

Liebe Alpenkämpferin, Lieber Alpenkämpfer !

#### **DIE FÜNFTE AUFLAGE !**

Bereits zum fünften Mal in der Geschichte der Berliner Cross-Saison wurde ein derartiger Wettkampf durchgeführt – ein wichtiges Stück Berliner Lauftradition ! Saisonhöhepunkt für viele Teilnehmer und wichtige Vorbereitung für Deutsche Meisterschaften oder den Sahamarathon für die anderen.

Die Strecke hatten wir mit tiefen, gefrorenen Fahrspuren strukturiert, obendrauf eine Zuckerbäckerarbeit aus Eis. Schade, daß wir es nicht auf Befehl schneien lassen können.

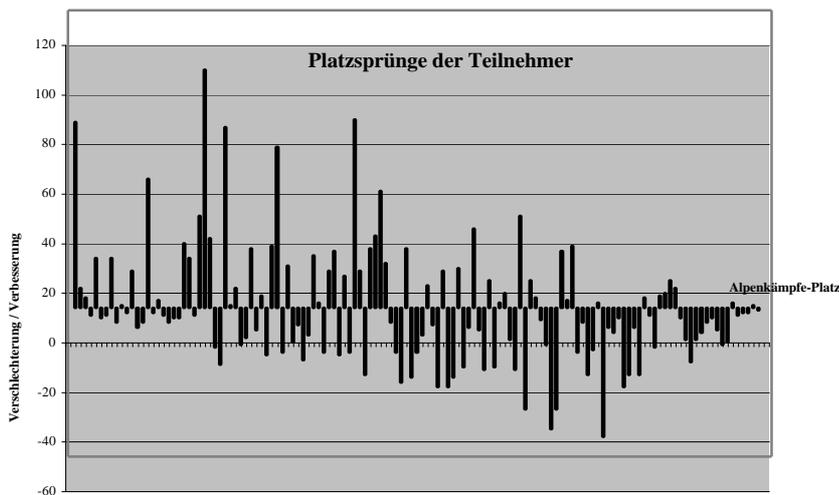
Im direkten Anschluß an die Veranstaltung haben wir die Auswertung nicht präsentiert, dies hatten wir im Vorfeld bereits angekündigt. Eine Datenmenge von ca. 1600 Meßwert- / Zeitpaaren zu verarbeiten erfordert etwas mehr Ruhe, als man direkt danach in den uns zur Verfügung stehenden Räumlichkeiten finden 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 zwei Drittel. Selbst an der letzten Wertungsstelle wurden bei der Hälfte der Läufer 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:

*Wie liest man die Grafik ?*



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

*Ganz links sind die Gewinner der Alpenkämpfe, ganz rechts die Teilnehmer mit den wenigsten Punkten. In der Mitte des linken Drittels erkennt man eine Person, die ihre Position um fast 100 Plätze verbessert hat, während z.B. im rechten Drittel viele Leute sind, die zwischen 10 und 40 Plätzen verloren haben.*

Bei den im letzten Drittel Plazierten gibt es fast nur Verluste im Unterschiede zur traditionellen Wertung. Das vordere Drittel gewinnt klar, während sich das mittlere Drittel uneinheitlich präsentiert. Nur zehn von über fünfzig Läufern können sich um dreißig oder mehr Plätze verbessern. Spitzenverbesserer Axel Senftleben macht 96 Plätze gut und Arnd Adler verbessert sich um 76 Plätze, im Vorjahr schafften sie jedoch 102 bzw. 96. Mit Martin Herbst (+75) betritt ein alter Bekannter und ewiger Anwärter auf den Sieg wiederum die Szene, seine Verbesserung bringt ihm den verdienten zweiten Platz. Der Jugendliche Stefan Schulz verbessert sich zwar um 37 Plätze, liegt aber eindeutig im Schatten von Merlin Rose (+7), der insgesamt und überall schnell war und somit den verdienten dritten Platz insgesamt belegt. Gesamtsieger Nils Behrend gewinnt sein drittes Rennen in Folge, wiederum sowohl nach Alpenpunkten als auch traditionell und stellt damit alles in Frage. Bei den Frauen kommt es mit Annektrin Dachs (+47); Katharina Moeglin (+24) und Ilka Gomoll (+24), die an allen Alpenkämpfen bisher teilnahm, zwar zu erheblichen Platzgewinnen, aber profitieren tut davon nur Annektrin. 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.

Ganz klar ziehen sich positive und negative Umplazierungen durchs ganze Feld, ein Vergleich mit einem „normalen“ Lauf ist durch die starke Konzentration der Teilnehmer auf die Wertungen praktisch nicht mehr möglich. 68 Läufer haben auf 3 bzw. 4 von vier Wertungen schnellere Durchschnittsgeschwindigkeiten als in der Gesamtzeit. Uns nicht erklärlich sind 46 Läufer, die auf 3 bzw. 4 von vier Wertungen eine geringere Durchschnittsgeschwindigkeit als auf der gesamten Strecke haben !?! Der Trend hat sich hier im Gegensatz zum Vorjahr sogar noch verschlechtert.

Etwas Physik: Ein Läufer von 70 kg läuft die zweite und dritte Wertung in ca. 80 Sekunden. Die durchschnittliche Berghöhe dabei beträgt 10 Meter. Gegenüber der Flachwertung werden also 6867 Joule mehr Arbeit verrichtet. Sieger Nil und der dritte Jugendliche Fabian haben sich diese Joules eingespart und freuen sich nun bestimmt darauf, sie im nächsten Training gewinnbringend einzusetzen.

Mit Nil Behrend und Carmen Rüdiger gewinnen zwei „Laufprofis“. Nil wäre allerdings auch ohne Alpenwertung auf dem ersten Platz gelandet – wie in den beiden Jahren zuvor. Carmen Rüdiger erzielt mit 3985 die zweitbeste je gelaufene Punktzahl (Kristina da Fonseca-Wollheim 4155 Punkte in 2000).

Am meisten profitierten die die Jugendlichen (m+w) von der Alpenwertung, insgesamt verlieren die Frauen wie im letzten Jahr gegenüber allen Männern 61 Plätze. Im Vergleich aller fünf 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. 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 stark ausgereizt haben, gegenüber den letzten Jahren wurde das taktische Moment in den Ergebnissen nochmals 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. die „Tafel der Besten“ aller fünf Jahre, und Auswertungen sortiert nach den Geschwindigkeiten an jeder einzelnen Station: [www.alpenkaempfe.de](http://www.alpenkaempfe.de)

Weitere Wettkampfveranstaltungen und andere interessante Angebote unseres Vereines SC Tegeler Forst finden sich unter: [www.sc-tegeler-forst.de](http://www.sc-tegeler-forst.de)

Am den vier Samstagen vor dem nächsten Wettkampf findet jeweils um 14:00 Uhr auf der Alpenkampfstrecke 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

Axel Bernstorff, Bianca Böttcher, Holger Böttcher, Antje Bernstorff, Anne Bernstorff, Anja Hochschild, Gundula George, Thomas Günter, Harald "Elch" Hartlieb, Markus Behnke, Marlies Hartlieb, Thomas Jacubeit, Markus Roggensack, Hartmut Santowski, Irene Santowski, Alice Neve, Otti Rapp, Robbi Kirchner, Helmut Pfarr, Stephan "Gunni" Sachs, Elmar Radtke, Heinrich Waldmann, Arwed Springer, Gundi Trawinski, Dieter Trawinski, Heinrich Waldmann, Jonas Stifel, Johannes , Laura Reimer  
...und alle, die wir vergessen haben...