

Hjortensbergsrundan 5 km
Petterbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2019-10-30**
Väder: +2 grader
Underlag: asfalt

Män 5 km

1	Tommy Söderberg	OK Hällen	18,01
2	David Lunde	LK Nyköpings Runners	18,05
3	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	18,24
4	Tobias Brohlin	LK Nyköpings Runners	18,47
5	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	18,51
6	Micke Larsson	OK Hällen	20,21
7	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	22,18
8	Mikael Sandberg	SLDK	23,06
9	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	24,08
10	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	25,57
11	Leif Franzén	LK Nyköpings Runners	41,41

Kvinnor 5 km

1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	22,15
2	Emmeli Liljeblad		23,56
3	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	25,42
4	Helen Pahverk	LK Nyköpings Runners	29,09
5	Jenny Andersson	LK Nyköpings Runners	31,38
6	Viveka Ruffel	LK Nyköpings Runners	34,51
7	Gunilla Franzén	LK Nyköpings Runners	41,41

Män 2,5 km

1	Jan Andersson	LK Nyköpings Runners	16,38
---	---------------	----------------------	-------