazu kamen Trainingslager auf Schnee im November, um die Technik auf Schnee zu festigen. Die ersten Rennen liefen gut und wir konnten uns für einige Europa Cup Rennen qualifizieren. Die Universiade kam bereits im Januar. Unser Ziel war mindestens ein Top 10 Ergebnis. Mit dem 3. Und 6. Platz konnten wir das bereits beim ersten Rennen erreichen. Wir freuten uns über die weiteren Wettkämpfe und Ergebnisse, auch wenn wir beide das Massenstartrennen über 20km Klassisch aus unterschiedlichen Gründen aufgeben mussten. Die Saison 2024/25 haben wir mit einem guten Gefühl abgeschlossen.

### 005

Für die Saison 2025/26 sind wir aktuell auf der Suche nach geeigneten Zielen und Herausforderungen. Jedoch fokussieren wir uns zuerst auf einige Strassen- und Trailläufe und freuen uns darauf, was die Zukunft bringen wird. Jedenfalls werden wir dabei immer unser Bestes geben und von den Erfahrungen profitieren.



Abbildung 13: Coaching mit Lilian



Abbildung 12: Techniktraining mit Lilian

## 8. Unser Budget

Das Budget entspricht einer ungefähren Angabe der Kosten pro Person und Jahr.

Kaderbeitrag	CHF	200 pro Person
Materialkosten (Skis, Schuhe, Rollski, Kleider usw.)	CHF	2400 pro Person
Trainingslager (circa 20 Tage à CHF 15)	CHF	300 pro Person
Wettkampfkosten (ca. 20 Tage a CHF 20)	CHF	400 pro Person
Kosten Trainer Krafttraining	CHF	1440 pro Person
Zusätzliche Schneetage im Herbst	CHF	500 pro Person
Trainer (CHF 150 im Monat)	CHF	1800 pro Person
<hr/>		
Total	CHF	7040 pro Person

## 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 unsere **Bestform** 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 genau Ihre **Unterstützung**.

## 10. Ihre Möglichkeiten

*Gemeinsam mit Ihnen wollen wir unsere sportlichen und persönlichen Ziele erreichen – und Ihre Marke als wichtigen Teil unserer Erfolgsgeschichte präsentieren!  
Wir freuen uns auf eine vertrauensvolle Zusammenarbeit!*

*Als kleinen Dank für Ihr Sponsoring bieten wir Ihnen:*

- *Sichtbare Präsenz auf unseren Social-Media-Kanälen*
- *Logopräsenz auf allen Aufrüstungsmaterialien*
- *Regelmäßige Erwähnung und Verlinkung in unseren Online- und Offline-Aktivitäten*

*Durch Ihre Unterstützung profitieren Sie von einer positiven, authentischen Darstellung Ihrer Marke – direkt an der Seite zweier motivierter Sportlerinnen.*

## 11. Medienspiegel

Januar 2025	Erste Medaille für die Schweiz: Carla Wohler holt Bronze im Langlauf an den FISU World University Games in Torino, Italien
August 2024	In den nordischen Teams von Swiss-Ski wird bereits um Zehntelsekunden gekämpft
März 2024 Tagesanzeiger	<u>Verbot missachtet: Siegerin disqualifiziert, Schweizerin erbt,</u>
Januar 2024	<u>Engadiner Siege beim Planoiras: Das sind die Besten Bilder</u>
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 Lanlauf-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, Spitzensrangierungen für Wohlers am Engadin Skimarathon
Februar 2019	Berner Oberlaender, Skiclub lud zur Langlauf-Gala
Februar 2019	Berner Zeitung, Engagierte Rundenjagd, gute Stimmung, ausgefallene Kostüme
Januar 2019	Berner Oberlaender, 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 Oberlaender, Doppelsieg für Spiezer Zwillinge

Spiez, September 2025