



In Magdeburg geht es für Robin Krasniqi (links) und Coach Sepp Maurer um die IBO- und die WBA-Weltmeisterschaft im Halbschwergewicht.



Auch bei Minus 17 Grad Celsius kennt Coach Sepp Maurer – der selbst im Auto in der Wärme sitzt – kein Erbarmen: Krasniqi muss laufen.

# Blut und Schweiß im Bayerwald

**Boxweltmeister Robin Krasniqi macht sich im Hohenbogenwinkel für die Titelverteidigung fit**

Von Christian Liebl

Am Samstag gilt es: Der bayerische Halbschwergewichtsweltmeister Robin Krasniqi muss in der GETEC-Arena Magdeburg (23.40 Uhr/ARD) vor 5000 zugelassenen Zuschauern seine beiden WM-Gürtel verteidigen. Lautstark unterstützt wird er dabei wieder von einer Abordnung aus dem Bayerwald. In seiner Ecke steht natürlich wieder sein Fitness- und Athletik-Coach Sepp Maurer. Es geht gegen Herausforderer Dominic Bösel, dem Krasniqi fast genau auf den Tag ein Jahr zuvor, am 10. Oktober 2020, an gleicher Stelle die Gürtel des IBO-Weltmeisters und WBA-Interimsweltmeisters durch einen klaren Knockout in der dritten Runde abgenommen hatte. Einziger Unterschied diesmal: Aus dem WBA-Interimsweltmeister wird nach dem Kampf der WBA-Weltmeister.

Um die Titel zu verteidigen, hat der Weltmeister mit Wurzeln im Kosovo wieder keine Qualen und Mühen gescheut. In Sepp Maurers Sportschule Kinema in Höllhöhe bei Neukirchen b. Hl. Blut schwitzte Krasniqi in den vergangenen Monaten – und das, obwohl er im April an Covid-19 erkrankte und deswegen zehn Tage lang außer Gefecht war.

## Es geht um zwei WM-Gürtel

„Robin ist erschreckend fit. Wir haben für die Vorbereitung auf diesen Kampf wieder das Training umgestellt, sind in größerer Höhe gelaufen. Jeden zweiten Tag ging es jeweils zweimal auf den Osser rauf und wieder runter, und das 13 Wochen lang“, berichtet Fitnessguru Sepp Maurer. Zudem musste sein 34-jähriger Schützling immer wieder auf allen Vieren den steilen Anstieg zum Kagerstein am Hohenbogen absolvieren – im Winter im Schnee, im Sommer bei Regen auch im Schlamm. Auf dem Sportplatz in Arrach musste Krasniqi immer wieder acht mal 800 Meter laufen, mit nur kurzen Pausen zwischen den Läufen, um die drei Minuten langen Runden eines Boxkampfes und die Pausen dazwischen zu simulieren. „Das alles hat sein kardiovaskuläres System unglaublich verstärkt. Die 800 Meter läuft er nun in 2:36 Minuten, das ist für einen Boxer herausragend“, erklärt Sepp Maurer.

## Bis die Füße bluten

Doch nicht nur Schweiß floss bei den Trainingseinheiten im Bayerwald, sondern auch der eine oder andere Tropfen Blut: „Im Frühjahr



In Topform: Doppel-Weltmeister Robin Krasniqi (links) ist von seinem Coach Sepp Maurer wieder an seine Leistungsgrenzen gebracht worden und bereit für die Titelverteidigung am Samstag.

Fotos: Sportschule Kinema

habe ich Robin oft barfuß durch den Lambach laufen lassen – bis seine Füße blutig waren“, erzählt Maurer. Was nach Tortur und Schikane klingt ist jedoch wohl durchdacht und hat einen tieferen Sinn: „Ich bin oft bis 3 Uhr morgens wach und schaue mir immer und immer wieder die Videos von Robins Kämpfen an, um zu sehen, wo wir noch etwas verbessern können. Zuletzt ist mir aufgefallen, dass sein Stand im Ring nicht der sicherste war, das war noch eine kleine Problemzone. Also habe ich mir überlegt, wie wir sein Fußgewölbe stärken können. Die Läufe durch den Bach mit dem unebenen, rutschigen Untergrund unter Wasser haben so viel gebracht, sein Stand ist jetzt viel sicherer.“

Robin Krasniqi hat volles Vertrauen zu Sepp Maurers Methoden, der über die Jahre großen Anteil an seinen Erfolgen hat – und macht deshalb alles mit, was dieser ihm auf den Trainingsplan schreibt. „Ich schaue natürlich, dass es ihm auch Spaß macht. Man muss für den Körper und die Muskulatur immer wieder neue Reize setzen, damit sich neue Muskelfasern bilden. Und die Anstrengungen im Training machen Robin auch mental stärker“, sagt Maurer. Um den Doppel-Weltmeister nach seinem Triumph im Vorjahr

wieder etwas auf den Boden der Tatsachen zurückzuholen, ließ Sepp Maurer ihn zusammen mit Spezialisten in anderen Disziplinen, die sich ebenfalls in seiner Sportschule fit halten, trainieren. „Normal ist ja er der Superstar, aber so war plötzlich er beim Training in den verschiedenen Disziplinen immer der Schlechtere. Das hat ihn dann nur umso mehr motiviert“, lacht Maurer. So lief Krasniqi im Lauftraining dem Hawaii-Ironman-Anwärter Andreas Aschenbrenner und Fußball-Profi Leon Dajaku hinterher, schwitzte mit Eishockey-Profi Alexander Dotzler beim Krafttraining und konnte sich beim Balance- und Koordinationstraining von Weltcup-Skifahrer Jonas Stockinger noch was anschauen.

## Bereits seit Januar im Training

„Wir sind genau im Plan, nachdem wir schon im Januar mit dem Training begonnen haben“, so Maurer. Seit fünf Wochen befindet sich Krasniqi im Wechsel mit dem Fitnessstraining im Bayerwald auch im Sparring in seinem eigenen Gym bei Augsburg mit seinem Boxtrainer Magomed Schaburov. „Normalerweise wird beim Sparring ja zwölf Runden gegen den gleichen Gegner geboxt, doch bei Robin kommt alle

zwei Runden ein frischer Boxer rein.“ Sepp Maurer hat noch zwei Beispiele parat, die den Fitnessstand seines Schützlings deutlich machen: „Robin ist einer der ganz wenigen die ich kenne, die einarmige Klimmzüge machen können – und er schafft davon mit links und rechts jeweils zehn am Stück. Und sein Planking-Rekord liegt bei 17 Minuten.“

Neben dem Training hat Fitnessguru Maurer auch wieder die Ernährung für Krasniqi umgestellt: „Es gibt jetzt weniger Fleisch, dafür ganz viel Fisch und viele Öle. Auch das hat sich positiv bemerkbar gemacht.“

All die Qualen und Mühen scheinen auch gerechtfertigt. Krasniqi-Gegner Dominic Bösel ist nach der krachenden K. o.-Niederlage – vor der er damals äußerst überheblich aufgetreten war – am Samstag zum Siegen verdammt. Das weiß auch Sepp Maurer, der Bösel kürzlich bei einer Pressekonferenz sah: „Er ist zu 100 Prozent eingestellt und schaut fit aus. Er hat aber auch erst vor zwölf Wochen seinen Trainer gewechselt, keiner weiß jetzt, wie das einschätzen ist. Es wird am Samstag sicher eine ganz große Schlacht.“

## Krasniqi schöpft Kraft aus Koran

In den letzten beiden Wochen vor dem Kampf ist Sepp Maurer daher auch als Mentaltrainer gefragt. Abgeschottet von Familie und Fans stehen nun auch lange Spaziergänge und Gespräche auf dem Plan. „Vor dem letzten Kampf hat Robin eine Woche lang den Koran gelesen, um sich mental zu stärken, das macht er auch jetzt wieder“, gibt Maurer einen Einblick in die letzten Tage vor dem großen Kampf, bei dem Krasniqi dann 79,2 Kilogramm wiegen darf. „Aktuell hat er 81,5 Kilogramm, das ist total perfekt.“

Und wie sieht die Zukunft aus, sollte Krasniqi am Samstag seine beiden Titel erfolgreich verteidigen? „Wenn er siegt, dann wird sein nächster Kampf im Sommer nächstes Jahr im Kosovo vor 40000 Zuschauern stattfinden, das hat ihm der dortige Sportminister bereits zugesichert. Wenn er dort ebenfalls siegt, dann darf er als einer der ganz wenigen Mittelgewichtler – und er wäre der erste Deutsche – im Caesars Palace in Las Vegas kämpfen“, sagt Sepp Maurer – der sich in diesem Fall dann sicher wieder neue und herausfordernde Trainingsmethoden für seinen Schützling einfallen lassen wird.



Durch die Hölle auf der Höllhöhe musste Robin Krasniqi bei der Vorbereitung wieder gehen.



Erfolgsrezept: Training gemeinsam mit Spezialisten anderer Disziplinen wie hier ... (ganz links) oder ... (ganz rechts).