

Mittwoch, 18. November 2015

# Jubel nach einer entbehrungsreichen Zeit

**Kickboxen** Der Waldenbacher Richard Kröz ist erneut Weltmeister in der Altersklasse 35 und älter. Sein Sieg bei den Titelkämpfen in Spanien bedeutet bereits seinen vierten großen Erfolg in diesem Jahr. *Von Susanne Degel*

Es liegen harte Wochen hinter Richard Kröz. Wochen der Entbehrung, Wochen des intensiven Trainings, in denen seinen Gedanken einzig und allein um ein Thema kreisten: die Kickbox-Weltmeisterschaften des Verbands WKU (World Kickboxing- und Karate-Union) in Spanien. Dort, in Albir an der Costa Blanca, wollte der 37-Jährige aus Waldenbuch für den nächsten Coup in seiner Laufbahn sorgen – nämlich die erfolgreiche Verteidigung seines 2014 gewonnenen Titels in der Klasse 35 Jahre und älter. Um es vorwegzunehmen: er hat es geschafft. Im rein deutschen Finale der 80-Kilogramm-Kategorie, Version Leichtkontakt, gelang ihm gegen den Kölner Marcus Marquardt ein Punktsieg. Zuvor hatte Richard Kröz in diesem Jahr schon bei den baden-württembergischen Meisterschaften, den deutschen Meisterschaften und den European Open die Konkurrenz dominiert. „Ich habe alles erreicht, was ich mir zu Beginn des Jahres zum Ziel gesetzt hatte“, sagt der Seriengewinner.

**„Ich habe alles erreicht, was ich mir zu Beginn des Jahres zum Ziel gesetzt hatte.“**

Richard Kröz zu seiner Erfolgsserie

Zuletzt hatte sich Richard Kröz, der Vater zweier Töchter und im Beruf Industriemeister ist, drei Monate lang akribisch auf die WM vorbereitet. „Ich habe sechsmal in der Woche bis zu zwei Stunden trainiert“, erzählt der alte und neue

Weltmeister. Dreimal im Bonlandener Budo-Keller, von Hans Wieser, der zugleich auch sein Trainer ist. Und drei weitere Male im eigenen Übungsraum zuhause. Als Sparringspartner dienten mitunter seine Schüler, die er selbst im Budo-Keller trainiert. „Ich habe diesmal verstärkt auf Techniktraining und Ausdauer gesetzt“, sagt Richard Kröz. Das habe sich ausgezahlt. Konditionell sei er „noch besser drauf gewesen als im vergangenen Jahr“.

Auch im Finale gegen Marquardt, der von den Bundestrainern neben Kröz als zweiter Deutscher dieser Gewichtsklasse für die Titelkämpfe nominiert worden war, war schließlich seine gute Kondition der entscheidende Trumpf. Das Duell ging über die komplette Kampfzeit von zweimal zwei Minuten. „Es war ein harter Kampf gegen einen guten Gegner“, sagt Richard



Der Lohn für hartes Training: Richard Kröz hat seine Erfolgsserie fortgesetzt.

Foto: Günter Bergmann

Kröz, der seinen Kontrahenten zwar auf den beiden für die WM-Nominierung letztlich entscheidenden Nationalkader-Lehrgängen kennen gelernt hatte, ihm aber noch nie bei einem Turnier auf der Matte gegenübergestanden war.

Vor dem Finale hatte Kröz im Feld der neun Teilnehmer wenig Widerstand erfahren. In der ersten Runde genoss der Waldenbacher als Weltmeister ein Freilos, in der zweiten siegte er durch einen technischen K. o. vorzeitig, und in der dritten gewann er kampflös, weil sein Gegner verletzungsbedingt nicht antrat.

Mindestens genauso gefreut wie er selbst hat sich seine Tochter Lara. Die Zwölfjährige durfte ihren Papa begleiten und betreuen und war auch für die Filmauf-

nahmen für die Daheimgebliebenen verantwortlich. „Sie hat mich wirklich super unterstützt“, sagt Richard Kröz über seine Älteste, die seit neun Jahren Karate betreibt und bereits den braunen Gürtel trägt. „Die Tage in Spanien waren eine sehr schöne Zeit für uns beide“, sagt der stolze Vater, der sich nebenbei als Naturliebhaber outet. Mit seinen beiden Mädchen hat er einst auch schon in einer Sieben-Tage-Tour die Alpen überquert.

Seit er 15 Jahre alt ist, frönt Richard Kröz seiner Leidenschaft Kickboxen, nachdem er sich zuvor fünf Jahre dem Karate verschrieben hatte. Perfekt ist er nach 22 Jahren intensiven Trainings aber noch lange nicht. Während seine Kicks seine große Stärke sind, liegen im boxerischen Bereich

die Schwächen. „Wenn ein Gegner richtig stark boxt, bekomme ich Probleme. Da muss ich in Zukunft verstärkt daran arbeiten“, sagt er.

Die nächsten Weltmeisterschaften sind bereits in seinem Kalender eingetragen. 2016 ist der Austragungsort Orlando in Florida. „Wäre schön, wenn ich wieder dabei wäre“, sagt der Zielstrebig. Die restliche freie Zeit bis zum Jahresende will er mit seiner Familie verbringen, die ihm sehr wichtig ist. „Das Drumherum um den Sport muss bei mir stimmen“, sagt Richard Kröz. Die neue Saison beginnt dann im März mit den Landesmeisterschaften. Im Vorfeld, das gilt als sicher, wird der Waldenbacher erneut einige harte Trainingswochen absolvieren.