

## Tabell1

Träningstävling Ekensberg  
Torrt underlag och ca 9 grader varmt.  
Sträcka 5 km

17 oktober 2012

### Män

1	Tobias Brohlin	SLK Oxelösund	17.28
2	Tommy Söderberg	OK Hällen	18.00
3	Kent Eriksson Pripp	Arnö	19.40
4	Charlie Gustavsson	Nynäs IK	19.50
5	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	22.17
6	Peter Molin		22.47
7	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	23.35
8	Kaj Adelborg	SLK Oxelösund	24.16
9	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	24.38
10	Jan Andersson	LK Nyköpings Runners	26.49
11	Per-Arne Dahlman		31.00

### Kvinnor

1	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	23.53
2	Ulrika Jacobzon		30.47
3	Eva Fall		30.48
4	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	31.01

## Tabell1

Träningsstävling Ekensberg  
Torrt underlag och ca 7 grader varmt.  
Sträcka 5 km

24 oktober 2012

### Män

1	Jonas Ahlgren	LK Nyköpings Runners	19.39
2	Kent Eriksson Pripp	Arnö	19.45
3	Christer Andersson		20.49
4	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	20.59
5	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	22.27
6	Theodor Ahlgren	LK Nyköpings Runners	22.35
7	Lasse Dennevi	LK Nyköpings Runners	22.41
8	Peter Molin		23.47
9	Valdemar Ahlgren	LK Nyköpings Runners	24.21
10	Kaj Adelborg	SLK Oxelösund	24.46
11	Jan Andersson	LK Nyköpings Runners	26.58
12	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	29.08
13	Erik Andersson	LK Nyköpings Runners	31.33

### Kvinnor

1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	22.03
2	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	23.04
3	Eva Fall		27.42

## Tabell1

Träningstävling Ekensberg  
 Torrt underlag och ca 7 grader varmt.  
 Sträcka 5 km

31 oktober 2012

### Män

1	Tobias Brohlin	SLK Oxelösund	17.17
2	Jonas Ahlgren	LK Nyköpings Runners	19.48
3	Christer Andersson		20.19
4	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	21.04
5	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	21.32
6	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	23.07
7	Peter Molin		23.18
8	Theodor Ahlgren	LK Nyköpings Runners	23.48
9	Lasse Dennevi	LK Nyköpings Runners	23.50
10	Kaj Adelborg	SLK Oxelösund	24.22
11	Johan Hagström	LK Nyköpings Runners	25.12
12	Jan Andersson	LK Nyköpings Runners	25.17
13	Dick Jansson	LK Nyköpings Runners	25.51
14	Erik Andersson	LK Nyköpings Runners	30.00

### Kvinnor

1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	22.19
2	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	22.34
3	Ulrika Jacobzon		25.48
4	Eva Fall		26.58

### 2,5 km

#### Män

1	Kjell Damstedt	LK Nyköpings Runners	26.56
---	----------------	----------------------	-------

## Tabell1

Träningsstävling Ekensberg  
 Torrt underlag och ca 3 grader varmt.  
 Sträcka 5 km

November 7 2012

### Män

1	Tobias Brohlin	SLK Oxelösund	18.03
2	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	19.33
3	Christer Andersson		20.23
4	Charlie Gustavsson	Nynäs IK	20.26
5	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	20.34
6	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	21.03
7	Uffe Gustavsson	Nynäs IK	21.24
8	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	22.54
9	Lasse Dennevi	LK Nyköpings Runners	23.46
10	Kaj Adelborg	SLK Oxelösund	24.11
11	Erik Andersson	LK Nyköpings Runners	28.45

### Kvinnor

1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	22.50
2	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	24.13
3	Susanne Eriksson	SLK Oxelösund	24.17
4	Ulrika Jacobzon		25.16
5	Linda Östling		26.03
6	Eva Fall		26.18

## Tabell1

Träningsstävling Ekensberg November 14 2012  
 Torrt underlag och ca 11 grader varmt.  
 Sträcka 5 km

### Män

1	Andreas Jansson	SLK Oxelösund	15.34
2	Ludwig Fleetwood	SLK Oxelösund	16.40
3	Marcus Carlsson	SLK Oxelösund	16.41
4	Tobias Brohlin	SLK Oxelösund	17.27
5	Jonas Ahlgren	LK Nyköpings Runners	19.18
6	Henrik Berglund	SLK Oxelösund	19.20
7	Måns Lindblom	SLK Oxelösund	19.46
8	Björn Lindqvist	NBIS	19.59
9	Kent Eriksson Pripp	Arnö	20.15
10	Christer Andersson		20.16
11	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	20.36
12	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	21.04
13	Markus Lindström	Timmersdala Motion	22.12
14	Lasse Dennevi	LK Nyköpings Runners	22.18
15	Theodor Ahlgren	LK Nyköpings Runners	22.46
16	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	23.00
17	Johan Hagström	LK Nyköpings Runners	23.40
18	Kaj Adelborg	LK Nyköpings Runners	24.05
19	Erik Andersson	LK Nyköpings Runners	29.06

### Kvinnor

1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	21.58
2	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	22.34
3	Kajsa Sten	SLK Oxelösund	23.15
4	Susanne Eriksson	SLK Oxelösund	24.29
5	Ulrika Jacobzon		24.56
6	Linda Östling		25.53
7	Eva Fall		26.59

### 2,5 km

#### Män

1	Auvo Kulppi	SLK Oxelösund	12.40
---	-------------	---------------	-------

## Tabell1

Träningsstävling Ekensberg November 21 2012  
 Torrt underlag och ca 5 grader varmt.  
 Sträcka 5 km

### Män

1	Tobias Brohlin	SLK Oxelösund	18.07
2	Jonas Ahlgren	LK Nyköpings Runners	19.34
3	Christer Andersson	LK Nyköpings Runners	20.20
4	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	21.24
5	Theodor Ahlgren	LK Nyköpings Runners	22.24
6	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	22.34
7	Peter Molin		22.43
8	Johan Hagström	LK Nyköpings Runners	23.08
9	Lasse Dennevi	LK Nyköpings Runners	23.12
10	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	23.59
11	Kaj Adelborg	SLK Oxelösund	24.50

### Kvinnor

1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	22.23
2	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	22.37
3	Susanne Eriksson	SLK Oxelösund	24.20
4	Linda Östling		25.13
5	Eva Fall		26.27

### 2,5 km

#### Kvinnor

1	Helene Pahverk	LK Nyköpings Runners	14.32
---	----------------	----------------------	-------

## Tabell1

Resultat  
28 november  
2012

Män 5 km			
1	Tobias Brohlin	SLK Oxelösund	18,44
2	Roger Sten	SLK Oxelösund	20,01
3	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	21,47
4	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	22,43
5	Peter Molin		23,13
6	Lars Dennevi	LK Nyköpings Runners	24,42
7	Kaj Adelborg	SLK Oxelösund	25,20
8	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	25,33

Kvinnor 5km			
1	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	23,41
2	Eva Fall		26,16

Män 2,5 km			
1	Erik Andersson	LK Nyköpings Runners	15.36

## Tabell1

Resultat  
5 december  
2012

1	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	22.34
2	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	23.31
3	Jonas Ahlgren	LK Nyköpings Runners	24.15
4	Theodor Ahlgren	LK Nyköpings Runners	24.18
5	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	24.56
6	Lars Dennevi	LK Nyköpings Runners	26.16
7	Kaj Adelborg	LK Nyköpings Runners	26.32

	Kvinnor 5km		
1	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	24.26
2	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	26.31
3	Eva Fall		28.31



## Tabell1

Resultat  
12 december 2012

Män 5 km			
1	John Larsson	LK Nyköpings Runners	20,05
2	Jonas Ahlgren	LK Nyköpings Runners	22,04
3	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	22,15
4	Tobias Brohlin	SLK Oxelösund	22,32
5	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	23,02
6	Theodore Ahlgren	LK Nyköpings Runners	23,52
7	Lars Dennevi	LK Nyköpings Runners	25,03
8	Kaj Adelborg	SLK Oxelösund	27,11
9	Erik Andersson	LK Nyköpings Runners	30,30
Kvinnor 5km			
1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	23,43
2	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	25,21

Resultat

## Tabell1

19 december

2012

Män 5 km

1	Tobias Brohlin	SLK Oxelösund	18.40
2	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	21.16
3	Jonas Ahlgren	LK Nyköpings Runners	21.50
4	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	22.08
5	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	22.19
6	Theodore Ahlgren	LK Nyköpings Runners	23.34
7	Lars Dennevi	LK Nyköpings Runners	25.17
8	Erik Andersson	LK Nyköpings Runners	30.17
9	Kjell Damstedt	LK Nyköpings Runners	44.50

Män 2, 5km

1	Fredrik Persson	LK Nyköpings Runners	11.42
---	-----------------	----------------------	-------

Kvinnor 2, 5km

1	Viveka Ruffel	LK Nyköpings Runners	21,58
---	---------------	----------------------	-------

## Tabell1

### Resultat

9 januari 2013

Män 5 km

1	Tobias Brohlin	SLK OxelösundL	19.42
2	Jonas Ahlgren	LK Nyköpings Runners	20.06
3	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	21.22
4	Christer Andersson	LK Nyköpings Runners	21.48
5	Theodore Ahlgren	LK Nyköpings Runners	22.59
6	Peter Molin	SSAB	23.02
7	Johan Hagström	LK Nyköpings Runners	23.41
8	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	23.44
9	Lars Dennevi	LK Nyköpings Runners	23.51
10	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	25.10
11	Kaj Adelborg	LK Nyköpings Runners	26.32
12	Erik Andersson	LK Nyköpings Runners	29.46

### Kvinnor

1	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	25.14
2	Helene Pahverk	LK Nyköpings Runners	28.41

## Tabell1

### Resultat

16 januari 2013

Män 5 km

1	John Larsson	LK Nyköpings Runners	19.31
2	Christer Andersson	LK Nyköpings Runners	21.32
3	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	21.34
4	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	23.01
5	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	24.41
6	Emil Andersson	LK Nyköpings Runners	25.55
7	Patrick Andersson	LK Nyköpings Runners	25.57
8	Erik Andersson	LK Nyköpings Runners	29.09

Kvinnor 5 km

1	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	24.32
2	Helene Pahverk	LK Nyköpings Runners	28.30
3	Jenny Andersson	LK Nyköpings Runners	31.26

Män 2,5 km

1	Kjell Damstedt	LK Nyköpings Runners	20.05
---	----------------	----------------------	-------

Kvinnor 2,5 km

1	Viveka Ruffel	LK Nyköpings Runners	20.00
---	---------------	----------------------	-------

## Tabell1

### Resultat

23 januari 2013

Män 5 km

1	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	22.33
2	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	22.36
3	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	25.23
4	Kaj Adelborg	LK Nyköpings Runners	28.08
5	Erik Andersson	LK Nyköpings Runners	28.51

Kvinnor 5 km

1	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	25.09
---	-------------------	----------------------	-------

Kvinnor 2,5 km

1	Viveka Ruffel	LK Nyköpings Runners	19.40
---	---------------	----------------------	-------

## Tabell1

Resultat 30 januari  
Jaktstart 2013

Ekensberg  
slaskigt, isigt och +4 grader

Män 5 km			
1	Tobias Brohlin	SLK Oxelösund	19,33
2	Christer Andersson	LK Nyköpings Runners	21,30
3	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	21,40
4	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	22,10
5	Peter Molin	SSAB	23,33
6	Emil Andersson	SLK Oxelösund	25,45
7	Patrik Andersson	SLK Oxelösund	25,48
8	Lars Dennevi	LK Nyköpings Runners	26,37
9	Anders Lindgren	LK Nyköpings Runners	26,41
9	Kaj Adelborg	SLK Oxelösund	26,41
11	Erik Andersson	LK Nyköpings Runners	28,29

Kvinnor 5km			
1	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	24,09
2	Jenny Andersson	SLK Oxelösund	30,21

Män 2,5 km			
1	Dag Hallberg	LK Nyköpings Runners	27,19

Kvinnor 2,5km			
1	Helene Pahverk	LK Nyköpings Runners	27,20

## Tabell1

Resultat 6 februari  
2013

Ekensberg  
snöigt, delvis oplogat -1 grad

### Män 5 km

1	Jonas Ahlgren	LK Nyköpings Runners	22,30
2	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	22,53
3	Peter Molin	SSAB	23,25
4	Theodor Ahlgren	LK Nyköpings Runners	23,52
5	Lars Dennevi	LK Nyköpings Runners	24,32
6	Kaj Adelborg	SLK Oxelösund	27,00
7	Erik Andersson	LK Nyköpings Runners	28,38
8	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	29,23

### Kvinnor 5km

1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	24,15
2	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	25,21
3	Helen Pahverk	LK Nyköpings Runners	28,42

## Tabell1

Resultat 13 februari  
2013 Ekensberg  
Moddigt -1 gradC

### Män 5 km

1	Christer Andersson	LK Nyköpings Runners	22.46
2	Peter Molin	SSAB	23.26
3	Björn Lindqvist	NBIS	23.34
4	Theodor Ahlgren	LK Nyköpings Runners	24.19
5	Lars Dennevi	LK Nyköpings Runners	24.35
6	Emil Andersson	SLK Oxelösund	25.06
7	Kaj Adelborg	SLK Oxelösund	28.03
8	Erik Andersson	LK Nyköpings Runners	29.10

### Kvinnor 5km

1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	24.08
2	Jenny Andersson	SLK Oxelösund	34.23



## Tabell1

Resultat 20 februari 2013		Ekensberg	
Män 5 km			
1	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	22,56
2	Lars Dennevi	LK Nyköpings Runners	24,13
3	Peter Molin	SSAB	25,12
4	Emil Andersson	SLK Oxelösund	25,18
5	Kaj Adelborg	SLK Oxelösund	27,40
6	Erik Andersson	LK Nyköpings Runners	28,28
Kvinnor 5km			
1	Jenny Andersson	SLK Oxelösund	32,40
Kvinnor			
1	Viveka Ruffel	LK Nyköpings Runners	18,26

## Tabell1

Resultat 27 februari  
2013  
Jaktstart

Ekensberg  
isigt och -4 grader

Män 5 km			
1	Christer Andersson	LK Nyköpings Runners	21,16
2	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	21,30
3	Björn Lindqvist	NBIS	21,58
4	Peter Molin	SSAB	22,47
5	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	23,05
6	Lars Dennevi	LK Nyköpings Runners	23,38
7	Theodor Ahlgren	LK Nyköpings Runners	23,55
8	Jonas Ahlgren	LK Nyköpings Runners	24,14
9	Emil Andersson	SLK Oxelösund	25,21
9	Kaj Adelborg	SLK Oxelösund	26,37
11	Erik Andersson	LK Nyköpings Runners	27,48
Kvinnor 5km			
1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	22,46
2	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	25,55
3	Helen Pahverk	LK Nyköpings Runners	27,31
4	Jenny Andersson	SLK Oxelösund	29,59

## Tabell1

Resultat 6 mars 2013 Ekensberg  
 Fläckvis halt och issörja.  
 starten framflyttad ca. 100 m på grund av is

1	Tobias Brolin	SLK Oxelösund	18.39
2	Roger Sten	SLK Oxelösund	19.02
3	Christer Andersson	LK Nyköpings Runners	20.35
4	Björn Lindqvist	NBIS	20.47
5	Jonas Ahlgren	LK Nyköpings Runners	21.20
6	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	21.30
7	Peter Molin	SSAB	22.15
8	Emil Andersson	SLK Oxelösund	23.46
9	Kaj Adelborg	SLK Oxelösund	25.18
10	Lars Dennevi	LK Nyköpings Runners	25.31
11	Anders Lindgren	LK Nyköpings Runners	26.03
12	Erik Andersson	LK Nyköpings Runners	27.49

Kvinnor ca. 5 km

1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	22.42
2	Kajsa Sten	SLK Oxelösund	22.55
3	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	23.28
4	Helen Pahverk	LK Nyköpings Runners	27.01

Kvinnor ca. 2,5 km

1	Viveka Ruffel	LK Nyköpings Runners	16.38
---	---------------	----------------------	-------

## Tabell1

Resultat 13 mars 2013 Ekensberg  
snö och halt -6 grader  
starten framflyttad ca. 100 m på grund av is

Män ca. 5 km			
1	Jonas Ahlgren	LK Nyköpings Runners	20,16
2	Björn Lindqvist	NBIS	20,38
3	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	21,00
4	Theodor Ahlgren	LK Nyköpings Runners	22,46
5	Peter Molin	SSAB	23,07
6	Emil Andersson	SLK Oxelösund	23,55
7	Lars Dennevi	LK Nyköpings Runners	23,59
8	Kaj Adelborg	SLK Oxelösund	25,46

Kvinnor ca. 5km			
1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	22,39
2	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	24,17
3	Helen Pahverk	LK Nyköpings Runners	27,53
4	Jenny Andersson	SLK Oxelösund	30,24

## Tabell1

Resultat  
20 mars 2013

Ekensberg, vinterunderlag  
-5 grader, isande kall vind.

### Män 5 km

1	Christer Andersson	LK Nyköpings Runners	21.11
2	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	21.53
3	Lars Dennevi	LK Nyköpings Runners	24.24
4	Emil Andersson	SLK Oxelösund	24.56

### Kvinnor 5 km

1	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	25.14
2	Helen Pahverk	LK Nyköpings Runners	28.49
3	Jenny Andersson	SLK Oxelösund	32.45

### Män 2,5 km

1	Kaj Adelborg	SLK Oxelösund	25.48
---	--------------	---------------	-------

### Kvinnor 2,5 km

1	Viveka Ruffel	LK Nyköpings Runners	16.30
---	---------------	----------------------	-------

## Tabell1

	Resultat 27 mars 2013	Ekensberg isigt och -4 grader starten framflyttad 100 m	
	Män 5 km		
1	Tobias Brohlin	SLK Oxelösund	17,13
2	Jonas Ahlgren	LK Nyköpings Runners	19,56
3	Björn Lindqvist	NBIS	20,54
4	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	21,03
5	Theodor Ahlgren	LK Nyköpings Runners	22,20
6	Lars Dennevi	LK Nyköpings Runners	22,46
7	Emil Andersson	SLK Oxelösund	23,20
8	Anders Jäger	IFK	23,31
9	Kaj Adelborg	SLK Oxelösund	26,15
10	Erik Andersson	LK Nyköpings Runners	28,05
	Kvinnor 5km		
1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	22,27
2	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	22,35
3	Jenny Andersson	SLK Oxelösund	29,11
	Män 2,5 km		
1	Jan Andersson	LK Nyköpings Runners	26,06
		(gång)	

## Tabell1

	Resultat 3 april 2013	Ekensberg starten framflyttad 100 m + 3 grader	
	Män 5 km		
1	Tobias Brohlin	SLK Oxelösund	16,57
2	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	20,03
3	Björn Lindqvist	NBIS	20,35
4	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	20,44
5	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	20,50
6	Lars Dennevi	LK Nyköpings Runners	22,28
7	Emil Andersson	SLK Oxelösund	22,29
8	Kaj Adelborg	SLK Oxelösund	25,16
9	Erik Andersson	LK Nyköpings Runners	26,56
	Kvinnor 5km		
1	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	22,08
2	Eva Fall		25,32
3	Jenny Andersson	SLK Oxelösund	30,34
	Män 2,5 km		
1	Jan Andersson	LK Nyköpings Runners	16,25
	Kvinnor 2,5 km		
1	Viveka Ruffel	LK Nyköpings Runners	14,59

## Tabell1

	Resultat 10 april 2013	Ekensberg barmark + 2 grader	
	Män 5 km		
1	Roger Sten	SLK Oxelösund	18,17
2	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	19,19
3	Christer Andersson	LK Nyköpings Runners	19,58
4	Björn Lindqvist	NBIS	20,12
5	Kent Eriksson Pripp	LK Nyköpings Runners	20,38
6	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	20,48
7	Emil Andersson	SLK Oxelösund	22,28
8	Peter Molin	SSAB	23,02
9	Lars Dennevi	LK Nyköpings Runners	23,51
10	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	23,57
11	Kaj Adelborg	SLK Oxelösund	25,22
12	Erik Andersson	LK Nyköpings Runners	26,16
	Kvinnor 5km		
1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	22,18
2	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	23,55
3	Eva Fall		25,38



## Tabell1

	Resultat 17 april 2013	Ekensberg + 12 grader	
	Män 5 km		
1	Tobias Brohlin	SLK Oxelösund	19,25
2	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	19,27
3	Björn Lindqvist	NBIS	19,43
4	Kent Eriksson Pripp	LK Nyköpings Runners	20,22
5	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	20,43
6	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	21,01
7	Lars Dennevi	LK Nyköpings Runners	21,35
8	Peter Molin	SSAB	22,01
9	Theodor Ahlgren	LK Nyköpings Runners	22,11
10	Emil Andersson	SLK Oxelösund	22,42
11	Leif Franzén	LK Nyköpings Runners	24,35
12	Erik Andersson	LK Nyköpings Runners	26,04
13	Anders Lindgren	LK Nyköpings Runners	27,01
	Kvinnor 5km		
1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	21,59
2	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	23,29
3	Eva Fall		25,19
4	Jenny Andersson	SLK Oxelösund	29,50
5	Gunilla Franzén	LK Nyköpings Runners	32,23
	Män 2,5 km		
1	Kaj Adelborg	SLK Oxelösund	14,14
	Kvinnor 2,5 km		
1	Viveka Rüffel	LK Nyköpings Runners	15,57