

Tabell1

5 km 13 oktober 2010 Ekensberg
ingen vind. +5 grader

Män

1	Roger	Steen	SLK Oxelösund	18.40
2	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	18.45
3	Jonas	Ahlgren	SLK Oxelösund	19.29
4	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	21.03
5	Kaj	Adelborg	SLK Oxelösund	23.36
6	S-O	Kumlin	LK Nyköpings Runners	23.48
7	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	24.40
8	Håkan	Asplund	LK Nyköpings Runners	26.03
9	Stefan	Halén	LK Nyköpings Runners	29.26
10	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	40.15

Kvinnor

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	23.03
2	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	23.10
3	Birgitta	Andersson	LK Nyköpings Runners	24.36

Tabell1

5 km 20 oktober 2010 Ekensberg
Ca + 3 grader

Män

1	Jonas	Ahlgren	SLK Oxelösund	19.09
2	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	19.18
3	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	21.10
4	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	21.24
5	John	Larsson	LK Nyköpings Runners	22.15
6	S-O	Kumlin	LK Nyköpings Runners	23.33
7	Kaj	Adelborg	SLK Oxelösund	23.43
8	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	24.04
9	Håkan	Asplund	LK Nyköpings Runners	25.47
10	Hans-Inge	Lindeskow	LK Nyköpings Runners	27.29
11	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	28.47
12	Stefan	Halén	LK Nyköpings Runners	28.54

Kvinnor

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	22.27
2	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	22.30
3	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	25.18

Tabell1

5 km 27 oktober Ekensberg
Lätt regn Ca +5 grader

Män

1	Stefan	Olars	Kumla SF Friidrott	17.07
2	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	18.40
3	Roger	Steen	SLK Oxelösund	18.44
4	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	20.39
5	John	Larsson	LK Nyköpings Runners	20.53
6	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	21.05
7	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	23.40
8	Kaj	Adelborg	SLK Oxelösund	24.30
9	Håkan	Asplund	LK Nyköpings Runners	25.31
10	Stefan	Halén	LK Nyköpings Runners	28.28
11	Kjell	Damstedt	LK Nyköpings Runners	40.00

Kvinnor

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	22.40
2	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	22.52
3	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	24.56
4	Gunilla	Franzén	LK Nyköpings Runners	28.50

Tabell1

5 km 3 november Ekensberg
 jaktstart Ca +8 grader

Män

1	Roger	Steen	SLK Oxelösund	18.28
2	Tommy	Söderberg	OK Hällen	19.08
3	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	19.18
4	John	Larsson	LK Nyköpings Runners	20.22
5	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	20.24
6	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	20.34
7	S-O	Kumlin	LK Nyköpings Runners	23.17
8	Kaj	Adelborg	SLK Oxelösund	23.27
9	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	23.55
10	Fredrik	Persson	LK Nyköpings Runners	24.41
11	Isak	Persson	LK Nyköpings Runners	24.48
12	Håkan	Asplund	LK Nyköpings Runners	25.37
13	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	27.26

Kvinnor

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	22.01
2	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	22.06
3	Magdalena	Steen	SLK Oxelösund	25.08

Tabell1

5 km 10 november Ekensberg
 Ca +-0 grader Snö och halt.

Män

1	Roger	Steen	SLK Oxelösund	19.21
2	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	19.39
3	Tommy	Söderberg	OK Hällen	19.44
4	Andreas	Jansson	SLK Oxelösund	19.56
5	Marcus	Carlsson	SLK Oxelösund	20.45
6	Fredrik	Persson	LK Nyköpings Runners	21.03
7	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	21.19
8	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	21.41
9	S-O	Kumlin	LK Nyköpings Runners	24.06
10	Kaj	Adelborg	SLK Oxelösund	24.30
11	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	24.54
12	Isak	Persson	LK Nyköpings Runners	25.33
13	Ludwig	Fleetwood	SLK Oxelösund	25.40
14	Håkan	Asplund	LK Nyköpings Runners	26.09
15	Auvo	Kulppi	SLK Oxelösund	30.32
16	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	30.34

Kvinnor

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	23.30
2	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	23.48
3	Frida	Johansson	SLK Oxelösund	25.41
4	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	26.07
5	Kaisa	Svanberg- Kulppi	SLK Oxelösund	30.17

Tabell1

5 km 17 november Ekensberg 0 grader

Män

1	Roger	Steen	SLK Oxelösund	18.34
2	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	18.57
3	Fredrik	Persson	LK Nyköpings Runners	20.10
4	Edward	Skoog		20.19
5	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	20.32
6	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	21.01
7	S-O	Kumlin	LK Nyköpings Runners	23.12
8	Kaj	Adelborg	SLK Oxelösund	23.35
9	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	24.05
10	Håkan	Asplund	LK Nyköpings Runners	25.28
11	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	25.46
12	Stefan	Halén	LK Nyköpings Runners	28.28

Kvinnor

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	22.01
2	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	22.04
4	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	24.48

Tabell1

5 km 24 november Ekensberg -3 grader
Snö och blåst, halt.

Män

1	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	21.39
2	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	21.50
3	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	24.25
4	Kaj	Adelborg	SLK Oxelösund	25.53
5	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	26.28
6	Stefan	Halén	LK Nyköpings Runners	32.46

Kvinnor

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	23.45
2	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	23.57
4	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	26.29

Tabell1

5 km 1 december Ekensberg -18 grader
 Ganska bra underlag
 lite halt bitvis.

1	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	22.02
2	Kaj	Adelborg	SLK Oxelösund	24.11
3	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	25.26
4	Hans-Inge	Lindeskow	LK Nyköpings Runners	28.11

Kvinnor

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	24.06
2	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	26.12

Tabell1

5 km 8 december Ekensberg -5 grader
 Jaktstart Underlag moddig snö.

Män

1	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	20.38
2	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	21.11
3	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	21.26
4	Marcus	Carlsson	SLK Oxelösund	22.32
5	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	24.14
6	Ludwig	Fleetwood	SLK Oxelösund	24.53
7	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	26.10
8	Håkan	Asplund	LK Nyköpings Runners	27.26
9	Niclas	Lind	SLK Oxelösund	29.16
10	Andreas	Hedström	SLK Oxelösund	29.17

Kvinnor

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	23.24
2	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	26.23

Tabell1

5 km 15 december Ekensberg -9 grader
Underlag moddig snö.

Män

1	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	20.39
2	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	21.17
3	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	21.32
4	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	26.38
5	Håkan	Asplund	LK Nyköpings Runners	27.37
6	Hans-Inge	Lindeskow	LK Nyköpings Runners	27.41
7	Kjell	Damstedt	LK Nyköpings Runners	36.15

Kvinnor

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	22.52
---	------	--------	----------------------	-------

Tabell1

5 km 22 december Ekensberg -20 grader
Underlag snö.

Män

1	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	21.00
2	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	27.46
2	Kaj	Adelborg	SLK Oxelösund	27.47
5	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	27.48

Kvinnor

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	27.46
---	------	--------	----------------------	-------

Tabell1

	5 km	29 december	Ekensberg -5 grader snömodd.	
	Män			
1	John	Larsson	LK Nyköpings Runners	20.37
2	Fredrik	Persson	LK Nyköpings Runners	20.43
3	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	21.26
4	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	22.03
5	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	24.30
6	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	33.37
7	Kjell	Damstedt	LK Nyköpings Runners	34.09
8	Kaj	Adelborg	SLK Oxelösund	34.15
9	Stefan	Halén	LK Nyköpings Runners	36.33
	Kvinnor			
1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	23.57
2	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	27.41

Tabell1

5 km 5 januari

Män				
1	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	20.48
2	Fredrik	Persson	LK Nyköpings Runners	21.09
3	Kent	Eriksson Pripp	LK Nyköpings Runners	22.52
3	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	22.57
4	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	27.09
6	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	33.26
Kvinnor				
1	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	27.09
2	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	27.52

Tabell1

5 km	12 januari	Ekensberg -4 grader snömodd.		
Män				
1	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	20.50
2	Fredrik	Persson	LK Nyköpings Runners	21.11
3	Jonas	Ahlgren	SLK Oxelösund	21.48
4	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	22.09
5	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	22.37
6	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	24.57
7	Kaj	Adelborg	SLK Oxelösund	26.48
8	Isac	Persson	LK Nyköpings Runners	28.08
9	Kjell	Damstedt	LK Nyköpings Runners	35.20
Kvinnor				
1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	24.05
2	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	25.27

Tabell1

5 km 19 januari Ekensberg -4 grader

Män

1	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	19.36
2	John	Larsson	LK Nyköpings Runners	19.51
3	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	20.54
4	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	21.20
5	Kaj	Adelborg	SLK Oxelösund	25.13
6	Johan	Hagström	Nyköping	28.32
7	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	28.33
8	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	30.27
9	Kjell	Damstedt	LK Nyköpings Runners	33.25

Kvinnor

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	22.33
2	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	22.54
3	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	27.53

Tabell1

5 km 26 januari Ekensberg -12 grader

Män

1	Roger	Steen	SLK Oxelösund	19.33
2	John	Larsson	LK Nyköpings Runners	19.35
3	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	19.36
4	Fredrik	Persson	LK Nyköpings Runners	19.42
5	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	21.19
6	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	21.25
7	Jonas	Ahlgren	SLK Oxelösund	23.41
8	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	24.11
9	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	24.46
10	Johan	Hagström	Nyköping	25.33
11	Kaj	Adelborg	SLK Oxelösund	25.43
12	Kjell	Damstedt	LK Nyköpings Runners	32.21

Kvinnor

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	22.33
2	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	22.37

Tabell1

	5 km	2 februari	Ekensberg 0 grader Halt, isigt.	
	Män			
1	Tobias	Brohlin	SLK Oxelösund	20.07
2	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	20.23
3	Fredrik	Persson	LK Nyköpings Runners	20.29
4	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	21.13
5	Jonas	Ahlgren	SLK Oxelösund	22.37
6	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	23.56
7	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	24.06
8	Kaj	Adelborg	SLK Oxelösund	25.29
9	Claes	Becker		26.15
6	Johan	Hagström	Nyköping	26.31
8	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	30.21
9	Kjell	Damstedt	LK Nyköpings Runners	41.02
	Kvinnor			
1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	23.07
2	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	23.57
3	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	26.30

Tabell1

5 km 9 februari Ekensberg -7grader

Män

1	Roger	Steen	SLK Oxelösund	19.41
2	John	Larsson	LK Nyköpings Runners	19.43
3	Fredrik	Persson	LK Nyköpings Runners	19.44
4	Jonas	Ahlgren	SLK Oxelösund	20.53
5	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	21.01
6	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	21.06
7	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	23.45
8	Claes	Becker		24.33
9	Johan	Hagström	Nyköping	24.59
10	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	26.07
11	Håkan	Asplund	LK Nyköpings Runners	29.01

Kvinnor

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	22.39
2	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	23.31
3	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	26.30

Tabell1

5 km 16 februari Ekensberg
Halt, isigt.

Män

1	Tobias	Brohlin	SLK Oxelösund	18.54
2	Ludwig	Fleetwood	SLK Oxelösund	19.46
3	Marcus	Carlsson	SLK Oxelösund	19.49
4	Fredrik	Persson	LK Nyköpings Runners	20.09
5	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	21.41
6	Jonas	Ahlgren	SLK Oxelösund	22.10
7	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	22.35
8	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	23.55
9	Claes	Becker		24.43
10	Kaj	Adelborg	SLK Oxelösund	25.27
11	Hans-Inge	Lindeskow	LK Nyköpings Runners	27.12
12	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	30.42
13	Andreas	Hagström	SLK Oxelösund	31.56
14	Niclas	Lind	SLK Oxelösund	31.57
15	Kjell	Damstedt	LK Nyköpings Runners	33.40

Kvinnor

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	23.45
2	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	23.51
3	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	26.07
4	Frida	Johansson	SLK Oxelösund	26.11

Tabell1

5 km 23 februari Ekensberg -16 grader

Män

1	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	19.48
2	Fredrik	Persson	LK Nyköpings Runners	19.51
3	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	21.14
4	Jonas	Ahlgren	SLK Oxelösund	21.26
5	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	21.36
6	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	23.40
7	Claes	Becker		24.27
8	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	24.44
9	Johan	Hagström	Nyköping	25.30
10	Kaj	Adelborg	SLK Oxelösund	25.44

Kvinnor

1	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	23.36
---	----------	----------	----------------------	-------

Tabell1

	5 km	2 mars	Ekensberg -5 grader Jaktstart	
	Män			
1	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	20.01
2	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	20.39
3	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	20.41
4	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	23.18
5	Claes	Becker		24.00
6	Kaj	Adelborg	SLK Oxelösund	24.59
7	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	30.19
	Kvinnor			
1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	24.02
2	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	24.12
3	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	25.36

Tabell1

5 km 9 mars Ekensberg

Män

1	Fredrik	Persson	LK Nyköpings Runners	19.42
2	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	19.55
3	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	21.21
4	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	21.28
5	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	24.01
6	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	24.40
7	Jonas	Ahlgren	SLK Oxelösund	25.23
8	Kaj	Adelborg	SLK Oxelösund	25.38
9	Hans-Inge	Lindeskow	LK Nyköpings Runners	26.42
10	Håkan	Asplund	LK Nyköpings Runners	29.59
11	Kjell	Damstedt	LK Nyköpings Runners	33.40

Kvinnor

1	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	22.39
2	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	23.23
3	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	26.14

Tabell1

	5 km	16 mars	Ekensberg	
			-3 grader	
	Män			
1	Andreas	Jansson	SLK Oxelösund	18.30
2	Marcus	Carlsson	SLK Oxelösund	18.46
3	Ludwig	Fleetwood	SLK Oxelösund	18.55
4	Roger	Sten	SLK Oxelösund	19.06
5	John	Larsson	LK Nyköpings Runners	19.08
6	Fredrik	Persson	LK Nyköpings Runners	19.10
7	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	20.54
8	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	20.56
9	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	22.29
10	Auvo	Kulppi	SLK Oxelösund	22.59
11	Claes	Becker		23.29
12	Kaj	Adelborg	SLK Oxelösund	23.50
13	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	24.35
14	Harald	Zetterqvist	NBIS	25.29
15	Johan	Hagström		25.33
16	Olle	Pettersson	Rygg & Ledkliniken	26.49
17	Håkan	Asplund	LK Nyköpings Runners	26.53
18	Kjell	Damstedt	LK Nyköpings Runners	37.54
	Kvinnor			
1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	22.04
2	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	22.06
3	Elisabeth	Helger	NBIS	24.41
4	My	Helger	Rygg & Ledkliniken	24.42
5	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	25.00

Tabell1

	5 km	23 mars + 6 grader	Ekensberg jaktstart Bra underlag. Blåsig.	
	Män			
1	Tobias	Brohlin	SLK Oxelösund	17.27
2	Tommy	Söderberg	OK Hällen	19.02
3	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	19.16
4	Fredrik	Persson	LK Nyköpings Runners	19.49
5	Jonas	Ahlgren	SLK Oxelösund	20.24
6	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	20.32
7	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	22.13
8	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	22.50
9	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	23.11
10	Kaj	Adelborg	SLK Oxelösund	24.29
11	Håkan	Asplund	LK Nyköpings Runners	26.12
12	Leif	Franzén	LK Nyköpings Runners	30.06
13	Kjell	Damstedt	LK Nyköpings Runners	32.01
	Kvinnor			
1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	23.05
2	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	23.13
3	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	25.34
4	Gunilla	Franzén	LK Nyköpings Runners	30.06

Tabell1

	5 km	30 mars	Ekensberg	
	Män			
1	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	18.41
2	John	Larsson	LK Nyköpings Runners	18.45
3	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	20.26
4	Robert	Forsén	Löthens Golf	20.40
5	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	20.53
6	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	21.50
7	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	23.18
8	Claes	Becker		24.05
9	Kaj	Adelborg	SLK Oxelösund	24.24
10	Johan	Hagström		24.37
11	Håkan	Asplund	LK Nyköpings Runners	25.55
12	Hans-Inge	Lindeskow	LK Nyköpings Runners	25.57
13	Kjell	Damstedt	LK Nyköpings Runners	33.04
	Kvinnor			
1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	21.44
2	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	21.56
3	Elisabeth	Helger	NBIS	23.45
4	Anna	Alkevik	Skogsluffarna OK	25.26

Tabell1

5 km 6 april Ekensberg
 +9 grader Bra underlag.

Män

1	Tobias	Brohlin	SLK Oxelösund	17.18
2	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	18.49
3	Roger	Sten	Slk Oxelösund	18.59
4	Björn	Lindqvist	NBIS	19.25
5	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	20.24
6	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	20.28
7	Ola	Winther	LK Nyköpings Runners	21.23
8	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	21.50
9	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	22.45
10	Claes	Becker		23.44
11	Johan	Hagström		24.33
12	Kaj	Adelborg	SLK Oxelösund	26.01
13	Håkan	Asplund	LK Nyköpings Runners	26.06
14	Hans-Inge	Lindeskow	LK Nyköpings Runners	27.24
15	Leif	Franzén	LK Nyköpings Runners	29.57
16	Kjell	Damstedt	LK Nyköpings Runners	37.56

Kvinnor

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	21.24
2	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	23.25
3	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	24.39
4	Gunilla	Franzén	LK Nyköpings Runners	30.09