

Nach WM-Titel folgte Spaß in Everglades und Freizeitpark

Das Interview: Richard Kröz zum dritten Mal Kickbox-Weltmeister

Nach Richard Kröz könnte man beinahe schon eine Uhr stellen. Immer wenn es draußen kalt und ungemütlich wird, schickt der Kickboxer aus Waldenbuch eine erfreuliche E-Mail an die KRZ-Sportredaktion. Alle Jahre wieder ist der Inhalt gleich, denn der 38-Jährige hat inzwischen fast ein kleines Abo auf den WM-Titel in der Disziplin Leichtkontakt.

VON MICHAEL SCHWARTZ

Herr Kröz, Ende September wurden Sie in Orlando, Florida, zum dritten Mal in Folge Weltmeister. Wie fühlt sich das an?

Es ist einfach ein richtig geniales Gefühl. Zu wissen, dass sich die Anstrengung im Training auszahlt hat. Zu einer WM zu reisen, ist nach wie vor aufregend. Klar, man kennt es zwar irgendwie schon, aber trotzdem weiß man nie, wie es läuft oder auf wen man trifft. Weil die Veranstaltung dieses Mal in den USA stattfand, habe ich gedacht, ich könnte vielleicht ganz neue, unbekannte Gegner bekommen. Schließlich ist das ein ganz anderes Einzugsgebiet. Viele Teams aus Süd-, Nord- und Mittelamerika waren angereist, aber letztlich trat ich in meiner U35-Gewichtsklasse bis 80 Kilogramm gegen einen Nordiren und einen Deutschen an.

Beschreiben Sie doch mal Ihren Weg zum Titel.

In meiner Klasse der Über-35-Jährigen waren vier Starter dabei. Im Vorkampf traf ich auf Rob Monteith. Der ist konditionell stark und bewegt sich viel. Aber aufgrund besserer Techniken und der höheren Schlaggeschwindigkeit habe ich nach Punkten gewonnen.

Wie ging es danach weiter?

Im Finale ging es gegen Marco Roß. Der ist Bundestrainer für Vollkontakt, siebenfacher Weltmeister und ich habe noch nie gegen ihn

Video im Netz

KREISZEITUNG online
Ein Video von Richard Kröz' Finalkampf gegen Marco Roß finden Sie im Internet unter www.krzbb.de/sportvideos

gekämpft. Er ist boxerisch extrem stark, hat richtig harte Fäuste. Aber durch seitliches Ausweichen, Kontertechniken und Kicks zum Bauch konnte ich ihn so zermürben, dass ich zehn Sekunden vor Schluss durch technischen K.o. gewonnen habe. Er konnte nicht mehr weitermachen, ich lag zu diesem Zeitpunkt aber auch nach Punkten vorn.

Wie bereitet man sich auf so ein wichtiges Kickbox-Turnier vor?

Ich habe es gemacht wie im vorigen Jahr und eine 12-Wochen-Vorbereitung durchgezogen. Dabei werden Trainingsintensität und -häufigkeit erhöht, sechsmal die Woche.

Vor allem Extremkondition stand auf dem Plan. Zehn Kilometer zu joggen bringt mir wenig. Es ist eine ganz andere Anstrengung als zwei Minuten Vollgas zu geben. Also bin ich lieber einen steilen Berg in Waldenbuch hochgesprintet. Dort habe ich dann Liegestützen gemacht, lief wieder runter und dann ging es von vorne los. Außerdem stand Kraftausdauer durch Functional Training auf dem Plan. Das war immer so ein Zirkel durch einen Geräteparcours. Ich hatte drei Sparringspartner und mein Trainer

im Budo-Keller Bonlanden, Hans Wieser, hat das dortige Karatetraining auch immer zum Sparring für mich gemacht. Er hat mich damit toll unterstützt.

Wie hat Ihre Familie reagiert, dass sie so viel trainiert haben?

Die haben sich alle riesig auf Amerika gefreut und standen voll hinter mir. Sie mein-



Alle guten Dinge sind drei: Nach 2014 und 2015 holte sich Richard Kröz (2. v. li.) in Orlando seinen dritten Weltmeister-Titel, nachdem er erst den Iren Rob Monteith (2. v. re.) und dann den Deutschen Marco Roß (li.) besiegt hatte

Foto: red

ten: 'Papa, wir wollen unbedingt dahin. Gib Gas!' Meine Tochter Lara ist sogar jeden Morgen um 7 Uhr aufgestanden und mit mir den Berg hochgejoggt, um Zeit mit mir zu verbringen.

Konnten Sie die Zeit in Orlando dann auch genießen?

Wir sind am 22. September hingeflogen, wohnen in einem Hotel direkt am Eingang zu den Universal Studios. Nach Eröffnungsfeier, Wiegen, Kämpfen und der Abschlussparty im Hardrock-Cafe – also nach dem Pflichtprogramm – haben wir gemeinsam noch einige Tage in einem gemieteten Haus verbracht. Da habe ich auch erst mitbekommen, wie groß die Ablenkung in dieser Stadt und Gegend sein kann. Wir waren am Clearwater- und Cocoa-Beach, sind nach Cape Canaveral und ins Kennedy Space Center gefahren, haben eine Air-Boat-Fahrt in den Everglades gebucht, besuchten die Universal Studios und waren in einigen Shopping

Malls. Es war mein erstes Mal in den USA, eine richtig schöne Zeit in einer ganz anderen Welt.

Und im Vergleich zu hier schön warm.

Der Bundestrainer hatte aber im Vorfeld zu uns gesagt, dass wir uns lieber nicht zu luftig anziehen sollen, weil in den Gebäuden alles stark klimatisiert ist. Man hatte das Gefühl, die haben einen Wettbewerb am Laufen, wer am besten runterkühlen kann (lacht). Hurricane Matthew haben wir auch fast noch mitbekommen. Da kamen regel-

„Man hatte das Gefühl, die haben einen Wettbewerb am Laufen, wer am besten runterkühlen kann“

Richard Kröz über öffentliche Gebäude mit Klimaanlage in Florida

mäßig Warmmeldungen übers Handy rein. Ich wusste gar nicht, dass mein iPhone solche Geräusche machen kann. Wir wollten sicherheitshalber auch noch Wasservorräte kaufen, weil man ja nie weiß, ob der Flieger wirklich geht. Die Regale waren aber leer, nur noch San Pellegrino stand drin. Wir sind aber noch rausgekommen, zwei Stunden später wurde der Flughafen dann erstmal stillgelegt. Das war ganz schön aufregend.

SV Böblingen sich dopp

Badminton: Sp

KREIS BÖBLINGEN (zwei) fühle bei den Badminton-Kreis Böblingen, die am zweiten Spieltag auf zwei Siege karr in der Landesliga Teams war zumindest Erlebnis vergönnt.

Württembergliga: I

Mannschaftskapitän Edelreservist Thor Gärtringen aushelf Heinrich ins Teardas klare 1:7 gegen verhindern. Ledig pel mit Frauke Li gewann in zwei S

Für die zweite Dolvig aushelf machte sich beim SG Schorndorf das Damendoppel Gottwald sich er gen musste, kon doppel Heinrich ner gewinnen. Avig und Gönn Mixed Lanzl/H Entscheidung b

Verbandsliga: F

der Hinrunde gegen I drei Ph gegen den TS 4:4-Unentschied berg. Im ersten mussten nur C Mohrs ihre Eifende 4:4 gegen ausgerechnet vermuten lässt das erste Si Christoph H lange Sätze,



CH Pe

Ahmes zusetz ging e Pott g Seide geger