



Lia-Mara Bösch fand ihre Leidenschaft im Snowboard-Big-Air- und Slopestyle-Fahren.

# Snowboard

HOCH DURCH  
DIE LÜFTE

◆ **Wintersport** Für Lia-Mara Bösch wurde ein Lebenstraum wahr: Sie ist als Profi-Snowboarderin mit dem Team von Swiss-Ski unterwegs. Auch dank der Stiftung Schweizer Sporthilfe. \_\_\_\_\_ NOËLLE KÖNIG

---

Impressum: Coop, Region Nordwestschweiz-Zentralschweiz-Zürich, Postfach, 5600 Lenzburg 1; Tel. 062 885 91 91; Redaktionsleitung: Patrick Häfliger



Fotos: Fabrice Buff, zvg

zu verfolgen.» Unterstützt haben sie einerseits ihre Eltern, aber auch die Stiftung Schweizer Sporthilfe, zu deren Partner Coop gehört. Von der Sporthilfe erhielt sie zuerst eine Patenschaft, seither Förderbeiträge.

### Mehr Mut als Technik

Gerade in der Schweiz sei die Skepsis gross, wenn man sagt, dass man mit Snowboardfahren sein Geld verdient. Dass dahinter aber nicht nur Spass steht, sondern auch hartes Training, muss Bösch vielen Gesprächspartnern zuerst erklären. Rund vier Tage pro Woche steht sie auf dem Brett: «Mehr wäre zu viel. Es sind extreme



**Lia-Maria Bösch**  
Snowboarderin

Kräfte, die bei meinen Disziplinen Slopestyle und Big Air auf den Körper wirken.» Slopestyle und Big Air? Erstes ist ein Hindernisparcours mit Sprungschancen und sogenannten Rails, über die man mit dem Snowboard gleitet, Big Air sind riesige Sprungschancen, bei denen die Fahrerinnen bis 30 Meter weit fliegen. «Zum Freestyle gehört auch noch die Halfpipe. Dafür muss jedoch die Technik sehr gut sein. Diese ist bei mir nicht perfekt. Ich habe jedoch den Mut, den es vor allem für Big Air braucht.» Und Angst hat sie nie? «Doch, sicher, aber ich lerne immer besser

meine Fähigkeiten und die Risiken des Sports richtig einzuschätzen. So kann ich Verletzungen vermeiden.»

### Surfen im Sommer

Damit Bösch die Verletzungsgefahr möglichst gering halten kann, betreibt sie viel Krafttraining und macht Akrobatikübungen. Im Sommer gehen sie regelmässig mit dem Team surfen: «Das trainiert perfekt unsere eher vernachlässigten Arme und den Oberkörper.» An den Sport in der Kälte hätte sie sich mittlerweile gut gewöhnt, aber wenn sie einmal warten müsse und sich nicht wirklich bewegen könne, friere sie schneller als früher. Kurz nachdem Bösch mit dem Profisport begonnen hat, wollten auch zwei ihrer insgesamt sechs Geschwister einsteigen. «Sie haben jedoch schnell wieder aufgehört, weil man wirklich Biss haben muss dafür und es einfach nicht ihre grosse Leidenschaft war. Ich könnte mir nichts Besseres vorstellen, als jeden Tag diesen Sport auszuüben und bin dankbar, dass ich die Unterstützung erhalte, um das Bestmögliche aus mir herauszuholen.» ●

**F**ast jeden Tag steht Lia-Mara Bösch (23) im Winter auf dem Snowboard. Was für sie vor zehn Jahren als Hobby begann, ist mittlerweile zu ihrem Beruf geworden. Denn seit 2015 ist die Aargauerin im Pro-Team von Swiss-Ski in der Disziplin Snowboard Freestyle. «Mir war nicht bewusst, auf was für ein Abenteuer ich mich einliess, als ich mit dem Snowboarden begann», so Bösch. Erst als 17-Jährige entdeckte sie Freestyle für sich, was eher spät sei, um eine Profi-Karriere anzustreben. «Zum Glück wurde mein Talent schnell erkannt und ich erhielt die Möglichkeit, meine Leidenschaft weiter

### Im Web

Seit 2016 ist Coop Partnerin der Stiftung Schweizer Sporthilfe und fördert damit junge Schweizer Sporttalente. Denn erfolgreiche Athletinnen und Athleten sind wichtige Vorbilder für Jugendliche und tragen aktiv zur Bewegung in der breiten Bevölkerung bei. Weitere Informationen zur Stiftung Schweizer Sporthilfe finden Sie im Internet.

► [www.sporthilfe.ch](http://www.sporthilfe.ch)

### ENERGIE FÜR DIE PISTE



Gerade wenn Lia-Mara Bösch am Trainieren ist, muss sie schauen, dass sie genug Energie zu sich nimmt. Damit ihr der Stress bei Wettkämpfen nicht auf den Magen schlägt, dürfen Haferflocken mit Früchten zum Frühstück und ein Energie-Riegel (z. B. PowerBar Riegel, 40 g à Fr. 2.50) zwischen den Läufen nicht fehlen.