

ALJ OPEN LIGHT

(founded in 1978)

När? Lördagen den 22 september 2012 kl 12.00-15.00
Var? Stockholms Stadion
Vem? Spårvägens FK
LOC? Ola Svensson, Åke Ruus, Anders Fredriksson, A. Lennart Julin.
Vilka mer? Sven Ljungberg (eltid), Per Gyllenhammar Hoppe (eltid), Bo Wallsten (starter), Jonas Hedman (prisutdelare), Tommy Berlin (fotograf) - plus ett stort antal varvräknare.
Hur? Ca +13 grader, svaga vindar, men tidvis lätt regn

SLUTLIGA RESULTAT

(OBS: De ursprungligen publicerade tiderna i 5000m-loppet är korrigerade!)

M Ä N

1 0 0 0 0 m

"ALJ MEMORIAL TROPHY"

Heat A				DM	
1	Ababa Lama	93	Sundbybergs IK	29:12.20	
2	Napoleon Solomon	94	Fredrikshofs FI	30:50.39	1
3	Brian B Nielsen	76	Fredrikshofs FI	32:06.54	2
4	Carl Wistedt	80	Huddinge AIS	32:08.36	3
5	Paul Krochak	75	FK Studenterna	32:29.12	4
6	Jakob Jansson	79	Fredrikshofs FI	32:52.87	5
7	Hans Edvardsson	74	FK Studenterna	32:56.24	6
8	Axel Lönnqvist	81	Hässelby SK	33:14.15	7
9	Jesper Nelsén	88	Falkenbergs OK	33:40.48	
10	Anders Szalkai	70	Spårvägens FK	33:47.24	8
11	Jonas Linderholm	88	IK Hakarpspojkar	33:51.89	
12	Michele Alemayoh	92	Hammarby IF	33:52.60	9
13	Tore Axelsson	57	SK Bore	33:53.68	
14	Ulf Johansson	67	Enhörna IF	33:56.74	
15	Mark Hobbs	77	FK Studenterna	34:30.02	
16	Lorenzo Nesi	65	FK Studenterna	34:31.47	10
17	Arnaud Dumas	88	FRANKRIKE	34:42.65	
18	Linus Öhrqvist	77	FK Studenterna	34:44.61	11
19	Clarence Ärlebrink	70	FK Studenterna	35:24.88	13
20	Anders Wibaeus	90	FK Studenterna	36:13.61	15
-	Andreas Bergstedt	86	Enhörna IF	bröt	
-	Fredrik Svanfeldt	63	Hässelby SK	bröt	
-	Emil Mårtensson	92	Hässelby SK	bröt	
-	Patrik Viklund	79	FK Studenterna	bröt	

1000m Lama 2:50.7m, Solomon 3:01.6m, Wistedt 3:11.5m, Nielsen 3:17.0m.
 2000m Lama 5:45.96, Solomon 6:04.47, Wistedt 6:21.77, Nielsen 6:28.3m.
 3000m Lama 8:44.7m, Solomon 9:09.9m, Wistedt 9:34.8m, Nielsen 9:41.4m,
 Krochak 9:47.8m.
 4000m Lama 11:44.60, Solomon 12:15.07, Wistedt 12:49.20, Nielsen 12:54.54.
 5000m Lama 14:41.6m, Solomon 15:21.8m, Wistedt 16:04.1m, Nielsen 16:04.4m,
 Krochak 16:29.9m, ... Alemayoh 16:57.9m, Szalkai 16:58.1m.
 6000m Lama 17:37.02, Solomon 18:28.83, Wistedt 19:20m, Nielsen 19:20m.
 7000m Lama 20:34.0m, Solomon 21:35.1m.
 8000m Lama 23:29.30, Solomon 24:41.0m.
 9000m Lama 26:24.5m, Solomon 27:49.9m.

Ababa Lama tog direkt kommandot, bara Napoleon Solomon hängde på men också han släppte redan efter ett par hundra meter. Ababa öppnade på 67.2 mot 70.5 för Napoleon.

Ababas km-tider: 2:50.7 - 2:55.3 - 2:58.7 - 2:59.9 - 2:57.0 - 2:55.4 - 2:57.0 - 2:55.3 - 2:55.2 - 2:47.7 med sistavarvet på 64.5! "Negativa splits" alltså: 14:41.6 + 14:30.6! Allt detta i ett rent sololopp så när som på att alla konkurrenter varvades en eller flera gånger.

Napoleon hade också stabil fart med de sex mittenkilometerna på 3:05.2-3:07.0! Relativt bästa avslutningen tillhörde Paul Krochak: 16:29.9/15:59.2!

Heat B

				DM
1	Ali Pirgholizadeh	94	Eskilstuna FI	33:53.86
2	Anders Söderberg	80	FK Studenterna	35:20.40 12
3	Jörgen Lindh	69	Rånäs 4H	35:44.53
4	Jonas Manole	77	FK Studenterna	35:49.65 14
5	Tove Berg	77	Spårvägens FK	36:20.95
6	Stefan Genberg	71	FK Studenterna	36:24.41 16
7	Carllucas Löfgren	92	Linköpings LK	36:30.26
8	Gabriella Samuelsson	87	Hässelby SK	36:38.56
9	Michael Mårdh	77	FK Studenterna	36:51.35 17
10	Herman Degselius	73	IF Linnéa	36:52.22 18
11	Sofus Kreutzmann	73	Hässelby SK	37:30.73 19
12	Kjell Svedman	80	FK Studenterna	37:57.85 20
13	Sara Grenmark	82	Hässelby SK	40:50.06
14	Felix Davidsson-Berndtsson	96	Värmdö IF	40:59.81 21
15	Peter Papageorgiou	82	Tullinge-Tumba FF	44:33.22 22
-	Ulf Eriksson	74	Huddinge AIS	bröt

1000m Pirgholizadeh 3:09.3m, Löfgren 3:30.8m.
 2000m Pirgholizadeh 6:33.0m, Eriksson 7:00.6m, ... Berg 7:22.9m, Samuelsson 7:23.8m, Grenmark 7:56.9m
 3000m Pirgholizadeh 10:00.3m, Lindh 10:30.1m, Eriksson 10:30.4m, Söderberg 10:30.7m, ... Samuelsson 11:06.4m, Berg 11:06.6m, Grenmark 11:58.7m.
 4000m Pirgholizadeh 13:28.4m, Lindh 14:03m, ... Samuelsson 14:41.5m, Berg 14:47.2m.
 5000m Pirgholizadeh 16:53.6m, Lindh 17:37.7m, ... Samuelsson 18:20.7m, Berg 18:27.3m.
 6000m Pirgholizadeh 20:18.1m, Lindh 21:15m, ... Samuelsson 22:00.8m, Berg 22:11.0m.
 7000m Pirgholizadeh 23:46.1m, Lindh 24:52.4m, Söderberg 24:52.7m, ... Samuelsson 25:40.7m, Berg 25:52.1m.
 8000m Pirgholizadeh 27:14.4m, Lindh 28:28.0m, Söderberg 28:28.2m, ... Samuelsson 29:21.0m, Berg 29:25.2m.
 9000m Pirgholizadeh 30:41.5m, Söderberg 32:00.2m, ... Samuelsson 32:57.8m, Berg 32:58.0m.

Efter en litet för snabb öppning hittade Ali Pirgholizade en stabil fart med åtta raka kilometrar på 3:23.7 till 3:28.3 innan han speedade upp igen (3:12.4) och med god marginal klarade 34:00-gränsen.

Tre kvinnor föredrog alltså att springa 10000m i stället för 50000m den här dagen. Gabriella Samuelsson kopplade greppet efter 3000m och byggde upp ett övertag på Tove Berg som växte till 11-12 sekunder innan trenden vände vid ca 7000m.

Med avslutningen 3:33 - 3:32 - 3:23 tog sig Tove inte bara ikapp utan också ifrån till 17 sekunders övertag i mål. Sista 3000m för Tove gick på 10:28.9 att jämföra med 11:06.6 på första 3000m!

Tiderna på halvorna visar att det var just att Tove höjde farten markant och inte att Gabriella tappade: Tove 18:27.3 + 17:53.7 mot Gabriella 18:20.7 + 18:17.9. "Negativa splits" alltså även för Gabriella!

K V I N N O R

5 0 0 0 m

"Owe Memorial Trophy"

DM

1	<i>Stefan Stojanovic</i>	98	<i>Huddinge AIS</i>	16:31.33	
2	Frida Lundén	84	FK Studenterna	17:23.73	1
3	Hanna Lindholm	79	FK Studenterna	17:25.53	2
4	Anna Lindh	74	Rånäs 4H	17:58.54	
5	Ylva Odemark	81	FK Studenterna	18:47.92	3

1000m *Stojanovic 3:18.4m, Lundén 3:22.6m, Lindholm 3:22.9m, Lindh 3:28.7m, Odemark 3:38m.*

2000m *Stojanovic 6:36.0m, Lundén 6:48.6m, Lindholm 6:49.9m, Lindh 7:05.8m, Odemark 7:29.8m.*

3000m *Stojanovic 9:56.10, Lundén 10:19.06, Lindholm 10:23.43, Lindh 10:46.41, Odemark 11:21.34.*

4000m *Stojanovic 13:15.5m, Lundén 13:53.1m, Lindholm 13:58.7m, Lindh 14:26.7m, Odemark 15:09.3m.*

Ungdomskillen Stefan Stojanovic sprang som i fjol "utom tävlan" och gjorde efter ca 600 meter sitt eget lopp i täten med fem kilometrar på 3:15.9 till 3:20.1.

Bara fyra kvinnor till start när nu tre andra föredrog den dubbla distansen.

Inga placeringar skiftades under loppet även om "gummibandet" mellan Frida Lundén och Hanna Lindholm varierade i längd. I mål blev det till slut knappt två sekunder till Fridas fördel.