



„Du hast mich zum Weltmeister gemacht Sepp Maurer“ – mit diesen Worten fällt Robin Krasniqi seinem Coach im Ring um den Hals.



Als Ersatzmann für den Australier Zac Dunn und klarer Außenseiter sorgt Krasniqi (rechts) mit seinem K. o.-Sieg über Dominic Bösel für die Sensation.

Der Weltmeister-Coach

Mit Robin Krasniqis Sieg gegen Dominic Bösel geht für Sepp Maurer ein Traum in Erfüllung

Von Christian Lieb

Acht lange Jahre hat es gedauert, jetzt ist der Traum endlich wahr geworden: Robin Krasniqi ist Box-Weltmeister. In der dritten Runde schickte er am Samstag den favorisierten IBO-Weltmeister und Interims-Champion der WBA im Halbschwergewicht Dominic Bösel in der Magdeburger Getec-Arena vor 2000 Zuschauern mit einem schweren K. o. auf die Bretter. Einer der ersten, denen er anschließend noch im Ring vor laufenden Kameras dankte, ist Sepp Maurer aus Hohenheim in Neukirchen b. Hl. Blut. Seit acht Jahren betreut ihn dieser als Fitness- und Ernährungscoach an den Hängen des Hohenbogens sowie in seiner Sportschule Kinema.

„Ich bin der glücklichste Mensch auf der Welt“, freut sich Weltmeistercoach Sepp Maurer auch zwei Tage nach dem WM-Sieg seines Schützlings noch unabdingbar. Noch im Ring fiel ihm dieser nach dem Sieg um den Hals. „Er hat zu mir gesagt: Du hast mich zum Weltmeister gemacht Sepp Maurer.“ Das ist der Satz, den ich mein Leben lang nicht vergessen werde“, erinnert sich der Athletik-Coach aus dem Bayerwald an diesen emotionalen Moment nach dem Kampf, als er es selbst mit Tränen in den Augen noch nicht fassen konnte. „Ich bin nun wirklich kein Weichei, aber da hab' ich im Ring nur noch geweint. Da ist die ganze Last der vergangenen acht Jahre abgefallen.“

Wie immer stand Maurer in der Ecke Robin Krasniqis und er war auch in den letzten Tagen vor dem Kampf ganz nah dran am neuen Champion. Bereits am Mittwoch ging es für Maurer nach Magdeburg zu seinem Protegé. „Wir haben dort viele Spaziergänge gemacht und viele persönliche Gespräche geführt. Da habe ich schon gemerkt, dass er voll fokussiert ist und alles auf eine Karte setzen will“, so Maurer.

Punktlandung auf der Waage

Die größte Herausforderung in den letzten Tagen vor dem Kampf war für den Fitness-Guru aus dem Bayerwald, Krasniqi auf das ideale Gewicht für das Wiegen am Freitag zu bringen. 79,2 Kilogramm lautete die Obergrenze des Erlaubten für den Titelkampf im Halbschwergewicht. Mit 79,1 Kilogramm auf der Waage wurde dieses Ziel am Freitag Punkt genau erreicht – ganz ohne drastische Maßnahmen wie stundenlange Saunagänge oder Läufe im Schweißanzug, was natürlich an die Substanz gegangen wäre. „Meine Aufgabe ist es, dem Sportler den Stress zu nehmen, dass er selbst am Tag der Waage noch mehrere Kilo abnehmen muss. Dass wir das geschafft haben, war für mich schon das erste Anzeichen für seinen Sieg. Er hat das Zielgewicht genau zum richtigen Zeitpunkt erreicht, das war meine absolute Meisterleistung“, freut sich Sepp Maurer.

Vor 16 Wochen zu Beginn der Vorbereitung auf den Kampf hatte Krasniqi noch 84 Kilogramm gewogen. Viel Arbeit also für Maurer. Der Ernährungsplan wird anhand



Box-Trainer Magomed Schaburov (links) und Athletik- und Ernährungscoach Sepp Maurer (rechts) nehmen den neuen IBO-Weltmeister und Interims-Champion der WBA im Halbschwergewicht in die Mitte. Fotos: Erol Popova

der Blut- und Sauerstoffwerte, seinem Ist- und Sollgewicht berechnet und wöchentlich angepasst. Alleine da sitze ich täglich dran, um das abzustimmen. Ich halte gar nichts von stupidem Essen, so wie man es früher gemacht hat, wo man täglich das Gleiche ist. Abwechslung ist wichtig: verschiedene Fleisch- und Fischsorten, Reis, Nudeln, Kartoffeln, viel frisches Gemüse und Obst, abwechslungsreiche Kräuter und Wurzeln gegen Entzündungen und vor allem keinen Süßstoff.“

Fitness der entscheidende Faktor

Überhaupt ist der Fitnesszustand für Robin Krasniqi ein noch größerer Faktor als für die meisten anderen Boxer. Erst im Alter von 17 Jahren stieg er erstmals in einen Boxring, nachdem er mit seiner Familie aus dem Kosovo nach Deutschland gekommen war, und wurde sofort Profi. Sein Kontrahent Dominic Bösel hingegen fing bereits mit sechs Jahren mit dem Boxen an und absolvierte über 100 Amateurlämpfe, bevor er in den Profibereich wechselte. Somit war der Titelverteidiger gegenüber Herausforderer Krasniqi von den boxerischen Fähigkeiten her von allen Experten klar favorisiert worden.

„Boxerisch ist Robin nicht ganz



Seit acht Jahren bereitet sich Robin Krasniqi im Bayerwald auf seine Kämpfe vor – mit Erol.

so gut ausgebildet, daher muss er das über seinen Fitnesszustand ausgleichen. Bei anderen Boxern fallen der Fitnesszustand und die Ernährung nur zu etwa 20 Prozent für den Erfolg im Ring ins Gewicht, bei Robin macht das 50 Prozent aus“, so Maurer, der damit als Athletikcoach eine noch größere Rolle bei Krasniqis Erfolg spielt.

Damit er für seine Kämpfe auf den Punkt fit ist, schwitzt der neue Weltmeister zirka fünf Monate pro Jahr unter Maurers Fittchen auf der Hohenhöhe. Im Bayerwald standen viele Einheiten mit Spezialisten in anderen Disziplinen an, zum Beispiel Lauf- und Sprinteinheiten mit dem Triathleten Andreas Aschenbrenner. Doch nicht nur bei Laufen auf den Hohenbogens und im Kinema bereitete Maurer Krasniqi vor, sondern auch bei Trainingslagern an der Ostsee oder in Spanien. So gar über den Großen Teich ging es schon mal für die Vorbereitung. „In Amerika, Columbus/Ohio, waren wir mehrmals sechs Wochen am Stück und trainierten unter anderem im Box-Gym von James Busby Douglas, der Mike Tyson K. o. schlug, und im legendären Westside Barbell. Das war vor drei Jahren und eigentlich haben wir da schon angefangen, uns für diesen Kampf vorzubereiten. Dies hat die Grundlage für den späteren Trainingsaufbau gelegt.“

Mit Hightech und Plan zum Erfolg

Sepp Maurer setzt bei der Vorbereitung auch auf sein Kinema-Team. So begleitet beispielsweise Physiotherapeutin Anna Schmidt den neuen Weltmeister schon seit acht Jahren. „Das was uns auszeichnet ist Hightech, Desmodromische Beinpresse, Höhenkammer, Atemgasanalyse, Blutwerte – über all diese Geräte und Methoden bestimmen wir, wie wir Robins Training gestalten und wie belastbar er noch ist zu jedem Zeitpunkt.“

Oft habe er in der Vergangenheit skeptische Kommentare gehört ob der Investitionen in teure Geräte für seine Sportschule, doch durch Ro-

bin Krasniqi sieht sich Maurer darin bestätigt, dass er auf dem richtigen Weg ist. „Ich habe gewünscht: Irgendwann zahlt es sich aus. Das war jetzt der absolute Beweis dafür, dass man alles schaffen kann, wenn man perfekt plant. Mein Credo als Trainer ist: Ein Ziel ohne Plan ist nur ein Wunsch. Wir haben jetzt bewiesen, dass, wenn man lange genug dranbleibt, man sogar jemanden schlagen kann, der mehr Talent hat.“

Krasniqi klarer Außenseiter

Vor 16 Wochen, zum Start der Vorbereitung auf seinen nächsten Kampf, stand noch nicht fest, dass es für den 33-jährigen Robin Krasniqi um den WM-Titel gehen würde. Nach der Absage des eigentlichen Herausforderers Zac Dunn, der wegen der Corona-Pandemie sein Heimatland Australien nicht verlassen konnte, fiel die Wahl auf Dominic Bösel, der in seiner Karriere bereits zwei WM-Kämpfe verloren hatte, war dies die wohl letzte Chance auf einen Weltmeistertitel.

Auf die Frage der ARD, wie er dieses harte Training 16 Wochen lang sechs Tage pro Woche aushält, antwortete Champion Krasniqi: „Sepp Maurer sagt immer wenn ich nicht mehr kann, Sprich nicht mit deinen Schmerzen, die hören dich ja nicht.“ Und dann habe ich weitergemacht.“ Für Krasniqi ist jetzt erst einmal Urlaub angesagt. Für Sepp Maurer laufen die Vorbereitungen weiter. „Nächstes Ziel sind die Olympischen Spiele 2021, da bereite ich aktuell einen 100 Meter-Sprinter vor. Das wird unsere nächste große Aufgabe“, verrät Maurer. Doch zuvor freut er sich jetzt darauf, dass Jahren gebegeben bereits vor acht Jahren gegeben haben mit unserem Training sagte er immer: Ich werde den Gürtel gewinnen und ihn dir bringen. Auf diesen Hohenbogens, wo ich so oft gelaufen bin, da bringe ich den Gürtel hin. Und das wird ich den nächsten auch machen.“

Handball

Bezirksoberliga Männer

Sulzb.-R. II – Roding	24:30
Erlangen/Niederr. – Nabburg/Sch.	21:23
1. TB Roding	1 30:24
2. ESV Regensburg	1 26:21
3. HSG Nabburg/Schwarz.	1 23:21
4. HC Forchheim	0 0:0
4. SG Auerbach/Pegnitz	0 0:0
4. SV Obertraubling	0 0:0
4. TV Altdorf	0 0:0
4. TV Erlangen-Bruck III	0 0:0
4. SV Backenhausen	0 0:0
4. HG Amberg	0 0:0
4. TS Herzogenaurach	0 0:0
12. Sulzbach-Rosenberg II	1 24:20
13. HSG Erlangen/Niederr.	2 42:49

Bezirksliga Männer Staffel Ost

Schierling/L. – Kelheim	30:33
Weiden – ESV Rgbg. II	32:31
1. ATSV Kelheim	1 33:30
2. HC Weiden	1 23:21
3. ESV Regensburg II	2 63:60
4. FC Neuburg u. W.	0 0:0
4. ASV Cham II	0 0:0
4. HV Oberveitach	0 0:0
4. HG Hensau/Beratzhausen	0 0:0
4. HT Regensburg	0 0:0
4. TV Wackersdorf	0 0:0
10. Schierling/Langquaid	1 30:33
11. HC Thierschenseth	1 28:34

ÜBL mC-Jgd. Nordost

Deggendorf – Straubing-Alterth.	22:16
1. TV Egenfelden	1 39:9
2. HC Deggendorf	1 22:16
2. JHG Regensdorf	0 0:0
3. TB Roding	0 0:0
3. Neutraubling-Regensburg II	0 0:0
3. TV Landau	0 0:0
7. SSG Straubing-Alterthofen	2 25:01
8. ESV Regensburg II	0 0:0
8. HSG Bayerwald	0 0:0

Bezirksliga männl. D Ost

ESV Rgbg. – Deggendorf	34:10
1. ESV Regensburg	1 34:10
2. HV Oberveitach	0 0:0
2. JHG Regensdorf	0 0:0
2. SSG Mitten	0 0:0
2. HG Amberg	0 0:0
2. Neutraubling-Regensburg	0 0:0
7. HC Deggendorf	1 16:24

Bezirksliga weibl. D Ost

ESV Rgbg. – Oberveitach	24:16
1. ESV Regensburg	1 24:16
1. HSG Weiden	0 0:0
2. JHG Regensdorf	0 0:0
4. HV Oberveitach	1 16:24

Kreisliga Ost

SV Michelsdorf – 1. FC Miltach

0:3. Mit einem unglücklichen 3:0-Auswärtserfolg beim SV Michelsdorf hat der FC Miltach die Siegesserie nach dem Restart weiter ausgebaut. Vor allem über Standards hatte der FC Miltach seine besten Möglichkeiten. So auch in der 28. Spielminute, als Simon Dendorfer aus 20 Metern einen Freistoß zum 1:0 für den FC Miltach in die Maschen setzte. Miltach blieb am Drücker. Drei Minuten nach dem Seitenwechsel wurde Raphael Kufner gut bedient, er setzte den Ball an die Innenseite des linken Pfostens und der Abpraller landete zum 2:0 im Tor. Die Michelsdorfer wollten unbedingt den Anschlusstreffer erzielen, doch wenn sie gefährlich in den Miltacher Strafraum kamen, war FC-Mkeeper Lukas Nemmer erneut ein sicherer Rückhalt. Den 3:0-Endstand erzielte Jonas Hofbauer in der 80. Minute.

Miltachs Reserve gewann ihr Heimspiel am Samstag gegen den 1. FC Katzbach mit 9:2. FC-Torschützen: Raphael Kufner (4), M. Kufner jun. (2), J. Schedlbauer, A. Daiminger, S. Schedlbauer.



Verdient mit 3:0 besiegte der Miltacher FC (weißes Trikot) den SV Michelsdorf. Foto: Feiler