

# 37:E ALJ OPEN

(founded in 1978)

**När?** Lördagen den 19 september 2015 kl 12.00-14.45  
**Var?** Stockholms Stadion  
**Vem?** Spårvägens FK  
**LOC?** Ola Svensson, Kent Claesson, A. Lennart Julin.  
**Vilka mer?** Lorenzo Nesi (speaker), Tom Cigéhn Börjesson (starter), Jonas Hedman (prisutdelare & fotograf) - plus framförallt ett stort antal varvräknare.  
**Hur?** Löpvänligt väder: 16-17 grader och molnigt (solen stack bara fram vid ett par tillfällen. En viss motvind på bortre lång var det man möjligen skulle kunna ha klagat på.

## OFFICIELLA RESULTAT

### M Ä N

1 0 0 0 0 m

#### "ALJ MEMORIAL TROPHY"

Heat A				DM
1	Erik Anfält	76	Örebro AIK	31:44.37
2	Fred Grönwall	81	F Gotländsk FI	32:02.79
3	Daniel Antonsson	93	F Gotländsk FI	32:19.30
4	Johannes Fahlström	85	FK Studenterna	32:20.25 1
5	Martin Holm	84	FK Studenterna	32:33.52 2
6	Daniel Lund	83	Hälle IF	32:49.46
7	Mattias Nätterlund	86	Örebro AIK	33:12.11
8	Paul Krochak	75	FK Studenterna	33:15.02 3
9	Niklas Sydow	80	Fredrikshofs FI	33:43.58 4
10	Jakob Jansson	79	Fredrikshofs FI	33:50.08 5
11	Mikael Svedjeholm	79	Fredrikshofs FI	34:02.87 6
12	Ulf Johansson	67	Enhörna IF	34:45.24
13	Anders Prytz	85	Rånäs 4H	34:47.69
14	Mathias Ösmark	82	Fredrikshofs FI	34:52.40 8
15	Mattias Käck	83	Fredrikshofs FI	35:07.91 9
16	Simon Karlsson	89	Enhörna IF	35:15.63
17	Staffan Westerdahl	70	Fredrikshofs FI	35:27.64 10
-	Håkan Klint	79	Fredrikshofs FI	bröt

1000m Lund 3:12.6m + 6 man.

2000m Lund 6:20.0m + 3 man.

3000m Anfält 9:28.9m, Lund 9:29.2m, Antonsson 9:29.5m, Grönwall 9:29.7m, Fahlström 9:37.8m, Holm 9:38.1m, Jansson 9:38.3m.

4000m Anfäkt 12:41.1m, Lund 12:41.4m.

5000m Anfält 15:52.0m, Lund 15:55.7m, Antonsson 15:55.9m, Grönwall 15:56.2m, Fahlström 16:12.4m, Holm 16:12.7m, Jansson 16:34.2m, Krochak 16:35.9m, Nätterlund 16:36.2m, Sydow 16:41.0m, Svedjeholm 16:47.2m.

6000m Anfält 19:04.2m, Lund 19:12.8m, Antonsson 19:13.1m, Grönwall 19:13.3m, Holm 19:31.3m, Fahlström 19:31.6m, Krochak 19:56.8m, Nätterlund 19:57.1m.  
 7000m Anfält 22:14.9m, Lundh 22:31.5m, Antonsson 22:31.7m, Grönwall 22:32.0m, Fahlström 22:47.9m, Holm 22:48.2m.  
 8000m Anfält 25:25.8m, Grönwall 25:42.0m, Antonsson 25:44.0m, Lund 25:49.1m, Fahlström 26:01.0m, Holm 26:01.7m.  
 9000m Anfält 28:37.8m, Grönwall 28:56.1m, Antonsson 29:06.5m, Lund 29:12.8, Fahlström 29:15, Holm 29:19.8m.

Erik Anfält tävlar mest på gator och vägar – för en vecka sedan vann han en halvmaraton i Nora – men det hindrade inte att han dominerade detta lopp. De första fyra kilometerna delade han och Daniel Lund på farthållningen, men sedan var det Erik som fortsatte mata på 76-rundor.

Kilometerna avverkades på 3:13 – 3:07 – 3:09 – 3:12 – 3:11 – 3:12 – 3:11 – 3:11 – 3:12 – 3:07. Halvorna 15:52.0 – 15:52.4! Eriks sista 3000m gick på 9:29.5 men faktum är att Fred Grönwall avslutade i det närmaste lika snabbt – 9:30.8 – på väg till en solklar andraplats och personbästa med ca 20 sekunder!

## Heat B

				DM
1	Håkan Eriksson	81	Vegan Runners IK	34:32.92 7
2	Fredrik Johnsson	75	Örebro AIK	35:03.34
3	Elias Dahl	76	Hammarby IF	35:28.59 11
4	Fredrik Arthursson	63	Hässelby SK	35:57.47 12
5	Andreas Ingberg	82	Örebro AIK	36:32.74
6	Tommy Öman	84	F Gotländsk FI	36:34.36
7	Tomas Kobayashi	65	Domnarvets GoIF	36:38.80
8	Anders Larsson	69	Örebro AIK	37:03.23
9	Herman Degselius	73	FK Studenterna	37:46.67 13
10	Lars Jakobsson	79	Fredrikshofs FI	38:13.38 14
11	Emil Lundgren	88	FK Studenterna	38:22.09 15
12	Ulf Eriksson	74	Huddinge AIS	38:26.70 16
13	Anders Wallace	80	Fredrikshofs FI	38:44.34 17
14	Felix Davidsson Berndtsson	96	Värmdö IF	41:41.03 18
-	Jimmie Espling	75	FK Studenterna	bröt
-	Per Gysing	60	FK Studenterna	bröt
-	Martin Andersson	78	Fredrikshofs FI	bröt

1000m Johnsson 3:28.8m.  
 2000m Johnsson 6:56.3m.  
 3000m Eriksson 10:25.0m, Johnsson 10:25.3m.  
 4000m Eriksson 13:50.5m, Dahl 13:56.9m, Johnsson 13:57.2m.  
 5000m Eriksson 17:15.0m, Johnson 17:28.9m, Dahl 17:30.6m, Ingberg 17:39.1m, Arthursson 17:47.6m.  
 6000m Eriksson 20:40.5m.  
 7000m Eriksson 24:07.5m, Johnsson 24:32.8m, Dahl 24:43.3m, Arthursson 25:07.1m.  
 8000m Eriksson 27:36.2m, Johnsson 28:05.8m, Dahl 28:21.6m, Arthursson 28:43.6m, Ingberg 28:58.9m.  
 9000m Eriksson 31:06.8m, Johnsson 31:37.1m, Dahl 32:04.7m, Arthursson 32:25.9m, Ingberg 32:48.9m.

Fredrik Johnsson drog den första fjärdedelen av loppet innan Håkan Eriksson tog över och sololöpte resten av distansen med stadigt växande lucka bakåt. Kilometerna avverkades av vinnaren i imponerande jämn fart: 3:29 – 3:28 – 3:28 – 3:25 – 3:25 – 3:25 – 3:27 – 3:29 – 3:30 – 3:26!

# K V I N N O R

5 0 0 0 m

## "Owe Memorial Trophy"

				DM	
1	Winta Mekonen	97	Hammarby IF	17:55.59	1
2	Dace Landström	83	Vallentuna FK	18:01.53	2
3	Amanda Nekby	92	Rånäs 4H	18:39.79	
4	Karin Arthursson	69	Hässelby SK	18:43.05	3

1000m Landström 3:25.2m, Mekonen 3:25.4m, Arthursson 3:43.2m, Nekby 3:44.3m.

2000m Landström 7:03.7m, Mekonen 7:03.9m, Arthursson 7:31.0m, Nekby 7:31.2m.

3000m Landström 10:46.60, Mekonen 10:46.89, Arthursson 11:19.13, Nekby 11:19.23.

4000m Mekonen 14:23.2m, Landström 14:30.5m, Arthursson 15:06.0m, Nekby 15:06.4m.

Fjölårsvinnaren Dace Landström tog direkt kommandot, men efter ett och ett halvt varv hade Winta Mekonen kommit ikapp och den ordningen höll i sig fram till dess fyra varv återstod. Då tog Winta över och byggde upp en ledning som växte till 13 sekunder innan Dace halverade den med ett sista varv på 75.7.