

Tabell1

5 km 12 oktober Ekensberg
 Torrt, ca 4 grader.

Män

1	John	Larsson	LK Nyköpings Runners	18.03
2	Fredrik	Persson	LK Nyköpings Runners	19.45
3	Jonas	Ahlgren	SLK Oxelösund	20.53
4	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	21.27
5	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	21.28
6	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	22.20
7	Thomas	Lennartsson		22.59
8	Kaj	Adelborg	SLK Oxelösund	24.05
9	Johan	Hagström	LK Nyköpings Runners	25.00
10	Håkan	Asplund	LK Nyköpings Runners	27.50
11	Jan	Andersson	LK Nyköpings Runners	29.37

Kvinnor

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	22.12
2	Åsa	Nordlander	OK Linné	22.53
3	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	23.03
4	Tina	Jakobsson	LK Nyköpings Runners	25.30
5	Malin	Larsson	LK Nyköpings Runners	45.30

Tabell1

5 km 19 oktober Ekensberg
 Lite regn, ca7 grader.

Män

1	Tobias	Brohlin	SLK Oxelösund	18.12
2	John	Larsson	LK Nyköpings Runners	18.45
3	Roger	Sten	SLK Oxelösund	19.08
4	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	19.24
5	Fredrik	Persson	LK Nyköpings Runners	19.26
6	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	21.01
7	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	22.20
8	Thomas	Lennartsson		22.55
9	Kaj	Adelborg	SLK Oxelösund	24.47
10	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	28.40
11	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	31.00

Kvinnor

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	22.13
2	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	23.23
3	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	26.17
4	Marie	Öhman		28.56
5	Carina	Hellvard		28.57
6	Malin	Larsson	LK Nyköpings Runners	45.17

Tabell1

5 km 26 oktober Ekensberg
Ca 6 grader varmt.

Män

1	Andreas	Jansson	SLK Oxelösund	16.34
2	Stefan	Olars	Kumla SF	16.58
3	Tobias	Brohlin	SLK Oxelösund	17.22
4	Marcus	Carlsson	SLK Oxelösund	18.28
5	John	Larsson	LK Nyköpings Runners	18.38
6	Ludvig	Fleetwood	SLK Oxelösund	19.14
7	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	19.17
8	Thiraphat K	Jørgensen	SLK Oxelösund	19.37
9	Jonas	Ahlgren	SLK Oxelösund	19.42
10	Adam	Sandström	SLK Oxelösund	19.44
11	Fredrik	Persson	LK Nyköpings Runners	19.46
12	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	20.55
13	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	21.14
14	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	22.05
15	Kaj	Adelborg	SLK Oxelösund	23.43
16	Johan	Hagström	LK Nyköpings Runners	24.53
17	Leif	Franzén	LK Nyköpings Runners	25.07
18	Auvo	Kulppi	SLK Oxelösund	25.38
19	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	26.03
20	Håkan	Asplund	LK Nyköpings Runners	27.22
21	Jan	Andersson	LK Nyköpings Runners	28.22

Kvinnor

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	22.08
2	Åsa	Nordlander	OK Linné	23.09
3	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	23.19
4	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	25.04
5	Malin	Singh	SLK Oxelösund	25.35
6	Elin	Jansson	SLK Oxelösund	25.37
7	Gunilla	Franzén	LK Nyköpings Runners	29.33

Tabell1

	5 km	2 november	Ekensberg	
		Jaktstart	Torrt, ca +10 grader.	
	Män			
1	John	Larsson	LK Nyköpings Runners	18.35
2	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	19.32
3	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	20.51
4	Kent	Eriksson Pripp	LK Nyköpings Runners	21.50
5	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	24.20
6	Kaj	Adelborg	SLK Oxelösund	24.28
7	Isac	Persson Säther	LK Nyköpings Runners	24.31
8	Johan	Hagström	LK Nyköpings Runners	24.34
9	Dick	Jansson	LK Nyköpings Runners	24.54
10	Fredrik	Persson	LK Nyköpings Runners	26.30
11	Valdemar	Ahlgren	IFK Nyköping	26.36
12	Theodor	Ahlgren	IFK Nyköping	26.52
13	Jonas	Ahlgren	LK Nyköpings Runners	26.52
	Kvinnor			
1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	21.47
2	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	22.13

Tabell1

	5 km	9 november	Ekensberg	
			Torrt, ca +8 grader.	
	Män			
1	Stefan	Olars	Kumla SF	16.53
2	John	Larsson	LK Nyköpings Runners	18.35
3	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	20.46
4	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	20.59
5	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	22.48
6	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	23.40
7	Kaj	Adelborg	SLK Oxelösund	23.51
8	Johan	Hagström	LK Nyköpings Runners	25.05
9	Håkan	Asplund	LK Nyköpings Runners	27.27
	Kvinnor			
1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	22.36
2	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	23.10
3	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	25.30

Tabell1

	5 km	16 november 2011	Ekensberg torrt + 3 grader	
	Män			
1	Stefan	Olars	Kumla KS	16.34
2	Tobias	Brohlin	SLK Oxelösund	17.42
3	John	Larsson	LK Nyköpings Runners	18.24
4	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	19.02
5	Fredrik	Persson	LK Nyköpings Runners	19.05
6	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	20.28
7	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	21.12
8	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	22.24
9	Kaj	Adelborg	SLK Oxelösund	24.02
10	Dick	Jansson	LK Nyköpings Runners	24.40
11	Johan	Hagström	LK Nyköpings Runners	27.44
12	Jan	Andersson	LK Nyköpings Runners	30.24
	Kvinnor			
1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	22.59
2	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	23.33
3	Kajsa	Sten	SLK Oxelösund	24.10

Tabell1

5 km 23 november Ekensberg
Ca 6 grader varmt.

Män

1	Andreas	Jansson	SLK Oxelösund	16.12
2	Stefan	Olars	Kumla SF	16.35
3	Marcus	Carlsson	SLK Oxelösund	17.19
4	Tobias	Brohlin	SLK Oxelösund	17.25
5	Ludvig	Fleetwood	SLK Oxelösund	18.49
6	Jonas	Ahlgren	SLK Oxelösund	19.13
7	Fredrik	Persson	LK Nyköpings Runners	19.22
8	Henrik	Berglund	SLK Oxelösund	19.33
9	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	19.42
10	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	21.21
11	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	21.52
12	Auvo	Kulppi	SLK Oxelösund	22.09
13	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	22.35
14	Kaj	Adelborg	SLK Oxelösund	24.02
15	Johan	Hagström	LK Nyköpings Runners	24.13
16	Jan	Andersson	LK Nyköpings Runners	27.20

Kvinnor

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	21.56
2	Ronja	de Boer	SLK Oxelösund	21.57
3	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	22.15
4	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	25.47

Tabell1

5 km	30 November 2011	Ekensberg Jaktstart Torrt +5 grader		
Män				
1	Stefan	Olars	Kumla KS	16.54
2	Jonas	Ahlgren	LK Nyköpings Runners	18.59
3	Fredrik	Persson	LK Nyköpings Runners	19.04
4	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	20.41
5	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	22.21
6	Johan	Hagström	LK Nyköpings Runners	23.55
7	Kaj	Adelborg	SLK Oxelösund	24.00
8	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	24.20
9	Dick	Jansson	LK Nyköpings Runners	25.33
Kvinnor				
1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	22.42
2	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	23.26
3	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	25.17

Tabell1

	5 km	7 december 2011	Ekensberg Lite halt, +1 grad	
	Män			
1	Tobias	Brohlin	SLK Oxelösund	17.57
2	Roger	Sten	SLK Oxelösund	19.49
3	Fredrik	Persson	LK Nyköpings Runners	20.48
4	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	21.11
5	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	22.22
6	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	22.44
7	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	23.59
8	Kaj	Adelborg	SLK Oxelösund	25.26
9	Jan	Andersson	LK Nyköpings Runners	28.47
	Kvinnor			
1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	22.36
2	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	22.42
3	Kajsa	Sten	SLK Oxelösund	24.43

Tabell1

	5 km	14 december 2011	Ekensberg Lite halt, +4 grad	
	Män			
1	Jonas	Ahlgren	LK Nyköpings Runners	19.25
2	Fredrik	Persson	LK Nyköpings Runners	19.27
3	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	22.24
4	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	23.25
5	Kaj	Adelborg	SLK Oxelösund	24.47
6	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	26.18
7	Jan	Andersson	LK Nyköpings Runners	27.10
	Kvinnor			
1	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	22.46
2	Berit	Edengren	LK Nyköpings Runners	35.13

Tabell1

5 km	21 december 2011	Ekensberg		
		Snö och is på banan, Ca -2 grader.		
	Män			
1	Fredrik Persson	LK Nyköpings Runners		19.22
2	Tobias Brohlin	SLK Oxelösund		19.22
3	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners		21.26
4	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners		21.54
5	Jonas Ahlgren	LK Nyköpings Runners		22.09
6	Lars Dennevi	LK Nyköpings Runners		23.28
7	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners		23.29
8	Kaj Adelborg	SLK Oxelösund		25.51
9	Jan Andersson	LK Nyköpings Runners		30.39
	Kvinnor			
1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners		23.56
2	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners		24.04
3	Helen Pahverk	LK Nyköpings Runners		27.17

Tabell1

5 km 28 december Ekensberg
2011

Män

1	Tobias	Brohlin	SLK Oxelösund	17.29
2	Fredrik	Persson	LK Nyköpings Runners	18.55
3	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	21.13
4	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	22.37
5	Kaj	Adelborg	SLK Oxelösund	25.44
6	Theodor	Ahlgren	IFK Nyköping	26.01
7	Jonas	Ahlgren	LK Nyköpings Runners	26.04

Tabell1

	5 km	4 januari 2012	Ekensberg	
	Män			
1	Tobias	Brohlin	SLK Oxelösund	17.32
2	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	19.45
3	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	20.55
4	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	21.03
5	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	22.53
6	Kaj	Adelborg	SLK Oxelösund	25.35
7	Jan	Andersson	LK Nyköpings Runners	27.27

Tabell1

	5 km	11 januari 2012	Ekensberg ca. 0 grader	
	Män			
1	Tobias	Brohlin	SLK Oxelösund	17.47
2	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	21.04
3	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	22.24
4	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	22.43
5	Theodor	Ahlgren	IFK Nyköping	24.16
6	Kaj	Adelborg	SLK Oxelösund	24.18
7	Jonas	Ahlgren	LK Nyköpings Runners	24.20
8	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	24.54
9	Johan	Hagström	LK Nyköpings Runners	25.54
10	Jan	Andersson	LK Nyköpings Runners	28.27
	Kvinnor			
1	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	22.27
2	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	26.01

Tabell1

	5 km	18 januari 2012	Ekensberg Lite isigt. Ca 0 grader.	
	Män			
1	Fredrik	Persson	LK Nyköpings Runners	19.34
2	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	20.10
3	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	21.13
4	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	21.57
5	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	22.50
6	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	24.07
7	Theodor	Ahlgren	IFK Nyköping	24.15
8	Jonas	Ahlgren	LK Nyköpings Runners	24.16
9	Johan	Hagström	LK Nyköpings Runners	24.47
10	Kaj	Adelborg	SLK Oxelösund	25.41
11	Dick	Jansson	LK Nyköpings Runners	26.07
	Kvinnor			
1	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	22.37
2	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	26.21

Tabell1

5 km
25 januari
2012
Ekensberg
Lite nysnö men bra fäste.
Ca -4 grader.

Män				
1	Tobias	Brohlin	SLK Oxelösund	18.57
2	Fredrik	Persson	LK Nyköpings Runners	19.42
3	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	19.55
4	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	21.53
5	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	23.24
6	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	23.29
7	Johan	Hagström	LK Nyköpings Runners	24.51
8	Theodor	Ahlgren	IFK Nyköping	25.57
9	Jonas	Ahlgren	LK Nyköpings Runners	26.02
10	Kaj	Adelborg	SLK Oxelösund	26.03
11	Dick	Jansson	LK Nyköpings Runners	26.08
12	Jan	Andersson	LK Nyköpings Runners	29.56

Kvinnor				
1	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	26.23
2	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	26.24
3	Moa	Ekholm	NRS	36.19
4	Nora	Blom		38.23
5	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	38.25

Tabell1

5 km	1 februari	Ekensberg	
	2012	Lite halt och modd.	
Män		Ca -7 grader.	
1	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	19.58
2	Fredrik Persson	LK Nyköpings Runners	20.12
3	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	21.16
4	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	22.05
5	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	23.22
6	Lars Dennevi	LK Nyköpings Runners	23.26
7	Johan Hagström	LK Nyköpings Runners	24.55
8	Kaj Adelborg	SLK Oxelösund	25.08
8	Theodor Ahlgren	IFK Nyköping	26.28
9	Jonas Ahlgren	LK Nyköpings Runners	26.35
	Kvinnor		
1	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	23.02

Tabell1

5 km
8 februari
2012
Män
Ekensberg
Lite nysnö.
Ca -7 grader.

1	Tobias	Brohlin	SLK Oxelösund	19.38
2	Fredrik	Persson	LK Nyköpings Runners	20.01
3	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	21.00
4	Jonas	Ahlgren	LK Nyköpings Runners	21.49
5	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	22.11
6	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	23.30
7	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	23.36
8	Kaj	Adelborg	SLK Oxelösund	26.23
9	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	29.32

Kvinnor

1	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	24.56
2	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	26.58
3	Berit	Edengren	LK Nyköpings Runners	32.01

Tabell1

5 km
15 februari
2012
Ekensberg
Moddigt, tung sprunget
Ca -1 grader.

Män				
1	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	22.15
2	Jonas	Ahlgren	LK Nyköpings Runners	22.16
3	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	23.11
4	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	24.00
5	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	24.54
6	Theodor	Ahlgren	IFK Nyköping	25.25
7	Johan	Hagström	LK Nyköpings Runners	25.41
8	Kaj	Adelborg	SLK Oxelösund	26.53
9	Jan	Andersson	LK Nyköpings Runners	34.20
10	Kjell	Damstedt	LK Nyköpings Runners	39.00

Kvinnor

1	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	24.26
2	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	28.08
3	Berit	Edengren	LK Nyköpings Runners	32.43

Tabell1

5 km 22 februari
2012 Ekensberg
Ca +4 grader.

Män

1	Fredrik	Persson	LK Nyköpings Runners	19.42
2	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	20.20
3	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	21.06
4	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	21.57
5	Johan	Hagström	LK Nyköpings Runners	25.01
6	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	25.08
7	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	25.44
8	Kaj	Adelborg	SLK Oxelösund	25.46
9	Jan	Andersson	LK Nyköpings Runners	29.42

Kvinnor

1	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	24.49
2	Berit	Edengren	LK Nyköpings Runners	32.49

Tabell1

5 km
29 februari
2012
Män
Ekensberg
Ca +5 grader.
barmark

1	Roger	Sten	SLK Oxelösund	19.14
2	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	20.52
3	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	21.24
4	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	22.14
5	Johan	Hagström	LK Nyköpings Runners	24.29
6	Kaj	Adelborg	SLK Oxelösund	24.59
7	Jan	Andersson	LK Nyköpings Runners	27.56

Kvinnor

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	22.50
2	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	22.56
3	Kajsa	Sten	SLK Oxelösund	25.04

Tabell1

5 km	7 mars 2012	Ekensberg Torrt underlag.	
Män			
1	Roger Sten	SLK Oxelösund	19.10
2	Fredrik Persson	LK Nyköpings Runners	19.13
3	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	20.39
4	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	20.40
5	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	22.54
6	Lars Dennevi	LK Nyköpings Runners	23.16
7	Theodor Ahlgren	IFK Nyköping	23.46
8	Johan Hagström	LK Nyköpings Runners	24.17
9	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	24.34
10	Kaj Adelborg	SLK Oxelösund	25.16
Kvinnor			
1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	22.47
2	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	23.08
3	Kajsa Sten	SLK Oxelösund	24.05
4	Helen Pahverk	LK Nyköpings Runners	27.13
5	Moa Ekholm	NRS	38.38
6	Nora Blom	FSK	38.38

Tabell1

5 km 14 mars
2012 Ekensberg
Torrt underlag.

Män

1	John	Larsson	LK Nyköpings Runners	18.54
2	Fredrik	Persson	LK Nyköpings Runners	19.45
3	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	21.19
4	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	23.06
5	Johan	Hagström	LK Nyköpings Runners	24.16
6	Theodor	Ahlgren	IFK Nyköping	24.23
7	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	25.05
8	Jan	Andersson	LK Nyköpings Runners	27.24
9	Valdemar	Ahlgren	IFK Nyköping	32.41

Kvinnor

1	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	23.22
---	----------	----------	----------------------	-------

Tabell1

5 km 21 mars
 2012
 Ekensberg
 Torrt underlag.
 Män + 8 grader

1	John	Larsson	LK Nyköpings Runners	18.47
2	Fredrik	Persson	LK Nyköpings Runners	18.52
3	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	19.59
4	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	20.14
5	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	20.25
6	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	22.48
7	Theodor	Ahlgren	IFK Nyköping	23.29
8	Johan	Hagström	LK Nyköpings Runners	23.30
9	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	27.54

Kvinnor

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	22.25
2	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	24.20
3	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	25.37
4	Berit	Edengren	LK Nyköpings Runners	30.33

Tabell1

5 km	28 mars	Ekensberg	
		Ca 6 grader varmt.	
		Lite duggregn.	
	Män		
1	Andreas Jansson	SLK Oxelösund	15.50
2	Marcus Carlsson	SLK Oxelösund	17.33
3	John Larsson	LK Nyköpings Runners	18.37
4	Ludvig Fleetwood	SLK Oxelösund	19.34
5	Thiraphat K Jörgensen	SLK Oxelösund	19.47
6	Henrik Berglund	SLK Oxelösund	19.54
7	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	20.43
8	Måns Lindblom	SLK Oxelösund	21.20
9	Auvo Kulppi	SLK Oxelösund	22.10
10	Lars Dennevi	LK Nyköpings Runners	22.34
11	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	22.53
12	Jan Andersson	LK Nyköpings Runners	27.11
13	Kjell Damstedt	LK Nyköpings Runners	32.41
	Kvinnor		
1	Ronja de Boer	SLK Oxelösund	21.08
2	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	22.26
3	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	22.31
4	Kajsa Sten	SLK Oxelösund	23.29
5	Berit Edengren	LK Nyköpings Runners	30.53
	2,5 km		
1	Moa Ekholm	NRS	17.31
1	Nora Blom	FSK	17.31

Tabell1

5 km 4 april
2012 Ekensberg
Torrt underlag.

Män

1	Tobias	Brohlin	SLK Oxelösund	18.07
2	John	Larsson	LK Nyköpings Runners	18.14
3	Fredrik	Persson	LK Nyköpings Runners	18.22
4	Roger	Sten	SLK Oxelösund	18.29
5	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	20.21
6	Jonas	Ahlgren	LK Nyköpings Runners	20.56
7	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	21.12
8	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	22.14
9	Theodor	Ahlgren	IFK Nyköping	23.07
10	Johan	Hagström	LK Nyköpings Runners	24.25
11	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	25.27
12	Jan	Andersson	LK Nyköpings Runners	26.36
13	Kjell	Damstedt	LK Nyköpings Runners	35.24
14	Kaj	Adelborg	SLK Oxelösund	45.00

Kvinnor

1	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	24.59
---	-------	---------	----------------------	-------

Tabell1

5 km 11 april Ekensberg
 2012 Blött. Ca.5 grader varmt.

Män

1	John	Larsson	LK Nyköpings Runners	18.28
2	Fredrik	Persson	LK Nyköpings Runners	19.11
3	Jonas	Ahlgren	LK Nyköpings Runners	19.59
4	Tobias	Brohlin	SLK Oxelösund	20.18
5	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	20.19
6	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	20.20
7	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	23.16
8	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	23.48
9	Theodor	Ahlgren	IFK Nyköping	24.08
10	Johan	Hagström	LK Nyköpings Runners	24.09
11	Kaj	Adelborg	SLK Oxelösund	27.02
12	Jan	Andersson	LK Nyköpings Runners	28.11

Kvinnor

1	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	23.29
---	----------	----------	----------------------	-------

Tabell1

5 km 18 april
2012 Ekensberg

Män

1	Fredrik	Persson	LK Nyköpings Runners	18.52
2	Jonas	Ahlgren	LK Nyköpings Runners	19.43
3	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	19.56
4	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	20.16
5	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	21.44
6	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	22.15
7	Johan	Hagström	LK Nyköpings Runners	23.30
8	Dick	Jansson	LK Nyköpings Runners	25.49
9	Jan	Andersson	LK Nyköpings Runners	26.14
10	Kjell	Damstedt	LK Nyköpings Runners	33.03

Kvinnor

1	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	21.39
2	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	25.27

Tabell1

KM Terräng Ekensberg 5 km spåret.
 Regnigt, mycket blött och lerigt.
 Ca. 7 grader varmt.

1	Tommy	Söderberg	OK Hällen	18.42
2	Fredrik	Persson	LK Nyköpings Runners	19.36
3	Jonas	Ahlgren	LK Nyköpings Runners	20.23
4	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	21.10
5	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	21.20
6	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	23.14
7	Johan	Hagström	LK Nyköpings Runners	24.02
8	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	24.09
9	Jan	Andersson	LK Nyköpings Runners	28.50

Kvinnor

1	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	22.34
2	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	24.01