

Romy Tschopp, Para Snowboarderin



Sie spürt auf dem Snowboard Freiheit und vergisst ihre Spina bifida: die bewundernswerte und sehr erfolgreiche Romy Tschopp, 30, aus Sissach. Die Para Snowboarderin feiert für die Schweiz grosse Erfolge. Und für sich selbst.

Interview: Silvan Kleeli

Was sind deine Einschränkungen mit der Spina?

Eines meiner grössten Handicaps ist die Inkontinenz. Dies bedeutet, dass meine Blase und mein Darm nicht so arbeiten wie ich gerne hätte. Weiter sind die hinteren Extremitäten wie der Oberschenkel nicht

so gut ansteuerbar. Von den Knien abwärts bin ich stärker eingeschränkt. In den Füessen spüre ich nichts, an einigen Stellen spüre ich ein dumpfes Gefühl. Der untere Rücken ist auch sehr schwach. Ich probiere dies mit Oberkörper und Rumpf zu kompensieren.

Es geht also recht gut?

Ich habe trotz allem tolle Voraussetzungen und kann ein paar Schritte gehen. Viele mit Spina haben diese Möglichkeit gar nicht. Ich bin dankbar, dass es so gut klappt. Die Schnellkraft ist auch ein Defizit. Ich leide zudem an Nervenschmerzen, die meinen Alltag sehr prägen.

Wie bist du zum Para-Snowboarding gekommen?

Im Kindes- und Jugendalter war ich noch gut zu Fuss unterwegs. In dieser Zeit habe ich mich immer an nicht behinderten sportlichen Menschen gemessen. Der Parasport war mir noch nicht präsent. Später wurden meine Einschränkungen spürbarer und ich war stärker angewiesen auf Hilfsmittel. In den Rehazeiten kam ich einige Mal mit dem Parasport in Berührung. Das löste viel in mir aus und es eröffneten sich coole Möglichkeiten. Eine Physiotherapeutin hat mich schliesslich ermutigt, Snowboarden auszuprobieren. So bin ich reingerutscht. Habe es ausprobiert und mich sehr schnell wohlgefühlt.

Snowboarden und Spina bifida, wie funktioniert das?

Ich habe grosses Glück. Meine Rückenmarksverletzung ist sehr tief unten. Das gibt mir gute Voraussetzungen. Ich habe eine sehr sportliche Familie, die mich auch immer sportlich herausforderte. Das hat mir viele positive Eigenschaften auf den Weg gegeben, auch diese: Ich richte meinen Fokus auf das, was ich habe, nicht auf das, was ich nicht habe. Das macht mich glücklich. Denn was ich habe, ist viel.

Wie muss ich mir das technisch vorstellen?

Beim Snowboarden haben wir herumstudiert. Ich habe einen sehr harten

Schuh, der mir Halt gibt, eine Konstruktion an der Bindung; den Unterschenkel fixiere ich mit einem Gummiband. So habe ich herausgefunden, wie ich dem Körper mit kleinen Tricks die Unterstützung geben kann, die er benötigt. Während dem Boarden kann ich gut mit der Muskulatur ausgleichen, die noch intakt ist. Der vordere Oberschenkelmuskel ist durch mein Handicap stark, und so kann ich viel kompensieren. Die Unterschenkelmuskulatur hingegen ist nicht so stark. (Lacht). So kann ich mich durchmogeln.

Was ist die Voraussetzung zum Para-Snowboarden?

Dass man stehend fahren kann. Ich bin im Alltag oft im Rollstuhl unterwegs, aber ich kann ein wenig gehen. Aktuell haben wir bei uns im Team noch jemanden, der im Rollstuhl ist.

Wie funktioniert das genau, Snowboarden als Rollstuhlfahrerin?

Ich kann nur von mir sprechen. Wir schauen jeweils, dass ich so lange wie möglich den Rollstuhl behalten kann. Sobald es Sinn ergibt, stehe ich dann auf und halte mich an einer Begleitperson fest. Sie hilft mir, bis ich das Snowboard anziehe. Sie stösst mich dann jeweils, bis ich von alleine fahre. Zum Sessellift- und Bügelliftfahren bin ich auf Hilfe angewiesen. Unten habe ich jeweils einen Stuhl positioniert, auf dem ich wieder Energie tanken kann. Ich bin viel auf den Beinen an einem solchen Tag, aber wir



schauen, dass die Gehstrecken möglichst kurz sind, um Energie zu sparen.

Was sind deine grössten Erfolge in deiner bisherigen Karriere?

Ich glaube, ein sehr grosser Erfolg war, dass ich als erste Para-Snowboarderin die Schweiz an den Paralympics 2022 in Peking vertreten durfte. Da bin ich sehr stolz darauf. Es war ein historischer Moment, der mich sehr freute. Mein grösster sportlicher Erfolg ist aber: Vor einem Jahr wurde ich an

der Weltmeisterschaft in Spanien Vize-Weltmeisterin im Snowboard-Cross.

Kannst du vom Para-Snowboarden leben?

Nein, ich könnte nicht davon leben. Mein Mann unterstützt mich mega fest. Ich habe nur begrenzte Energieressourcen zur Verfügung. Neben dem Training noch zu arbeiten und gleichzeitig auf einem hohen Niveau zu fahren, das wäre nicht möglich, da muss man realistisch bleiben. Mein Körper würde dies nicht schaffen. Ich habe ein

megatolles Umfeld. Ich habe einen Förderverein und Plusport, die mich sehr unterstützen. Dies gibt mir einen guten Grundstein. Aber davon zu leben, da bin ich noch weit davon entfernt.

Du engagierst dich aber wie ein Vollprofi?

Genau, ich investiere viel. Aber ich achte immer auf meine körperlichen Möglichkeiten. Ich probiere immer, aus meinen körperlichen Voraussetzungen das Maximum rauszuholen. Das Ganze wächst stetig, das ist sehr schön.

Was machst Du im Sommer?

Gute Frage. Ich habe, seit ich im Para-Snowboarding aktiv bin, erst einen Sommer ohne gesundheitliche Beschwerden erlebt. Diesen Sommer ist kein Spitalaufenthalt oder Reha geplant. Ich hoffe auch, dass nichts Unerwartetes eintreffen wird. Ich bin überzeugt, dass dieser Sommer «normal» ausfällt.

Also mit Training.

Ich habe im Vergleich zu anderen Athleten doch einige Defizite und muss darum viel investieren, damit ich mithalten kann. Deshalb ist der Sommer sehr relevant. Ich arbeite dann an den Muskelgruppen, die nicht so gut ansteuerbar sind. Viele Therapien stehen an. Hin und wieder gehe ich in den Schnee. Im Sommer kann ich aber auch für die Sponsorenarbeit mehr Zeit investieren, ergänzt durch einzelne Auf-

tritte als Rednerin. Ab und zu mache ich für Plusport an Schulen Sensibilisierungsarbeit. Es wird mir also nie langweilig im Sommer. Zumal ich für diesen Sommer nun endlich das Autofahren lernen will. Es würde mir viele Freiheiten bringen.

Was gibt dir der Sport?

Extrem viel! Snowboarden ist für mich pure Freiheit und Unabhängigkeit. Ich bin zwar im Rollstuhl sehr selbständig und kann im Alltag viele selbst bewältigen. Und doch habe ich meine Limiten und brauche hin und wieder Unterstützung. Wenn ich fahre, vergesse ich so ziemlich alles um mich herum, zum Beispiel was für Baustellen der Körper noch hat, auch die Schmerzen die ich jeden Tag habe. Deshalb gibt mir das Snowboarden so viel. Es ist schwierig zu erklären und in Worte zu fassen.

Deine Ziele?

Ich würde gerne noch an den ein oder anderen paralympischen Spielen teilnehmen und auf dem Podest stehen. An das Ende meiner Karriere denke ich zurzeit noch nicht und hoffe, dass mein Körper mitmacht.

Wie lebst Du?

Ich habe einen lieben Mann, den ich im Jahr 2018 geheiratet habe, während eines Reha-Aufenthalts ... Wir wohnen in Sissach.

Möchtest der SBH Schweiz etwas sagen?

Die Vereinigung finde ich sehr, sehr cool.

Ich habe ein, zwei SBH-Wochenenden in sehr guter Erinnerung. Wir waren von Anfang an als Familie dabei. Auch meine Geschwister waren dabei und durften sich im Rollstuhl versuchen. Auch darum war es wichtig, weil ich sonst nicht wirklich Berührungspunkte mit anderen Menschen mit Spina bifida hatte. Auch der Austausch war sehr gut. Die ganze Arbeit und was hinter der Vereinigung steckt, ist sehr wertvoll und hilfreich. Es schafft Raum für Begrenzung und Austausch.



Was möchtest du unseren Mitgliedern mitgeben?

Es lohnt sich, was auszuprobieren. Wir alle haben unsere Begrenzungen und Limiten. Aber wir sollen ausprobieren, an die Limiten zu gehen und vielleicht auch etwas aufs Eis zu gehen. Uns ist vielleicht nicht bewusst, dass dies möglich ist. Es kann Türen öffnen zu neuen Erfahrungen.

Vielen herzlichen Dank für deine Zeit und deine Offenheit. Alles Gute liebe Romy!

Para-Snowboarding

Die nächsten Wettkämpfe für Romy Tschopp beginnen Ende November. In der jüngst abgeschlossenen Saison ist sie im Gesamtweltcup im Cross mit der Silbermedaille ausgezeichnet worden. Im Cross und Banked-Slalom wurde sie Dritte. Snowboard Cross ist ähnlich wie Ski Cross: Man startet zu dritt oder viert nebeneinander. Im Kurs sind viele Elemente wie Roller, Sprünge und Steilwandkurven eingebaut. Banked Slalom ist wie ein Slalom, aber die Kurven befinden sich in Steilwandkurven. Es ist eine kleine Erhöhung bevor man in die nächste Kurve geht. Diese Disziplin fährt man alleine und fährt Zeitläufe. Para Snowboard ist seit 2014 paralympische Disziplin.

Mehr Informationen:

www.swissparalympic.ch/sportart/para-snowboard/