

Hjortensbergsrundan 5 km
Petterbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2019-10-16**
Väder: + 9 grader, lätt duggregn
Underlag: asfalt

Män 5 km

1	Oskar Ervning	LK Nyköpings Runners	17,59
2	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	18,30
3	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	19,02
4	Tobias Brohlin	LK Nyköpings Runners	19,24
5	David Lunde	LK Nyköpings Runners	19,35
6	Joakim Rinaldo	LK Nyköpings Runners	20,33
7	Björn Lindqvist	LK Nyköpings Runners	21,35
8	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	22,22
9	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	24,27

Kvinnor 5 km

1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	21,39
2	Jenny Andersson	LK Nyköpings Runners	30,27
3	Viveka Ruffel	LK Nyköpings Runners	31,43
4	Elin Wallberg		35,42
5	Emmeli Liljeblad		35,42

Män 2,5 km

1	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	13,41
2	Lars Dennevi	LK Nyköpings Runners	29,06

Kvinnor 2,5 km

1	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	14,46
2	Sirpa Munne	LK Nyköpings Runners	23,23

Hjortensbergsrundan 5 km
Petterbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2019-10-23**
Väder: +7 grader
Underlag: asfalt

Män 5 km

1	Oskar Ervning	LK Nyköpings Runners	18,08
2	Tommy Söderberg	OK Hällen	18,11
3	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	18,46
4	Björn Lindqvist	LK Nyköpings Runners	20,48
5	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	21,49
6	Mikael Sandberg		23,00
7	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	24,33
8	Leif Franzén	LK Nyköpings Runners	40,48

Kvinnor 5 km

1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	21,39
2	Emmeli Liljeblad		24,03
3	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	27,26
4	Gunilla Franzén	LK Nyköpings Runners	40,48

Män 2,5 km

1	Jan Andersson	LK Nyköpings Runners	16,38
---	---------------	----------------------	-------

Hjortensbergsrundan 5 km
Petterbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2019-10-30**
Väder: +2 grader
Underlag: asfalt

Män 5 km

1	Tommy Söderberg	OK Hällen	18,01
2	David Lunde	LK Nyköpings Runners	18,05
3	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	18,24
4	Tobias Brohlin	LK Nyköpings Runners	18,47
5	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	18,51
6	Micke Larsson	OK Hällen	20,21
7	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	22,18
8	Mikael Sandberg	SLDK	23,06
9	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	24,08
10	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	25,57
11	Leif Franzén	LK Nyköpings Runners	41,41

Kvinnor 5 km

1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	22,15
2	Emmeli Liljeblad		23,56
3	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	25,42
4	Helen Pahverk	LK Nyköpings Runners	29,09
5	Jenny Andersson	LK Nyköpings Runners	31,38
6	Viveka Ruffel	LK Nyköpings Runners	34,51
7	Gunilla Franzén	LK Nyköpings Runners	41,41

PARSTAFETT

Petterbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2019-11-06**
Väder: -3 grader
Underlag: asfalt

Parstafett 2 x 2,5 km

1	Jan Johansson	Ronnie Eriksson	21,04
2	Tommy Ericsson	Anna Ekholm	21,19
3	Katarina Eriksson	Björn Lindqvist	23,15
4	Helen Pahverk	Per Nilsson	23,51
5	Emmeli Liljeblad	Cristoffer Björk	24,08
6	Viveka Ruffel	Tobias Brohlin	25,03

Inviduella resultat män 2,5 km

1	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	9,10
2	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	9,22
3	Tobias Brohlin	LK Nyköpings Runners	9,28
4	Björn Lindqvist	LK Nyköpings Runners	10,31
5	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	10,32
6	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	11,54
7	Cristoffer Björk		12,40

Inviduella resultat kvinnor 2,5 km

1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	10,47
2	Emmeli Liljeblad		11,28
3	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	12,44
4	Helen Pahverk	LK Nyköpings Runners	14,29
5	Viveka Ruffel	LK Nyköpings Runners	15,35

RESULTAT

Hjortensbergsrundan 5 km
Petterbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2019-11-13**
Väder: 3 grader
Underlag: asfalt

Män 5 km

1	Oscar Erving	LK Nyköpings Runners	17,58
2	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	18,16
3	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	18,23
4	Tobias Brohlin	LK Nyköpings Runners	19,31
5	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	22,11
6	Mikael Sandberg	SLDK	23,50
7	Cristoffer Björk		23,55
8	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	24,16
9	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	40,47

Kvinnor 5 km

1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	22,03
2	Emmeli Liljeblad		23,47
3	Jenny Andersson	LK Nyköpings Runners	32,23

Män 2,5 km

1	Jan Andersson	LK Nyköpings Runners	16,01
---	---------------	----------------------	-------

Kvinnor 2,5 km

1	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	13,35
2	Viveka Ruffel	LK Nyköpings Runners	16,56

Hjortensbergsrundan 5 km
Petterbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2019-11-20**
Väder: +6 grader
Underlag: asfalt

Män 5 km

1	David Lunde	LK Nyköpings Runners	17,53
2	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	18,08
3	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	18,16
4	Björn Lindqvist	LK Nyköpings Runners	21,45
5	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	22,07
6	Mikael Sandberg	SLDK	24,11
7	Leif Franzén	LK Nyköpings Runners	36,40

Kvinnor 5 km

1	Emmeli Liljeblad		23,36
2	Helen Pahverk	LK Nyköpings Runners	28,51
3	Jenny Andersson	LK Nyköpings Runners	33,51
4	Viveka Rüffel	LK Nyköpings Runners	33,51

Män 2,5 km

1	Jan Andersson	LK Nyköpings Runners	16,12
2	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	21,07

Kvinnor 2,5 km

1	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	13,05
---	-------------------	----------------------	-------

Hjortensbergsrundan 5 km
Petterbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2019-11-27**
Väder: +6 grader
Underlag: asfalt

Män 5 km

1	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	18,05
2	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	18,14
3	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	24,28
4	Tobias Hasselvärn		26,36
5	Leif Franzén	LK Nyköpings Runners	35,19
6	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	37,44

Kvinnor 5 km

1	Emmeli Liljeblad		23,05
2	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	23,59
3	Helen Pahverk	LK Nyköpings Runners	29,18

Män 2,5 km

1	Jan Andersson	LK Nyköpings Runners	15,55
---	---------------	----------------------	-------

Hjortensbergsrundan 5 km
Petterbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2019-12-11**
Väder: +3 grader
Underlag: asfalt, underkyllt på vissa delar av banan

Män 5 km

1	Oskar Ernvig	LK Nyköpings Runners	18,06
2	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	18,12
3	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	18,15
4	Tobias Brohlin	LK Nyköpings Runners	18,59
5	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	22,49
6	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	48,22

Kvinnor 5 km

1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	22,46
2	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	25,07

Män 2,5 km

1	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	9,05
2	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	11,40
3	Anders Lindgren	NBIS	14,26
4	Jan Andersson	LK Nyköpings Runners	15,51
5	Jan Andersson	LK Nyköpings Runners	16,14

Inviduella resultat kvinnor 2,5 km

1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	11,50
2	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	11,52
3	Helen Pahverk	LK Nyköpings Runners	14,30
4	Jenny Andersson	LK Nyköpings Runners	15,13
5	Viveka Ruffel	LK Nyköpings Runners	15,39

Hjortensbergsrundan 5 km
Petterbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2020-01-08**
Väder: +5 grader
Underlag: bra underlag

Män 5 km

1	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	18,01
2	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	18,32
3	Joakim Rinaldo	LK Nyköpings Runners	21,13
4	Björn Lindqvist	LK Nyköpings Runners	21,32
5	Kent Eriksson Pripp	LK Nyköpings Runners	21,36
6	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	22,00
7	Mikael Sandberg	LK Nyköpings Runners	24,46
8	Jan -Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	29,17

Kvinnor 5 km

1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	24,05
2	Emmeli Liljeblad		24,16
3	Helen Pahverk	LK Nyköpings Runners	29,15
4	Jenny Andersson	LK Nyköpings Runners	33,07

PARSTAFETT special
Hjortensbergsbanan 5 km rundan.

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2020-01-15**
Väder: +8 grader
Underlag: bra underlag

1 Per Nilsson	Tommy Ericsson	20,31
2 Jan Johansson	Emmeli Liljeblad	21,11
3 Anna Ekholm	Björn Lindqvist	21,55
4 Anders Lindgren	Helen Pahverk	29,44

RESULTAT

Hjortensbergsrundan 5 km
Petterbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2020-01-22**
Väder:
Underlag:

Män 5 km

1	David Lunde	LK Nyköpings Runners	17,08
2	Oskar Ervning	LK Nyköpings Runners	17,41
3	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	18,11
4	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	18,54
5	Björn Lindqvist	LK Nyköpings Runners	21,46
6	Mikael Sandberg	LK Nyköpings Runners	23,55
7	Tobias Hasselvärn		27,55

Kvinnor 5 km

1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	23,43
2	Emmeli Liljeblad		23,58

Män 2,5 km

1	Jan Andersson	LK Nyköpings Runners	16,28
---	---------------	----------------------	-------

Kvinnor 2,5 km

1	Viveka üffel	LK Nyköpings Runners	18,36
---	--------------	----------------------	-------

Hjortensbergsrundan 5 km
Petterbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2020-01-29**
Väder:
Underlag:

Män 5 km

1	Oskar Ervning	LK Nyköpings Runners	17,53
2	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	18,15
3	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	18,27
4	Björn Lindqvist	LK Nyköpings Runners	21,37
5	Tobias Hasselvärn		27,46

Kvinnor 5 km

1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	23,06
2	Emma Liljeblad		23,48
3	Helen Pahverk	LK Nyköpings Runners	28,56
4	Jenny Andersson	LK Nyköpings Runners	33,03

Män 2,5 km

1	Jan Andersson	LK Nyköpings Runners	16,38
---	---------------	----------------------	-------

Kvinnor 2,5 km

1	Viveka Ruffel	LK Nyköpings Runners	16,23
---	---------------	----------------------	-------

Hjortensbergsrundan 5 km
Petterbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2020-02-05**
Väder: 0 grader
Underlag: bra underlag

Män 5 km

1	Oskar Ernvig	LK Nyköpings Runners	17,39
2	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	18,01
3	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	18,07
4	Björn Lindqvist	LK Nyköpings Runners	22,40
4	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	22,40
6	Mikael Sandberg	LK Nyköpings Runners	23,53
7	Tobias Haselvärn		26,12
8	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	26,25

Kvinnor 5 km

1	Emma Liljebblad		23,06
2	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	23,59
3	Jenny Andersson	LK Nyköpings Runners	31,41
4	Viveka Ruffel	LK Nyköpings Runners	33,35

Män 2,5 km

1	Jan Andersson	LK Nyköpings Runners	15,38
2	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	15,41

Petterbergsrundan 2,5 km

PARSATAFETT

Start och mål:

Ekensberg, NOK-stugan

Datum:

2020-02-12

Väder:

2 grader

Underlag:

barmark

Parstafett 2 x 2,5 km

1	Tommy Ericsson	Katarina Eriksson	22,16
2	Jenny Andersson	Per Nilsson	24,05
3	Viveka Ruffel	Jan Johansson	24,33
4	Jan-Olov Andersson	Ronnie Eriksson	24,48
5	Anna Ekholm	Jan Andersson	26,15

Män 2,5 km

1	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	9,04
2	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	9,08
3	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	10,45
4	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	11,47
5	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	13,01
6	Jan Andersson	LK Nyköpings Runners	15,32

Kvinnor 2,5 km

1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	10,43
2	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	11,31
3	Jenny Andersson	LK Nyköpings Runners	15,01
4	Viveka Ruffel	LK Nyköpings Runners	15,25

RESULTAT

Hjortensbergsrundan 5 km
Petterbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2020-02-19**
Väder: 0 grader
Underlag: bra underlag

Män 5 km

1	David Lunde	LK Nyköpings Runners	17,00
2	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	18,08
3	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	18,10
4	Tobias Brohlin	LK Nyköpings Runners	19,15
5	Mikael Sandberg	LK Nyköpings Runners	23,43
6	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	24,28
7	Tobias Haselvärn		26,13
8	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	27,08

Kvinnor 5 km

1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	23,20
2	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	25,26
3	Jenny Andersson	LK Nyköpings Runners	30,58
4	Viveka Rüffel	LK Nyköpings Runners	33,03

Män 2,5 km

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

RESULTAT

Hjortensbergsrundan 5 km
Petterbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2020-02-26**
Väder: -1 grad blåsigt
Underlag: isigt samt asfalt

Män 5 km

1	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	18,40
2	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	18,56
3	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	24,37
4	Tobias Haselvärn		26,05

Kvinnor 5 km

1	Emmeli Liljeblad		23,44
2	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	25,17
3	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	25,30
4	Jenny Andersson	LK Nyköpings Runners	31,53

Män 2,5 km

1	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	14,46
---	--------------------	----------------------	-------

Kvinnor 2,5 km

1	Viveka Rüffel	LK Nyköpings Runners	17,22
---	---------------	----------------------	-------

RESULTAT

Hjortensbergsrundan 5 km
Petterbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2020-03-04**
Väder: + 1 grad
Underlag: asfalt

Män 5 km

1	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	18,02
2	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	18,10
3	Björn Lindqvist	LK Nyköpings Runners	20,56
4	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	21,33
5	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	24,43
6	Jan Andersson	LK Nyköpings Runners	34,32

Kvinnor 5 km

1	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	24,25
2	Helen Pahverk	LK Nyköpings Runners	29,17
3	Jenny Andersson	LK Nyköpings Runners	31,19

Kvinnor 2,5 km

1	Viveka Ruffel	LK Nyköpings Runners	16,50
---	---------------	----------------------	-------

Petterbergsrundan 2,5 km

PARSTAFETT

Start och mål:

Ekensberg, NOK-stugan

Datum:

2020-03-11

Väder:

5 grader

Underlag:

barmark, blåsig

Parstafett 2 x 2,5 km

1	Ronnie Eriksson	Katarina Eriksson	23,38
2	Jenny Andersson	Jan Johansson	23,53
3	Viveka Ruffel	Per Nilsson	24,19
4	Tommy Ericsson	Helen Pahverk	25,07

Män 2,5 km

1	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	8,56
2	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	8,59
3	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	10,46
4	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	11,50

Kvinnor 2,5 km

1	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	11,48
2	Helen Pahverk	LK Nyköpings Runners	14,21
3	Jenny Andersson	LK Nyköpings Runners	14,54
4	Viveka Ruffel	LK Nyköpings Runners	15,23

RESULTAT

Hjortensbergsrundan 5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2020-03-18**
Väder: +5 grader
Underlag: asfalt

Män 5 km

1	David Lunde	LK Nyköpings Runners	16,58
2	Linus Jansson	Hässelby SK	17,17
3	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	18,03
4	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	22,47
5	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	25,31

Kvinnor 5 km

1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	22,45
2	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	23,04
3	Emmeli Liljeblad		23,25
4	Viveka Ruffel	LK Nyköpings Runners	35,18

RESULTAT

Hjortensbergsrundan 5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2020-03-25**
Väder: + 8 grader
Underlag: asfalt

Män 5 km

1	Linus Jansson	Hässelby SK	17,10
2	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	18,02
3	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	18,08
4	Oskar Ervning	LK Nyköpings Runners	18,23
5	Jimmy Karlsson	Terrible Tuesdays	18,51
6	Tobias Brolin	LK Nyköpings Runners	22,02
7	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	22,32
8	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	23,45
9	Tobias Hasselvärn		26,48

Kvinnor 5 km

1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	22,57
2	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	25,48
3	Helen Pahverk	LK Nyköpings Runners	29,32
4	Viveka Ruffel	LK Nyköpings Runners	34,26

RESULTAT

Hjortensbergsrundan 5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2020-04-01**
Väder: + 8 grader
Underlag: asfalt

Män 5 km

1	Linus Jansson	Hässelby SK	17,13
2	Oskar Ervning	LK Nyköpings Runners	17,54
3	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	18,14
4	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	18,50
5	Jimmy Karlsson	Terrible Tuesdays	19,18
6	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	22,19
7	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	24,16
8	Tobias Hasselvärn		25,52

Kvinnor 5 km

1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	24,07
2	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	24,33
3	Helen Pahverk	LK Nyköpings Runners	28,52
4	Jenny Andersson	LK Nyköpings Runners	31,14
5	Viveka Ruffel	LK Nyköpings Runners	34,20

RESULTAT

Hjortensbergsrundan 5 km baklänges
Petterbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2020-04-08**
Väder: + 13 grader
Underlag: asfalt

Män 5 km

1	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	18,04
2	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	18,46
3	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	22,30
4	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	23,57

Kvinnor 5 km

1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	23,48
2	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	23,55
3	Helen Pahverk	LK Nyköpings Runners	28,32
4	Jenny Andersson	LK Nyköpings Runners	31,44

Män 2,5 km

1	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	15,46
---	--------------------	----------------------	-------

Kvinnor 2,5 km

1	Viveka Ruffel	LK Nyköpings Runners	19,53
---	---------------	----------------------	-------

RESULTAT

Hjortensbergsrundan 5 km
Petterbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2020-04-15**
Väder: + 15 grader
Underlag: asfalt

Män 5 km

1	Andreas Jansson	Hässelby SK	15,39
2	David Lunde	LK Nyköpings Runners	16,49
3	Linus Jansson	Hässelby SK	17,03
4	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	17,55
5	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	18,09
6	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	23,35
7	Tobias Hasselvärn		26,10

Kvinnor 5 km

1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	22,49
2	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	24,23
3	Helen Pahverk	LK Nyköpings Runners	29,00
4	Viveka Ruffel	LK Nyköpings Runners	44,36

Män 2,5 km

1	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	13,31
2	Jan Andersson	LK Nyköpings Runners	19,39

RESULTAT

Hjortensbergsrundan 5 km
Petterbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2020-04-22**
Väder: + 15 grader
Underlag: asfalt

Män 5 km

1	David Lunde	LK Nyköpings Runners	16,35
2	Linus Jansson	Hässelby SK	16,41
3	Oskar Ervning	LK Nyköpings Runners	17,29
4	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	18,26
5	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	18,37
6	Jimmy Karlsson	Terrible Tuesdays	19,04
7	Björn Lindqvist	LK Nyköpings Runners	20,38
8	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	22,01
9	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	23,28
10	Tobias Hasselvärn		24,58
11	Leif Franzén	LK Nyköpings Runners	32,47

Kvinnor 5 km

1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	23,13
2	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	25,36
3	Helen Pahverk	LK Nyköpings Runners	28,12
4	Jenny Andersson	LK Nyköpings Runners	30,50

Män 2,5 km

1	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	12,42
2	Jan Andersson	LK Nyköpings Runners	16,35

Kvinnor 2,5 km

1	Gunilla Franzén	LK Nyköpings Runners	22,28
---	-----------------	----------------------	-------

RESULTAT

Hjortensbergsrundan 5 km
Petterbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2020-04-29**
Väder: + 6 grader
Underlag: asfalt

Män 5 km

1	Peter Öberg	OK Hällen	16,22
2	David Lunde	LK Nyköpings Runners	16,31
3	Linus Jansson	Hässelby SK	16,49
4	Oskar Ernvig	LK Nyköpings Runners	17,29
5	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	17,58
6	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	18,05
7	Jimmy Karlsson	Terrible Tuesdays	18,45
8	Björn Lindqvist	LK Nyköpings Runners	20,16
9	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	21,53
10	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	23,07
11	Tobias Hasselvärn		24,58
12	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	25,16
13	Leif Franzén	LK Nyköpings Runners	33,48

Kvinnor 5 km

1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	22,05
2	Emmeli Liljeblad		22,15
3	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	23,37
4	Jenny Andersson	LK Nyköpings Runners	31,43

Män 2,5 km

1	Jan Andersson	LK Nyköpings Runners	15,17
---	---------------	----------------------	-------

Kvinnor 2,5 km

1	Gunilla Franzén	LK Nyköpings Runners	21,27
---	-----------------	----------------------	-------