

Liebe Alpenkämpferin, Lieber Alpenkämpfer !

### DIE SIEBTE AUFLAGE !

Bereits zum siebenten 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 für einige oder den Saharamarathon für die anderen.

Die Strecke war diesmal völlig vom Regen aufgeweicht. So etwas kann man ja als Läufer vielleicht noch kompensieren, aber der permanente Wolkenbruch, der sich über den ganzen Tag hinzog, machte das Laufen zur Qual. Die Gesamtzahl der Teilnehmer hat unter dem extremen Regen extrem gelitten, umso überraschter waren wir, als noch insgesamt fast 30 Nachmelder auftauchten.

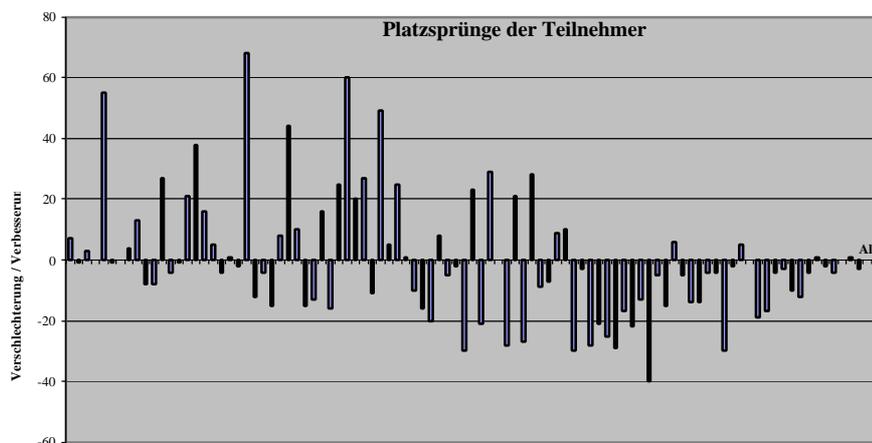
Im direkten Anschluß an die Veranstaltung haben wir die Auswertung nicht präsentiert, dies hatten wir im Vorfeld bereits angekündigt. Eine Datenmenge von ca. 1600 Meßwert- / Zeitpaaren zu verarbeiten erfordert etwas mehr Ruhe, als man direkt danach in den uns zur Verfügung stehenden Räumlichkeiten finden 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 die Hälfte. Selbst an der letzten Wertungsstelle wurden bei 93% 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 Plazierung 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 70 Plätze verbessert hat, während z.B. im rechten Drittel viele Leute sind, die zwischen 15 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. Nur 7 von ca. 30 Läufern können sich um dreißig oder mehr Plätze verbessern. Der legendäre Spitzenverbesserer Axel Senftleben macht 60 Plätze gut und die Herren Lars Redlich und Heico Koch verbessern sich um 55 + 44 Plätze. Arnd Adler und Rainer Schädlich (68 + 49) sind alte Bekannte, die ihre Vorjahresleistungen hielten. Die männlichen Jugendlichen spielten mit nur einer Teilnahme diesmal keine besondere Rolle. Als Gesamtsieger ist mit Gunnar Barber ein solide trainierender „Senior-Läufer“ zu beglückwünschen. Er mogelte sich klammheimlich an Rudi Neumann vorbei, der augenscheinlich als klarer Sieger galt. Gunnar hatte sich wochenlang mit zielorientiertem Mittelstreckentraining auf die Alpenkämpfe vorbereitet. Bei den Frauen kommt es mit Ilka Gomoll (+29), die an allen Alpenkämpfen bisher teilnahm, zwar zu einem erheblichen Platzgewinn, aber es gewinnt Grit Freiwald, die sich bei diesem miesen Wetter sogar auf Platz 17 der ewigen Bestenliste mogelt. Insgesamt haben 16 Leute zwanzig oder mehr Plätze gutmachen können. Allerdings gab es mit 13 Leuten, die Platzverluste von über 20 Positionen hinnehmen mußten, auch viele „Verlierer“. Insgesamt sind die

Platzsprünge in diesem Jahr nicht ganz so hoch, was natürlich auch am reduzierten Starterfeld liegt (bei 100 Startern kann es eben keine Verbesserung um 120 Plätze geben).

Ganz klar ziehen sich positive und negative Umlagerungen durchs ganze Feld, ein Vergleich mit einem „normalen“ Lauf ist durch die starke Konzentration der Teilnehmer auf die Wertungen praktisch nicht mehr möglich. 45 Läufer haben auf 3 bzw. 4 von vier Wertungen schnellere Durchschnittsgeschwindigkeiten als in der Gesamtzeit. Uns nicht erklärlich sind 40 Läufer, die auf 3 bzw. 4 von vier Wertungen eine geringere Durchschnittsgeschwindigkeit als auf der gesamten Strecke haben ?!?! Der Trend hält seit einigen Jahren an und gibt uns immer wieder Rätsel auf.

Am meisten profitierten die M60 von der Alpenwertung mit akkumulierten 99 Platzgewinnen, insgesamt verlieren die Frauen wie im letzten Jahr gegenüber allen Männern 89 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 sieben 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 Alpenkampfstrecke ein zwangloses Training mit unterschiedlichen Leistungsgruppen mit anschließender Auswertungsmöglichkeit statt. Einfach vorbeikommen, die Teilnahme daran ist kostenlos und verpflichtet zu nichts. Es handelt sich um ein von engagierten Teilnehmern selbstveranstalteter Termin, der gelegentlich kurzfristig ausfallen kann.

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

Arwed Springer, Axel Bernstorff, Bianca Böttcher, Dieter Trawinski, Elch Hartlieb, Gundi Trawinski, Gundula George, Hartmut Santowski, Hausmeisterfrau Wirsig, Heinrich Waldmann, Holger Böttcher, Irene Baldow, Irene Santowski, Jürgen Baldow, Lars Krümrey, Manuela Schupp, Nici Schnurbusch, Nico Fraede, Otti, Stephan Sachs, Thomas Günter, Thomas Jacubeit

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