

Sammanfattning/kommentarer från säsongen 2015-2016

- 2015-10-14 Då var säsongen 2015-2016 i gång!
Kuriosa: Filip Teinmark gjorde sin första träning med klubben idag och Jan Andersson hade 30-årsjubileum när han 1985, denna dag, deltog första gången på träning i klubben
- 2015-10-21 Rekord i antalet löpare? Kul att så många kom.
Grattis Lars Norén 70 år som vi firade idag. Lasse bjöd på tårta. Mums!
- 2015-10-28 Tjugotalet löpare ikväll och lite kyligare mot förra gången.
- 2015-11-04 Jaktstart ikväll. Det var fullt drag under galoscherna... eh löparskorna.
- 2015-11-11 I samband med fika efter träningen höll Hasse Jonsson föredrag om bland annat första gången Stockholm marathon arrangerades i augusti 1979.
- 2015-11-18 Röstningen på att namnge onsdagsträningen vann förslaget Hjortensbergs Rundan.
- 2015-11-25 Mörkt och regnigt - riktigt höstväder
- 2015-12-02 Idag körde vi PAR-stafett. Vilket var kul och uppskattades av alla.
Alla körde den korta rundan på 2,5 km och parades ihop så det skulle bli så jämt som möjligt.
Bästa paret blev Per Nilsson och Dick Jansson.
- 2015-12-09 Varmt och skönt för att vara december.
- 2015-12-16 Två treor idag!! Nu tar vi ledigt. Nästa onsdagsträning blir den 13 januari efter alla helgerna.
- 2016-01-13 Årets första... kallt och isigt
- 2016-01-20 Några tappra i kylan...
- 2016-01-27 Barmark och plusgrader....vintern försvann... och jaktstart
- 2016-02-03 Lite småhalt.
- 2016-02-10 Janne, Viveka och Malin först!
- 2016-02-17
- 2016-02-24
- 2016-03-02
- 2016-03-09
- 2016-03-16 Kortbyxeväder tyckte vissa. Vi andra väntar lite till. ;)
- 2016-03-23
- 2016-03-30 Joakim persade och kom först!!
- 2016-04-06
- 2016-04-13 Näst sista gången!
- 2016-04-20 Parstafett ikväll. Första paret i mål Anna Ekholm och Thomas Antonsson.
Seger igen för Anna nu med ny partner.

Start och mål: NOK-stugan, Ekensberg
Datum: **14 oktober 2015**
Väder: + 8 grader
Underlag: barmark

Män 5 km

1	David	Lunde	LK Nyköpings Runners	18,00
2	Gustaf	Hedin	Nyköpings Kanotklubb	18,44
3	Jan	Johansson	Nynäs IK	18,50
4	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	18,58
5	Jonas	Ahlgren	LK Nyköpings Runners	19,44
6	Joakim	Rinaldo	LK Nyköpings Runners	19,51
7	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	20,44
8	Theodor	Ahlgren	LK Nyköpings Runners	21,41
9	Anders	Lindgren		24,50
10	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	25,23
11	Thomas	Antonsson	LK Nyköpings Runners	25,42
12	Kaj	Adelborg	LK Nyköpings Runners	25,59
13	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	29,34

Kvinnor 5 km

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	21,57
2	Anna	Hedin	LK Nyköpings Runners	22,35
3	Jenny	Andersson	SLK Oxelösund	31,59

Män 2,5 km

1	Filip	Teinmark		9,57
2	Jan	Andersson	LK Nyköpings Runners	15,46

Start och mål: NOK-stugan, Ekensberg
Datum: **21 oktober 2015**
Väder: + 9 grader
Underlag: barmark

Män 5 km

1	David	Lunde	LK Nyköpings Runners	18,07
2	Jan	Johansson	Nynäs IK	18,29
3	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	18,42
4	John	Larsson	LK Nyköpings Runners	19,24
5	Kent	Eriksson Pripp	LK Nyköpings Runners	19,57
6	Jonas	Ahlgren	LK Nyköpings Runners	19,57
7	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	20,24
8	Joakim	Rinaldo	LK Nyköpings Runners	20,42
9	Roger	Pettersson	Nynäs IK	21,32
10	Pontus	Forsberg	LK Nyköpings Runners	23,15
11	Christer	Andersson	LK Nyköpings Runners	23,34
12	Leif	Franzén	LK Nyköpings Runners	24,22
13	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	24,46
14	Kaj	Adelborg	LK Nyköpings Runners	25,08
15	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	25,27
16	Thomas	Antonsson	LK Nyköpings Runners	27,38
17	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	27,54
18	Erik	Andersson	LK Nyköpings Runners	29,15

Kvinnor 5 km

1	Anna	Hedin	LK Nyköpings Runners	22,20
2	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	22,35
3	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	26,59
4	Yvonne	Kemi	LK Nyköpings Runners	27,53
5	Jenny	Andersson	SLK Oxelösund	33,34
6	Sirpa	Munne	LK Nyköpings Runners	35,02
7	Gunilla	Franzén	LK Nyköpings Runners	39,54

Män 2,5 km

1	Jan	Andersson	LK Nyköpings Runners	15,38
---	-----	-----------	----------------------	-------

Kvinnor 2,5 km

1	Ulrica	Johansson		17,58
2	Malin	Larsson	LK Nyköpings Runners	19,26



Resultat

Start och mål: NOK-stugan, Ekensberg
Datum: **28 oktober 2015**
Väder: + 3 grader
Underlag: barmark

Män 5 km

1	Tobias	Brohlin	SLK Oxelösund	17,20
2	Jan	Johansson	Nynäs IK	18,37
3	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	18,49
4	Kent	Eriksson Pripp	LK Nyköpings Runners	19,56
5	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	20,25
6	Emil	Andersson	SLK Oxelösund	20,47
7	Leif	Franzén	LK Nyköpings Runners	24,10
8	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	24,29
9	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	24,43
10	Kaj	Adelborg	LK Nyköpings Runners	25,11
11	Anders	Lindgren	NBIS	25,28
12	Thomas	Antonsson	LK Nyköpings Runners	26,22
13	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	27,10
14	Erik	Andersson	LK Nyköpings Runners	27,40

Kvinnor 5 km

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	23,40
2	Lena	Palbrant		24,49
3	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	26,36
4	Viveka	Rüffel	LK Nyköpings Runners	30,59
5	Jenny	Andersson	SLK Oxelösund	31,40

Män 2,5 km

1	Jan	Andersson	LK Nyköpings Runners	14,57
---	-----	-----------	----------------------	-------

Start och mål: NOK-stugan, Ekensberg

Datum: **4 november 2015**

Väder: + 8 grader

Underlag: barmark **JAKTSTART**

Män 5 km

1	Tobias	Brohlin	SLK Oxelösund	17,04
2	Jan	Johansson	Nynäs IK	18,34
3	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	19,19
4	Joakim	Rinaldo	LK Nyköpings Runners	19,52
5	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	20,23
6	Theodor	Ahlgren	LK Nyköpings Runners	20,46
7	Jesper	Broberg	LK Nyköpings Runners	21,48
8	Christer	Andersson	LK Nyköpings Runners	22,00
9	Henrik	Lettesjö	NBIS	24,00
10	Anders	Lindgren	NBIS	24,02
11	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	24,06
12	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	24,47
13	Kaj	Adelborg	LK Nyköpings Runners	24,55
14	Erik	Andersson	LK Nyköpings Runners	27,19

Kvinnor 5 km

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	22,03
2	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	26,47
3	Viveka	Rüffel	LK Nyköpings Runners	28,43
4	Jenny	Andersson	SLK Oxelösund	32,22

Män 2,5 km

1	Jan	Andersson	LK Nyköpings Runners	14,52
---	-----	-----------	----------------------	-------

Start och mål: NOK-stugan, Ekensberg
Datum: **11 november 2015**
Väder: + 6 grader
Underlag: barmark

Män 5 km

1	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	19,07
2	David	Lunde	LK Nyköpings Runners	19,24
3	Jonas	Ahlgren	LK Nyköpings Runners	19,41
4	Theodor	Ahlgren	LK Nyköpings Runners	21,21
5	Leif	Franzén	LK Nyköpings Runners	24,00
6	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	24,38
7	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	24,55
8	Thomas	Antonsson	LK Nyköpings Runners	25,23
9	Kaj	Adelborg	LK Nyköpings Runners	25,54
10	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	26,16
11	Erik	Andersson	LK Nyköpings Runners	27,01
12	Jan	Andersson	LK Nyköpings Runners	29,08

Kvinnor 5 km

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	23,25
2	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	26,00
3	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	26,30

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

Män 5 km

1	Tobias	Brohlin	LK Nyköpings Runners	18,36
2	Jan	Johansson	IK Nynäs	18,42
3	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	19,07
4	Kent	Eriksson Pripp	LK Nyköpings Runners	19,45
5	Joakim	Rinaldo	LK Nyköpings Runners	19,50
6	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	20,30
7	Roger	Pettersson	IK Nynäs	21,31
8	Christer	Andersson	LK Nyköpings Runners	21,46
9	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	23,39
10	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	24,55
11	Thomas	Antonsson	LK Nyköpings Runners	25,20
12	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	25,44
13	Kaj	Adelborg	LK Nyköpings Runners	25,45
14	Dick	Jansson	LK Nyköpings Runners	26,16
15	Erik	Andersson	LK Nyköpings Runners	28,00

Kvinnor 5 km

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	22,54
2	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	24,42
3	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	26,01
4	Viveka	Rüffel	LK Nyköpings Runners	32,32
5	Jenny	Andersson	SLK Oxelösund	34,35

Män 2,5 km

1	Jan	Andersson	LK Nyköpings Runners	14,57
---	-----	-----------	----------------------	-------

Start och mål: NOK-stugan, Ekensberg
Datum: **25 november 2015**
Väder: + 2 grader duggregn
Underlag: barmark

Män 5 km

1	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	18,55
2	Kent	Eriksson Pripp	LK Nyköpings Runners	19,41
3	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	20,33
4	Leif	Franzén	LK Nyköpings Runners	24,11
5	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	24,59
6	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	25,36
7	Kaj	Adelborg	LK Nyköpings Runners	25,39
8	Erik	Andersson	LK Nyköpings Runners	27,16
9	Jan	Andersson	LK Nyköpings Runners	30,34

Kvinnor 5 km

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	23,56
2	Viveka	Rüffel	LK Nyköpings Runners	29,54
3	Jenny	Andersson	SLK Oxelösund	33,41
4	Sirpa	Munne	LK Nyköpings Runners	38,37

Kvinnor 2,5 km

1	Malin	Larsson	LK Nyköpings Runners	21,30
---	-------	---------	----------------------	-------

Start och mål: NOK-stugan, Ekensberg
Datum: **2 december 2015**
Väder: + 4 grader
Underlag: barmark Petterbergs Rundan

PAR-stafett 2 x 2,5 km

1	Per Nilsson-Dick Jansson	22,01
2	Erik Andersson-Jan Johansson	22,07
3	Viveka Rüffel-Tobias Brohlin	22,27
4	Anna Ekholm-Jan-Olov Andersson	22,33
5	Joakim Rinaldo-Helen Pahverk	23,07
6	Kaj Adelborg-Tommy Ericsson	23,36
7	Ronnie Eriksson-Lars Dennevi	24,25

Män 2,5 km

1	Tobias	Brohlin	LK Nyköpings Runners	8,23
2	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	9,12
3	Jan	Johansson	Nynäs IK	9,14
4	Joakim	Rinaldo	LK Nyköpings Runners	9,46
5	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	10,12
6	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	11,40
7	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	11,54
8	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	12,45
9	Dick	Jansson	LK Nyköpings Runners	12,49
10	Erik	Andersson	LK Nyköpings Runners	12,53
11	Kaj	Adelborg	LK Nyköpings Runners	13,24
12	Jan	Andersson	LK Nyköpings Runners	13,50

Kvinnor 2,5 km

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	10,39
2	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	13,21
3	Viveka	Rüffel	LK Nyköpings Runners	14,04



Resultat

Start och mål: NOK-stugan, Ekensberg
 Datum: **9 december 2015**
 Väder: + 4 grader
 Underlag: barmark

Män 5 km

1	Tobias	Brohlin	LK Nyköpings Runners	18,00
2	David	Lunde	LK Nyköpings Runners	18,38
3	Jan	Johansson	Nynäs IK	18,45
4	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	20,45
5	Jesper	Broberg	LK Nyköpings Runners	22,00
6	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	25,15
7	Kaj	Adelborg	LK Nyköpings Runners	25,36
8	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	26,03
9	Erik	Andersson	LK Nyköpings Runners	26,54
10	Thomas	Antonsson	LK Nyköpings Runners	27,08
11	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	27,16
12	Jan	Andersson	LK Nyköpings Runners	27,44
13	Hans-Ove	Eriksson	LK Nyköpings Runners	29,28

Kvinnor 5 km

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	21,49
2	Gwana	Sheikmous		29,26
3	Viveka	Rüffel	LK Nyköpings Runners	29,36
4	Sirpa	Munne	LK Nyköpings Runners	35,25

Start och mål: NOK-stugan, Ekensberg
Datum: **16 december 2015**
Väder: 0 grader
Underlag: barmark

Män 5 km

1	Jan	Johansson	Nynäs IK	19,12
2	Kent	Eriksson Pripp	LK Nyköpings Runners	20,55
3	Joakim	Rinaldo	LK Nyköpings Runners	20,59
3	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	20,59
5	Jesper	Broberg	LK Nyköpings Runners	21,42
6	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	23,28
7	Kaj	Adelborg	LK Nyköpings Runners	25,48
8	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	26,18
9	Erik	Andersson	LK Nyköpings Runners	26,32
10	Jan	Andersson	LK Nyköpings Runners	29,01

Kvinnor 5 km

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	22,11
2	Viveka	Rüffel	LK Nyköpings Runners	30,24

Start och mål: NOK-stugan, Ekensberg
Datum: **13 januari 2016**
Väder: -9 grader (-17 grader med vindfaktorn)
Underlag: isigt, snö

Män 5 km

1	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	20,38
2	Joakim	Rinaldo	LK Nyköpings Runners	21,12
3	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	21,44
4	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	24,29
5	Kaj	Adelborg	LK Nyköpings Runners	27,26
6	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	27,47

Kvinnor 5 km

1	Anna	Hedin	LK Nyköpings Runners	25,53
2	Viveka	Rüffel	LK Nyköpings Runners	31,15

Start och mål: NOK-stugan, Ekensberg
Datum: **20 januari 2016**
Väder: -10 grader
Underlag: isigt, snö

Män 5 km

1	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	19,46
2	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	21,52
3	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	24,58
4	Ronnie	Eriksson	LK Nyköpings Runners	25,13

Kvinnor 5 km

1	Anna	Hedin	LK Nyköpings Runners	24,47
2	Jenny	Andersson	SLK Oxelösund	34,04

Start och mål: NOK-stugan, Ekensberg
Datum: **27 januari 2016**
Väder: +5 grader
Underlag: barmark JAKTSTART

Män 5 km

1	Jan	Johansson	Nynäs IK	19,21
2	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	19,28
3	John	Larsson	LK Nyköpings Runners	19,42
4	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	20,43
5	Emil	Andersson	SLK Oxelösund	20,54
6	Anders	Lindgren	NBIS	25,20
7	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	25,26
8	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	26,28
9	Kaj	Adelborg	LK Nyköpings Runners	27,04
10	Dick	Jansson	LK Nyköpings Runners	27,21

Kvinnor 5 km

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	22,45
2	Anna	Hedin	LK Nyköpings Runners	24,17
3	Viveka	Rüffel	LK Nyköpings Runners	30,12
4	Malin	Larsson	LK Nyköpings Runners	39,34

Start och mål: NOK-stugan, Ekensberg
Datum: **3 februari**
Väder: 0 grader
Underlag: barmark

Män 5 km

1	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	19,38
2	Joakim	Rinaldo	LK Nyköpings Runners	19,47
3	Emil	Andersson	SLK Oxelösund	20,45
4	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	20,51
5	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	26,28

Kvinnor 5 km

1	Anna	Hedin	LK Nyköpings Runners	23,49
2	Viveka	Rüffel	LK Nyköpings Runners	30,13
3	Jenny	Andersson	SLK Oxelösund	32,46

Män 2,5 km

1	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	13,57
2	Kaj	Adelborg	LK Nyköpings Runners	16,04

Start och mål: NOK-stugan, Ekensberg
Datum: **10 februari**
Väder: 2 grader
Underlag: barmark

Män 5 km

1	Jan	Johansson	Nynäs IK	19,12
2	John	Larsson	LK Nyköpings Runners	20,40
3	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	26,10
4	Kaj	Adelborg	LK Nyköpings Runners	27,00
5	Dick	Jansson	LK Nyköpings Runners	29,28

Kvinnor 5 km

1	Viveka	Rüffel	LK Nyköpings Runners	31,19
---	--------	--------	----------------------	-------

Kvinnor 2,5 km

1	Malin	Larsson	LK Nyköpings Runners	21,00
---	-------	---------	----------------------	-------

Start och mål: NOK-stugan, Ekensberg
Datum: **17 februari**
Väder: -1 grad
Underlag: fläckvis halt

Män 5 km

1	Oskar	Ernving	CK Dainon	19,56
2	Jan	Johansson	Nynäs IK	20,05
3	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	22,04
4	Kaj	Adelborg	LK Nyköpings Runners	26,23
5	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	26,42
6	Erik	Andersson	LK Nyköpings Runners	28,49

Kvinnor 5 km

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	26,01
2	Viveka	Rüffel	LK Nyköpings Runners	30,46
3	Jenny	Andersson	SLK Oxelösund	32,47

Män 2,5 km

1	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	16,58
---	------	---------	----------------------	-------

Resultat

Start och mål: NOK-stugan, Ekensberg
Datum: **24 februari 2016**
Väder: - 4 grader
Underlag: fläckvis halka Petterbergs Rundan

PAR-stafett 2 x 2,5 km

1	Anna Ekholm/Hugo Enetjärn	21,25
2	Alice Enetjärn/Oskar Ernving	21,48
3	Katarina Eriksson/Per Nilsson	22,46
4	Joakim Rinaldo/Erik Andersson	23,14
5	Tommy Ericsson/Kaj Adelborg	23,32
6	Viveka Rüffel/Jan Johansson	24,15

Män 2,5 km

1	Oskar Ernving	CK Dainon	8,59
2	Jan Johansson	Nynäs IK	9,41
3	Joakim Rinaldo	LK Nyköpings Runners	9,42
4	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	9,54
5	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	10,14
6	Hugo Enetjärn	IFK Nyköping	10,41
7	Kaj Adelborg	LK Nyköpings Runners	13,18
8	Erik Andersson	LK Nyköpings Runners	13,32

Kvinnor 2,5 km

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	10,44
2	Alice	Enetjärn	NBIS	12,49
3	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	12,52
4	Viveka	Rüffel	LK Nyköpings Runners	14,34



Resultat

Start och mål: NOK-stugan, Ekensberg
Datum: **2 mars 2016**
Väder: +1 grad
Underlag: barmark

Män 5 km

1	Oskar	Erving	CK Dainon	18,20
2	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	20,26
3	Kaj	Adelborg	LK Nyköpings Runners	27,00
4	Erik	Andersson	LK Nyköpings Runners	28,05
5	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	28,51
6	Thomas	Antonsson	LK Nyköpings Runners	29,48
7	Leif	Franzén	LK Nyköpings Runners	31,23

Kvinnor 5 km

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	26,08
2	Jenny	Andersson	SLK Oxelösund	32,33

Resultat

Start och mål: NOK-stugan, Ekensberg
Datum: **9 mars 2016**
Väder: nollan
Underlag: barmark

Män 5 km

1	Oskar	Erving	CK Dainon	17,58
2	Tommy	Söderberg	OK Hällen	18,07
3	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	20,36
4	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	21,26
5	Thomas	Antonsson	LK Nyköpings Runners	25,34
6	Kaj	Adelborg	LK Nyköpings Runners	26,54
7	Erik	Andersson	LK Nyköpings Runners	27,27
8	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	29,51
9	Anders	Lindgren	NBIS	30,45

Kvinnor 5 km

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	24,00
2	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	28,33

3 Jenny

Andersson

SLK Oxelösund

30,54



Resultat

Start och mål: NOK-stugan, Ekensberg
Datum: **16 mars 2016**
Väder: + 5 grader
Underlag: barmark

Män 5 km

1	Tobias	Brohlin	LK Nyköpings Runners	17,39
2	Oskar	Ernving	CK Dainon	17,56
3	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	19,40
4	Jan	Johansson	Nynäs IK	19,43
5	Joakim	Rinaldo	LK Nyköpings Runners	19,45
6	Jörgen	Leidebrant	LK Nyköpings Runners	20,38
7	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	20,40
8	Thomas	Antonsson	LK Nyköpings Runners	25,53
9	Kaj	Adelborg	LK Nyköpings Runners	26,18
	Erik	Andersson	LK Nyköpings Runners	26,52

Kvinnor 5 km

1	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	25,26
2	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	28,19
3	Viveka	Rüffel	LK Nyköpings Runners	29,48

Män 2,5 km

1.	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	15,56
----	----------	-----------	----------------------	-------



Resultat

Start och mål: NOK-stugan, Ekensberg
 Datum: **23 mars 2016**
 Väder: + 3 grader JAKTSTART
 Underlag: barmark

Män 5 km

1	Oskar	Erving	CK Dainon	17,50
2	Jan	Johansson	Nynäs IK	20,02
3	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	20,15
4	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	24,51
5	Kaj	Adelborg	LK Nyköpings Runners	26,40
6	Erik	Andersson	LK Nyköpings Runners	26,57
7	Thomas	Antonsson	LK Nyköpings Runners	27,46

Kvinnor 5 km

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	22,26
2	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	26,18

3	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	27,27
4	Viveka	Rüffel	LK Nyköpings Runners	28,51



Resultat

Start och mål: NOK-stugan, Ekensberg
 Datum: **30 mars 2016**
 Väder: + 4 grader
 Underlag: barmark

Män 5 km

1	Joakim	Rinaldo	LK Nyköpings Runners	19,34
2	Jan	Johansson	Nynäs IK	19,47
3	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	20,19
4	Jörgen	Leidebrandt	LK Nyköpings Runners	20,49
5	Hugo	Enetjärn	IFK Nyköping (sprang fel)	25,33
6	Kaj	Adelborg	LK Nyköpings Runners	26,29
7	Erik	Andersson	LK Nyköpings Runners	27,16
8	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	27,36

Kvinnor 5 km

1	Viveka	Rüffel	LK Nyköpings Runners	30,33
2	Jenny	Andersson	SLK Oxelösund	32,44

Kvinnor 2,5 km

1	Alice	Enetjärn	Nyköpings BIS	13,29
2	Sirpa	Munne	LK Nyköpings Runners	17,08



Resultat

Start och mål: NOK-stugan, Ekensberg
 Datum: **6 april 2016**
 Väder: + 8 grader
 Underlag: barmark

Män 5 km

1	Oskar	Ernving	CK Dainon	17,43
2	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	20,12
3	Jörgen	Leidebrandt	LK Nyköpings Runners	20,43
4	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	20,45
5	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	24,59
6	Anders	Lindgren	NBIS	25,38
7	Kaj	Adelborg	LK Nyköpings Runners	26,09
8	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	26,18
9	Leif	Franzén	LK Nyköpings Runners	26,35
10	Erik	Andersson	LK Nyköpings Runners	27,17

Kvinnor 5 km

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	23,59
2	Helen	Pahverk	LK Nyköpings Runners	27,36
3	Jenny	Andersson	SLK Oxelösund	32,13
4	Gunilla	Franzén	LK Nyköpings Runners	33,39

Män 2,5 km

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

Kvinnor 2,5 km

1	Sirpa	Munne	LK Nyköpings Runners	16,22
---	-------	-------	----------------------	-------



Resultat

Start och mål: NOK-stugan, Ekensberg
Datum: **13 april 2016**
Väder: + 8 grader
Underlag: barmark

Män 5 km

1	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	19,21
2	Joakim	Rinaldo	LK Nyköpings Runners	19,23
3	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	20,20
4	Jörgen	Leidebrandt	LK Nyköpings Runners	20,40
5	Hugo	Enetjärn	NBIS	21,40
6	Leif	Franzén	LK Nyköpings Runners	25,17
7	Kaj	Adelborg	LK Nyköpings Runners	25,22
8	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	25,38
9	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	27,27

Kvinnor 5 km

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	21,45
2	Katarina	Eriksson	LK Nyköpings Runners	27,01
3	Gunilla	Franzén	LK Nyköpings Runners	32,46

Män 2,5 km

1	Jan	Andersson	LK Nyköpings Runners	15,32
---	-----	-----------	----------------------	-------

Kvinnor 2,5 km

1	Alice	Enetjärn	NBIS	13,11
2	Sirpa	Munne	LK Nyköpings Runners	17,11



Resultat

Start och mål: NOK-stugan, Ekensberg
Datum: **20 april 2016**
Väder: 8 grader
Underlag: barmark Petterbergs Rundan

PAR-stafett 2 x 2,5 km

1	Anna Ekholm/Thomas Antonsson	22,58
2	Erik Andersson/Tommy Ericsson	23,23
3	Jan-Olov Andersson/Lasse Dennevi	24,13
4	Tobias Brohlin/Sirpa Munne	24,17
5	Per Nilsson/Jenny Andersson	25,04
6	Kaj Adelborg/Leif Franzén	25,08

Män 2,5 km

1	Tobias	Brohlin	LK Nyköpings Runners	9,27
2	Per	Nilsson	LK Nyköpings Runners	9,36
3	Tommy	Ericsson	LK Nyköpings Runners	9,56
4	Jan-Olov	Andersson	LK Nyköpings Runners	12,02
5	Lars	Dennevi	LK Nyköpings Runners	12,11
6	Kaj	Adelborg	LK Nyköpings Runners	12,33
6	Thomas	Antonsson	LK Nyköpings Runners	12,33
8	Leif	Fransén	LK Nyköpings Runners	12,35
9	Erik	Andersson	LK Nyköpings Runners	13,27

Kvinnor 2,5 km

1	Anna	Ekholm	LK Nyköpings Runners	10,25
2	Sirpa	Munne	LK Nyköpings Runners	14,50
3	Jenny	Andersson	SLK Oxelösund	15,28