

Liebe Alpenkämpferin, Lieber Alpenkämpfer !

#### DIE SECHSTE AUFLAGE !

Bereits zum sechsten 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.

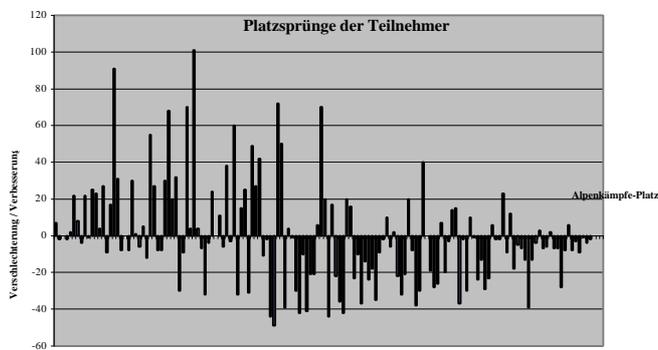
Die Strecke hatten wir diesmal mit einer Mischung aus Schlamm und gefrorenen Fahrspuren strukturiert, obendrauf ein Hauch Schnee. Schade, daß wir es nicht auf Befehl hageln lassen können.

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 einem Drittel 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 über 100 Plätze verbessert hat, während z.B. im rechten Drittel viele Leute sind, die zwischen 20 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 deutlich, während sich das mittlere Drittel mit nur wenigen Ausnahmen auch als verlustreich präsentiert. Immerhin 17 von über fünfzig Läufern können sich um dreißig oder mehr Plätze verbessern. Spitzenverbesserer Axel Senfleben macht 101 Plätze gut und die Herren Marco und Sandro Schirmer verbessern sich um 91 + 72 Plätze. Arnd Adler und Rainer Schädlich (je + 70) sind alte Bekannte, die ihre Vorjahresleistungen hielten. Der Jugendliche Stefan Schulz verbessert sich zwar um 27 Plätze, liegt aber eindeutig im Schatten von Johannes Riewe (+7), der insgesamt und überall schnell war und somit den verdienten zweiten Platz insgesamt belegt. Gesamtsieger Knut Günther gewinnt als erster Alpenkämpfer überhaupt nur durch Punkte (über eine Minute trennt ihn im Ziel vom Zeitschnellsten). Bei den Frauen kommt es mit Ilka Gomoll (+42), die an allen Alpenkämpfen bisher teilnahm, und Kerstin Franke (+23) zwar zu erheblichen Platzgewinnen, aber gewinnen tut Marlies Hartlieb, die an allen Stationen jeweils gute Sprintleistungen zeigt. Insgesamt haben 31 Leute zwanzig oder mehr Plätze gutmachen können. Allerdings gab es mit 33 Leuten, die Platzverluste von über 20 Positionen hinnehmen mußten, auch viele „Verlierer“. Insgesamt sind die Platzsprünge in alle Richtungen wieder größer geworden, was darauf hindeutet, daß nicht alle Läufer 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. 80 Läufer haben auf 3 bzw. 4 von vier Wertungen schnellere Durchschnittsgeschwindigkeiten als in der Gesamtzeit. Uns nicht erklärlich sind 50 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 und dem Jahr davor sogar noch verschlechtert.

Mit Knut Günther und Marlies Hartlieb gewinnen zwei ältere Semester. Knut ist der erste Sieger, der nicht aus der LG Nord stammt und außerdem der erste, der nicht gleichzeitig auch Zeitschnellster ist.. Marlies Hartlieb erzielt mit 3832 die viertbeste je gelaufene Punktzahl (Beste: Kristina da Fonseca-Wollheim mit 4155 Punkten in 2000).

Am meisten profitierten die M40 von der Alpenwertung mit akkumulierten 151 Platzgewinnen, insgesamt verlieren die Frauen wie im letzten Jahr gegenüber allen Männern 61 Plätze. Im Vergleich aller sechs 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, seit einigen Jahren überwiegt das taktische Moment in den Ergebnissen klar. Über alle Alters- und Geschlechtsgruppen hinweg vermuten wir dennoch weitere Möglichkeiten, um die individuelle Platzierung 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 sechs Jahre, und Auswertungen sortiert nach den Geschwindigkeiten an jeder einzelnen Station: [www.alpen-kaempfe.de](http://www.alpen-kaempfe.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 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 Auflage 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

Antje Bernstorff, Arwed Springer, Bianca Böttcher, Claudio Roller, Dennis Mocigemba, Dieter Trawinski, E. Wahner, Evana, Gundi Trawinski, Gundula George, Gunni Sachs, Hausmeisterfrau Wirsig, Heinrich Waldmann, Holger Böttcher, Johannes, Lars Kröger, Lars Krumrey, Laura Reimers, Manfred Schmitz, Markus Roggensack, Nici Schnurbusch, Norbert Löwa, Otti, Paloma, Ronald Pierenz, Sabine Kern, Sabrina Schumann, Sarah Schmidtke, Sarah Teige, Sebastian Timme, Swantje Feldmann, Thomas Günther, Tim Riedel  
...und alle, die wir vergessen haben...