

## Resultat

Datum: 6 april 2010 + 5 grader  
Arrangör: Hargs BK Runners  
Plats: Krikonbacken, Nyköping

### Män 5 km

1	Tobias Brohlin	SLK Oxelösund	18,12
2	Per Nilsson	Hargs BK Runners	18,35
3	Björn Lindkvist	NBIS	19,09
4	Tommy Ericsson	Hargs BK Runners	19,39
5	Kent Eriksson Pripp	Hargs BK Runners	20,42
6	Lars Dennevi	Hargs BK Runners	20,48
7	Kaj Adelborg	SLK Oxelösund	23,24
8	Jan-Olov Andersson	Hargs BK Runners	23,58
9	Per Hedmark	CK Dainon	24,58
10	Hans-Inge Lindeskow	Hargs BK Runners	25,32
11	Stefan Halén	Hargs BK Runners	29,02
12	Janne Andersson	Hargs BK Runners	31,26
13	Kent Larsson	Triathlon Öst	33,56
14	Kjell Damstedt	Hargs BK Runners	33,56

### Kvinnor 5 km

1	Helen Pahverk	Hargs BK Runners	24,00
2	Stina Liivamäe	CK Dainon	25,00

## Resultat

Datum: 30 mars 2010 + 3 grader  
Arrangör: Hargs BK Runners  
Plats: Krikonbacken, Nyköping barmark

### Män 5 km

1	Jonas Ahlgren	SLK Oxelösund	18,29
2	Per Nilsson	Hargs BK Runners	18,34
3	Roger Sten	SLK Oxelösund	19,17
4	Björn Lindqvist	NBIS	19,26
5	Tommy Ericsson	Hargs BK Runners	19,44
6	Fredrik Persson	Hargs BK Runners	20,19
7	Lars Dennevi	Hargs BK Runners	21,06
8	Ronnie Eriksson	Hargs BK Runners	23,03
9	Kaj Adelborg	SLK Oxelösund	23,14

10	Jan-Olov Andersson	Hargs BK Runners	25,46
11	Hans-Inge Lindeskov	Hargs BK Runners	27,49
12	Håkan Asplund	Hargs BK Runners	34,29
13	Kjell Damstedt	Hargs BK Runners	34,29

#### Kvinnor 5 km

1	Katarina Eriksson	Hargs BK Runners	23,22
2	Anna Ekholm	Hargs BK Runners	23,41
3	Helen Pahverk	Hargs BK Runners	24,24
4	Gunilla Franzén	Hargs BK Runners	29,54

## Resultat

Datum: 23 mars 2010 jaktstart  
 Arrangör: Hargs BK Runners + 3 grader  
 Plats: Krikonbacken, Nyköping barmark

#### Män 5 km

1	Jonas Ahlgren	SLK Oxelösund	18,26
2	Marcus Carlsson	SLK Oxelösund	18,40
3	Thiraghat Jörgensen	SLK Oxelösund	18,53
4	Auvo Kulppi	SLK Oxelösund	19,49
5	Björn Lindqvist	NBIS	19,57
6	Tommy Ericsson	Hargs BK Runners	19,59
7	Ronnie Eriksson	Hargs BK Runners	20,19
8	Fredrik Persson	Hargs BK Runners	20,31
9	Lars Dennevi	Hargs BK Runners	21,40
10	Jan-Olov Andersson	Hargs BK Runners	23,16
11	Kaj Adelborg	SLK Oxelösund	23,27
12	Leif Franzén	Hargs BK Runners	23,55
13	Hans-Inge Lindeskov	Hargs BK Runners	26,57
14	Stefan Halén	Hargs BK Runners	28,42

#### Kvinnor 5 km

1	Anne Markikainen	SLK Oxelösund	19,28
2	Katarina Eriksson	Hargs BK Runners	22,34
3	Helen Pahverk	Hargs BK Runners	24,33
4	Gunilla Franzén	Hargs BK Runners	30,27

## Resultat

Datum: 16 mars 2010  
Arrangör: Hargs BK Runners - 2 grader  
Plats: Krikonbacken, Nyköping bitvis mycket isigt och halt

#### Män 5 km

1	Tobias Brolin	SLK Oxelösund	19,13
2	Per Nilsson	Hargs BK Runners	19,37
3	Roger Sten	SLK Oxelösund	19,44
4	Micke Gibson	Hargs BK Runners	20,19
5	Björn Lindqvist	NBIS	20,44
6	Tommy Ericsson	Hargs BK Runners	21,03
7	Kent Eriksson-Prupp	Hargs BK Runners	22,44
8	Lars Dennevi	Hargs BK Runners	23,39
9	Kaj Adelborg	SLK Oxelösund	23,51
10	Jan-Olov Andersson	Hargs BK Runners	24,22
11	Hans-Inge Lindeskov	Hargs BK Runners	26,47
12	Leif Franzén	Hargs BK Runners	27,44
13	Kjell Damstedt	Hargs BK Runners	36,04

#### Kvinnor 5 km

1	Katarina Eriksson	Hargs BK Runners	23,13
2	Anna Ekholm	Hargs BK Runners	26,33
3	Helen Pahverk	Hargs BK Runners	27,42
4	Gunilla Franzén	Hargs BK Runners	35,36

## Resultat

Datum: 9 mars 2010 isigt  
Arrangör: Hargs BK Runners  
Plats: Krikonbacken, Nyköping

#### Män 5 km

1	Tobias Brohlin	SLK Oxelösund	19,19
2	Per Nilsson	Hargs BK Runners	19,45
3	Roger Sten	SLK Oxelösund	19,59
4	Ronnie Eriksson	Hargs BK Runners	21,27
5	Tommy Ericsson	Hargs BK Runners	21,40
6	Lars Dennevi	Hargs BK Runners	22,34
7	Kaj Adelborg	SLK Oxelösund	25,32
8	Stefan Halén	Hargs BK Runners	33,49
9	Kjell Damstedt	Hargs BK Runners	37,12

10	Hans-Inge Lindeskov	Hargs BK Runners	37,12
----	---------------------	------------------	-------

#### Kvinnor 5 km

1	Anne Martikainen	SLK Oxelösund	19,56
2	Katarina Eriksson	Hargs BK Runners	23,35
3	Anna Ekholm	Hargs BK Runners	23,58

## Resultat

Datum: 2 mars 2010 jaktstart

Arrangör: Hargs BK Runners

Plats: Krikonbacken, Nyköping

#### Män 5 km

1	Jesper Larsson	Hargs BK Runners	21,40
2	Lars Dennevi	Hargs BK Runners	22,06
3	Ronnie Eriksson	Hargs BK Runners	22,52
4	Jan-Olov Andersson	Hargs BK Runners	23,50
5	Kaj Adelborg	SLK Oxelösund	24,52
6	Kent Larsson	Triathlon Öst	30,11
7	Kjell Damstedt	Hargs BK Runners	33,06

#### Kvinnor 5 km

1	Katarina Eriksson	Hargs BK Runners	23,46
2	Anna Ekholm	Hargs BK Runners	26,04
3	Viveka Rüffel	Hargs BK Runners	28,07
4	Gunilla Franzén	Hargs BK Runners	32,30

## Resultat

Datum: 23 februari 2010 - 15 grader

Arrangör: Hargs BK Runners

Plats: Krikonbacken, Nyköping

#### Män 5 km

1	Per Nilsson	Hargs BK Runners	20,12
2	Tommy Ericsson	Hargs BK Runners	21,10
3	Kaj Adelborg	SLK Oxelösund	24,54

4	Hans-Inge Lindeskow	Hargs BK Runners	27,49
5	Kent Larsson	Triathlon Öst	31,04
6	Kjell Damstedt	Hargs BK Runners	37,23

#### Kvinnor 5 km

1	Katarina Eriksson	Hargs BK Runners	25,20
2	Viveka Rüffel	Hargs BK Runners	29,39
3	Gunilla Franzén	Hargs BK Runners	32,57

## Resultat

Datum: 16 februari 2010      snömodd -5 grader  
 Arrangör: Hargs BK Runners  
 Plats: Krikonbacken, Nyköping

#### Män 5 km

1	Per Nilsson	Hargs BK Runners	19,52
2	Tommy Ericsson	Hargs BK Runners	21,11
3	Kaj Adelborg	SLK Oxelösund	24,18
4	Hans-Inge Lindeskow	Hargs BK Runners	28,49
5	Jan-Olov Andersson	Hargs BK Runners	33,08

#### Kvinnor 5 km

1	Anne Martikanen	SLK Oxelösund	19,58
2	Katarina Eriksson	Hargs BK Runners	24,56
3	Viveka Rüffel	Hargs BK Runners	28,58

## Resultat

Datum: 9 februari 2010      - 4 grader  
 Arrangör: Hargs BK Runners  
 Plats: Krikonbacken, Nyköping

#### Män 5 km

1	Jonas Ahlgren	SLK Oxelösund	19,31
2	Per Nilsson	Hargs BK Runners	19,44
3	Micke Gibson	Hargs BK Runners	20,12
4	Tommy Ericsson	Hargs BK Runners	20,53

5	Lars Dennevi	Hargs BK Runners	21,47
6	Kent Eriksson-Pripp	Hargs BK Runners	22,18
7	Sven-Olov Kumlin	Hargs BK Runners	23,08
8	Kaj Adelborg	SLK Oxelösund	24,03
9	Pontus Forsberg	Hargs BK Runners	24,44
10	Jan-Olov Andersson	Hargs BK Runners	25,57
11	Leif Franzén	Hargs BK Runners	30,09
12	Kent Larsson	Triathlon Öst	30,46
13	Kjell Damstedt	Hargs BK Runners	33,27

#### Kvinnor 5 km

1	Anne Martikanen	SLK Oxelösund	19,46
2	Katarina Eriksson	Hargs BK Runners	23,12
3	Helen Pahverk	Hargs BK Runners	25,58
4	Gunilla Franzén	Hargs BK Runners	33,09

## Resultat

Datum: 2 februari 2010 - 2 grader  
 Arrangör: Hargs BK Runners  
 Plats: Krikonbacken, Nyköping

#### Män 5 km

1	Marcus Carlsson	SLK Oxelösund	19,42
2	Per Nilsson	Hargs BK Runners	19,50
3	Jonas Ahlgren	SLK Oxelösund	20,24
4	Auvo Kulppi	SLK Oxelösund	20,34
5	Tommy Ericsson	Hargs BK Runners	20,50
6	Björn Lindqvist	NBIS	21,20
7	Jesper Larsson	Hargs BK Runners	??,?? *
8	Pontus Forsberg	Hargs BK Runners	??,?? *
9	Sven-Olov Kumlin	Hargs BK Runners	23,18
10	Lars Dennevi	Hargs BK Runners	24,13
11	Kaj Adelborg	SLK Oxelösund	24,30
12	Jan-Olov Andersson	Hargs BK Runners	24,59
13	Leif Franzén	Hargs BK Runners	25,12
14	Kent Larsson	Triathlon Öst	32,14
15	Kjell Damstedt	Hargs BK Runners	36,15

#### Kvinnor 5 km

1	Anne Martikanen	SLK Oxelösund	20,27
2	Anna Ekholm	Hargs BK Runners	24,13
3	Katarina Eriksson	Hargs BK Runners	24,50
4	Helen Pahverk	Hargs BK Runners	26,43
5	Gunilla Franzén	Hargs BK Runners	36,00

\* Klockan fungerade inte som den skulle. Därför saknas två tider.

## Resultat

Datum: 26 januari 2010 - 8 grader  
 Arrangör: Hargs BK Runners  
 Plats: Krikonbacken, Nyköping jaktstart

### Män 5 km

1	Tomas Brohlin	SLK Oxelösund	19,01
2	Kent Eriksson-Prupp	Hargs BK Runners	20,56
3	Tommy Ericsson	Hargs BK Runners	21,03
4	Björn Lindqvist	NBIS	21,45
5	Jonas Ahlgren	Hargs BK Runners	21,53
6	Lars Dennevi	Hargs BK Runners	22,10
7	Sven-Olov Kumlin	Hargs BK Runners	22,41
8	Jan-Olov Andersson	Hargs BK Runners	23,48
9	Kaj Adelborg	SLK Oxelösund	24,09

### Kvinnor 5 km

1	Anna Ekholm	Hargs BK Runners	22,53
2	Katarina Eriksson	Hargs BK Runners	23,05
3	Helen Pahverk	Hargs BK Runners	25,52

## Resultat

Datum: 19 januari 2010 snömodd -2 grader  
 Arrangör: Hargs BK Runners  
 Plats: Krikonbacken, Nyköping

### Män 5 km

1	Tomas Brohlin	SLK Oxelösund	19,30
2	Per Nilsson	Hargs BK Runners	19,41
3	Tommy Söderberg	OK Hällen	19,55

4	Micke Gibson	Hargs BK Runners	21,00
5	Björn Lindqvist	NBIS	21,17
6	Pontus Forsberg	Hargs BK Runners	21,40
7	Tommy Ericsson	Hargs BK Runners	21,58
8	Kent Eriksson-Prupp	Hargs BK Runners	22,15
9	Lars Dennevi	Hargs BK Runners	22,21
10	Sven-Olov Kumlin	Hargs BK Runners	23,19
11	Kaj Adelborg	SLK Oxelösund	24,11
12	Jan-Olov Andersson	Hargs BK Runners	25,13
13	Leif Franzén	Hargs BK Runners	26,11
14	Kjell Damstedt	Hargs BK Runners	35,26

#### Kvinnor 5 km

1	Anna Ekholm	Hargs BK Runners	24,04
2	Katarina Eriksson	Hargs BK Runners	25,25
3	Gunilla Franzén	Hargs BK Runners	35,16

## Resultat

Datum: 12 januari 2010

Arrangör: Hargs BK Runners

Plats: Krikonbacken, Nyköping

#### Män 5 km

1	Per Nilsson	Hargs BK Runners	19,48
2	Jonas Ahlgren	SLK Oxelösund	19,57
3	Tommy Ericsson	Hargs BK Runners	21,48
4	Pontus Forsberg	Hargs BK Runners	21,49
5	Lars Dennevi	Hargs BK Runners	22,19
6	Sven-Olov Kumlin	Hargs BK Runners	23,02
7	Jan-Olov Andersson	Hargs BK Runners	24,01
8	Kaj Adelborg	SLK Oxelösund	24,24
9	Kent Larsson	Triathlon Öst	31,47

#### Kvinnor 5 km

1	Anne Martikainen	SLK Oxelösund	20,23
2	Anna Ekholm	Hargs BK Runners	23,45
3	Katarina Eriksson	Hargs BK Runners	23,51
4	Helen Pahverk	Hargs BK Runners	26,49

## Resultat



Datum: 5 januari 2010 -19 grader kallt  
Arrangör: Hargs BK Runners  
Plats: Krikonbacken, Nyköping

#### Män 5 km

1	Per Nilsson	Hargs BK Runners	19,54
2	Jonas Ahlgren	SLK Oxelösund	22,15
3	Ronnie Eriksson	Hargs BK Runners	26,35
4	Jan-Olov Andersson	Hargs BK Runners	26,40
5	Kaj Adelborg	SLK Oxelösund	29,38

#### Kvinnor 5 km

1	Katarina Eriksson	Hargs BK Runners	29,38
---	-------------------	------------------	-------