

Ein Selfie von IceX Paul

# «In der Rolle als Daddy Cool bin ich vorbildlich»

**Ice Cross Downhill** Paul Aegerter aus Feldmeilen träumt von einer Olympia-Teilnahme in seiner Sportart. Der 45-Jährige sucht auch fernab der Eiskanäle den Nervenkitzel und hat eine Gemeinsamkeit mit Roger Federer.

**Dominic Duss** (aufgezeichnet)

## Schlittschuhe.

Ich fahre mit Bauer Vapor 2x Pro customized. Meine Schlittschuhe sind genau an meine unterschiedlichen Füsse angepasst worden. Es fühlt sich an wie in Pantoffeln. Ein Traum!

## Die Kunsteisbahn in Küsnacht.

Es ist ein immer schön im Winter auf der KEK trainieren zu können. Das Personal kennt mich gut und steht hinter mir. Dazu treffe ich immer wieder Freunde auf dem Eisfeld. Und Fremde sprechen mich an wegen meinem Sport, was mich natürlich freut.

## Eine Ice-Cross-Downhill-Strecke ist wie...

...ein Traum! Es ist so ein einzigartiges Gefühl so schnell auf einer Eispiste mit Hindernissen runter zu fahren. Viele wissen wie es sich auf einer schwarzen eisigen Skipiste anfühlt. Auf unserer Piste geht es darum so schnell wie möglich da runter zu fahren.

## Eishockey ist im Vergleich zu meiner Sportart...

...anders. Unser Eis ist selten perfekt glatt und wir skaten meistens auf einem Hang, teils sehr steil. Unsere Hände sind frei. Wir rennen nicht hinter einem Puck her, sondern gegen die Zeit oder für eine Platzierung. Es gibt übrigens ein interessantes YouTube-Video (Link: [https://youtu.be/4HcKs\\_wEcGo](https://youtu.be/4HcKs_wEcGo)), das zeigt wie Eishockeyaner sich auf einem Ice Cross Parcours durchschlagen – oder eben nicht! (lacht)

## Was ich an meinem Sport nicht mag.

Wir sind sehr wetterabhängig. Das heisst, wenn die Eispiste fertig ist und plötzlich wird das Wetter warm, kann es sein, dass Rennen kurzfristig ausfallen.

**Die Vorteile als Einzelsportler.** Man ist voll unabhängig und man kann sich schneller anpassen.

## Was ich mir nie erlauben würde.

Einen Mitfahrer bewusst in Gefahr zu bringen. Unser Sport ist gefährlich genug, darum gibt es klare Sicherheitsregeln, die wir ernst nehmen.

## Was ich vor einem Rennen immer mache.

Ich achte darauf, was ich esse respektive trinke. Auf der Strecke scanne ich jeden Meter vom Eis, da es immer wieder Risse oder Löcher gibt, die schnell einen Sturz verursachen können, was zum frühen Ausscheiden führen kann.

## Was ich nach einem Ice-Cross-Event nie auslasse.

Ein schönes warmes Bad und entspannende Musik. Damit der Körper schön relaxen kann.

## Was ich einem Konkurrenten sage, der mich nervt.

Nicht viel! Weil ich mich aufs Wesentliche konzentriere: Mein Rennen und was ich als Nächstes erreichen möchte.

## Wer mich am meisten beeinflusst hat.

Mein neunjähriger Sohn gibt mir viel Motivation und Inspiration.

## Wen ich bewundere.

Jeden Menschen, der seinen Körper bis ins hohe Alter in Topform



«In meinen angepassten Schlittschuhen fühlt es sich an wie in Pantoffeln»: Paul Aegerter posiert zum Saisonstart neben dem Eiskanal von Judenburg – zuletzt fuhr er in Igora (Rus) auf Rang 44. Foto: PD/iceXpaul

halten und somit sein Leben voll geniessen kann.

**Was ich überhaupt nicht mag.** Kaffee. Arrogante Menschen. Gewalt.

## Was ich am Zürichsee schätze.

Dass man so eine schöne Region täglich geniessen kann. Sobald die Temperaturen steigen, bringe ich gerne Zeit auf einem Motorboot – als Kapitän – oder Stand Up Paddle.

## Am rechten Ufer.

Geniesse ich gerne die extra Sonnenstrahlen Abends, da ich regelmässig nach der Arbeit draussen Sport treibe. Es gibt kein besseres Gefühl als Sonne auf seiner Haut zu spüren.

## Worin ich vorbildlich bin.

In meiner Rolle als Papa oder Daddy Cool. Ich verbringe gerne Zeit mit meinem Sohn und mache an allen Aktivitäten gerne mit. Vor allem Sport. Ansonsten

bin ich auch Sportmotivator und das gefällt mir sehr.

## Worauf ich beim Einkaufen achte.

Meistens schaue ich, dass ich zu 80 Prozent vegetarisch esse respektive einkaufe. Ich verbiete mir nichts, aber ich achte auf das Mass.

## Mit dieser Person würde ich gerne einmal für einen Tag tauschen.

Roger Federer – er ist unglaublich sympathisch und erfolgreich in allem, was er macht. Dazu hat er wie ich einen Schweizer Vater und eine südafrikanische Mutter.

## Was ich schon immer mal tun wollte.

In einem Kampfjet über die Schallmauer mitfliegen. Die Fliegerei war immer eine grosse Leidenschaft in meinem Leben, zum Beispiel das Helikopterfliegen.

## Was ich unbedingt vermeiden sollte.

Einen TV zu kaufen, weil ich sonst viel auf der Couch TV schauen würde. Ich habe seit fünf Jahren keinen mehr, und es geht mir gut so.

## Wem ich einen Tipp geben möchte.

An alle Leserinnen und Leser: Sport hat die Kraft die Welt zu verändern, aber auch sein eigenes Leben und dies unabhängig vom Alter. Es ist nie zu spät mit Sport anzufangen! Wer Motivation braucht, darf mir gerne auf Instagram folgen.

## Was ich in diesem Jahr unbedingt erreichen will.

Meinen Körper weiter an seine Grenzen im Sport bringen und dies natürlich ohne Verletzungen. Und spannende Sponsoren aus der Region kennenlernen.

## Wenn ich König der Schweiz wäre, würde ich folgendes Gesetz einführen.

König? Finde ich lustig. Also Gesetze, die Familien und Sport fördern würden. Ähnlich wie in den nordischen Ländern Europas.

## Mein Lieblings-Kurz-Witz.

Witze kann ich mir leider nie merken. (lacht)

## Mit einem blauem Auge davongekommen

**Handball** Mit einem 28:27 beim TV Steffisburg festigt die SG Wädenswil/Horgen die NLB-Tabellenführung.

Nachdem im Mittwochstraining die Verletzungshexe bei Kreisläufer Luzian Lechner zugeschlagen hatte – er fällt mit einer Bänderverletzung am Fussgelenk für 4 bis 6 Wochen aus – musste Trainer Pedja Milicic mit nur elf Spielern in Thun bei Gastgeber Steffisburg antreten. Der Traumstart mit einer 5:0-Führung kam deshalb doch etwas überraschend, und der Trainer der Steffisburger sah sich gezwungen, bereits in der 5. Minute seine erste Auszeit zu nehmen.

Der Vorsprung der Gäste blieb anschliessend konstant und verkürzte sich zur Pause sogar auf 14:17. Ohne Torhüter Imhof, der zwei von drei Strafwürfen entschärfte, wäre die Führung von Wädenswil/Horgen wohl noch knapper ausgefallen.

## Zitterpartie am Ende

Der Start in die zweite Hälfte passte dann aber wieder, und der Vorsprung der Gäste wuchs auf fünf bis sechs Treffer an. Allerdings häuften sich auch die technischen Fehler zusehends. Als Lionel Karlen, Sohn des ehemaligen Horgner NLA-/NLB-Spielmachers Dominik Karlen in den

Reihen der Steffisburger, in der 52. Minute den Ball an die SG verlor, bezog Milicic beim Stand von 22:26 seine zweite Auszeit. Ziel war es, das Spiel wieder etwas konzentrierter anzugehen. Dennoch kamen die Steffisburger nochmals auf 27:28 heran, was Milicic 23 Sekunden vor Schluss zu einer weiteren Auszeit nötigte.

«Was da abläuft, habt Ihr euch selber zuzuschreiben, und es wird euch hoffentlich eine Lehre sein. Versucht einfach dass die Rückraumschützen nicht zum Abschluss kommen» lauteten seine mahnenden Worte an sein Team. Doch schliesslich ging der letzte Wurf von Manse, mit sieben Treffern bester Werfer der nun mit sieben Feldspielern angreifenden Steffisburger, quasi mit dem Schlusspfiff neben das Tor, und es blieb es beim knappen 28:27-Sieg der Gäste vom Zürichsee. Für die SG Wädenswil/Horgen war es der 13. Vollerfolg aus 14 Spielen.

Bereits am Tag vor dem Gastspiel am Thunersee hatten die Linksufrigen vier weitere Vertragsverlängerungen bekannt gegeben. Simon Gantner, Nico

Wolfer und Jérôme Zuber unterschrieben für jeweils eine weitere Saison, die Nachwuchshoffnung Yanick Schuler verpflichtete sich gar für zwei weitere. (hst/red)

**Steffisburg - Wädenswil/Horgen 27:28** (14:17) Lachenhalle, Thun. – 120 Zuschauer. – **Strafen:** 6-mal 2 Minuten gegen Steffisburg, 3-mal 2 gegen Wädenswil/Horgen. – **SG Wädenswil/Horgen:** Steiner, Imhof, D. Gantner, P. Gantner, S. Gantner (8/1), Si. Gantner (3/1), Kälin (2), Karlen (2), Pospisil (8), Schuler (4), Zuber. – **Bemerkungen:** Wädenswil/Horgen ohne Kasalo, Lechner, Wolfer, Wunsch, C. Gantner,

Schäfer, Kummer, S. Kälin, Gorle, Esposto, Döbbling (verletzt, 1. Liga, überzählig). Time-outs: Steffisburg (5./0:5, 45./21:25); SG (26./10:15, 52./22:26, 60./27:28). 16. Imhof hält Siebenmeter von Wyttenbach, 23. Imhof hält Penalty von Manse.

## Stäfa gibt Sieg aus der Hand

Handball Stäfa hat in der Schlussphase des NLB-Auswärtsspiels in Möhlin einen Punkt verschenkt. Sechs Minuten vor der Sirene führten die Gäste 25:20, mussten sich am Ende aber mit einem 26:26 zufriedengeben.



Yanick Schuler überzeugte nach seiner Vertragsverlängerung mit einer 100-prozentigen Erfolgsquote im Abschluss. Foto: Manuela Matt

Drei Minuten vor Schluss vollstreckte der vom Flügel an den Kreis abgelaufene Linard Martis zum 26:23. Da Goalie Ramon Kusnandar den folgenden Angriff Möhlins unterband, schien der Sieg greifbar nahe. Doch ein Fehlpas von Cédric Zimmermann im Gegenstoss brachte die Fricktaler rasch wieder in Ballbesitz. Der Ex-Stäfner Armin Sarac verkürzte auf 24:26. 90 Sekunden vor Schluss vergab Laurin Rinderknecht die Siegesicherung, sein Wurf prallte vom Latzenkreuz zurück.

«Wir haben allgemein zu viele freie Bälle liegengelassen, was überhaupt dazu geführt hat, dass es am Schluss eng wurde», kommentierte Assistenztrainer Mike Felder. Sein Team stiess in der NLB-Tabelle dennoch auf Platz 3 vor, da Baden das Verfolgerduell mit Kreuzlingen daheim mit 23:40 verlor. (db)

## TV Möhlin - Handball Stäfa 26:26

(13:12) Steinli. – 350 Zuschauer. – **Strafen:** 6-mal 2 Minuten gegen Möhlin, 1-mal 2 Minuten gegen Stäfa. – **Stäfa:** Murbach (3 Paraden)/Kusnandar (10); Bächtiger (6 Tore), Schmidt, Ardielli (7), Müller (6/1), Linus von Dach, Vernier (1), Mores, Martis (2), Zeller, Rinderknecht (2/2), Zimmermann, Barth (2), Gretler.

## Resultate

### Basketball

#### Männer. NLB

Goldcoast Wallabies - Pully Lausanne 78:67. Morges-Saint-Prex - Vevey Riviera 75:68. Villars - GC Zürich 57:81. Sion - Académie Fribourg U23 39:59. Lavaux Riviera - Centre National 70:75. – **Rangliste:** 1. Vevey Riviera 15/28. 2. Morges-Saint-Prex 15/28. 3. GC Zürich 14/26. 4. Villars 15/25. 5. Académie Fribourg U23 13/20. 6. Pully Lausanne 14/20. 7. Goldcoast Wallabies 13/19. 8. Sion 14/18. 9. Lavaux Riviera 14/17. 10. Centre National 14/17. 11. Kleinbasel 14/14.

### Handball

#### Männer. NLB

Steffisburg - Wädenswil/Horgen 27:28 (14:17). Möhlin - Stäfa 26:26 (13:12). GS/Kadetten Espoirs SH - Solothurn 28:23 (11:18). Biel - Endingen 25:29 (11:11). Baden - Kreuzlingen 23:40 (12:18). Birsfelden - Stans 30:29 (16:16). Yellow/Pfadi Espoirs - Gossau 24:26 (14:12). – **Rangliste:** 1. Wädenswil/Horgen 14/26. 2. Kreuzlingen 15/24. 3. Stäfa 15/20. 4. Baden 14/20. 5. Gossau 14/20. 6. Endingen 14/18. 7. Stans 14/15. 8. GS/Kadetten Espoirs SH 15/13. 9. Birsfelden 15/13. 10. Möhlin 15/9. 11. Solothurn 15/8. 12. Steffisburg 15/7. 13. Yellow/Pfadi Espoirs 14/6. 14. Biel 15/5

### Unihockey

#### Männer. 1. Liga, Gruppe 2

**Playoff-Viertelfinals** (best of 3). **2. Runde:** Bassersdorf-Nürenschorf - Limmattal 9:6; Stand 1:1. Herisau - Pfannenstiel Egg 8:12; 1:1. InnerSchwyz - Rheintal Gators 3:7; 1:1. Glattal - Bülach 2:7; Endstand 0:2. – **3. Runde:** Limmattal - Bassersdorf-Nürenschorf 6:5 n.P.; Endstand 2:1. Pfannenstiel Egg - Herisau 8:5; 2:1. Rheintal - InnerSchwyz 9:3; 2:1.