

42:A ALJ OPEN

(founded in 1978)

När? Lördagen den 19 september 2020 kl 11.30-14.20
Var? Stockholms Stadion
Vem? Spårvägens FK
LOC? Ola Svensson, Anders Fredriksson
Vilka mer? A. Lennart Julin (speaker & mellantider), Gunnar Olausson (eltid), Jonas Hedman (prisutdelare m m) och Lennart Bresky (mellantider m m) - plus ett stort antal varvräknare.
Hur? Löpvänlig temperatur (ca 15-16 grader), soligt, blygsamma vindar.

M Ä N

1 0 0 0 0 m

"ALJ MEMORIAL TROPHY"

Heat A

1	Otto Kingstedt	94	Huddinge AIS	30:22.98
2	Abdelfath Yassin	95	Gefle IF	30:38.21
3	Johan Fagerberg	92	Spårvägens FK	30:54.67
4	Nils Spetz	91	Spårvägens FK	31:01.35
5	Merih Hagos	98	Västerås FK	31:03.62
6	Samuel Eriksson Lidbrink	99	Spårvägens FK	31:53.26
7	Dennis Olsson	97	Spårvägens FK	32:13.10
8	Markus Vall	92	Fredrikshofs FIF	32:18.50
9	Christofer Salmén	81	Spårvägens FK	32:20.20
10	Henrik Engström	84	Fredrikshofs FIF	32:25.72
11	Jonatan Westberg	91	Spårvägens FK	32:28.33
12	Mattias Derfält	88	-	32:50.77
13	Andreas Carlborg	72	Spårvägens FK	33:13.26
14	Martin Jarbeck	87	Åkersberga SK	33:16.16
15	Philip Seweling	90	Fredrikshofs FIF	33:48.50
16	Yared Kidane	99	Eskilstuna FI	34:09.73
17	Oskar Bäckström	97	Umeå TFC	34:46.89
18	Filip Ainouz	84	Fredrikshofs FIF	34:52.71
-	Heshlu Andemariam	97	IFK Lidingö	bröt
-	Hugo Setthagen	01	Umara SC	bröt
-	Axel Lönnqvist	81	Hässelby SK	bröt
-	Alexander Lindskog	97	Hemlingby LK	bröt
-	Ted Armgren	88	Dalasjö IK Framåt	bröt
-	Louise Wiker	79	Hässelby SK	bröt K
-	Daniel Gleimar	92	Spårvägens FK	bröt
-	Fredrik Uhrbom (hare)	77	Spårvägens FK	bröt

1000m Kidane 3:00.9m, ... Wiker 3:20.8m

2000m Andemariam 6:03.7m, ... Wiker 6:40.6m

3000m Kingstedt 9:01.2m, Andemariam 9:01.5m, Yassin 9:01.8m, Fagerberg 9:04.4m, Hagos 9:04.7m, Gleimar 9:05.0m, Spetz 9:05.4m, ... Wiker 10:05.6m

4000m Kingstedt 12:02.2m, Andemariam 12:02.4m, Yassin 12:02.7m, Hagos 12:10.5m, Fagerberg & Spetz ca 12:11, ... Wiker 13:34.8m

5000m Andemariam 15:04.3m, Kingstedt 15:04.4m, Yassin 15:04.7m, Hagos 15:16.5m, Fagerberg 15:16.8m, Spetz 15:17.1m, Eriksson Lidbrink 16:10.0m, Uhrbom 16:12.6m, ... Lönnqvist 16:47.7m, ... Wiker 17:11.7m

6000m Kingstedt 18:07.4m, Yassin 18:07.7m

7000m Kingstedt 21:12.6m, Yassin 21:12.8m

8000m Kingstedt 24:18.4m, Yassin 24:21.5m, Spetz 24:45.4m, Fagerberg
24:45.7m
9000m Kingstedt 27.23.8m, Yassin 27:36.3m

Tätskeendet:

Ganska snabbt bildades en tätgrupp – där Merih, Yared, Heshlu och Otto delade på jobbet att hålla ett tempo ned mot 30 blankt. Efter tre kilometer var bara Otto, Heshlu och Abdelfath kvar i täten, på den sjätte kilometern bröt Heshlu och resten av loppet styrde Otto från fronten. Strax efter 7000m släppte även Abdelfath.

Intressant debut:

2-varvs-specialisten Yared – SM-silver 2018 och brons 2019 på 800m – testade för första gången 25 varv. Öppnade ambitiöst med tätgruppen men växlade sedan till ett mer hållbart strax-under-3:30-tempo per kilometer.

Notervärt:

+ Vid ALJ Open för 34 år sedan satte Anders Kingstedt sitt slutliga personliga rekord 31:09.09 och i år sprang sonen Otto Kingstedt drygt trekvarts minut snabbare och vann!
+ Vid ALJ Open för 25 år sedan kom Andreas Carlborg – nu 33:13.26 – 5:a på 31:33.41!

Heat B

1	Martin Jansson	78	Stockholm Snipers IF	34:27.69
2	Mikael Svedjeholm	79	Fredrikshofs FIF	34:35.04
3	Antero Silva	89	Fredrikshofs FIF	35:12.38
4	Maxime Barthe	97	FRA	35:31.58
5	Martin Gidewall	76	IFK Tumba	35:35.65
6	Fredrik Bernsmed	89	Fredrikshofs FIF	36:11.90
7	Eskil Svensson	64	Fredrikshofs FIF	36:17.25
8	Anders Nordlander	73	Fredrikshofs FIF	36:37.14
9	Jonas Lembke	80	Fredrikshofs FIF	37:08.67
10	Johannes Lörstad	70	FK Studenterna	37:13.41
11	Tomas Kobayashi	65	Domnervets GoIF	37:22.09
12	Joel Fredman Klockar	89	-	37:36.39
13	Ulf Eriksson	74	Huddinge AIS	37:49.67
14	Emil Lundgren	88	FK Studenterna	37:55.72
15	Christoffer Olsson	88	FK Studenterna	38:03.24
16	Björn Axelsson	73	Turebergs FK	38:04.37
17	André Odda	97	Fredrikshofs FIF	38:28.21
18	Adam Fjägers	01	FK Studenterna	38:40.72
19	Javier Cabello	67	Turebergs FK	38:57.64
20	Jakob Ringblom	79	Fredrikshofs FIF	39:05.75
21	Johan Lindblom	71	Fredrikshofs FIF	39:09.21
22	Staffan Sundberg	66	LK Roslagen	39:22.28
23	Thomas Jansson	69	Löparnas Vänner IF	39:54.78
24	Vincent Rhodin	83	FK Studenterna	40:01.31
-	Mikael Karlström	77	FK Studenterna	bröt
-	Mikael Rosengren	80	Huddinge AIS	bröt
-	Fredrik Uhrbom (hare)	77	Spårvägens FK	bröt

1000m Jansson 3:23.7m, Barthe 3:24.0m, Uhrbom 3:32.0m

2000m Jansson 6:55.1m, Barthe 6:55.4m, Uhrbom 7:00.6m

3000m Jansson 10:23.5m, Barthe 10:23.8m, Uhrbom 10:30.2m, Svedjeholm
10:30.4m, Gidewall 10:32.9m, Silva 10:35.4m

4000m Jansson 13:51.2m, Barthe 13:51.5m, Uhrbom 13:58.4m

5000m Jansson 17:19.8m, Uhrbom 17:25.4m, Svedjeholm 17:25.7m, Barthe
17:25.9m, Silva 17:40.6m, Gidewall 17:42.3m

6000m Jansson 20:46.3m, Uhrbom 20:50.3m, Svedjeholm 20:50.5m

7000m Jansson 24:14.5m, Uhrbom 24:14.9m, Svedjeholm 24:15.1m

8000m Jansson 27:45.2m, Svedjeholm 27:45.5m

9000m Jansson 31:12.9m, Svedjeholm 31:13.2m

Tätskeendet:

Debutanten Martin Jansson tog direkt ledningen – och släppte den aldrig! De första kilometerna hade han sällskap av Maxime Barthe och på slutkilometerna skuggades han av Mikael Svedjeholm. Trots att Martin alltså gjort allt jobb i täten kunde han lägga in en tydlig tempohöjning på slutet – 3:14.8 sista 1000m, 73.1 sista varvet och 34.8 sista 200m! – som gav en segermarginal på ca 7½ sekund.

Notervärt:

+ För Martin Gidewall (5:a) var det 11:e gången han sprang 10000m på ALJ Open medan Ulf Eriksson (13:e) gjorde sin 12:e start.

K V I N N O R**5 0 0 0 m****"Owe Memorial Trophy"**

1	Leonie Balter	91	NED	16:54.73
2	Sara Trané	85	Fredrikshofs FIF	17:46.61
3	Ida Tryggveson	97	Upsala IF	17:57.93
4	Anja Tjårdal	76	Spårvägens FK	18:02.94
5	Kerstin Axelsson	96	Hässelby SK	18:17.74
6	Filippa Ramberg	97	Hammarby IF	18:28.36
7	Sabina Korpela	82	IF Linnéa	19:10.71
8	Jennifer Dereborg	90	FK Studenterna	19:30.59
9	Alexandra Annerklev Fahlström	90	LK Roslagen	19:43.99
10	Madelaine Örtengren	75	FK Studenterna	19:57.54
11	Josefine Jerner	03	IFK Lidingö	20:16.17
12	Louise Berlin	87	FK Studenterna	20:35.52
13	Isa Ericsson	87	FK Studenterna	20:44.97
14	Camilla Höckenström	63	FK Studenterna	21:27.13

1000m Balter 3:26.6m, Trané 3:26.8m, Tryggveson 3:31.0m, Tjårdal 3:36.2m, Ramberg 3:36.5m, Axelsson 3:36.8m

2000m Balter 6:51.2m, Trané 5:51.7m, Tryggveson 7:03.5m, Tjårdal 7:15.2m, Ramberg 7:15.4m, Axelsson 7:15.7m

3000m Balter 10:15.68, Trané 10:27.33, Tryggveson 10:40.22, Tjårdal 10:53.58, Axelsson 10:54.41, Ramberg 10:54.97, Korpela 11:22.19, Annerklev Fahlström 11:48.59, Dereborg 11:51.75, Örtengren 11:56.67, Jerner 12:08.58, Ericsson 12:23.61, Berlin 12:25.48, Höckenström 12:56.19

4000m Balter 13:40.1m, Trané 14:09.5m, Tryggveson ca 14:20, Tjårdal 14:31.7m, Axelsson 14:38.6m, Ramberg 14:43.9m

Tätskeendet:

Leonie Balter var en okänd storhet före start men när loppet väl kom igång parkerade hon sig redan efter något halvvarv i fronten och styrde sedan loppet helt. Sara Trané var den enda som förmådde hänga på men runt halvvägs fick även Sara ge sig.

Efter en inledande 84:a producerade Leonie stabila 82:or för att sedan avsluta med 73.5 sista 400m och 35.6 sista 200m! Segertiden 16:54.73 är den bästa på ALJ Open sedan 1999 och för Leonie – en nederländska som forskar på Stockholms Universitet sedan något år tillbaka – innebar det också att ett hela nio år gammalt personligt rekord putsades med 0.73 s!

Notervärt:

+ Med 14 fullföljande var detta det största 5000m-loppet på ALJ Open sedan mitten av 1980-talet!