

Hjortensbergsrundan 5 km
Petterbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2018-10-17**
Väder: + 10 grader
Underlag: asfalt

Män 5 km			
1	Oskar Ervning	LK Nyköpings Runners	18,14
2	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	18,27
3	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	18,30
4	Joakim Rinaldo	LK Nyköpings Runners	20,31
5	Tobias Brohlin	LK Nyköpings Runners	23,09
6	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	27,38
7	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	28,18
8	Thomas Antonsson	LK Nyköpings Runners	28,18
9	Leif Franzén	LK Nyköpings Runners	28,44
10	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	34,00

Kvinnor 5 km			
1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	21,54
2	Helen Pahverk	LK Nyköpings Runners	29,27
3	Viveka Rüffel	LK Nyköpings Runners	31,19
4	Jenny Andersson	SLK Oxelösund	32,17
5	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	34,00

Män 2,5 km			
1	Jan Andersson	LK Nyköpings Runners	16,01
2	Lars Dennevi	LK Nyköpings Runners	18,10
3	Hans Jonsson	LK Nyköpings Runners	27,15

Kvinnor 2,5 km			
1	Sirpa Munne	LK Nyköpings Runners	18,08
2	Gunilla Franzén	LK Nyköpings Runners	23,17

Hjortensbergsrundan 5 km
Petterbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2018-10-24**
Väder: + 3 grader
Underlag: asfalt

Män 5 km			
1	Tommy Söderberg	OK Hällen	17,58
2	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	18,20
3	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	19,08
4	Joakim Rinaldo	LK Nyköpings Runners	20,10
5	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	22,27
6	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	25,25
7	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	25,49
8	Leif Franzén	LK Nyköpings Runners	31,59
9	Lars Dennevi	LK Nyköpings Runners	32,02
Kvinnor 5 km			
1	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	28,22
2	Inga Wennerberg		35,52
3	Viveka Rüffel	LK Nyköpings Runners	36,52
Män 2,5 km			
1	Jan Andersson	LK Nyköpings Runners	15,16
Kvinnor 2,5 km			
1	Gunilla Franzén	LK Nyköpings Runners	23,02

Hjortensbergsrundan 5 km
Petterbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2018-10-31**
Väder: + 8 grader
Underlag: asfalt

Män 5 km			
1	David Lunde	LK Nyköpings Runners	17,47
2	Oskar Ervving	LK Nyköpings Runners	17,55
3	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	18,11
4	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	18,28
5	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	22,22
6	Joakim Rinaldo	LK Nyköpings Runners	22,30
7	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	25,42
8	Leif Franzén	LK Nyköpings Runners	28,48
9	Thomas Antonsson	LK Nyköpings Runners	29,50
Kvinnor 5 km			
1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	22,13
2	Helen Pahverk	LK Nyköpings Runners	29,14
3	Jenny Andersson	SLK Oxelösund	31,36
4	Viveka Ruffel	LK Nyköpings Runners	31,53
Män 2,5 km			
1	Jan Andersson	LK Nyköpings Runners	14,32
Kvinnor 2,5 km			
1	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	13,35

Petterbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2018-11-07**
Väder: + 8 grader disigt
Underlag: asfalt

Parstafett 2x 2,5 km

1	Anna Ekholm	Jan Johansson	20,55
2	Joakim Rinaldo	Tommy Ericsson	20,58
3	Jan-Olov Andersson	Ronnie Eriksson	24,32
4	Jenny Andersson	Leif Franzén	29,02

Män 2,5 km

1	Joakim Rinaldo	LK Nyköpings Runners	9,55
2	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	10,31
3	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	11,03
4	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	12,16
5	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	12,16
6	Leif Franzén	LK Nyköpings Runners	13,25
7	Hans Jonsson	LK Nyköpings Runners	26,19

Kvinnor 2,5 km

1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	10,24
2	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	12,44
3	Jenny Andersson	SLK Oxelösund	15,37

Hjortensbergsrundan 5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2018-11-14**
Väder: + 8 grader
Underlag: asfalt

Män 5 km			
1	David Lunde	LK Nyköpings Runners	18,20
2	Oskar Ervning	LK Nyköpings Runners	18,27
3	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	18,30
4	Christer Sylte		21,59
5	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	22,36
6	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	24,36
7	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	24,39
8	Jan Andersson	LK Nyköpings Runners	29,47
Kvinnor 5 km			
1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	21,48
2	Jenny Andersson	SLK Oxelösund	31,31
3	Viveka Rüffel	LK Nyköpings Runners	31,47

Hjortensbergsrundan 5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2018-11-21**
Väder: 0 grader ?
Underlag: asfalt

Män 5 km			
1	Oskar Ervving	LK Nyköpings Runners	17,55
2	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	18,15
3	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	22,41
4	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	25,21
5	Hasse Jonsson	LK Nyköpings Runners	55,28

Kvinnor 5 km			
1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	22,02
2	Jenny Andersson	SLK Oxelösund	31,24
3	Viveka Ruffel	LK Nyköpings Runners	33,01
4	Inga Wennerberg		33,20

Hjortensbergsrundan 5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2018-11-28**
Väder: -7 grader
Underlag: asfalt

Män 5 km			
1	Oskar Ervving	LK Nyköpings Runners	18,30
2	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	18,34
3	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	18,37
4	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	22,21
5	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	24,17
6	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	24,36
7	Jan Andersson	LK Nyköpings Runners	33,14
Kvinnor 5 km			
1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	22,11
2	Jenny Andersson	SLK Oxelösund	31,28

Petterbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2018-12-05**
Väder: -2 grader
Underlag: asfalt

Parstafett 2x 2,5 km

1	Jan-Olov Andersson	Ronnie Eriksson	24,21
2	Viveka Rüffel	Jan Johansson	24,26
3	Jenny Andersson	Anna Ekholm	25,38
4	Lars Dennevi	Per Nilsson	27,03
5	Jan Andersson	Helen Pahverk	30,12

Män 2,5 km

1	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	8,58
2	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	9,09
3	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	12,09
4	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	12,12
5	Jan Andersson	LK Nyköpings Runners	14,57
6	Lars Dennevi	LK Nyköpings Runners	17,54

Kvinnor 2,5 km

1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	10,49
2	Jenny Andersson	SLK Oxelösund	14,49
3	Helen Pahverk	LK Nyköpings Runners	15,15
4	Viveka Rüffel	LK Nyköpings Runners	15,28

Hjortensbergsrundan 5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2018-12-12**
Väder: 0 grader
Underlag: asfalt med halka

Män 5 km

1	Oscar Ernving	LK Nyköpings Runners	18,00
2	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	18,26
3	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	18,57
4	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	24,35
5	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	25,18
6	Jan Andersson	LK Nyköpings Runners	31,32
7	Lars Dennevi	LK Nyköpings Runners	32,45

Kvinnor 5 km

1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	23,12
2	Viveka Rüffel	LK Nyköpings Runners	33,27

Hjortensbergsrundan 5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2018-12-19**
Väder: 2 grader, regn
Underlag: bitvis halt, moddigt

Män 5 km			
1	Oscar Ervving	LK Nyköpings Runners	18,45
2	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	18,50
3	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	18,52
4	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	24,42
5	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	27,18
6	Leif Franzén	LK Nyköpings Runners	36,29
7	Jan Andersson	LK Nyköpings Runners	36,36
Kvinnor 5 km			
1	Helen Pahverk	LK Nyköpings Runners	30,34
2	Viveka Ruffel	LK Nyköpings Runners	32,40

Hjortensbergsrundan 5 km
Petterbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2019-01-09**
Väder: -3 grader
Underlag: isigt, halt och svårsprunget sista biten

Män 5 km			
1	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	18,50
2	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	18,51
3	Kent Eriksson Pripp	LK Nyköpings Runners	22,16
4	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	24,55
5	Joakim Rinaldo	LK Nyköpings Runners	24,56
Kvinnor 5 km			
1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	23,14
2	Helen Pahverk	LK Nyköpings Runners	31,45
3	Jenny Andersson	SLK Oxelösund	34,42
Kvinna 2,5 km			
1	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	14,25

Hjortensbergsrundan 5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2019-01-16**
Väder: + 2 grader
Underlag: oplogat bitvis, moddigt

Parstafett special

1	Jan Johansson	Björn Lindqvist	23,03
2	Katarina Eriksson	Per Nilsson	23,16
3	Jan-Olov Andersson	Joakim Rinaldo	23,43
4	Tommy Ericsson	Ronnie Eriksson	25,42

Kvinna 2,5 km			
1	Viveka Ruffel	LK Nyköpings Runners	20,26

Man 5 km			
1	Jan Andersson	LK Nyköpings Runners	56,30

Hjortensbergsrundan 5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2019-01-23**
Väder: -6 grader
Underlag: snöunderlag

Män 5 km

1	Oscar Erving	LK Nyköpings Runners	18,37
2	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	18,52
3	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	19,04
4	Joakim Rinaldo	LK Nyköpings Runners	23,28
5	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	23,32
6	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	24,27
7	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	25,25
8	Lars Dennevi	LK Nyköpings Runners	32,17

Kvinnor 5 km

1	Katarinna Eriksson	LK Nyköpings Runners	27,00
2	Helen Pahverk	LK Nyköpings Runners	30,49
3	Viveka Ruffel	LK Nyköpings Runners	33,45
4	Jenny Andersson	LK Nyköpings Runners	35,49

Hjortensbergsrundan 5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2019-01-30**
Väder: -6 grader
Underlag: snöunderlag

Män 5 km			
1	Oskar Ervving	LK Nyköpings Runners	19,10
2	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	19,13
3	Joakim Rinaldo	LK Nyköpings Runners	21,03
4	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	23,24
5	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	24,42
6	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	25,27
Kvinnor 5 km			
1	Katarinna Eriksson	LK Nyköpings Runners	25,10
2	Viveka Rüffel	LK Nyköpings Runners	33,23
3	Jenny Andersson	LK Nyköpings Runners	34,36

Hjortensbergsrundan 5 km
Petterbergsrundan 2,5 km

Start och mål:

Ekensberg, NOK-stugan

Datum:

2019-02-06

Väder:

-1 grader

Underlag:

snöunderlag med ishalka och snöblandat regn

Män 5 km

1	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	19,39
2	Joakim Rinaldo	LK Nyköpings Runners	21,45
3	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	23,35
4	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	24,40
5	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	25,24

Kvinnor 5 km

1	Viveka Rüffel	LK Nyköpings Runners	34,28
2	Jenny Andersson	LK Nyköpings Runners	37,45

Män 2,5 km

1	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	11,47
---	---------------	----------------------	-------

Hjortensbergsrundan 5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2019-02-13**
Väder: + 6 grader
Underlag: asfalt med grus och några isfläckar

Parstafett special

1	Jan Johansson	Tommy Ericsson	20,45
2	Per Nilsson	Jan-Olov Andersson	21,10
3	Frida Swahnberg	Anna Ekholm	28,03
4	Katarina Eriksson	Jenny Andersson	28,56

Hjortensbergsrundan 5 km
Petterbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2019-02-20**
Väder: -2 grader
Underlag: asfalt med grus

Män 5 km

1	Oskar Ervning	LK Nyköpings Runners	17,52
2	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	18,01
3	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	18,13
4	Joakim Rinaldo	LK Nyköpings Runners	20,16
5	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	22,17
6	Björn Lindqvist	LK Nyköpings Runners	23,22
7	Lars Dennevi	LK Nyköpings Runners	35,06
8	Leif Franzén	LK Nyköpings Runners	36,06
9	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	56,50
	Hans Jonsson	LK Nyköpings Runners	56,50

Kvinnor 5 km

1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	23,20
2	Jenny Andersson	LK Nyköpings Runners	30,56
3	Viveka Rüffel	LK Nyköpings Runners	31,05

Män 2,5 km

1	Jan Andersson	LK Nyköpings Runners	17,32
---	---------------	----------------------	-------

Kvinnor 2,5 km

1	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	13,40
2	Gunilla Franzén	LK Nyköpings Runners	19,30

Hjortensbergsrundan 5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2019-02-27**
Väder: 7 grader
Underlag: asfalt med grus

Män 5 km

1	Oskar Erving	LK Nyköpings Runners	17,38
2	David Lunde	LK Nyköpings Runners	17,51
3	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	17,59
4	Björn Lindqvist	LK Nyköpings Runners	22,37
5	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	25,39
6	Lars Dennevi	LK Nyköpings Runners	34,56

Kvinnor 5 km

1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	23,22
2	Jenny Andersson	LK Nyköpings Runners	30,18
3	Frida Swahnberg		30,43

Hjortensbergsrundan 5 km
Petterbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2019-03-06**
Väder: 1 grad
Underlag: asfalt med grus

Män 5 km			
1	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	17,57
2	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	17,58
3	Joakim Rinaldo	LK Nyköpings Runners	20,59
4	Tobias Brohlin	LK Nyköpings Runners	21,52
5	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	22,25
6	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	25,46
7	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	26,08
Kvinnor 5 km			
1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	22,07
2	Viveka Ruffel	LK Nyköpings Runners	32,51
Män 2,5 km			
1	Leif Franzén	LK Nyköpings Runners	17,29

Petterbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2019-03-13**
Väder: +2 grader
Underlag: asfalt med grus

Parstafett 2x 2,5 km

1	Ronnie Eriksson	Per Nilsson	20,41
2	Jan Johansson	Jan-Olov Andersson	20,42
3	Frida Swahnberg	Anna Ekholm	23,47

Män 2,5 km

1	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	9,03
2	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	9,08
3	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	11,34
4	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	11,38

Kvinnor 2,5 km

1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	10,28
2	Frida Swahnberg	LK Nyköpings Runners	13,19

Hjortensbergsrundan 5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2019-03-20**
Väder: + 3 grader
Underlag: asfalt med grus

Män 5 km			
1	Oskar Ervving	LK Nyköpings Runners	17,33
2	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	17,53
3	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	18,12
4	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	23,39
5	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	24,50
Kvinnor 5 km			
1	Helen Pahverk	LK Nyköpings Runners	29,35
2	Viveka Ruffel	LK Nyköpings Runners	31,39

Hjortensbergsrundan 5 km
Petterbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2019-03-27**
Väder: + 10 grader
Underlag: asfalt med grus

Män 5 km			
1	David Lunde	LK Nyköpings Runners	17,23
2	Oskar Ervning	LK Nyköpings Runners	17,36
3	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	17,56
4	Björn Lindqvist	LK Nyköpings Runners	21,29
5	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	22,11
6	Christer Andersson	LK Nyköpings Runners	23,55
7	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	24,08
8	Anders Lindgren	Nyköpings BIS	25,44
9	Lars Dennevi	LK Nyköpings Runners	35,56
10	Leif Franzén	LK Nyköpings Runners	39,55
Kvinnor 5 km			
1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	21,09
2	Frida Swahnberg	LK Nyköpings Runners	28,39
3	Gunilla Franzén	LK Nyköpings Runners	39,55
Män 2,5 km			
1	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	14,51

Hjortensbergsrundan 5 km
Petterbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2019-04-03**
Väder: + 5 grader
Underlag: asfalt med grus

Män 5 km			
1	Oskar Ervving	LK Nyköpings Runners	17,33
2	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	17,49
3	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	18,29
4	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	22,26
5	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	25,12
6	Lars Dennevi	LK Nyköpings Runners	31,21
7	Leif Franzén	LK Nyköpings Runners	40,05
Kvinnor 5 km			
1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	21,50
2	Gunilla Franzén	LK Nyköpings Runners	40,05
Män 2,5 km			
1	Jan Andersson	LK Nyköpings Runners	16,25
Kvinnor 2,5 km			
1	Viveka Ruffel	LK Nyköpings Runners	20,33

Hjortensbergsrundan 5 km
Petterbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2019-04-10**
Väder: - 0 grader, blåsig
Underlag: asfalt

Män 5 km			
1	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	24,54
2	Joakim Rinaldo	LK Nyköpings Runners	25,08
Kvinnor 5 km			
1	Viveka Rüffel	LK Nyköpings Runners	31,45
Män 2,5 km			
1	Hans Jonsson	LK Nyköpings Runners	25,27
Kvinnor 2,5 km			
1	Anna Nilsson-Niia		17,22

Hjortensbergsrundan 5 km
Petterbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2019-04-17**
Väder: + 10 grader
Underlag: asfalt

Män 5 km			
1	Oskar Ernving	LK Nyköpings Runners	17,24
2	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	17,50
3	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	17,51
4	Johan Weisner		18,07
5	Jommy Karlsson	Umara	18,34
6	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	26,15
7	Lars Dennevi	LK Nyköpings Runners	31,00
8	Leif Franzén	LK Nyköpings Runners	38,50
Kvinnor 5 km			
1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	21,40
2	Viveka Ruffel	LK Nyköpings Runners	31,00
3	Gunilla Franzén	LK Nyköpings Runners	38,50
Män 2,5 km			
1	Jan Andersson	LK Nyköpings Runners	15,33
2	Kjell Damstedt	LK Nyköpings Runners	22,37