

## Saisonrückblick 2025

Schon geht mein drittes Kaderjahr bei den Soubären zu Ende – und wieder einmal darf ich auf ein Jahr voller neuer Erfahrungen, Abenteuer und Erfolge zurückblicken.

Das Jahr startete für mich in Goms, wo ich unzählige Kilometer auf den Langlaufskiern sammelte und mich bei den Ski-OL-Wettkämpfen für die EYSOC in Posio (Finnland) qualifizieren konnte. Kurz darauf ging es zurück nach Schweden, um die zweite Hälfte meines Austauschjahres zu absolvieren. Das Grundlagentraining dort brachte mich körperlich und mental stark weiter. Mit meinem schwedischen Klub reisten wir anschliessend nach Spanien, wo wir uns technisch den letzten Schliff für die Saison holten und gleichzeitig am Maximus-O-Meeting teilnahmen.



Anfang März stand dann die Sverigeprämieren in Åhus an – mein erster Formtest. Ich gewann alle drei Wettkämpfe und konnte mit viel Zuversicht in die Saison starten. Nur wenig später hieß es erneut Ausrüstung wechseln: Die Ski-OL-EM in Finnland stand bevor. Bei traumhaftem Wetter erwarteten uns anspruchsvolle Bahnen durch die verschneiten Wälder rund um Posio. Mit der Staffel holten wir Bronze, ebenso in der Langdistanz – ein unvergessliches Erlebnis.



Wieder zurück in Schweden lief ich an der Måsenstafetten in Nyköping eine starke Strecke, und wir erreichten mit der Staffel Rang 10. Am Tag darauf folgte die Ultralang-SM – 11 Kilometer, Massenstart, keine Gabelung. Leider machten mir Wadenprobleme

zu schaffen, und ich musste mich mit Platz 5 zufriedengeben. Kurz darauf ging es mit dem OL-Gymnasium ins Trainingslager nach Finnland.



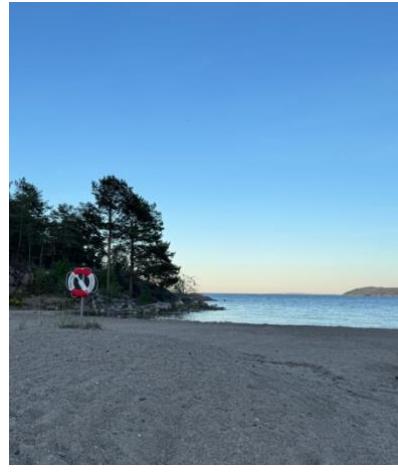
Über Ostern reiste ich in die Schweiz, um den Berglauf-Testlauf in Olten zu bestreiten. Nach einem Jahr im flachen Schweden war der 4. Rang ein erfreuliches Resultat. Die Frühlingsferien verbrachte ich mit dem NWK BE/SO in Südfrankreich – leider erkältet, sodass ich nur wenige Trainings absolvieren konnte.

Zurück in Schweden wartete bereits die Nacht-OL-SM. Trotz eines frühen Fehlers von zwei Minuten konnte ich am Ende als Dritte aufs Podest laufen. Kurz darauf stand meine erste grosse Staffel bevor: die 10Mila! Ich durfte im ersten Team meines schwedischen Klubs Eksjö SOK auf die zweite Strecke (in der Nacht). Dank einer starken Teamleistung erreichten wir den 14. Schlussrang – neuer Klubrekord!

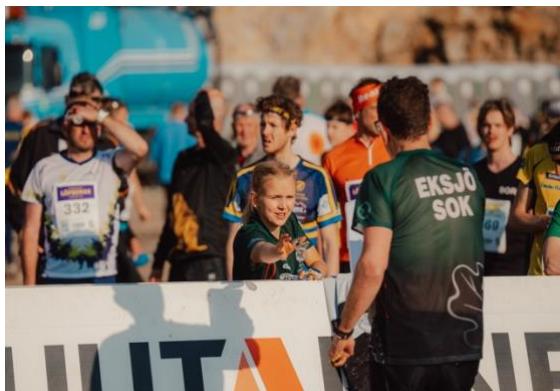


Für die Testläufe reiste ich zweimal in die Schweiz – zur SPM und zu den Wettkämpfen in Italien. Die SPM verlief super, ich wurde Zweite in D18. Der Long-Testlauf hingegen lief nicht nach Wunsch, und so reichte es knapp nicht für die JWOC-Selektion. Umso schöner war dann die Selektion für die EYOC.

Vor dem spezifischen Training reisten wir mit dem Klub elf Stunden nach Sundsvall, um drei Swedish-League-Wettkämpfe zu bestreiten. Im Sprint in Söderhamn lief ich in der Kategorie D20 auf den zweiten Rang. Die Waldläufe waren wunderschön, aber technisch sehr anspruchsvoll – ich verlor immer wieder etwas Zeit, konnte jedoch viel Erfahrung mitnehmen.



Mein Austauschjahr endete mit einem grossen Highlight: der Jukola/Venla in Mikkeli. Ich durfte für das erste Team auf den Massenstart. Nach einem schwierigen Beginn konnte ich immer weiter aufholen und schliesslich als 17. übergeben. In der Nacht durfte ich spontan bei den Männern einspringen und absolvierte eine 11 km lange Strecke – die Stimmung war so cool!



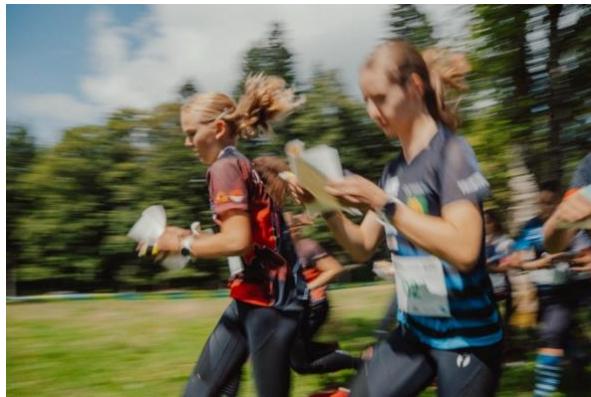
Zurück in der Schweiz begann die Vorbereitung für die EYOC in Tschechien. An der Fünferstaffel konnte ich mit einem Streckensieg meine gute Form bestätigen. Dann jedoch der Rückschlag: Ein Magen-Darm-Virus zwang mich fünf Tage ins Bett. Vielleicht brachte er mir ja Glück – oder doch meine roten Glückshosen 😊 – denn an der EYOC-Long konnte ich gewinnen! 🥇 Am Tag darauf lief ich im Sprint auf den 4. Rang, nur zwei Sekunden hinter Silber. In der abschliessenden Staffel durfte ich die erste Strecke laufen



und übergab als Erste; am Ende reichte es für Rang 9.

Direkt nach Tschechien ging es weiter an den O-Ringen nach Jönköping – im Nachhinein vielleicht keine optimale Entscheidung. Die Müdigkeit von der EYOC steckte noch in den Beinen, und ich musste einen Lauf auslassen. Mitte Juli startete ich mit meinem schwedischen Klub an der U10Mila, einer Staffel für Jugend und Junioren. Ich lief den Massenstart um 2:45 Uhr nachts – eine einmalige Erfahrung!

Kurz vor Schulbeginn ging es mit den Saubären in den Jura, um uns auf den Jugendcup vorzubereiten. Nach dem Sommer begann der Schulalltag wieder, und wir traten mit dem Motto «*Wir haben die Ressourcen zum Sieg*» an. Leider reichte es auch dieses Jahr nicht ganz, und wir mussten uns mit dem 2. Rang begnügen.



Eine Erkältung zwang mich, die Langdistanz-SM auszulassen. Umso motivierter startete ich an der MOM, wo ich mit einem soliden Lauf Zweite wurde – und mir so doch noch die Qualifikation für die JEC in Schottland sichern konnte. Am Tag darauf gewannen wir die SOM mit Malin Niggli und Annina Kunz.

An der JEC unterlief mir im Sprint ein grosser Fehler von 50 Sekunden, der mich das Podest kostete. Dennoch reichte es mit Rang 6 zu einem Diplom. In der Langdistanz gelang mir dann ein solider Lauf mit nur kleinen Unsicherheiten und so konnte ich gewinnen und das Podest zusammen mit meinen Teamkolleginnen komplettieren. Mit dem Team SUI 2 erreichten wir in der Staffel den 2. Rang hinter Schweden. Eine lehrreiche Woche mit den suisso-juniors ging zu Ende.

Zum Saisonabschluss konnte ich meine erfolgreiche Saison mit einem Sieg an der Nacht-OL- SM und am Forch-OK K.O Sprint beenden.



Ich danke Allen welche diese Saison ermöglicht habe, Simone Niggli-Luder, meiner Familie, meinen Gönnerinnen und Sponsoren- ohne euch wäre das alles nicht möglich !

**SWISSLOS**  
Sportfonds des  
Kantons Solothurn

**staempfli gym.ch**  
fitness center

**PEAK PUNK®**