# Wasser ist sein Element

## Spitzensportler Florian Breuer trainiert auch im Winter hart

Fotos: Alexander Funk (2); Mickeing, Fotolia.com

VON CARINA SIRCH

Wenn der Winter kommt, wird es eisig. Die Tage werden dunkler und die Temperaturen sinken. Der letzte Gedanke, den man bei diesem Wetter hat, ist sich in einen vier Grad kalten Fluss zu stürzen. Doch genau das ist es, was der junge Augsburger Spitzensportler Florian Breuer jeden Tag macht.

Als eines der größten Talente im Kanu-Sport gehört das Training am Eiskanal zu seinem Alltag. Wer gedacht hat, im Winter gönnt sich der U23-Weltmeister eine Pause, hat weit gefehlt. „Ab November startet bei uns die Vorbereitungsphase. Diese ist äußerst wichtig, hier legen wir die Grundlagen für unsere Wettkämpfe im nächsten Jahr“, erklärt der 19-jährige Athlet. Dazu zählt aber nicht nur das Paddel-Training im Wasser. Sein tägliches Sportprogramm gliedert sich auf drei Einheiten. „Nach dem Aufstehen geht es für mich direkt ins Wasser, dann kommt eine Pause. Weiter geht es mit Joggen, Essen und am Abend trainiere ich im Kraftraum.“ Ausdauer und Stärke aufzubauen, ist für den Kanusport unabdingbar, das kalte Wasser macht Breuer aber nichts aus, denn die Bewegung hält ihn warm.

### Alles geben und zu den Besten gehören

Natürlich verlangt sein Tagesablauf dem jungen Mann viel ab. Doch es ist die innere Einstellung, die ihn immer wieder Grenzen überwinden lässt. „Man muss sich klare Ziele im Leben stecken und voll hinter dem stehen, für das man brennt – nur so kann man es schaffen, zu den Besten zu gehören“, erklärt Breuer. Neben seiner sportlichen Laufbahn absolviert er eine Ausbildung bei der Bayerischen Polizei. Dort ist er in einer „Spitzensport Fördergruppe“, die es ihm ermöglicht, sein intensives Training auszuführen.

Wenn es dann ab Februar in die heiße Phase geht, ist er für acht Monate vom Dienst freigestellt. Zu dieser Zeit befindet sich Breuer bei Wettkämpfen und ist in der ganzen Welt unterwegs. „Seit ich aktiv diesen Sport ausübe, habe ich nun schon fast jeden Kontinent besucht. Natürlich haben wir nicht wie in einem Urlaub Zeit, jede Sehenswürdigkeit zu besuchen. Aber man findet meist einen Tag, an dem man das Land auf sich wirken lassen kann“, freut sich Breuer. Neben seiner unerschöpflichen Motivation für das Kanufahren, ist auch das Reisen ein Grund für ihn, weiterhin sein Bestes zu geben. Weitere Erfolge sind da vorprogrammiert.

## Tipps vom Profi

Florian Breuer weiß ganz genau, worauf es bei einem guten Training ankommt. Gerne verrät er, was man beachten sollte.

- Sport

Wenn man mit dem Training beginnt, egal in welcher Disziplin, ist es wichtig sich Ziele zu setzen. Diese sollen allerdings nicht zu hoch gesteckt werden. „Man kann nicht sofort von 0 auf 100 durchstarten, das schockt den Körper. Ein zu hohes Pensum am Anfang kann man nicht durchhalten. Oft ist das frustrierend und man hört auf“, erklärt Breuer. Es reiche aus, langsam zu beginnen. Einmal pro Woche und dann stetig die Einheiten erhöhen. Zusätzlich spornen verschiedene Erfolgpunkte an – ist einer geschafft kann das nächste Ziel erreicht werden.

- Essen

Auch auf die Ernährung sollte geachtet werden. „Am Besten isst man nichts, beziehungsweise nur wenig vor dem Training. Dann aber direkt danach“, sagt der Athlet. Hochwertige Lebensmittel wie Fisch, Hühnchen, Haferflocken und Früchte bringen Vitamine und Nährstoffe. Außerdem sollte man lieber zu Kartoffeln als zu Nudeln und eher zum Vollkornbrot als zu der weißen Variante greifen. *casi*