



## **Interview mit Maciek Miereczko – Favorit beim Norderney – meine Insel Lauf**

- 1) Herr Miereczko, wie geht es Ihnen gerade und sind die Sachen schon für die Insel gepackt? Die Insel freut sich sehr, dass Sie erstmalig auf Norderney an den Start gehen?**

Danke sehr, es freut mich auch erstmalig auf Norderney zu starten. Ich hab ganz vieles schönes über Insel gehört. Ich werde mit meiner Familie anreisen, sodass wir die Herbstferien mit dem Lauf verbinden können. Die Sachen werden wir eher erst am Mittwoch packen und um den Großteil wird sich wie immer meine Frau kümmern. Wenn ich die Kindersachen packe, dann kann es einiges schief gehen.

- 2) Wie haben Sie die letzten 1,5 Jahre empfunden, in denen Sie größtenteils nur trainieren konnten, da dank Corona keine Laufveranstaltungen stattfanden?**

Ehrlich gesagt, in den letzten 1,5 Jahren hab ich wegen fehlenden Wettkämpfe nicht wirklich gelitten. Grund dafür sind meine Achillessehnen. 2018 wurde ich zwei Mal am Fuß operiert (das letzte Mal während der Corona-Zeit). Momentan hab ich keine Beschwerden mehr aber wegen zwei OPs musste ich über mehrere Monaten mit Laufabstinenz leben. Ich versuche gerade mich langsam zurück zu melden, und freue mich desto mehr, dass einige Laufveranstaltungen wieder stattfinden.

**3) Wie ist ihr Sportjahr 2021 bisher verlaufen und was sind die finalen Ziele bei den noch anstehenden Wettkämpfen?**

Das Sportjahr 2021 hat für mich eben erst angefangen. Erst vor vier Wochen habe ich mich spontan entschieden bei zwei Volksläufen mit geringem Training teilzunehmen. Da es zu meiner Überraschung sehr gut für mich lief, hab ich mich entschieden das Laufpensum zu erhöhen und regelmäßige Wettkämpfe bis Ende 2022 zu absolvieren. Gestern (09.10.21) hat mich die Konkurrenz beim Coesfleder Citylauf gezwungen schon ordentlich schneller zu laufen, was in einem Sieg mit einer Zeit von 32:10 resultierte. Solche schnelle Steigerungen über nur vier Wochen nach zwei Jahren Wettkampf und fast einem Jahr Laufabstinenz habe ich ehrlich gesagt noch nicht erwartet. Für die nächsten Wochen setze ich für mich keine großen Erwartungen. Ich möchte erst wieder in den Wettkampfschwung zurück kommen. Ich plane auch noch keine Marathons und höchstens 21.1 Km - Strecken. Erst wenn ich wieder regelmäßig unter 32 Minuten auf 10 Km laufen kann, werde ich einen Marathon einplanen.

**4) Wie ernst nehmen Sie Ihren Start auf Norderney. Ist der Wettkampf eher als ein Schritt zum ganz großen Saisonziel zu sehen und der Start ein echtes Highlight für Sie zu sehen?**

Nach der langen Corona-Pause bin ich im Wettkampf hungrig geworden. Ich möchte daher jede Gelegenheit nutzen, um meinen nicht mehr allzu jungen Körper zu testen. Von daher werde ich natürlich den Wettkampf richtig ernst nehmen, um zu gucken was ich noch drauf habe.

**5) Wie sieht das konkrete Ziel am kommenden Samstag beim Norderney – meine Insel Lauf aus?**

Mein Ziel ist unter die TOP 3 zu kommen.

**6) Wie ist Ihre genaue Taktik dabei?**

Mit einem etwas langsameren Tempo von ca. 3:25-20/km zu starten und die Geschwindigkeit progressiv zu steigern.

**7) Was fasziniert Sie bei einem Wettkampflauf?**

Bei einem Wettkampflauf möchte ich vor allem genießen wieder mit anderen Menschen zusammen laufen zu können. Im Training bin ich immer alleine unterwegs, am Wettkampftag habe ich die Möglichkeit meine Leistung durch meine Rivalen und durch die Zuschauer zu steigern. Auch das After-Race mag ich sehr gerne, wo man sich mit Lauffreunden beim Bierchen unterhalten kann.

**8) Haben Sie einen Tipp für die Teilnehmer, die das erste Mal an einen Wettkampflauf teilnehmen?**

Bei den ersten Wettkampfteilnahmen sollte man vor allem ohne zu viel Druck an die Startlinie gehen. Wichtig sind auch die ersten Kilometer nach dem Start, die man lieber langsamer absolvieren sollte. Erst ab ca. der Hälfte sollte man seine Form einschätzen können und eventuell beschleunigen. Die anderen Läufer:innen werden dabei progressiv überholt was sich sehr positiv auf die Mentalität auswirkt. Meine erfolgreichsten Wettkämpfe sind aus solcher Taktik resultiert.

**9) Wann weiß man, ich komme jetzt mit einer guten Zeit ins Ziel, ich werde es heute super meistern? Beim Marathon z.B. muss man den Hammer des Kilometers 32 überstehen. Gibt es einen so klar definierten Zeitpunkt auch bei einem 5 oder 10 km-Lauf?**

Bei dem 10km-Lauf sind Abschnitte zwischen ca. 5-7 Kilometer kritisch. Es ist kurz nach der Hälfte, wo die Beine schon müde werden und das Ziel noch lange nicht in Sicht ist. Hier muss man einfach durchziehen und weiter laufen bis der Zieleinlauf-Countdown anfängt.

**10) Waren Sie schon einmal auf Norderney oder an Nordsee? Sind hier an der Küste schon einmal sportlich unterwegs gewesen?**

Obwohl ich früher sehr oft Urlaub in Deutschland gemacht habe (war schon sportlich in allen Mittelgebirgen unterwegs), war ich nur einmal kurz an der Nordsee (1 Tag) und hab die Küste noch nicht wirklich entdeckt. Desto mehr freue ich mich, dass ich diese Reiselücke ein bisschen schließen kann.

**11) Wie geht es nach Ihrem Start auf der Insel für Sie sportlich weiter?**

Ich werde versuchen weiter meine Form nach längerer Pause aufzubauen, um zu zeigen dass man mit 42 Jahren sein zweites erfolgreiches Laufleben haben kann.

**Herr Miereczko, vielen Dank für das Gespräch und wünsch viel Erfolg am Samstag.**

Partner:

**NORDERNEY**  
*meine Insel*

**STADTWERKE**  
**NORDERNEY**

**FRISIA**  
AKTIENGESELLSCHAFT BECKEDY NORDEN-FRISIA

**Königstener**

**LOGIERHAUS**  
NORDERNEY · EST. 1896

**sebamed**  
WISSENSCHAFT FÜR GESUNDE HAUT.

**ENGEL & VÖLKERS**

**Coca-Cola**

**antenne**  
**NIEDERSACHSEN**