



deiningersport.de  
Eishockey, Kanuslalom und mehr

AKTUELLES EISHOCKEY KANUSLALOM WAS MACHT EIGENTLICH...

Kategorie: Kanuslalom

Suchen

Suche ...

KANUSLALOM

## Florian Breuer wieder im Training

By PeterD 25 Okt, 2017 Leave a comment

Canadierfahrer hat sich viel vorgenommen Florian Breuer ist erst 20 Jahre alt, aber in seiner Spezialdisziplin Canadier-Einer bereits ein erfahrener Slalomexperte. In dieser Saison qualifizierte sich der ehemalige Junioren-Weltmeister nicht für die Männer-Nationalmannschaft. Wie er das 2018 ändern will, erzählt der Augsburger im Interview. Es ist Oktober, Sie paddeln bei zehn Grad auf dem Augsburger

Read More

### Neueste Beiträge

Verrücktes Panther-Wochenende  
Keine Punkte für das DNL-Team  
Start in die nächste DNL-Runde  
Steffen Tölzer liebt heiße Maschinen  
Florian Breuer wieder im Training



Florian Breuer will mit seinem Canadier-Einer in die A-Nationalmannschaft.

## Canadierfahrer hat sich viel vorgenommen

Florian Breuer ist erst 20 Jahre alt, aber in seiner Spezialdisziplin Canadier-Einer bereits ein erfahrener Slalomexperte. In dieser Saison qualifizierte sich der ehemalige Junioren-Weltmeister nicht für die Männer-Nationalmannschaft. Wie er das 2018 ändern will, erzählt der Augsburger im Interview.

*Es ist Oktober, Sie paddeln bei zehn Grad auf dem Augsburger Eiskanal. Wie schwer fällt Ihnen das Training in Herbst und Winter?*

**Breuer:** Bei diesen Temperaturen ist das kein Problem. So richtig zäh wird es ab zehn Grad minus. Da frieren die Finger ein und beim Atmen brennt es in der Lunge. Aber man darf nicht so schnell aufgeben und gleich das gesamte System hinterfragen.

*Wie unterschiedlich ist das Winterprogramm der Kanuten?*

**Breuer:** Jeder wandelt das etwas für sich selbst ab. Auch ich habe vergangenen Jahr etwas Neues probiert. Man weiß nie ob es funktioniert, aber es muss sein, weil sich jeder von der Masse abheben will. Dieses Jahr versuchen wir jedoch fast alle wieder etwas klassischer zu trainieren mit Grundlagenarbeit und Krafttraining. Ich bemühe mich vor allem Automatismen herzustellen.

*Wie umfangreich ist das Pensum?*

**Breuer:** Ein Beispiel. Bei Grundlagen-Ausdauer 1 – das ist mit Joggen vergleichbar – schrubbe ich bei 60 bis 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz 400 Minuten pro Woche herunter. Inklusiv Technik und Krafttraining bringe ich es auf rund 1000 Minuten. Im Winter können da schon 25000 Minuten zusammenkommen.

*Haben Sie die Trainingsinhalte verändert?*

**Breuer:** Ich muss ein gesundes Mittelmaß finden und intensive bzw. regenerative Einheiten gut koordinieren. Bernd Thurner vom TTZ Friedberg hat die Slack-Nut entwickelt. Das Gerät ist gut für den Gleichgewichtssinn und besser als nur schwere Gewichte zu stemmen.

*Arbeiten Sie mit einem Mentaltrainer zusammen?*

**Breuer:** Die Gespräche haben mir nicht so viel gebracht, aber ich versuche einige Ideen umzusetzen. Dazu gehört ein fester Ablauf vor dem Wettkampf. Ich habe gemerkt, dass sich der Körper darauf einstellt und weiß was los ist. Ich bin deshalb nicht mehr nervös.

*Wie lange haben Sie nach der vergangenen Saison pausiert?*

**Breuer:** Dieses Jahr waren das rund sechs Wochen. Früher habe ich auf längere Pausen verzichtet – in dem Glauben auf diese Weise näher an die Großen in unserem Sport heranzukommen. Diesmal wollte ich den Kopf vom Paddeln frei bekommen. Ich glaube das war die richtige Entscheidung. Als ich Mitte Oktober wieder ins Boot einstieg, hatte ich ein neues Gefühl. Ich glaube die Pause hat mich weiter gebracht. Aber man darf das natürlich auch nicht überstrapazieren.

*Was stand in den vergangenen Wochen auf dem Programm?*

**Breuer:** Da ich mein Management jetzt selbst übernommen habe, war ich vor allem mit Büroarbeit beschäftigt. Auf diese Weise lerne ich auch den Riesenapparat hinter den Kulissen zu verstehen. Seit September läuft auch wieder meine Ausbildung bei der Polizei, da bin ich bis zur Abschlussprüfung im Januar zeitlich ziemlich eingebunden.

*Wie gefällt Ihnen die Arbeit bei der Polizei?*

**Breuer:** Polizist ist ein Beruf, mit dem man sich voll identifizieren muss. Wenn man sich reinhängt, macht es Spaß auch weil der Job sehr vielseitig ist. Ich wollte eine Ausbildung, die Bestand hat, wenn es Probleme im Sport geben sollte.

*Wie sieht ein Tag des Florian Breuer in dieser Jahreszeit aus?*

**Breuer:** Um 7 Uhr morgens gehe ich zum ersten Mal aufs Wasser, dann fahre ich nach Dachau zur Polizei. Dort werden im praktisch-taktischen Training Situationen dargestellt, mit denen ein Polizist im Streifendienst konfrontiert wird. Wir müssen rechtlich richtig einschreiten. Anschließend wird besprochen wie wir die Sache gelöst haben. Nach der Mittagspause folgt Rechtsunterricht. Nach der Rückkehr nach Augsburg mache ich Krafttraining und gehe noch einmal paddeln. Am Ende bin ich ziemlich fertig und ziehe mich in mein Zimmer im Leistungszentrum zurück.

*Sie haben eine imposante Titelsammlung mit zahlreichen WM-Medaillen im Nachwuchsbereich. Warum konnten Sie sich dieses Jahr nicht für das Männerteam qualifizieren?*

**Breuer:** Vor den ersten beiden Qualifikationsrennen in Markkleeberg bei Leipzig lief es super, aber kurz vor dem Wettkampf ging gar nichts mehr. Ich war schlapp, konnte nichts mehr essen und habe Gewicht verloren. Ich wollte wahrscheinlich zu viel und steckte zu sehr in der Materie drin. Ich habe sehr, sehr hohe Umfänge trainiert.

*Viel Training muss nicht immer viel helfen...*

**Breuer:** Genau, aber es ist schwierig das einem motivierten Sportler zu erklären. Auch ich musste das einsehen. Deshalb habe ich vor den Rennen in Augsburg erst einmal beschlossen vier Tage gar nicht zu paddeln. Auf dem Eiskanal lief es dann ganz gut. Wenn mir am zweiten Tag eine Torstabberührung nicht unterlaufen wäre, hätte ich den Lauf gewonnen und wäre doch noch im A-Team gewesen. So war ich nur Fünfter in der Qualifikations-Rangliste. Doch wer weiß für was es gut war: So konnte ich noch einmal bei der U23-WM fahren und die Bronzemedaille gewinnen.

*Welcher Trainer hat Sie dabei betreut?*

**Breuer:** Da Sören Kaufmann als Bundestrainer viel unterwegs ist, bin ich zu Andre Ehrenberg gewechselt. Dort hatte ich eine Rundumbetreuung.

*Wie unterscheiden sich die Trainer?*

**Breuer:** Jeder hat seine eigene Arbeitsweise. Sören ist mehr der Typ, der die Sache objektiv und analytisch betrachtet, Andre ist mit viel Herzblut dabei und gibt einem schon mal eins auf den Deckel. Jetzt trainiere ich wieder bei Sören Kaufmann und hoffe, dass ich im Frühjahr den Sprung ins A-Team schaffe. Ich will in Deutschland unter die besten drei. Langsam wird es Zeit. Viele sagen es müsste Pflicht für mich sein, das sehe ich aber nicht so. Bei anderen ist man froh, wenn sie sich für die U23-WM qualifizieren, ich bin erst 20 und bei mir wird rumgemäkelt wenn ich Bronze gewinne.

*Sie haben mit ihren Erfolgen große Erwartungen geweckt...*

**Breuer:** Es kann nicht immer nur bergauf gehen. Ich werde häufig mit Sideris Tasiadis verglichen, aber wir sind unterschiedliche Persönlichkeiten.

*Wie viele Kandidaten gibt es für die drei Canadierplätze im A-Team?*

**Breuer:** Das ist schwer zu sagen. Ich rechne mit vier bis fünf Kontrahenten.