

Hjortensbergsrundan 5 km
Petterbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2019-11-20**
Väder: +6 grader
Underlag: asfalt

Män 5 km

1	David Lunde	LK Nyköpings Runners	17,53
2	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	18,08
3	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	18,16
4	Björn Lindqvist	LK Nyköpings Runners	21,45
5	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	22,07
6	Mikael Sandberg	SLDK	24,11
7	Leif Franzén	LK Nyköpings Runners	36,40

Kvinnor 5 km

1	Emmeli Liljeblad		23,36
2	Helen Pahverk	LK Nyköpings Runners	28,51
3	Jenny Andersson	LK Nyköpings Runners	33,51
4	Viveka Ruffel	LK Nyköpings Runners	33,51

Män 2,5 km

1	Jan Andersson	LK Nyköpings Runners	16,12
2	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	21,07

Kvinnor 2,5 km

1	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	13,05
---	-------------------	----------------------	-------