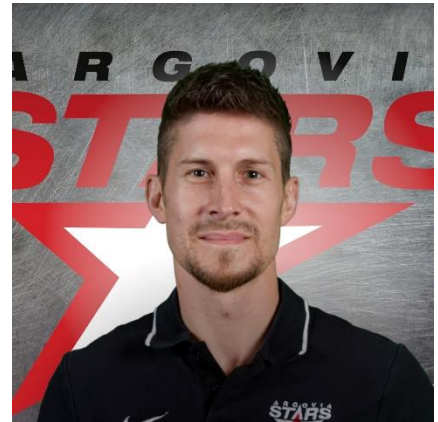


STECKBRIEF

Name: Pascal Wittwer
Geboren: 11.12.1985
Nationalität: Schweiz
Beruf: Eishockeyspieler (pensioniert)
Spielerstationen:
EHC Wettingen-Baden 2. Liga (2001-04),
EHC Wettingen-Baden 1. Liga (2004-06),
HC Ajoie NLB (2006-08),
EHC Basel NLB (2008-14),
Rapperswil Jona- Lakers (NLA) 2 Spiele,
Argovia Stars 1. Liga (2014-2023).



Interview mit Pascal Wittwer – Eishockeyspieler, Stürmer.

Wie bist du zum Eishockey gekommen?

Mein Grossvater spielte bereits Eishockey. Damals beim Dorfverein EHC Vogelsang. Sie spielten damals auf Natureis und mein Grossvater war auch für das Eis verantwortlich. Auch mein Vater und mein Onkel spielten. Sie führten mich und meine Brüder schon früh an den Sport heran, sodass ich mit sechs Jahren die Hockeyschule beim HC Wettingen besuchte.

Was fasziniert dich an Eishockey?

Der Sport im Allgemeinen. Er hat mich von Klein an geprägt. Ich habe zwar viele andere Sportarten gemacht. Aber keine hat mich so begeistert wie Eishockey. Die Geschwindigkeit und der Körperkontakt machen den Sport so intensiv.

Auch der starke Teamgeist hat mir immer gefallen. Im Eishockey muss man als Team zusammenstehen. Die Physis bei diesem Spiel schweisst einen zusammen.

Gleichzeitig muss man gut abgestimmt sein. Ein Block muss harmonieren, denn man muss nicht nur ständig das Spiel antizipieren, sondern auch seine Mitspieler. Umso besser man sich ergänzt, umso besser wird das Spiel. Manchmal gibt es Konstellationen die funktionieren gar nicht. Das macht das Spiel sehr schwierig. Manchmal braucht man ein paar Spiele bis man sich kennt. Und manchmal harmoniert man von Moment Eins perfekt. Wenn die Abstimmung passt und der Puck läuft, ist es eines der tollsten Gefühle auf der Welt.

Welches ist oder war dein grösstes Vorbild?

Alexander Owetschkin. Seine Geschwindigkeit und seine Abschussgenauigkeit haben mich immer fasziniert. Aber ich war nie derjenige, der stundenlang Videos geschaut und analysiert hat. Was mich auch geprägt hat, war als meine Grosseltern mich als Kind nach Zürich ins Hallenstadion

mitgenommen haben, um Züri live zu sehen. Die ganze Atmosphäre war toll. Schon als Kind habe ich davon geträumt dahin zu kommen.

Welcher Trainer hat dich am meisten geprägt?

Das ist schwer zu sagen. Ich habe bei so vielen Trainern gespielt. Aber damals in meiner Zeit bei Wettingen gab es einen finnischen Trainer. Er hat gesehen, dass es mit mir weitergehen kann. Er setzte mich mit 15 Jahren in der damaligen 2. Liga beim EHC Wettingen-Baden ein, um mich weiterzubringen. Wir schafften den Aufstieg und von da an spielte ich in der 1. Liga.

Was hat sich am Eishockey seit du spielst bis heute verändert?

Das Spiel ist viel schneller und viel technischer geworden. Das gefällt mir sehr gut. Besonders die Entwicklung beim Material und den Trainingsmethoden ist toll. Früher habe ich meine Schlittschuhe meinem Grossvater und Vater zum Schleifen gegeben. Sie haben das noch von Hand erledigt. Heute gibt es so viele verschiedene Schlitze. Man kann sie optimal auf den eigenen Fahrstil abstimmen. Diese vielen Hilfsmittel helfen einem das eigene Potenzial noch mehr zu entwickeln.

Wie sieht eine Trainingswoche bei dir aus?

Seit meine Kinder zur Welt gekommen sind, gehe ich es im Training ruhiger an. Montags trainiere ich individuell. Mittwochs individuell oder auf dem Eis. Freitags auf dem Eis. Samstags Match. Sonntags Regenerativ oder Kraft.

Noch vor vier Jahren war ich drei Mal in der Woche auf dem Eis, sowie einige Off-Ice Einheiten und ein Match pro Woche. Und während meiner Zeit als Profi war ich sechs bis acht Mal pro Woche auf dem Eis. Fünf bis sechs Trainings, sowie Matches.

Was muss man tun, um der Schnellste auf dem Eis zu sein?

Einerseits braucht es gute Voraussetzungen. Bereits in der Genetik gibt es eine Veranlagung für schnelle Muskelfasern. Das sieht man schon bei den ganz Kleinen. Manche sind einfach schneller als andere. Aber auch über bestimmte Übungen kann man die Muskelfasern auf Geschwindigkeit trimmen.

Natürlich ist auch die Schlittschuhtechnik entscheidend. Besonders die Gleitfähigkeit ist entscheidend. Man braucht einen extrem guten, ruhigen Stand und viel Kraft für die Stabilität. Aber auch mit dem Schliff kann man viel machen. Ich bevorzuge einen sehr feinen Schliff mit wenig Kante. Das ist aber nicht jedermanns Sache. Als Michel Simmen bei uns spielte, musste er einmal meine Kufen ausleihen. Er konnte damit nicht fahren. Er fühlte sich wie auf Seife.

Desto tiefer die Rillen, desto besser der Halt auf dem Eis. Aber es braucht dafür auch mehr Kraft um vorwärts zu kommen. Vielleicht bin ich auch deshalb so schnell geworden. Denn als Kind haben meine Schlittschuhe beim Bremsen gerattert, weil der Schliff viel zu stark war. Das hat viel Kraft gebraucht.

Du schaust auf ein 32 Jahre Eishockey zurück. Dabei hast du 9 Jahre in der NLB gespielt und auch etwas NLA Luft geschnuppert. Welches waren deine besten Momente?

Der Aufstieg in die 1. Liga mit dem EHC Wettingen-Baden war ein ganz besonderer Moment. Aber auch das Finalspiel in der NLB als ich als Leihspieler für La Chaux-de-Fonds gegen Lausanne gespielt habe. Das in Lausanne vor 9200 Zuschauern.

Auch meine letzten zwei Spiele im Profibereich in der NLA für Rapperswil-Jona Lakers (Playouts) waren eine tolle Erfahrung. Es gab die Anfrage aus Genf und aus Ambri, um in der NLA zu spielen. Aber ich wollte nicht mehr wegziehen. Ich wollte hier in der Region sein und spielen. Diese Entscheidung können nicht alle nachvollziehen, aber ich bin in dieser Region verwurzelt und genieße es bei meiner Familie und meinen Freunden zu sein.

Deshalb war auch der Moment als ich nach Aarau zurückkehrte und mich aus dem Profibereich zurückzog für mich ganz besonders. Ich spielte wieder mit vielen Kollegen von früher zusammen. Das Teamgefühl war wieder ganz ein anderes. Im Profibetrieb geht es um die eigene Karriere, um das nächste Gehalt. Da gibt es immer welche in der Kabine mit denen man sich nicht so gut versteht. Hier in Aarau war und ist es für mich anders. Der Zusammenhalt ist toll. Wir halten als Team zusammen. Unterstützen einander. Nicht nur auf dem Eis, sondern auch neben dem Eis. Wir trainieren hart, wollen immer besser werden und haben viel Spass zusammen.

Gibt es ein Lieblingstor auf das du gerne zurück schaust?

Als ich bei den EHC Basel Sharks spielte, spielten wir Boxplay in doppelter Unterzahl gegen den SC Langnau. Ich konnte den Puck erobern und lossprinten. Dieses Tor war ein unglaubliches Gefühl.

Wie sieht deine Zukunft mit Eishockey aus?

Leider musste ich diese Saison aufgrund von Hüftproblemen vorzeitig beenden. Ich hatte zwar schon mein Ende als Spieler ins Auge gefasst, aber ich wollte diese Saison gerne komplett durchspielen. Nun werde ich mein Team diese Saison als Assistenztrainer unterstützen. Ich werde vor allem mit den jungen Spielern arbeiten und sie an das Niveau der 1. Liga heranführen. Wie sie eine Taktik aufbauen sollen und wie man sich auf dem Eis verhält.

Dabei ist für mich das wichtigste, dass sie die Freude am Spiel behalten. Es wird ihnen im Moment taktisch viel abverlangt. Umso wichtiger ist es, dann man mit Freude und Entschlossenheit an das Ganze herangeht.

Was würdest du einem jungen Spieler mit auf den Weg geben?

Das wichtigste ist immer die Freude. Es ist wichtig, dass man sich an das Gefühl erinnert, weswegen man mit Eishockey angefangen hat.

Ausserdem ist der Erfolgsgedanke wichtig. Man soll sich in jedem Training steigern wollen.

Pascal Wittwer vielen Dank für das Gespräch und die vielen Hühnerhautmomente bei den Argovia Stars. Wir wünschen Dir weiterhin eine tolle Zukunft mit vielen Eismomenten. Bis bald in der KEBA Aarau.