

Liebe Alpenkämpferin, Lieber Alpenkämpfer !

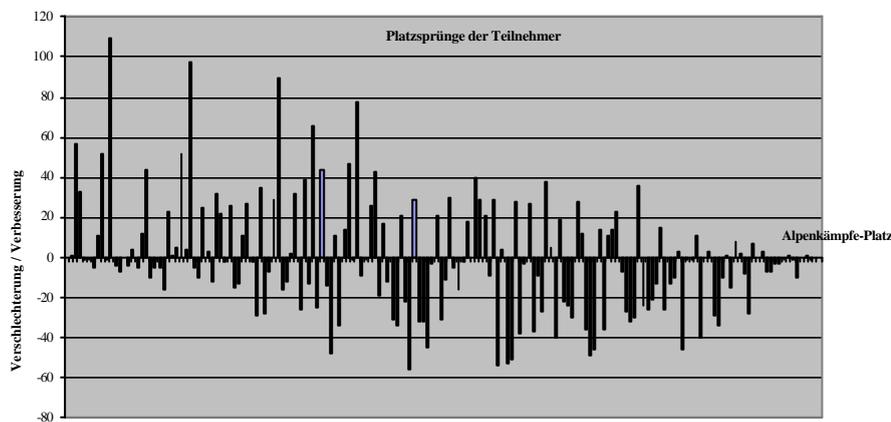
### DIE DRITTE AUFLAGE !

Bereits zum dritten Mal in der Geschichte der Berliner Cross-Saison wurde ein derartiger Wettkampf durchgeführt. 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 Plazierung erkennt man folgendes:



Die Striche über der xAchse sind Platzgewinne, die Striche unter der xAchse sind Platzverluste.

Ganz links sind die Gewinner der Alpenkämpfe, rechts die Teilnehmer mit den wenigsten Punkten. Nach ungefähr zehn Plätzen erkennt man jemanden, der seine Position um 110 Plätze verbessert hat, während z.B. im Mittelfeld viele Leute sind, die um die 40 Plätze verloren haben.

Bei den weit hinten Plazierten gibt es keinen oder nur geringe Unterschiede zur traditionellen Wertung. In den vorderen Rängen gibt es allerdings erhebliche Positionsgewinne. Martin Herbst prescht vom 121. auf den 11. Platz nach vorne, damit hat er seine Vorjahresverbesserung nochmals erhöht. Dirk Werner (+97), Arnd Adler (+89), Markus Liesicke (+77) und Matthias Mundt (+66) und bei den Frauen Claudia Zerfowski (+40) haben das Alpenkämpfprinzip ebenfalls konsequent durchgesetzt. Insgesamt haben 32 Leute zwanzig oder mehr Plätze gutmachen können. Allerdings gab es mit 40 Leuten, die Platzverluste von über 20 Positionen hinnehmen mußten, auch viele „Verlierer“. Die vorderen 40% haben am stärksten profitiert, und zwar auf Kosten des gesamten weiteren Feldes. 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. 87 Läufer haben auf 3 bzw. 4 von vier Wertungen schnellere Durchschnittsgeschwindigkeiten als in der Gesamtzeit. Uns nicht erklärlich sind 67 Läufer, die auf 3 bzw. 4 von vier Wertungen eine geringere Durchschnittsgeschwindigkeit als auf der gesamten Strecke haben !?!

Mit Nil Behrend und Birgit Sonntag-Unterberger gewinnen zwei „Laufprofis“, die allerdings auch ohne Alpenwertung jeweils auf dem ersten Platz gelandet wären. Während Nils' Abstand sowohl nach Einlauf als auch nach Alpenpunkten deutlich ist, hat Birgit durch die Alpenwertung sogar noch viele Plätze verloren; sie ist, „obwohl“ keine Mittelstrecklerin, eben einfach Grund-schnell und –stark.

Am meisten profitierten die Männer zwischen 30 und 50 Jahren von der Alpenwertung, bei den Frauen jene zwischen 20 und 30 Jahren. Größte Verlierer waren die über sechzig-Jährigen. Alle Männer als Gesamtheit

machten gegenüber den Frauen 33 Plätze gut, die diese genau auch einbüßten – das Gegenteil des vergangenen Jahres.

Im Vergleich der letzten drei Jahre läßt sich jedoch keine besonders bevorteilte oder benachteiligte Gruppe ausmachen, außer den über Sechzigjährigen. In allen Altersklassen und Geschlechtern gab es immer große Ausreißer noch vorne und hinten, z.B. Jürgen Riedel, M60, +38 Plätze. 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 den älteren 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 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**

Ende Februar bis Anfang März befand sich im Internet eine Version der Auswertung, die bezüglich der vierten Meßstelle einige Fehler beinhaltete. Die beiliegende Auswertung ersetzt diese, sie ist im Web seit dem 11.3. korrigiert. Im Internet finden sich noch zusätzliche Auswertungen, z.B. 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 letzten Samstag jeweils um 14:00 Uhr im März, April, Mai und Juni findet auf der Alpenkampf-Strecke ein zwangloses Training mit unterschiedlichen Leistungsgruppen mit anschließender Auswertungsmöglichkeit statt. Bei Interesse bitte eine Email oder Postkarte an:

Harald Elch Hartlieb, Amsterdamer Straße 7, 13347 Berlin bzw. [training@alpenkaempfe.de](mailto:training@alpenkaempfe.de).

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 Neve, Anja Hochschild, Anne Sucka, Antje Bernstorff, Arwed Springer, Charly Schöttler, Dennis Mocigemba, Dieter Trawinski, Dirk Frosch Schneider, Elmar Radke, Gundula George, Hausmeister Rainer, Hartmut Santowski, Heinrich Waldmann, Irene und Jürgen Baldow, Irmgard Hartlieb, Johann Claßen, Jonas Stifel, Jörg Reinberg, Lasse Köhler, Lutz + Dennis + Robert Raschke, Kai-Markus Kirchner, Manfred Krüsel, Markus Behnke, Marina Schupp, Melina Pahl, Otti, Sabine und Helena Kern, Sarah Teige, Thomas Günter

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