

Resultat 16 oktober 2013 Ekensberg
+ 6 grader

Män 5 km

1	Tobias	Brohlin	SLK Oxelösund	17.01
2	Tommy	Söderberg	OK Hällen	18.24
3	Roger	Sten	SLK Oxelösund	18.41
4	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	19.10
5	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	20.32
6	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	20.38
7	Jörgen	Leidebrant	LK Nyköpings Runners	20.58
8	Emil	Andersson	SLK Oxelösund	21.34
9	Pontus	Forsberg	LK Nyköpings Runners	23.00
10	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	24.12
11	Kaj	Adelborg	SLK Oxelösund	25.52
12	Erik	Andersson	LK Nyköpings Runners	28.08

Kvinnor 5km

1	Kajsa	Sten	SLK Oxelösund	21.26
2	Anna	Ekholt	LK Nyköpings Runners	22.51
3	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	26.50
4	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	28.08

Män 2,5 km

1	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	19.07
---	----------	-----------	----------------------	-------

Kvinnor 2,5 km

1	Viveka	Rüffel	LK Nyköpings Runners	21.21
---	--------	--------	----------------------	-------

Resultat 23 oktober 2013 Ekensberg
+ 14 grader

Män 5 km

1	Tobias	Brohlin	SLK Oxelösund	18,39
2	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	18,46
3	Roger	Sten	SLK Oxelösund	19,07
4	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	20,29
5	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	20,48
6	Robert	Jonsson	CK Dainon	22,28
7	Thomas	Lennartsson	LK Nyköpings Runners	22,37
8	Kaj	Adelborg	SLK Oxelösund	25,40
9	Erik	Andersson	LK Nyköpings Runners	27,56
10	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	29,00

Kvinnor 5km

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	22,36
---	------	--------	----------------------	-------

Män 2,5 km

1	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	20,20
---	------	---------	----------------------	-------

Resultat

30 oktober 2013

Ekensberg
+ 10 grader

Män 5 km

1	Tobias	Brohlin	SLK Oxelösund	17,02
2	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	18,47
3	Jonas	Ahlgren	LK Nyköpings Runners	19,44
4	Joakim	Rinaldo	Västerviks OK	20,09
5	Jörgen	Leidebrant	LK Nyköpings Runners	20,28
6	Jan	Augustsson		20,36
7	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	20,55
8	Theodor	Ahlgren	LK Nyköpings Runners	21,13
9	Rui	Matos	IFK Nyköping	24,11
10	Kaj	Adelborg	SLK Oxelösund	25,10
11	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	26,59
12	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	27,04
13	Erik	Andersson	LK Nyköpings Runners	27,24
14	Thomas	Antonsson	LK Nyköpings Runners	28,30
15	Jan	Andersson	LK Nyköpings Runners	31,53

Kvinnor 5km

1	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	26,21
2	Lena	Nyström		26,54
3	Jenny	Andersson	SLK Oxelösund	29,38

Kvinnor 2,5 km

1	Viveka	Rüffel	LK Nyköpings Runners	16,19
---	--------	--------	----------------------	-------

Resultat 6 november 2013 Ekensberg
+ 3 grader

Jaktstart

Män 5 km

1	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	19,17
2	Jonas	Ahlgren	LK Nyköpings Runners	19,45
3	Jan	Augustsson		20,03
4	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	20,07
5	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	20,25
6	Theodor	Ahlgren	LK Nyköpings Runners	21,21
7	Kalle	Dahlqvist		22,18
8	Sven-Olov	Kumlin	LK Nyköpings Runners	22,48
9	Kaj	Adelborg	SLK Oxelösund	24,49
10	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	26,42
11	Erik	Andersson	LK Nyköpings Runners	26,47
12	Thomas	Antonsson	LK Nyköpings Runners	27,49
	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	DNF

Kvinnor 5km

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	22,41
2	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	26,41
3	Jenny	Andersson	SLK Oxelösund	29,24

Kvinnor 2,5 km

1	Viveka	Rüffel	LK Nyköpings Runners	14,57
---	--------	--------	----------------------	-------

Resultat 13 november 2013 Ekensberg
+ 2 grader, fläckvis halka

Män 5 km

1	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	19,40
2	Joakim	Rinaldo	LK Nyköpings Runners	19,54
3	Jörgen	Leidebrant	LK Nyköpings Runners	20,35
4	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	20,39
5	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	20,41
6	Jonas	Lindsten		20,47
7	Sven-Olov	Kumlin	LK Nyköpings Runners	22,04
8	Erik	Andersson	LK Nyköpings Runners	27,34
9	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	28,48
10	Jan	Andersson	LK Nyköpings Runners	29,46

Kvinnor 5km

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	21,56
2	Lena	Nyström		24,29
3	Viveka	Rüffel	LK Nyköpings Runners	28,55

Kvinnor 2,5 km

1	Malin	Larsson		20,55
---	-------	---------	--	-------

Män 2,5 km

1	Liam	Larsson	NOK	20,55
2	Hasse	Jonsson	LK Nyköpings Runners	25,47

Resultat 20 november 2013 Ekensberg
+ 2 grader

Män 5 km

1	Tobias	Brohlin	SLK Oxelösund	18,25
2	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	20,32
3	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	20,54
4	Björn	Lindqvist	NBIS	22,14
5	Pontus	Forsberg	LK Nyköpings Runners	22,45
6	Per	Hedmark	CK Dainon	22,46
7	Kaj	Adelborg	SLK Oxelösund	25,22
8	Erik	Andersson	LK Nyköpings Runners	27,23
9	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	28,06

Kvinnor 5km

1	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	25,53
2	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	26,41
3	Viveka	Rüffel	LK Nyköpings Runners	28,12

Män 2,5 km

1	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	14,30
---	------	---------	----------------------	-------

Resultat 27 november 2013 Ekensberg
+ 7 grader

Män 5 km

1	Tobias	Brohlin	SLK Oxelösund	17,21
2	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	19,34
3	Joakim	Rinaldo	LK Nyköpings Runners	19,57
4	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	20,50
5	Björn	Lindqvist	NBIS	20,57
6	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	20,58
7	Robert	Jonsson	CK Dainon	22,56
8	Kaj	Adelborg	SLK Oxelösund	25,46
9	Erik	Andersson	LK Nyköpings Runners	27,45

Kvinnor 5km

1	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	26,24
2	Jenny	Andersson	SLK Oxelösund	30,38

Resultat 4 december 2013 Ekensberg
- 1 grad, halt
Jaktstart

Män 5 km

1	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	19,40
2	Jonas	Ahlgren	LK Nyköpings Runners	20,18
3	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	20,43
4	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	20,47
5	Theodor	Ahlgren	LK Nyköpings Runners	21,59
6	Björn	Lindqvist	NBIS	23,43
7	Kaj	Adelborg	SLK Oxelösund	25,36
8	Tomas	Antonsson	LK Nyköpings Runners	26,47
9	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	26,55
10	Erik	Andersson	LK Nyköpings Runners	27,07
11	Jan	Andersson	LK Nyköpings Runners	29,53

Kvinnor 5km

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	22,40
2	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	28,00

Resultat 11 december 2013 Ekensberg
7 grader

Män 5 km

1	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	19,25
2	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	20,37
3	Björn	Lindqvist	LK Nyköpings Runners	21,03
4	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	21,19
5	Pontus	Forsberg	LK Nyköpings Runners	22,51
6	Kaj	Adelborg	SLK Oxelösund	25,44
7	Erik	Andersson	LK Nyköpings Runners	26,54
8	Kjell	Damstedt	LK Nyköpings Runners	41,00

Kvinnor 5km

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	22,27
2	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	25,00
3	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	26,38
4	Viveka	Rüffel	LK Nyköpings Runners	28,10

Resultat 18 december 2013 Ekensberg
- 2 grader
underkylt väglag

Män 5 km

1	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	20,14
2	Björn	Lindqvist	LK Nyköpings Runners	20,50
3	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	21,00
4	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	21,44
5	Peter	Molin	LK Nyköpings Runners	21,45
6	Kaj	Adelborg	SLK Oxelösund	25,11
7	Erik	Andersson	LK Nyköpings Runners	27,12
8	Kjell	Damstedt	LK Nyköpings Runners	39,50

Kvinnor 5km

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	21,43
2	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	26,30
3	Viveka	Rüffel	LK Nyköpings Runners	30,11
4	Jenny	Andersson	SLK Oxelösund	32,27

Kvinnor 2,5 km

1	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	14,23
---	----------	----------	----------------------	-------

Resultat

8 januari 2014

Ekensberg
+ 7 grader, duggregn

Män 5 km

1	Tobias	Brohlin	SLK Oxelösund	17,11
2	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	19,53
3	Joakim	Rinaldo	LK Nyköpings Runners	20,02
4	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	20,20
5	Jan	Augustsson		20,24
6	Björn	Lindqvist	LK Nyköpings Runners	20,55
7	Peter	Molin	LK Nyköpings Runners	22,15
8	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	24,01
9	Kaj	Adelborg	SLK Oxelösund	25,27
10	Erik	Andersson	LK Nyköpings Runners	28,28

Kvinnor 5km

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	21,09
2	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	23,30
3	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	26,40

Resultat 15 januari 2014 Ekensberg
- 2 grader, oplogat och moddigt

Män 5 km

1	Johan	Dahlrot	SSAB	21,57
2	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	22,23
3	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	22,28
4	Björn	Lindqvist	LK Nyköpings Runners	22,56
5	Peter	Molin	LK Nyköpings Runners	23,01
6	Erik	Björk		23,57
7	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	26,18
8	Kaj	Adelborg	SLK Oxelösund	27,44
9	Thomas	Antonsson	LK Nyköpings Runners	28,21
10	Dick	Jansson	LK Nyköpings Runners	29,21
11	Erik	Andersson	LK Nyköpings Runners	30,39

Kvinnor 5km

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	23,08
2	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	25,52
3	Viveka	Rüffel	LK Nyköpings Runners	29,22
4	Jenny	Andersson	SLK Oxelösund	33,10

Resultat 22 januari 2014

Ekensberg
- 9 grader, snöunderlag

Män 5 km

1	Björn	Lindqvist	LK Nyköpings Runners	21,05
2	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	21,07
3	Erik	Björk		22,17
4	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	24,05
5	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	25,34
6	Erik	Andersson	LK Nyköpings Runners	28,26
7	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	43,23

Kvinnor 5km

1	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	24,24
2	Viveka	Rüffel	LK Nyköpings Runners	28,22

Resultat 29 januari

Ekensberg
- 2 grader, snöunderlag
blåsig

Män 5 km

1	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	20,41
2	Johan	Dahlrot	SSAB	20,52
3	Joakim	Rinaldo	LK Nyköpings Runners	21,14
4	Erik	Björk		21,52
5	Peter	Molin	LK Nyköpings Runners	22,01
6	Björn	Lindqvist	LK Nyköpings Runners	22,13
7	Theodor	Ahlgren	LK Nyköpings Runners	23,27
8	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	24,25
9	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	25,00
10	Kaj	Adelborg	SLK Oxelösund	26,36
11	Jonas	Ahlgren	LK Nyköpings Runners	27,16
12	Thomas	Antonsson	LK Nyköpings Runners	27,20
13	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	27,40
14	Erik	Andersson	LK Nyköpings Runners	29,25

Kvinnor 5km

1	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	23,55
2	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	27,55

Resultat 5 februari 2014 Ekensberg
- 2 grader, asfalt med grus

Män 5 km

1	Tobias	Brohlin	SLK Oxelösund	18,27
2	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	20,08
3	Pontus	Forsberg	LK Nyköpings Runners	21,26
4	Peter	Molin	LK Nyköpings Runners	21,42
5	Björn	Lindqvist	LK Nyköpings Runners	22,26
6	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	23,08
7	Kaj	Adelborg	SLK Oxelösund	25,54
8	Thomas	Antonsson	LK Nyköpings Runners	26,02
9	Erik	Andersson	LK Nyköpings Runners	27,56

Kvinnor 5km

1	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	23,44
2	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	27,18

Män 2,5 km

1	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	16,11
2	Jan	Andersson	LK Nyköpings Runners	16,12

Resultat

12 februari 2014

Ekensberg

- 1 grader, barmark, fläckvis halka

Män 5 km

1	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	19,48
2	Tobias	Brohlin	SLK Oxelösund	19,51
3	Peter	Molin	LK Nyköpings Runners	21,44
4	Patrik	Andersson	SLK Oxelösund	21,48
5	Emil	Andersson	SLK Oxelösund	22,49
6	Kaj	Adelborg	SLK Oxelösund	25,58
7	Thomas	Antonsson	LK Nyköpings Runners	26,58

Kvinnor 5km

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	22,04
2	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	24,14
3	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	27,28

Män 2,5 km

1	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	14,45
---	----------	-----------	----------------------	-------

Resultat 19 februari 2014 Ekensberg
+ 1 grader, barmark

Män 5 km

1	Björn	Lindqvist	LK Nyköpings Runners	20,15
2	Joakim	Rinaldo	LK Nyköpings Runners	20,25
3	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	21,28
4	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	21,46
5	Leif	Franzén	LK Nyköpings Runners	23,54
6	Kaj	Adelborg	SLK Oxelösund	25,37
7	Erik	Andersson	LK Nyköpings Runners	29,00

Kvinnor 5km

1	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	23,34
2	Viveka	Rüffel	LK Nyköpings Runners	28,04
3	Jenny	Andersson	SLK Oxelösund	31,51

Män 2,5 km

1	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	14,53
---	----------	-----------	----------------------	-------

Resultat 26 februari 2014 Ekensberg
 Jaktstart + 2 grader, barmark

Män 5 km

1	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	19,49
2	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	21,02
3	Björn	Lindqvist	LK Nyköpings Runners	21,10
4	Peter	Molin	LK Nyköpings Runners	21,35
5	Erik	Björk		21,41
6	Kaj	Adelborg	SLK Oxelösund	25,30
7	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	27,14
8	Leif	Franzén	LK Nyköpings Runners	27,19
9	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	27,22
10	Erik	Andersson	LK Nyköpings Runners	27,34

Kvinnor 5km

1	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	22,31
2	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	23,27
3	Jenny	Andersson	SLK Oxelösund	30,23

Resultat 5 mars 2014

Ekensberg
+ 4 grader, barmark

Män 5 km

1	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	19,35
2	Joakim	Rinaldo	LK Nyköpings Runners	19,54
3	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	20,26
4	Jörgen	Leidebrant	LK Nyköpings Runners	20,31
5	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	20,37
6	Peter	Molin	LK Nyköpings Runners	21,11
7	Leif	Franzén	LK Nyköpings Runners	23,30
8	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	24,02
9	Kaj	Adelborg	LK Nyköpings Runners	24,54
10	Thomas	Antonsson	LK Nyköpings Runners	25,08
11	Erik	Andersson	LK Nyköpings Runners	27,35

Kvinnor 5km

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	22,07
2	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	22,41
3	Viveka	Rüffel	LK Nyköpings Runners	28,32

Resultat 12 mars 2014

Ekensberg
+ 8 grader, barmark

Män 5 km

1	Tobias	Brohlin	SLK Oxelösund	16,46
2	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	19,03
3	Joakim	Rinaldo	LK Nyköpings Runners	19,52
4	Björn	Lindqvist	LK Nyköpings Runners	21,19
5	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	21,22
6	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	22,17
7	Theodor	Ahlgren	LK Nyköpings Runners	22,21
8	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	23,27
9	Kaj	Adelborg	LK Nyköpings Runners	25,01
10	Erik	Andersson	LK Nyköpings Runners	27,10

Kvinnor 5km

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	22,29
2	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	23,42
3	Viveka	Rüffel	LK Nyköpings Runners	28,45
4	Jenny	Andersson	SLK Oxelösund	31,23

Män 2,5 km

1	Jan	Andersson	LK Nyköpings Runners	16,53
---	-----	-----------	----------------------	-------

Resultat 19 mars 2014

Ekensberg
+ 2 grader, snöslask, ej halt
regnigt

Män 5 km

1	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	19,37
2	Roger	Sten	SLK Oxelösund	19,49
3	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	21,16
4	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	22,00
5	Peter	Molin	LK Nyköpings Runners	22,26
6	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	25,42
7	Kaj	Adelborg	LK Nyköpings Runners	26,40
8	Erik	Andersson	LK Nyköpings Runners	27,26

Kvinnor 5km

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	22,19
2	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	24,15
3	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	26,55
4	Jenny	Andersson	SLK Oxelösund	31,26

Resultat 26 mars 2014
Jaktstart

Ekensberg
+ 4 grader, barmark

Män 5 km

1	Joakim	Rinaldo	LK Nyköpings Runners	20,00
2	Björn	Lindqvist	LK Nyköpings Runners	20,24
3	Christer	Andersson	LK Nyköpings Runners	20,45
4	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	20,50
5	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	20,56
6	Peter	Molin	LK Nyköpings Runners	21,30
7	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	23,18
8	Erik	Andersson	LK Nyköpings Runners	26,52
9	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	32,28

Kvinnor 5km

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	21,23
2	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	22,55
3	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	26,49

Resultat 2 april 2014

Ekensberg
+ 3 grader, barmark

Män 5 km

1	David	Lunde		18,47
2	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	18,55
3	Björn	Lindqvist	LK Nyköpings Runners	19,52
4	Joakim	Rinaldo	LK Nyköpings Runners	20,02
5	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	20,57
6	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	21,01
7	Peter	Molin	LK Nyköpings Runners	21,18
8	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	22,53
9	Leif	Franzén	LK Nyköpings Runners	23,32
10	Kaj	Adelborg	LK Nyköpings Runners	25,51
11	Erik	Andersson	LK Nyköpings Runners	26,34

Kvinnor 5km

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	22,30
2	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	23,15
3	Lise	Pripp	LK Nyköpings Runners	24,00
4	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	26,04

Resultat 9 april 2014

Ekensberg
+ 3 grader, barmark

Män 5 km

1	David	Lunde		19,00
2	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	19,15
3	Björn	Lindqvist	LK Nyköpings Runners	20,39
4	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	20,54
5	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	21,04
6	Kaj	Adelborg	LK Nyköpings Runners	25,43
7	Thomas	Antonsson	LK Nyköpings Runners	25,50
8	Erik	Andersson	LK Nyköpings Runners	26,33

Kvinnor 5km

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	24,00
2	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	24,12

Män 2,5 km

1	Jan	Andersson	LK Nyköpings Runners	18,02
---	-----	-----------	----------------------	-------

Resultat 16 april 2014

Ekensberg
+ 12 grader, barmark

Män 5 km

1	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	18,58
2	Björn	Lindqvist	LK Nyköpings Runners	19,35
3	Jörgen	Leidebrant	LK Nyköpings Runners	20,08
4	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	20,15
5	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	21,00
6	Peter	Molin	LK Nyköpings Runners	21,34
7	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	22,42
8	Leif	Franzén	LK Nyköpings Runners	22,53
9	Tobias	Brohlin	SLK Oxelösund	24,29
10	Kaj	Adelborg	LK Nyköpings Runners	24,46
11	Thomas	Antonsson	LK Nyköpings Runners	25,28
12	Erik	Andersson	LK Nyköpings Runners	27,41
13	Jan	Andersson	LK Nyköpings Runners	30,08

Kvinnor 5km

1	Hanna	Windestam	Enhörna IF	19,26
2	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	20,58
3	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	24,39