



Christopher Haase: 2. Platz beim 8-h-Rennen Laguna Seca 2017

Iris Tiedeken zwischen Stolz und Enttäuschung

## KATEGORIEN

AKTUELL

ATHLETEN &amp; TEAMS

01  
NOVFLORIAN BREUER: DIE LETZTEN STUNDEN VOR DEM  
START

Sponsor in Aktuell, Athleten &amp; Teams, Interviews

## ABONNIEREN

Per E-Mail

Per RSS

## «Für mich bedeutet ein voller Magen das Aus!»

Er hat diesen Sommer an den U23-Weltmeisterschaften Bronze geholt und sich danach gleich noch den deutschen Vize-Meistertitel gesichert. Im Interview verrät der erfolgreiche deutsche Kanuslalom-Sportler [Florian Breuer](#) (20) aus Augsburg, wie bei ihm die letzten Stunden vor dem Wettkampf-Start aussehen.



*Florian, welches sind Deine größten sportlichen Erfolge?*

Meine größten sportlichen Erfolge waren der Junioren-Weltmeistertitel 2014 in Sydney und U23-Weltmeistertitel in Krakau, des Weiteren könnte ich bei WM und EM insgesamt 14 Medaillen sammeln.



*Kannst Du uns in groben Zügen erklären, wie bei Dir die letzten vier Stunden vor dem Wettkampf-Start typischerweise aussehen?*

Bei uns findet meist das Semifinale am gleichen Tag wie das Finale statt, welche innerhalb weniger Stunden ablaufen. Aufgrund dessen ist die Planung sowie die Vorbereitung des Wettkampftages essenziell! Nachdem das Semifinale bewältigt ist und man seinen Startplatz im Finale gesichert hat, muss man meist unverzüglich zur Bootsvermessung, wo gecheckt wird, ob die Maße, Gewicht und die Werbeflächen regelkonform sind. Ist der Check bestanden ist das Erste was ich mache, etwas zu essen, um die Energiespeicher zu füllen. Dann geht alles ziemlich schnell, der Trainer hat dann mittlerweile die Videos vom Semifinale von allen Teilnehmern und eine statistische Auswertung aller Athleten und deren Läufe sowie die Auswertung von den verschiedenen Befahrungsvarianten. Nun beschäftige ich mich intensiv mit meinem Semifinallauf und schaue, was ich gegen über anderen Athleten besser bzw. schlechter gemacht habe. Aufgrund dieser Daten wird dann besprochen, was geändert werden muss oder was gleich bleiben soll. Nach der Video Analyse steht im Großen und Ganzen der Masterplan für das Finale!

Jetzt bleiben mir noch Rund 2 Stunden übrig, bis es ans Eingemachte geht und meine unmittelbare Wettkampfvorbereitung losgeht. Deswegen geht es sofort nach der Videoanalyse zurück an die Strecke, damit ich mir den Kurs noch mal genau anschauen kann und mögliche Änderungen meiner Befahrungslinie im Kopf durchzugehen und zu schauen, ob ich mir das Ganze so vorstellen kann. Ist die Strecke klar, erfolgt ein kurzer Austausch mit dem Trainer, ob der Plan steht oder ob noch eine Änderung vorgenommen werden muss.



Jetzt bleiben mir noch Rund 1,5 Stunden bis zur Aufwärmphase. Jetzt heißt es noch einmal runter kommen und entspannen, meist lege ich mich dann noch eine Stunde hin oder entspanne mit meinen Kollegen und trinke je nach Wetterlage reines Mineralwasser oder ein Elektrolytgetränk, um meinen Mineralhaushalt ausgeglichen zu halten. Zwischen der Mahlzeit nach dem Semifinale und der Wettkampfvorbereitung nehme ich keine weitere Mahlzeit zu mir, da für mich ein voller Magen das Aus bedeutet.

Mittlerweile sind es nur noch rund 30 Minuten, bis ich mit meiner unmittelbaren Wettkampfvorbereitung loslege. Deswegen heißt es jetzt, den vollen Fokus für die Strecke und das Wildwasser zu bekommen. Also geht es wieder ab zur Strecke, wo ich dann wiederholt die Strecke abgehe und vor dem innerlichen Auge befahre. Ist dies geschafft, geht es ab in die Umkleide, wo ich meine Ausrüstung anziehe und alles checke! Nun wird es ernst, in rund 45 Minuten bin ich mit meinem Finallauf dran und die unmittelbare Wettkampfvorbereitung geht jetzt los! Die ersten 15 Minuten werden rein geradeaus, auf dem Flachwasser gefahren, um den Kreislauf langsam hochzufahren. Dann geht es ab auf den Seitenkanal, wo ich mit den Wellen und Walzen spiele, um ein optimales Gefühl für das Wasser zu bekommen. Nach Rund 15 Minuten spielen geht es dann raus aus dem Boot und nun ist volle Konzentration angesagt, wiederholt befahre ich die Strecke vor dem inneren Auge und gehe jedes Detail und Befahrungsänderung durch, damit mein Finallauf wie auf Schienen läuft und ich nicht anfangen muss zu überlegen. Zudem ist es jetzt an der Zeit noch einen Schluck zutrinken und Nährstoffe aufzunehmen, damit der Körper was zum Verwerten hat und ich nicht mit leerem Magen an den Start gehe. Nun ist es soweit, noch 5 Minuten, bevor es ab in den Wildwasserkanal, für meinen Finallauf geht, jetzt geht es wieder ab ins Boot und es wird gecheckt, dass alles perfekt sitzt, verschlossen und das Paddel griffig ist. Ist alles Top mach ich noch ein paar Paddelschläge fürs optimale Gefühl und dann ruft einen schon der Vorstarter zum Start und es geht ab in die Startbox mit dem Blick richtig Fans und dem gehängten Kurs... Jetzt heißt es alles oder nichts!

## PIC OF THE MONTH



Akribisch, professionell, erfolgreich. Der amtierende deutsche Vize-Meister im Kanuslalom Florian Breuer gewährt uns in seinen spannenden Schilderungen einen Einblick in die letzten Stunden vor dem Wettkampfstart!

(Bild des Monats November)

*Wie ernährst Du Dich in den letzten Stunden vor dem Start? Gibt es Dinge oder Produkte, die für Dich vor keinem Wettkampf fehlen dürfen?*

Wie zuvor erwähnt, nehme ich unverzüglich nach meinem Semifinale eine Mahlzeit auf, welche am besten aus schnell und gut verdaulichen Nahrungsmitteln besteht. Hierfür nehme ich entweder einen [Recovery Shake](#) oder das [Iso Whey](#) zusammen mit getrockneten Früchten, dann mische ich [Recovery Shake](#) bzw. [Iso Whey](#) mit einem leicht verdaulichen Babybrei und ein bisschen Magermilch. Dadurch ist sichergestellt, dass mein Körper unverzüglich die benötigten Nährstoffe bekommt, und zwar Eiweiße zur Regeneration und verschiedene fettige Kohlenhydrate zur Auffüllung der Energiespeicher.

Nach dieser Mahlzeit ist für mich der Großteil der Wettkampfernährung schon vorbei, denn danach nehme ich nur noch Flüssigkeiten zu mir. Bei normalen Temperaturen, wo man nicht besonders schwitzt, reicht mir ein Mineralwasser. Aber da unsere Wettkämpfe hauptsächlich in heißen Regionen stattfinden, wo man viel schwitzt, greife ich meist zu den [Elektrolytes](#)-Tabs, welche meinen Mineralienhaushalt auf einem optimalen Level halten und die verlorenen Elektrolyte wieder auffüllen. Unmittelbar vor meinem Lauf nehme ich dann noch 150 ml vom [Carbo Loader](#) zu mir, um den Körper mit schnellen Kohlenhydrate zu pushen und erneut verloren gegangene Mineralien aufzufüllen.



*Was würdest Du nie vor einem Wettkampf zu Dir nehmen?*

Vor einem Wettkampf würde ich nie eine komplette Mahlzeit essen. Da ein voller Magen, wie jeder weiß, nicht nur die Bewegungsfreiheit, sondern auch die Schnelligkeit komplett einschränkt! Und da Kanuslalom eine Sportart ist, wo man viel aus dem Rumpf arbeitet und eine hohe Belastung herrscht, wird einem zudem ziemlich übel... Deswegen esse ich mit ungefähr 3 Stunden Abstand, wie zuvor erwähnt, eine leicht verdauliche Mahlzeit und dann ist alles perfekt! Zudem halte ich den Fettkonsum an einem Wettkampftag so niedrig wie möglich, um sicherzustellen, dass meine Verdauung optimal arbeitet und alle Nährstoffe sofort verwertet wird.



*Macht Dir die Nervosität vor wichtigen Rennen zu schaffen? Wie gehst Du damit um?*

So gut wie jeder kennt es, eine Prüfung steht an und es gibt Situationen, da ist man aufgeregter und bei manchen irgendwie nicht... Der Unterschied, warum man einmal vielleicht nervöser ist als beim anderen Mal, liegt meist in der Vorbereitung! Ist man Top vorbereitet und ist sich sicher bei dem was man tut, kann eigentlich nichts schiefgehen und die Nervosität ist eher gering... Genau, so ist es auch im Sport, denn zu einem Finale bei einer WM bin ich körperlich topfit und habe mir für die Strecke einen perfekten Plan zusammengestellt, welchen ich vor meinem inneren Auge wie schon erwähnt, wiederholt befahre und eigentlich nichts mehr schiefgehen kann...

Bei meinen zwei WM-Titeln stand ich am Start und die Nervosität hat mich nicht beeinflusst, weil ich mir meiner Sache einfach zu 100% sicher war! Und ich muss ehrlich sagen, das war ein richtig geiles Gefühl...



*Hast Du ein bestimmtes Ritual, das vor einem wichtigen Wettkampf zum Einsatz kommt? Oder einen Glücksbringer, der immer dabei sein muss?*

Ich denke, jeder Sportler hat vor seinem Start immer ein gewisses Programm, was immer gleich abgespielt wird, damit der Körper das Signal bekommt «jetzt geht's los!». Bei mir ist es, dass ich mir immer wieder die Strecke in den Kopf rufe und dann an der Startlinie kurz bete. Ich bin zwar nicht der gläubigste Mensch auf Erden, aber ich denke Glaube und Glück braucht jeder in einem gewissen Maß, um ganz oben anzukommen. Deswegen nehme ich mir in der Startbox kurz die Zeit und bete. Viele halten mich deswegen für komisch, aber jeder muss seinen Weg finden und das ist mein Ding...

*Hast Du in der unmittelbaren Vorbereitung auf einen Wettkampf-Start auch schon mal richtig «Mist gebaut», über den Du Dich hinterher geärgert hast?*

Wie jeder Sportler habe auch ich schon einmal richtig Mist gebaut! Bei uns im Sport muss man in vielen Sachen abwägen und Entscheidungen treffen, wie man gewisse Passagen meistert. Ob man eher konservativ fährt und sicher unterwegs ist oder ob man mehr auf Risiko geht und hier und da ein paar Hundertstelsekunden herausfährt. Wie so immer macht es oft die richtige Mischung!

Eine Zeit lang hatte ich mich oft im oder vor Wettkampf um entschieden und bin mehr Risiko gegangen als notwendig, was schlussendlich bei der WM in Foz de Iguazú (BRA) mal komplett schiefging und ich einen fatalen Fehler gemacht habe, welcher mir meinen Finaleinzug kostete! Seitdem mache ich mir immer davor intensiv Gedanken, die richtige Mischung zwischen Risiko und Sicherheit zu finden... was bis jetzt ganz gut geklappt hat!



*Wie sehen für Dich die nächsten Monate in Sachen Training und Wettkampf aus?*

Im Moment ist die Saison am Ausklingen und ich habe Paddel und Boot auf Seite gelegt, trotzdem ist Sport immer noch ein großer Bestandteil meines täglichen Alltag. Denn jetzt geht es darum wieder bei den Basics zu starten, was bedeutet tägliches Krafttraining und viel Laufen... Aber so langsam geht es dann wieder ins Boot, wo dann im großen Umfang Grundlagen gelegt werden, vor allem in Sachen Ausdauer. Auch die Technik wird noch einmal analysiert wird und die eine oder andere Schlagfolge überdacht, verbessert und weiterentwickelt wird... Ab Februar geht es dann wahrscheinlich wieder nach Sydney (AUS), wo dann bei schönem Wetter im Wildwasser noch einmal Vollgas gegeben wird und die Technik und Fitness den letzten Schliff bekommt. Zudem geht es für mich jetzt auf die Zielgerade meiner Polizeiausbildung, da ich in den kommenden Monaten dort meine Abschlussklausuren ablege. Denn in Deutschland hat man die Wahl, als Athlet einer olympischen Sportart, in eine staatliche Sportfördergruppe zu gehen und diese wären Polizei oder Bundeswehr. Hier wird man dann gefördert, sodass man seinen Sport professionell betreiben kann und bei der Polizei bewältigt man zudem Dual noch eine Ausbildung, damit man für die Zukunft abgesichert ist.

*Fotos: ZVG Florian Breuer*