

## Resultat för hela säsongen 2014-2015

### Diverse kommentarer som varit på hemsidan.

- 2014-10-15 Ja, då var vi igång igen. En ny säsong.
- 2014-10-22 Den andra av tjugosex. De fem bästa räknas. Så det finns många chanser än!
- 2014-10-29 Tjugofem pers. i kväll. Trångt i bastun? Nää, det finns plats för fler ..ute på banan iallafall.
- 2014-11-05 Jämlikt i kvällens jaktstart! (Regn + 3-4 grader)
- 2014-11-12 John and Malin Larsson is back in the club.
- 2014-11-19 Sjätte gången redan! Var tar tiden vägen. Fyra gånger till i år innan juluppehållet.
- 2014-11-26 Idag var Jenny katt bland hermelinerna. Alla med i resultatlistan tror jag.....
- 2014-12-03 Jaktstart idag. Bra väder och underlag att springa i.
- 2014-12-10 På topp av paret Kemi.
- 2014-12-17 Sista för i år. Nästa träningstävling blir 7 januari.
- 2015-01-07 Första för i år och elfte för säsongen. Snömoddigt så det var dubbar som gällde idag.
- 2015-01-14 Våldigt isigt hela rundan.
- 2015-01-21 Riktigt vinterlandskap i kväll. Vackert med den mjuka och vita snön.  
Men det var halt att springa om man inte hade dubb. Både plogat och oplogat.
- 2015-01-28 Slaskigt, barmark och regn.... men vi hade roligt vi som var där! Dessutom var det jaktstart.
- 2015-02-04 Underlag: snö
- 2015-02-11 Underlag: halt
- 2015-02-18 Varmare i kväll.. börjar våren komma?
- 2015-02-25 Jaktstart! Lite gatusopning och få bort gruset till nästa gång.....då....
- 2015-03-04 Tobias kom och visade lite "guts"
- 2015-03-11 -
- 2015-03-18 Annor i topp!
- 2015-03-25 Jaktstart!
- 2015-04-01 Första april, blivit lurade..... inte.
- 2015-04-08 Cykelbanan var sopad!
- 2015-04-15 Banan är inte sopad hela vägen! Näst sista träningstävlingen för denna säsong.  
Nästa gång (22/4) jaktstart och gången därpå (29/4) avslutning med terräng.
- 2015-04-22 Säsongens sista träningstävling. Många gjorde fina resultat i dagens jaktstart.

Start och mål: NOK-stugan, Ekensberg  
Datum: **15 oktober 2014**  
Väder: 7 grader, blåsig  
Underlag: barmark

Män 5 km

1	Tobias	Brohlin	SLK Oxelösund	19,44
2	Joakim	Rinaldo	LK Nyköpings Runners	19,53
3	Stefan	Kemi	LK Nyköpings Runners	20,30
4	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	20,51
5	Björn	Lindqvist	LK Nyköpings Runners	21,03
6	Thomas	Lennartsson	LK Nyköpings Runners	21,04 (sprang fel)
7	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	21,15
8	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	24,39
9	Kaj	Adelborg	LK Nyköpings Runners	25,13
10	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	27,03
11	Erik	Andersson	LK Nyköpings Runners	27,12

Kvinnor 5km

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	23,41
2	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	23,43
3	Lise	Pripp	LK Nyköpings Runners	24,04
4	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	27,30
5	Viveka	Rüffel	LK Nyköpings Runners	29,15 (sprang fel)
6	Jenny	Andersson	SLK Oxelösund	30,44
7	Malin	Larsson		41,11

Start och mål: NOK-stugan, Ekensberg  
Datum: **22 oktober 2014**  
Väder: 5 grader, blåsig  
Underlag: barmark

Män 5 km

1	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	20,07
2	Stefan	Kemi	LK Nyköpings Runners	20,11
3	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	20,31
4	Björn	Lindqvist	LK Nyköpings Runners	21,29
5	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	21,44
6	Thomas	Lennartsson	LK Nyköpings Runners	22,41
7	Kaj	Adelborg	LK Nyköpings Runners	24,48
8	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	24,55
9	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	26,00
10	Erik	Andersson	LK Nyköpings Runners	26,30

Kvinnor 5km

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	22,03
2	Elinor	Lindsten		22,17
3	Lise	Pripp	LK Nyköpings Runners	23,18
4	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	23,40
5	Yvonne	Kemi		29,28
6	Jenny	Andersson	SLK Oxelösund	30,38
7	Malin	Larsson		40,41

Start och mål: NOK-stugan, Ekensberg  
Datum: **29 oktober 2014**  
Väder: 8 grader  
Underlag: barmark

### Män 5 km

1	Tommy	Söderberg	OK Hällen	18,32
2	Roger	Sten	SLK Oxelösund	19,45
3	Stefan	Kemi	LK Nyköpings Runners	19,55
4	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	20,19
5	Björn	Lindqvist	LK Nyköpings Runners	20,27
6	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	20,28
7	Jan	Augustsson		21,15
8	Christer	Andersson	LK Nyköpings Runners	21,23
9	Emil	Andersson	SLK Oxelösund	21,40
10	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	22,41
11	Leif	Franzén	LK Nyköpings Runners	24,16
12	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	24,26
13	Kaj	Adelborg	LK Nyköpings Runners	25,17
14	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	25,30
15	Erik	Andersson	LK Nyköpings Runners	26,19

### Kvinnor 5km

1	Kajsa	Sten	SLK Oxelösund	19,46
2	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	22,29
3	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	24,09
4	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	27,55
5	Viveka	Rüffel	LK Nyköpings Runners	29,08
6	Jenny	Andersson	SLK Oxelösund	30,58
7	Sirpa	Munne	SLK Oxelösund	43,21
8	Gunilla	Franzén	LK Nyköpings Runners	43,22
9	Eva	Lindblom		43,24

### Män 2,5 km

1	Jan	Andersson	LK Nyköpings Runners	15,58
---	-----	-----------	----------------------	-------

Start och mål: NOK-stugan, Ekensberg  
Datum: **5 november 2014 Jaktstart**  
Väder: 6 grader, regn  
Underlag: barmark

Män 5 km

1	John	Larsson		19,39
2	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	19,55
3	Christer	Andersson	LK Nyköpings Runners	21,37
4	Thomas	Lennartsson	LK Nyköpings Runners	22,59
5	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	25,14
6	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	25,20
7	Erik	Andersson	LK Nyköpings Runners	26,07

Kvinnor 5km

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	22,47
2	Titti	Bergendahl	OK Måsen	27,44
3	Viveka	Rüffel	LK Nyköpings Runners	28,55
4	Jenny	Andersson	SLK Oxelösund	29,42
5	Gunilla	Franzén	LK Nyköpings Runners	36,00
6	Sirpa	Munne	SLK Oxelösund	36,01
7	Malin	Larsson		40,29

Start och mål: NOK-stugan, Ekensberg  
Datum: **12 november 2014**  
Väder: 8 grader  
Underlag: barmark

Män 5 km

1	John	Larsson	LK Nyköpings Runners	18,54
2	Roger	Sten	SLK Oxelösund	19,06
3	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	19,20
4	Björn	Lindqvist	LK Nyköpings Runners	21,10
5	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	21,12
6	Christer	Andersson	LK Nyköpings Runners	21,31
7	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	22,36
8	Kent	Eriksson Pripp	LK Nyköpings Runners	23,59
9	Leif	Franzén	LK Nyköpings Runners	24,55
10	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	25,08
11	Kaj	Adelborg	LK Nyköpings Runners	25,39
12	Erik	Andersson	LK Nyköpings Runners	26,35
13	Anders	Lindgren	NBIS	27,37

Kvinnor 5km

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	22,33
2	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	24,20
3	Viveka	Rüffel	LK Nyköpings Runners	29,07
4	Sirpa	Munne	SLK Oxelösund	31,35
5	Gunilla	Franzén	LK Nyköpings Runners	33,21
6	Malin	Larsson	LK Nyköpings Runners	39,35

Start och mål: NOK-stugan, Ekensberg  
Datum: **19 november 2014**  
Väder: 3 grader  
Underlag: barmark

Män 5 km

1	Roger	Sten	SLK Oxelösund	19,19
2	Joakim	Rinaldo	LK Nyköpings Runners	19,46
3	Kent	Eriksson Pripp	LK Nyköpings Runners	20,33
4	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	20,42
5	Christer	Andersson	LK Nyköpings Runners	21,12
6	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	24,12
7	Kaj	Adelborg	LK Nyköpings Runners	25,42
8	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	27,11

Kvinnor 5km

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	23,59
2	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	24,31
3	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	27,57
4	Viveka	Rüffel	LK Nyköpings Runners	28,48

Män 2,5 km

1	Erik	Andersson	LK Nyköpings Runners	14,03
2	Jan	Andersson	LK Nyköpings Runners	15,23

Start och mål: NOK-stugan, Ekensberg  
Datum: **26 november 2014**  
Väder: -1 grad  
Underlag: barmark, fläckvis halka

Män 5 km

1	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	20,06
2	Stefan	Kemi	LK Nyköpings Runners	20,31
3	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	21,38
4	Björn	Lindqvist	LK Nyköpings Runners	21,51
5	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	21,55
6	Peter	Molin	LK Nyköpings Runners	24,41
7	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	25,30
8	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	27,49
9	Erik	Andersson	LK Nyköpings Runners	27,54

Kvinnor 5km

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	23,25
2	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	24,50
3	Jenny	Andersson	SLK Oxelösund	31,36

Män 2,5 km

1	Kaj	Adelborg	LK Nyköpings Runners	15,54
---	-----	----------	----------------------	-------

Kvinnor 2,5 km

1	Viveka	Rüffel	LK Nyköpings Runners	16,53
---	--------	--------	----------------------	-------



Start och mål: NOK-stugan, Ekensberg  
Datum: **3 december 2014**  
Väder: -1 grad  
Underlag: barmark

Män 5 km

1	Björn	Lindqvist	LK Nyköpings Runners	20,47
2	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	20,57
3	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	21,02
4	Christer	Andersson	LK Nyköpings Runners	21,20
5	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	21,41
6	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	23,33
7	Peter	Molin	LK Nyköpings Runners	24,21
8	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	24,50
9	Kaj	Adelborg	LK Nyköpings Runners	26,31
10	Erik	Andersson	LK Nyköpings Runners	26,44

Kvinnor 5km

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	22,54
2	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	24,47
3	Yvonne	Kemi	LK Nyköpings Runners	26,34
4	Helene	Pahverk	LK Nyköpings Runners	27,32
5	Viveka	Rüffel	LK Nyköpings Runners	28,44
6	Jenny	Andersson	SLK Oxelösund	33,01

Män 2,5 km

1	Jan	Andersson	LK Nyköpings Runners	14,47
---	-----	-----------	----------------------	-------

Start och mål: NOK-stugan, Ekensberg  
Datum: **10 december 2014**  
Väder: runt nollan  
Underlag: barmark och fläkvis halka

Män 5 km

1	Stefan	Kemi	LK Nyköpings Runners	21,03
2	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	21,28
3	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	21,32
4	Peter	Molin	LK Nyköpings Runners	24,20
5	Kaj	Adelborg	LK Nyköpings Runners	26,09
6	Erik	Andersson	LK Nyköpings Runners	27,10
7	Jan	Andersson	LK Nyköpings Runners	32,14

Kvinnor 5km

1	Yvonne	Kemi	LK Nyköpings Runners	27,44
---	--------	------	----------------------	-------

Start och mål: NOK-stugan, Ekensberg  
Datum: **17 december 2014**  
Väder: runt nollan  
Underlag: halt, grusat

Män 5 km

1	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	20.24
2	Jonas	Ahlgren	LK Nyköpings Runners	20.31
3	Björn	Lindqvist	LK Nyköpings Runners	21.05
4	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	21.08
5	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	21.10
6	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	25.12
7	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	25.16
8	Kaj	Adelborg	LK Nyköpings Runners	26.12
9	Erik	Andersson	LK Nyköpings Runners	27.14
10	Jan	Andersson	LK Nyköpings Runners	30.35

Kvinnor 5km

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	24.02
2	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	24.23
3	Viveka	Rüffel	LK Nyköpings Runners	28.56
4	Jenny	Andersson	LK Nyköpings Runners	31.41

Start och mål: NOK-stugan, Ekensberg  
Datum: **7 januari 2015**  
Väder: + 2 grader  
Underlag: snömoddigt

Män 5 km

1	Joakim	Rinaldo	LK Nyköpings Runners	20,52
2	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	22,47
3	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	26,16
4	Kaj	Adelborg	LK Nyköpings Runners	27,10
5	Erik	Andersson	LK Nyköpings Runners	28,00
6	Hasse	Jonsson	LK Nyköpings Runners	48,56

Kvinnor 5km

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	24,24
2	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	25,27
3	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	28,38
4	Viveka	Rüffel	LK Nyköpings Runners	28,40

Män 2,5 km

1.	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	17,52
----	------	---------	----------------------	-------

Start och mål: NOK-stugan, Ekensberg  
Datum: **14 januari 2015**  
Väder: - 2 grader  
Underlag: isigt

Män 5 km

1	Björn	Lindqvist	LK Nyköpings Runners	21,38
2	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	22,22
3	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	23,03
4	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	26,04
5	Kaj	Adelborg	LK Nyköpings Runners	26,17
6	Erik	Andersson	LK Nyköpings Runners	27,50

Kvinnor 5km

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	25,01
2	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	25,50
3	Yvonne	Kemi	LK Nyköpings Runners	27,30

Kvinnor 2,5 km

1.	Viveka	Rüffel	LK Nyköpings Runners	21,35
----	--------	--------	----------------------	-------

Start och mål: NOK-stugan, Ekensberg  
Datum: **21 januari 2015**  
Väder: + 0 grader  
Underlag: snöigt, halt

Män 5 km

1	Jan	Johansson	Nynäs IK	22,00
2	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	22,17
3	Joakim	Rinaldo	LK Nyköpings Runners	22,18
4	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	22,51
5	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	26,56
6	Kaj	Adelborg	LK Nyköpings Runners	28,07
7	Erik	Andersson	LK Nyköpings Runners	28,20
8	Dick	Jansson	LK Nyköpings Runners	28,45

Kvinnor 5km

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	25,06
2	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	26,34
3	Jenny	Andersson	SLK Oxelösund	33,03
4	Viveka	Rüffel	LK Nyköpings Runners	33,04

Start och mål: NOK-stugan, Ekensberg  
Datum: **28 januari 2015 Jaktstart**  
Väder: + 0 grader  
Underlag: både barmark och snöslask

Män 5 km

1	Joakim	Rinaldo	LK Nyköpings Runners	21,04
2	Innocenti	Lemessov	LK Nyköpings Runners	21,59
3	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	22,32
4	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	25,22
5	Kaj	Adelborg	LK Nyköpings Runners	26,58
6	Erik	Andersson	LK Nyköpings Runners	27,23
7	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	32,28

Kvinnor 5km

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	23,06
2	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	24,09
3	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	28,59
4	Viveka	Rüffel	LK Nyköpings Runners	29,48

Start och mål: NOK-stugan, Ekensberg  
Datum: **4 februari 2015**  
Väder: -1  
Underlag: snö

Män 5 km

1	Jan	Johansson	Nynäs IK	21,31
2	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	21,54
3	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	22,38
4	Björn	Lindqvist	LK Nyköpings Runners	22,55
5	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	27,14
6	Kaj	Adelborg	LK Nyköpings Runners	27,43
7	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	27,52
8	Erik	Andersson	LK Nyköpings Runners	27,54

Kvinnor 5km

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	22,49
2	Viveka	Rüffel	LK Nyköpings Runners	32,25
3	Jenny	Andersson	SLK Oxelösund	33,11



Start och mål: NOK-stugan, Ekensberg  
Datum: **11 februari 2015**  
Väder:  
Underlag: halt

Män 5 km

1	David	Lunde		19,23
2	Jan	Johansson	Nynäs IK	19,48
3	Joakim	Rinaldo	LK Nyköpings Runners	20,28
4	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	21,33
5	Roger	Pettersson	Nynäs IK	23,34
6	Erik	Andersson	LK Nyköpings Runners	27,33
7	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	28,19
8	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	35,55

Kvinnor 5km

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	26,01
2	Yvonne	Kemi	LK Nyköpings Runners	26,29

Kvinnor 2,5 km

1	Viveka	Rüffel	LK Nyköpings Runners	20,27
---	--------	--------	----------------------	-------

Start och mål: NOK-stugan, Ekensberg  
Datum: **18 februari 2015**  
Väder: +5 grader  
Underlag: barmark, bitvis halt

Män 5 km

1	David	Lunde		19,13
2	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	21,08
3	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	23,13
4	Leif	Franzén	LK Nyköpings Runners	25,18
5	Kaj	Adelborg	LK Nyköpings Runners	26,40
6	Erik	Andersson	LK Nyköpings Runners	26,59
7	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	28,17
8	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	33,13

Kvinnor 5km

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	22,28
2	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	27,06
3	Yvonne	Kemi	LK Nyköpings Runners	28,46

Start och mål: NOK-stugan, Ekensberg  
Datum: **25 februari 2015** JAKTSTART  
Väder: +4 grader  
Underlag: barmark

Män 5 km

1	David	Lunde		18,30
2	Jan	Johansson	Nynäs IK	19,18
3	Joakim	Rinaldo	LK Nyköpings Runners	19,55
4	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	20,52
5	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	21,05
6	Björn	Lindqvist	LK Nyköpings Runners	22,04
7	Roger	Pettersson	Nynäs IK	23,42
8	Kaj	Adelborg	LK Nyköpings Runners	24,47
9	Erik	Andersson	LK Nyköpings Runners	25,48
10	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	26,17
11	Dick	Jansson	LK Nyköpings Runners	27,00
12	Thomas	Antonsson	LK Nyköpings Runners	31,38

Kvinnor 5km

1	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	24,08
2	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	27,30

Start och mål: NOK-stugan, Ekensberg  
Datum: **4 mars 2015**  
Väder: +4 grader  
Underlag: barmark

Män 5 km

1	Tobias	Brohlin	SLK Oxelösund	17,03
2	John	Larsson	LK Nyköpings Runners	19,31
3	Joakim	Rinaldo	LK Nyköpings Runners	19,42
4	Björn	Lindqvist	LK Nyköpings Runners	20,54
5	David	Lunde		20,55
6	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	21,00
7	Innocenti	Lemessov	LK Nyköpings Runners	21,04
8	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	25,23
9	Kaj	Adelborg	LK Nyköpings Runners	25,52
10	Erik	Andersson	LK Nyköpings Runners	25,58

Kvinnor 5km

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	22,31
2	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	24,48
3	Jenny	Andersson	SLK Oxelösund	32,13

Män 2,5 km

1	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	16,48
---	----------	-----------	----------------------	-------

Kvinnor 2,5 km

1	Viveka	Rüffel	LK Nyköpings Runners	18,49
2	Malin	Larsson	LK Nyköpings Runners	22,21

Start och mål: NOK-stugan, Ekensberg  
Datum: **11 mars 2015**  
Väder: +4 grader  
Underlag: barmark

Män 5 km

1	David	Lunde		18,18
2	John	Larsson	LK Nyköpings Runners	18,32
3	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	21,05
4	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	21,17
5	Björn	Lindqvist	LK Nyköpings Runners	21,24
6	Jesper	Broberg	Nyköping	21,27
7	Erik	Andersson	LK Nyköpings Runners	25,23
8	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	25,31
9	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	25,39
10	Kaj	Adelborg	LK Nyköpings Runners	26,27
11	Anders	Lindgren	NBIS	26,44
12	Thomas	Antonsson	LK Nyköpings Runners	31,04

Kvinnor 5km

1	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	23,44
2	Yvonne	Kemi	LK Nyköpings Runners	26,18
3	Viveka	Rüffel	LK Nyköpings Runners	30,07

Kvinnor 2,5 km

1	Malin	Larsson	LK Nyköpings Runners	21,15
---	-------	---------	----------------------	-------

Start och mål: NOK-stugan, Ekensberg  
Datum: **18 mars 2015**  
Väder: +4 grader  
Underlag: barmark

Män 5 km

1	David	Lunde		17,53
2	Jan	Johansson	Nynäs IK	19,19
3	Fredrik	Dahl	SSAB	20,12
4	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	20,46
5	Björn	Lindqvist	LK Nyköpings Runners	20,52
6	Jonas	Nord		24,25
7	Erik	Andersson	LK Nyköpings Runners	25,14
8	Kaj	Adelborg	LK Nyköpings Runners	26,03
9	Hans	Jonsson	LK Nyköpings Runners	42,09

Kvinnor 5km

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	22,27
2	Anna	Hedin	LK Nyköpings Runners	23,39
3	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	24,06
4	Yvonne	Kemi	LK Nyköpings Runners	26,20
5	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	27,38
6	Tanja	Halsteen		28,19
7	Viveka	Rüffel	LK Nyköpings Runners	30,11

Män 2,5 km

2	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	17,11
1	Jan	Andersson	LK Nyköpings Runners	17,13

Start och mål: NOK-stugan, Ekensberg  
Datum: **25 mars 2015**  
Väder: +/-0 grader, kall vind  
Underlag: barmark

Män 5 km

1	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	20,50
2	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	20,53
3	Jesper	Broberg	Nyköping	21,28
4	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	24,13
5	Erik	Andersson	LK Nyköpings Runners	25,14
6	Kaj	Adelborg	LK Nyköpings Runners	26,13
7	Dick	Jansson	LK Nyköpings Runners	26,45
8	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	27,25
9	Thomas	Antonsson	LK Nyköpings Runners	27,55

Kvinnor 5km

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	22,17
2	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	22,30
3	Anna	Hedin	LK Nyköpings Runners	23,17
4	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	27,47

Start och mål: NOK-stugan, Ekensberg  
Datum: **1 april 2015**  
Väder: + 4 grader  
Underlag: barmark

Män 5 km

1	David	Lunde	SSAB	19,17
2	Joakim	Rinaldo	LK Nyköpings Runners	19,38
3	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	20,40
4	Björn	Lindqvist	LK Nyköpings Runners	21,42
5	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	22,54
6	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	24,32
7	Kaj	Adelborg	LK Nyköpings Runners	25,07
8	Leif	Franzén	LK Nyköpings Runners	25,11
9	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	32,24

Kvinnor 5km

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	21,55
2	Anna	Hedin	LK Nyköpings Runners	23,01
3	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	23,37
4	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	27,22
5	Viveka	Rüffel	LK Nyköpings Runners	29,00
6	Gunilla	Franzén	LK Nyköpings Runners	33,47

Män 2,5 km

1	Jan	Andersson	LK Nyköpings Runners	14,54
---	-----	-----------	----------------------	-------



Start och mål: NOK-stugan, Ekensberg  
Datum: **8 april 2015**  
Väder: + 8 grader  
Underlag: barmark

Män 5 km

1	Tobias	Brohlin	SLK Oxelösund	17,59
2	David	Lunde	SSAB	18,03
3	Jan	Johansson	Nynäs IK	19,18
4	Björn	Lindqvist	LK Nyköpings Runners	20,15
5	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	20,20
6	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	21,00
7	Leif	Franzén	LK Nyköpings Runners	24,10
8	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	24,32
9	Kaj	Adelborg	LK Nyköpings Runners	25,53
10	Erik	Andersson	LK Nyköpings Runners	26,08

Kvinnor 5km

1	Anna	Hedin	LK Nyköpings Runners	22,34
2	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	23,38
3	Gunilla	Franzén	LK Nyköpings Runners	33,56
4	Sirpa	Munne	LK Nyköpings Runners	33,57

Män 2,5 km

1	Jan	Andersson	LK Nyköpings Runners	15,26
2	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	16,37

Kvinnor 2,5 km

1	Ulrica	Johansson	B.A.B.Y Runners	17,49
2	Malin	Larsson	LK Nyköpings Runners	20,43

Start och mål: NOK-stugan, Ekensberg  
Datum: **15 april 2015**  
Väder: + 6 grader regn  
Underlag: barmark

Män 5 km

1	David	Lunde	SSAB	17,55
2	Jan	Johansson	Nynäs IK	19,16
3	Björn	Lindqvist	LK Nyköpings Runners	20,18
4	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	20,28
5	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	22,41
6	Leif	Franzén	LK Nyköpings Runners	24,14
7	Kaj	Adelborg	LK Nyköpings Runners	26,02
8	Thomas	Antonsson	LK Nyköpings Runners	29,06
9	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	31,19
10	Jan	Andersson	LK Nyköpings Runners	32,25

Kvinnor 5km

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	21,23
2	Anna	Hedin	LK Nyköpings Runners	22,30
3	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	23,50
4	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	27,50
5	Sirpa	Munne	LK Nyköpings Runners	32,35
6	Gunilla	Franzén	LK Nyköpings Runners	32,43

Start och mål: NOK-stugan, Ekensberg  
Datum: **22 april 2015** **Jaktstart**  
Väder: + 17 grader  
Underlag: barmark

Män 5 km

1	David	Lunde	SSAB	17,51
2	Jan	Johansson	Nynäs IK	18,52
3	Björn	Lindqvist	LK Nyköpings Runners	20,09
4	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	23,11
5	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	23,34
6	Leif	Franzén	LK Nyköpings Runners	23,37
7	Anders	Lindgren	Nyköpings BIS	25,16
8	Kaj	Adelborg	LK Nyköpings Runners	25,30
9	Dick	Jansson	LK Nyköpings Runners	26,37

Kvinnor 5 km

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	21,16
2	Anna	Hedin	LK Nyköpings Runners	22,17
3	Sirpa	Munne	LK Nyköpings Runners	32,54
4	Gunilla	Franzén	LK Nyköpings Runners	33,09

Kvinnor 2,5 km

1	Malin	Larsson	LK Nyköpings Runners	20,54
---	-------	---------	----------------------	-------