

41:A ALJ OPEN

(founded in 1978)

När? Lördagen den 14 september 2019 kl 12.00-14.15
Var? Stockholms Stadion
Vem? Spårvägens FK
LOC? Ola Svensson, Kent Claesson, Anders Fredriksson, A. Lennart Julin.
Vilka mer? Sven Ljungberg (eltid), Jonas Hedman (prisutdelare m m), Lennart Bresky (mellantider m m) - plus framförallt ett stort antal varvräknare.
Hur? Löpvänlig temperatur (ca 15-16 grader), soligt, viss motvind på bortre lång.

OFFICIELLA RESULTAT

M Ä N

1 0 0 0 0 m

"ALJ MEMORIAL TROPHY"

Heat A

1	Archie Casteel	96	Spårvägens FK	30:27.55
2	Samuel Eriksson Lidbrink	99	Spårvägens FK	32:28.18
3	Dennis Olsson	97	Spårvägens FK	32:39.93
4	Robin Pino	82	Uppsala LK	33:00.62
5	Maximilian Lohm Isberg	91	FK Studenterna	33:04.99
6	Olof Södergård	85	Spårvägens FK	33:08.85
7	Simon Gudmundsson	92	Fredrikshofs FI	33:11.26
8	Andreas Carlborg	72	Spårvägens FK	33:24.19
9	Jens Wicksén	83	FK Studenterna	33:56.80
10	Jens Jonsson	85	FK Studenterna	34:05.20
11	Sebastian Stenman	91	IFK Göteborg	34:06.41
12	Musie Araya	98	Hammarby IF	34:18.76
13	Martin Gidewall	76	IFK Tumba	34:35.56
14	Andreas Hardeström	80	IF Linnéa	34:43.51
-	Nils Hammaräng Grip	98	Högby IF	bröt
-	Mohammad Reza	89	Spårvägens FK	bröt
-	Fredrik Gustavsson	73	FK Studenterna	bröt
-	Axel Lönnqvist	81	Hässelby SK	bröt

1000m Reza 3:05.9m, Casteel 3:06.2m, Eriksson Lidbrink 3:16.5m

2000m Reza 6:08.3m, Casteel 6:08.6m, Eriksson Lidbrink 6:29.2m, Hammaräng Grip 6:31.4m, Lohm Isberg 6:35.6m, Olsson 6:40.4m

3000m Reza 9:09.8m, Casteel 9:10.1m, Eriksson Lidbrink 9:44.4m, Hammaräng Grip 9:48.3m, Lohm Isberg 9:55.2m

4000m Reza c12:10, Casteel c12:10, Eriksson Lidbrink 13:01.3m

5000m Reza 15:10.8m, Casteel 15:11.1m, Eriksson Lidbrink 16:18.4m, Olsson 16:29.9m, Hammaräng Grip 16:30.8m, Lohm Isberg 16:34.3m, Pino 16:35.8m, Gudmundsson 16:36.0m, Södergård 16:36.2m, Jonsson 16:47.6m, Carlborg 16:47.9m, Wicksén 16:49.7m, Araya 16:50.0m, Gustavsson 16:59.7m, Hardeström 17:04.2m, Gidewall 17:06.5m, Stenman 17:07.5m.

6000m Reza 18:14.5m, Casteel 18:14.7m, Eriksson Lidbrink c19:37, Olsson c19:45.

7000m Casteel 21:19.3m,

8000m Casteel 24:25.0m, Eriksson Lidbrink c26:07, Olsson c26:14.

9000m Casteel 27:25.1m

Mohammad och Archie hade en plan och den var att Mohammad skulle hjälpa Archie med farthållningen i 6 kilometer med sikte på nytt personbästa för Archie (dvs under 30:20). Halvvägs passerade duon på perfekta 15:10 och Mohammad körde en dryg kilometer till.

För Archie gällde sedan att avverka de fyra sista kilometerna i en snitffart av 3:01. I sin ensamhet lyckades han inte riktigt utan snittade 3:03 och landade till slut på 30:27.55 – ändå nästpers och årsbästa. Och den tredje bästa tiden på ALJ Open under de senaste sex åren!

På behörigt avstånd bakom sololöpte 20-årige debutanten Samuel imponerande jämnt – halvorna 16:18/16:10 – till andraplatsen. Nya personliga rekord också för 3:an Dennis, 4:an Robin och 5:an Maximilian medan 6:an Olof missade sin 11 år gamla toppnotering med mindre än halvminuten!

Också värt att notera: Arrangörsföreningen Spårvägens ordförande Andreas Carlborg föregick med gott exempel genom att komma 8:a på 33:24.19 (negativa splits: 16:48/16:36!!) vilket var mindre än tre minuter från det 17 år gamla personliga rekordet-

Heat B

1	Joel Spratt	92	FK Studenterna	35:40.62	
2	Oskar Bäckström	97	Umeå TFC	35:41.37	
3	Louise Ringström	89	Spårvägens FK	35:49.91	K
4	Ulr Eriksson	74	Huddinge AIS	37:40.93	
5	David Gidén Hember	91	FK Studenterna	37:59.18	
6	Emil Lundgren	88	FK Studenterna	38:17.64	
7	Andreas Bylund	77	FK Studenterna	38:58.05	
-	Björn Axelsson	73	Turebergs FK	bröt	
-	Christian Schmidt	77	Fredrikshofs FI	bröt	
-	Malin Gibrand	81	FK Studenterna	bröt	K

1000m Bäckström 3:30.3m, Gidén Hember 3:30.6m, Ringström 3:30.9m, Spratt 3:31.1m, Axelsson 3:42.7m, Eriksson 3:43.0m, Gibrand 3:46.9m
2000m Bäckström 7:08.8m, Ringström 7:09.1m, Spratt 7:09.4m, Gidén Hember 7:09.6m, ... Gibrand 7:31.2m
3000m Ringström 10:42.0m, Bäckström 10:42.3m, Spratt 10:42.6m, ... Gibrand 11:16.7m.
4000m Bäckström 14:16.3m, Spratt 14:16.6m, Ringström 14:16.9m, ... Gibrand 15:03.3m.
5000m Spratt 17:52.9m, Bäckström 17:53.1m, Ringström 17:53.4m, Gidén Hember 18:15.5m, Eriksson 18:45.8m, Axelsson 18:46.9m, Gibrand 18:48.5m, Lundgren 19:04.1m, Bylund 19:20.1m, Schmidt 21:05.8m.
6000m Spratt 21:26.3m, Bäckström 21:26.5m, Ringström 21:27.5m
7000m Spratt 25:04.9m, Ringström 25:05.2m, Bäckström 25:05.5m
8000m Spratt 28:41.8m, Bäckström 28:42.1m, Ringström 28:42.4m
9000m Spratt 32:18.6m, Bäckström 32:18.9m, Ringström 32:19.2m

Direkt från start etablerades en tätkvartett som efter ett par kilometer blev en trio som sedan höll ihop och hjälptes åt hela vägen. Flitigast i täten var Oskar och Joel men även Louise gjorde en del av tätjobbet. Farten hölls – efter litet rusning på första varvet – imponerande stabil med varvtider som penplade runt 86 sekunder och km-tider runt 3:35

I början på sista kilometern stegrade Joel och Oskar farten markant och Louise tvingades släppa. Vinnade Joel avslutade med varv på 82 och 78 men också Louise växlade upp med en slutrunda på 83. Nya personbästan för Joel och Oskar och Louise var till slut bara tre sekunder från sitt fjolårspers och går in som ny 10:a på svenska årsbäсталistan.

K V I N N O R

5 0 0 0 m

"Owe Memorial Trophy"

1	Anna Jonsson	86	FK Studenterna	17:57.12
2	Ellen Persson	97	Högby IF	18:23.51
3	Sabina Korpela	82	IF Linnéa	18:38.76
4	Emilia Todorovska Elias	88	FK Studenterna	18:45.04
5	Weronika Brzuchalska	93	FK Studenterna	19:09.51
6	Dace Landström	83	Vallentuna FK	19:36.36
7	Louise Berlin	87	FK Studenterna	20:23.07
8	Camilla Höckenström	63	FK Studenterna	22:09.74
9	Camilla Rosen	88	FK Studenterna	22:19.50
-	Diane Sadik	88	FK Studenterna	bröt

1000m Jonsson 3:28.1m, Persson 3:39.3m, Landström 3:40.7m, Korpela 3:41.0m, Brzuchalska 3:41.3m, Todorovska Elias 3:41.6m.

2000m Jonsson 7:01.5m, Persson 7:25.1m, Brzuchalska 7:27.2m, Korpela 7:27.5m, Todorovska Elias 7:27.8m, Landström 7:31.3m

3000m Jonsson 10:40.72, Persson 11:06.40, Korpela 11:13.02, Brzuchalska 11:16.52, Todorovska Elias 11:16.84, Landström 11:34.06, Berlin 12:16.14, Sadik 12:16.59, Rosen 13:18.3m, Höckenström 13:19.4m.

4000m Jonsson 14:20.8m, Persson 14:47.7m, Korpela 14:57.8m, Todorovska Elias 15:05.4m, Brzuchalska 15:13.4m.

Efter något halvvarv tog Anna över i täten och sedan blev det sololöpfung med stadigt växande lucka bakåt (halvorna 8:52/9:05). Lika oförändrad under loppet var Ellens andraplats. Därbakom var det litet mer omväxlande på första halvan innan debutanten Sabina greppade tredjeplatsen. Fyran Emilia som debuterade i fjol med 19:59 var över minuten snabbare i år.