

Liebe Alpenkämpferin, Lieber Alpenkämpfer !

DIE VIERTE AUFLAGE !

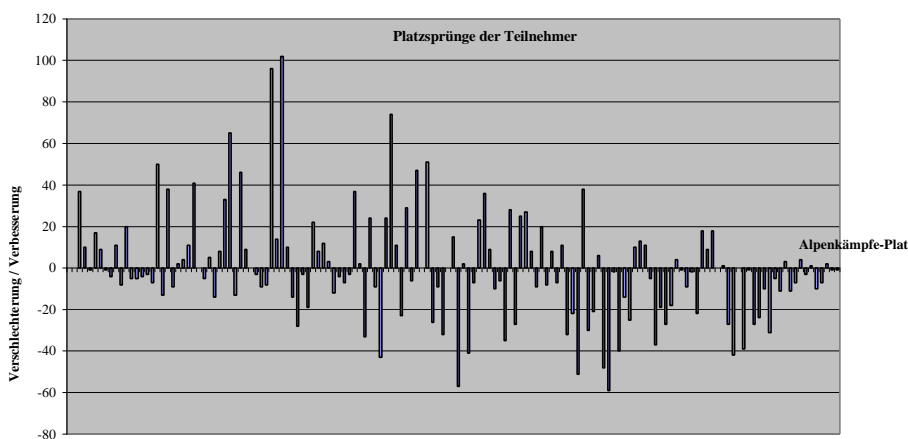
Bereits zum vierten Mal in der Geschichte der Berliner Cross-Saison wurde ein derartiger Wettkampf durchgeführt. Wir dürfen somit behaupten, damit zur Berliner Lauftradition zu gehören. Ihr habt durch Eure Teilnahme wiederum einen Vertrauensvorschuß in das noch immer neue Wettkampfkonzzept und uns Veranstalter investiert, für den wir uns sehr herzlich bedanken !

Im direkten Anschluß an die Veranstaltung haben wir die Auswertung nicht präsentiert, dies hatten wir im Vorfeld bereits angekündigt. Eine Datenmenge von ca. 1600 Meßwert- / Zeitpaaren zu verarbeiten erfordert etwas mehr Ruhe, als man direkt danach in den uns zur Verfügung stehenden Räumlichkeiten finden kann. Wir hoffen, durch den Imbiss, die Getränke und die Tombola auch ohne Siegerehrung den Läufern ein gemütliches Umfeld zu bieten, in dem man mal einfach reden oder sich wohlfühlen kann.

DIE AUSWERTUNG DER ERGEBNISSE

Nach Zeit- und Geschwindigkeitsanalysen schätzen wir den Anteil der Läufer, die ihr Laufverhalten an den Wertungen meßbar veränderten, auf fast 90 %. Selbst an der letzten Wertungsstelle wurden noch erhebliche Geschwindigkeitssteigerungen festgestellt, obwohl man hier größere Erschöpfungen hätte befürchten können.

Eine wichtige Frage zu Sinn und Zweck der Veranstaltung ist, ob die Läufer durch die Alpenwertung tatsächlich ihr individuelles Endergebnis beeinflussen konnten. In der grafischen Darstellung der Abweichung der Platzierung erkennt man folgendes:



Die Striche über der x-Achse sind Platzgewinne, die Striche unter der x-Achse sind Platzverluste.

Ganz links sind die Gewinner der Alpenkämpfe, rechts die Teilnehmer mit den wenigsten Punkten. Am rechten Rand des linken Drittels erkennt man zwei Personen, die ihre Position um über 100 Plätze verbessert haben, während z.B. im rechten Drittel viele Leute sind, die um die zwischen 10 und 30 Plätzen verloren haben.

Bei den weit hinten Plazierten gibt es keinen oder nur geringe Unterschiede zur traditionellen Wertung. Das vordere Drittel präsentiert sich uneinheitlich. Nur zehn von über fünfzig Läufern können sich um dreißig oder mehr Plätze verbessern. Spitzenverbesserer Axel Senfleben macht 102 Plätze gut und Arnd Adler verbessert sich um 96 Plätze, im Vorjahr schaffte er „nur“ 89. Mit Rainer Schädlich (+74), Wolfgang Spree (+65), Michael Schoeler (+51) und dem Jugendlichen Merlin Rose (+50) ist der Feld der um über 50 Plätze Verbesserten kleiner als im letzten Jahr. Bei den Frauen konnte Ilka Gomoll, die an allen Alpenkämpfen bisher teilnahm, 27 Plätze gutmachen und hat damit das Alpenkämpfprinzip wie ihre männlichen Kollegen ebenfalls konsequent durchgesetzt. Insgesamt haben 25 Leute zwanzig oder mehr Plätze gutmachen können. Allerdings gab es mit 28 Leuten, die Platzverluste von über 20 Positionen hinnehmen mußten, auch viele „Verlierer“. Insgesamt sind die Platzsprünge in alle Richtungen kleiner geworden, was darauf hindeutet, daß alle Läufer inzwischen ähnliche Taktiken benutzen.

Die hinteren 30% haben am stärksten verloren, und zwar zugunsten des gesamten weiteren Feldes. Ganz klar ziehen sich positive und negative Umplatzierungen durchs ganze Feld, ein Vergleich mit einem „normalen“ Lauf ist durch die starke Konzentration der Teilnehmer auf die Wertungen praktisch nicht mehr möglich. 91 Läufer haben auf 3 bzw. 4 von vier Wertungen schnellere Durchschnittsgeschwindigkeiten als in der Gesamtzeit. Uns nicht erklärlich sind 36 Läufer, die auf 3 bzw. 4 von vier Wertungen eine geringere Durchschnittsgeschwindigkeit als auf der gesamten Strecke haben ?!?! Der Trend hat sich hier aber im Gegensatz zum Vorjahr deutlich verbessert.

Mit Nil Behrend und Marlies Hartlieb gewinnen zwei „Laufprofis“, die allerdings auch ohne Alpenwertung jeweils auf dem ersten Platz gelandet wären. Während Nils Abstand nach Einlaufzeit auch nach Alpenpunkten deutlich ist, hat Marlies durch die Alpenwertung sogar noch viele Plätze verloren; sie ist als ehemalige Mittelstrecklerin eben einfach Grund-schnell und –stark. Ihr Comeback nach der Babypause ist hiermit auch bewiesen.

Am meisten profitierten die Männer zwischen 40 und 50 Jahren und die Jugendlichen von der Alpenwertung, bei den Frauen läßt sich keine Gruppe ausmachen, sie verloren alle. Den Mythos, die über Sechzigjährigen seien die am stärksten benachteiligte Gruppe, hat Axel Senfleben mit einem Platzgewinn von 102 ein für alle Mal pulverisiert. Alle Männer als Gesamtheit machten gegenüber den Frauen 84 Plätze gut, die diese genau auch einbüßten – der Trend des vergangenen Jahres bestätigt sich.

Im Vergleich aller vier Jahre läßt sich jedoch keine besonders bevorteilte oder benachteiligte Gruppe ausmachen. In allen Altersklassen und Geschlechtern gab es immer große Ausreißer noch vorne und hinten, z.B. Ilka Gomoll, W30, +27 Plätze in einer Gruppe, die insgesamt 15 Plätze verlor. Wir vermuten, daß viele Abweichungen individuell sind und somit einen Spiegel der Motivation, der Taktik und der persönlichen Mittelstreckentrainiertheit und nicht zuletzt Tagesform darstellen. Auch wenn man einigen Jahrgängen unterstellt, über keine so große Sprint- und Bergfähigkeit zu verfügen, sollte hier mit taktischer Herangehensweise noch erhebliches herausgeholt werden können. Wir empfehlen: Bergsprints und Laufen, Laufen, Laufen...

TAKTIK FÜR DIE ZUKUNFT

Wir denken, daß die Teilnehmer in diesem Jahr das Potential der Alpenkämpfe erheblich stärker ausgereizt haben, gegenüber dem letzten Jahr wurde das taktische Moment in den Ergebnissen nochmals viel klarer. Über alle Alters- und Geschlechtsgruppen hinweg vermuten wir dennoch weitere Möglichkeiten, um die individuelle Plazierung zu verändern. Wir denken, daß sich anhand der beigefügten Ergebnisliste bei vielen Läufern der Ehrgeiz und die Taktik für das nächste Jahr noch positiver verändern werden.

SONSTIGE HINWEISE: INTERNET UND PROBETRAINING

Die Ergebnisse der vergangenen Jahre sind, genau wie diese im Internet verfügbar. Dort finden sich noch zusätzliche Auswertungen, z.B. sortiert nach den Geschwindigkeiten an jeder einzelnen Station: www.alpenkaempfe.de

Weitere Wettkampfveranstaltungen und andere interessante Angebote unseres Vereines SC Tegeler Forst finden sich unter: www.sc-tegeler-forst.de

Am letzten Samstag jeweils um 14:00 Uhr im April, Mai und Juni findet auf der Alpenkampf-Strecke ein zwangloses Training mit unterschiedlichen Leistungsgruppen mit anschließender Auswertungsmöglichkeit statt. Einfach vorbeikommen, die Teilnahme daran ist kostenlos und verpflichtet zu nichts.

Wir hoffen, alle Teilnehmer der diesjährigen Drittauflage im nächsten Jahr wieder begrüßen zu dürfen und versprechen, als Veranstalter wieder mit dem gleichen Eifer und ebenso starker Begeisterung dabeizusein !

Im Namen von über dreißig Helfern und Mitstreitern,
Axel Bernstorff, Thomas Jacubeit und Harald Elch Hartlieb

Alice Nauendorf, Anja Hochschild, Antje Bernstorff, Arwed Springer, Charly Schöttler, Dieter Trawinski, Elke Turnat, Elmar Radtke, Gila Wendt, Gundi Trawinski, Gundula George, Gunni Sachs, Hannelore Gojowy, Hausmeisterfrau Wirsig, Heinrich Waldmann, Heinz Kröger, Holger Böttcher, Irmgard Hartlieb, Jörg Reinberg, Lothar Belitz, Lutz Raschke, Manfred Schmitz, Marina Schupp, Marion Hennes, Markus Behnke, Marlies Hartlieb, Michael Turnat, Otti, Sarah Teige, Thomas Günther, Vero Fuhry, Volker Schwandt, Werner Gojowy

...und alle, die wir vergessen haben...