

## RESULTAT

Hjortensbergsrundan  
5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan  
Datum: **2021-10-20**  
Väder: + 13 grader  
Underlag: asfalt

### Män 5 km

1	Oscar Erving	LK Nyköpings Runners	17,34
2	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	18,10
3	Joakim Nyström	OK Hällen	18,59
4	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	19,02
5	Björn Lindqvist	LK Nyköpings Runners	22,02
6	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	27,44

### Kvinnor 5 km

1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	24,28
2	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	26,00
3	Jenny Andersson	LK Nyköpings Runners	36,50
4	Viveka Rüffel	LK Nyköpings Runners	40,22

## RESULTAT

Hjortensbergsrundan 5 km

Pettersbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan  
Datum: **2021-10-27**  
Väder: + 13 grader  
Underlag: asfalt

Män 5 km			
1	Oscar Erving	LK Nyköpings Runners	17,48
2	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	18,02
3	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	18,46
4	David Lunde	LK Nyköpings Runners	21,24
5	Björn Lindqvist	LK Nyköpings Runners	21,35
6	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	22,57
7	Christer Andersson	LK Nyköpings Runners	24,13
8	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	26,27
9	Anders Lindgren	NBIS	27,21
10	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	27,53
Kvinnor 5 km			
1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	25,00
2	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	25,40
3	Viveka Ruffel	LK Nyköpings Runners	33,59
Män 2,5 km			
1	Jan Andersson	LK Nyköpings Runners	27,35

## RESULTAT

Hjortensbergsrundan 5 km  
Pettersbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan  
Datum: **2021-11-03**  
Väder: + 6 grader, tunga moln  
Underlag: asfalt

Män 5 km			
1	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	18,46
2	Björn Lindqvist	LK Nyköpings Runners	21,27
3	Oliver Northfell		22,03
4	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	26,23
5	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	27,34
Kvinnor 5 km			
1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	23,57
2	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	27,22
3	Jenny Andersson	LK Nyköpings Runners	39,00
Kvinnor 2,5 km			
1	Viveka Ruffel	LK Nyköpings Runners	16,27

## RESULTAT

Hjortensbergsrundan 5 km  
Pettersbergsrundan 2,5 km

JAKTSTART

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan  
Datum: **2021-11-10**  
Väder: + 9 grader  
Underlag: asfalt

Män 5 km			
1	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	18,15
2	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	18,49
3	David Lunde	LK Nyköpings Runners	20,43
4	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	26,01
5	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	26,21
6	Anders Lindgren	NBIS	28,06
Kvinnor 5 km			
1	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	24,16
2	Jenny Andersson	LK Nyköpings Runners	42,43
Män 2,5 km			
1	Fredrik Hegefors	NBIS	14,29

## RESULTAT

Hjortensbergsrundan 5 km  
Pettersbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan  
Datum: **2021-11-17**  
Väder: + 4 grader, regn  
Underlag: asfalt

Män 5 km			
1	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	18,36
2	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	19,01
3	David Lunde	LK Nyköpings Runners	20,00
4	Björn Lindqvist	LK Nyköpings Runners	23,06
5	Mikael Sandberg	LK Nyköpings Runners	23,58
Kvinnor 5 km			
1	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	25,54
Män 2,5 km			
1	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	14,06

## RESULTAT

Hjortensbergsrundan 5 km  
Pettersbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan  
Datum: **2021-11-24**  
Väder: + 5 grader  
Underlag: asfalt

Män 5 km			
1	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	18,22
2	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	18,43
3	David Lunde	LK Nyköpings Runners	19,29
4	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	22,59
5	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	26,23
6	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	28,37
Kvinnor 5 km			
1	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	25,24
Kvinnor 2,5 km			
1	Viveka Ruffel	LK Nyköpings Runners	20,22

## RESULTAT

Hjortensbergsrundan 5 km  
Pettersbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan  
Datum: **2021-12-01**  
Väder: -4 grader  
Underlag: asfalt

Män 5 km			
1	Oskar Ervning	LK Nyköpings Runners	18,26
2	David Lunde	LK Nyköpings Runners	19,31
3	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	20,21
4	Björn Lindqvist	LK Nyköpings Runners	23,19
5	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	28,18
Kvinnor 5 km			
1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	25,31
2	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	25,42
Kvinnor 2,5 km			
1	Viveka Ruffel	LK Nyköpings Runners	20,07
Män 2,5 km			
1	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	23,16

## RESULTAT

Hjortensbergsrundan 5 km  
Pettersbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan  
Datum: **2021-12-08**  
Väder: 0 grader  
Underlag: gång och cykelvägen var plogad så både asfalt och snö

### STAFETT

1	Per Nilsson - Katarina Eriksson	21,34
2	David Lunde - Anna Ekholm	23,13
3	Tommy Ericsson - Jan-Olov Andersson	26,18

Män 5 km			
1	Björn Lindqvist	LK Nyköpings Runners	22,27

Kvinnor 2,5 km			
1	Viveka Ruffel	LK Nyköpings Runners	20,07

Fotnot: Parstafett: gemensam start. Löparna i paret bestämmer vem som springer högervarv resp. vänstervarv och vid möte ute på bana vänder man tillbaka samma väg för att mötas igen för gemensam målgång.



## RESULTAT

Hjortensbergsrundan 5 km  
Pettersbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan  
Datum: **2021-12-15**  
Väder: + 9 grader  
Underlag: asfalt

### Män 5 km

1	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	18,19
2	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	19,21
3	Björn Lindqvist	LK Nyköpings Runners	21,48
4	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	23,14

### Kvinnor 5 km

1	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	24,51
2	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	27,22

### Kvinnor 2,5 km

1	Viveka Ruffel	LK Nyköpings Runners	18,35
---	---------------	----------------------	-------

### Män 2,5 km

1	Hans Jonsson	LK Nyköpings Runners	24,17
---	--------------	----------------------	-------

## RESULTAT

Hjortensbergsrundan 5 km  
Pettersbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan  
Datum: **2021-12-22**  
Väder: -5 grader  
Underlag: asfalt (sopsaltat en bit) annars snöunderlag

Män 5 km			
1	Oskar Ervving	LK Nyköpings Runners	19,52
2	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	20,20
3	Björn Lindqvist	LK Nyköpings Runners	23,13
4	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	23,41
5	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	25,49
Kvinnor 5 km			
1	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	26,03
Kvinnor 2,5 km			
1	Viveka Ruffel	LK Nyköpings Runners	17,05

## RESULTAT

Hjortensbergsrundan 5 km  
Pettersbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan  
Datum: **2021-12-29**  
Väder: 0 grader  
Underlag: snömodd

	Män 5 km		
1	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	21,00
2	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	24,46
3	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	30,32
4	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	47,35
	Kvinnor 5 km		
1	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	25,43
	Kvinnor 2,5 km		
1	Viveka Rüffel	LK Nyköpings Runners	18,33

## RESULTAT

Hjortensbergsrundan 5 km  
Pettersbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan  
Datum: **2022-01-12**  
Väder: + 4 grader  
Underlag: snöslask, väldigt halt

	Män 5 km		
1	Oscar Ervving	LK Nyköpings Runners	19,20
2	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	19,44
3	Vide och Björn Lindqvist	LK Nyköpings Runners	25,20
4	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	29,26
	Kvinnor 5 km		
1	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	25,43
	Kvinnor 2,5 km		
1	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	14,20
	Kvinnor 2,5 km		
1	Viveka Ruffel	LK Nyköpings Runners	18,52

## RESULTAT

Hjortensbergsrundan 5 km  
Pettersbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan  
Datum: **2022-01-19**  
Väder: + 4 grader  
Underlag: barmark

Män 5 km			
1	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	19,04
2	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	19,56
3	Björn Lindqvist	LK Nyköpings Runners	22,33
4	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	24,00
5	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	26,19
6	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	27,07
Kvinnor 5 km			
1	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	25,53
Kvinnor 2,5 km			
1	Viveka Ruffel	LK Nyköpings Runners	17,56

## RESULTAT

Hjortensbergsrundan 5 km  
Pettersbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan  
Datum: **2022-01-26**  
Väder: 0 grader  
Underlag: barmark, fläckvis halka

Män 5 km			
1	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	19,00
2	Björn Lindqvist	LK Nyköpings Runners	21,51
3	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	23,54
4	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	27,46
5	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	29,08
Kvinnor 5 km			
1	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	27,17
Kvinnor 2,5 km			
1	Viveka Ruffel	LK Nyköpings Runners	17,24

## RESULTAT

Hjortensbergsrundan 5 km  
Pettersbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan  
Datum: **2022-02-02**  
Väder: -7 grader  
Underlag: halt

Män 5 km			
1	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	19,14
2	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	19,50
3	Björn Lindqvist	LK Nyköpings Runners	23,53
4	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	27,04
5	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	30,03
Kvinnor 5 km			
1	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	26,29

## RESULTAT

Hjortensbergsrundan 5 km  
Pettersbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan  
Datum: **2022-02-09**  
Väder: + 4 grader  
Underlag: barmark

	Män 5 km		
1	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	18,41
2	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	19,30
3	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	28,42
4	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	29,46
	Kvinnor 5 km		
1	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	24,44
	Kvinnor 2,5 km		
1	Viveka Rüffel	LK Nyköpings Runners	18,51



## RESULTAT

Hjortensbergsrundan 5 km  
Pettersbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan  
Datum: **2022-02-16**  
Väder: + 3 grader  
Underlag: barmark

### Män 5 km

1	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	18,40
2	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	19,14
3	Björn Lindqvist	LK Nyköpings Runners	21,45
4	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	23,08
5	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	27,20
6	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	42,49

### Kvinnor 5 km

1	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	25,05
2	Helen Pahverk	LK Nyköpings Runners	32,37

### Kvinnor 2,5 km

1	Viveka Ruffel	LK Nyköpings Runners	17,30
---	---------------	----------------------	-------

## RESULTAT

Hjortensbergsrundan 5 km  
Pettersbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan  
Datum: **2022-02-23**  
Väder: 0 grader  
Underlag: barmark, lite underkyllt

### Män 5 km

1	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	19,38
2	Björn Lindqvist	LK Nyköpings Runners	22,56
3	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	24,06
4	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	26,37
5	Jan Andersson	LK Nyköpings Runners	50,40

### Kvinnor 5 km

1	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	28,23
2	Viveka Ruffel	LK Nyköpings Runners	40,22

## RESULTAT

Hjortensbergsrundan 5 km  
Pettersbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan  
Datum: **2022-03-02**  
Väder: 1 grad  
Underlag: barmark

Män 5 km			
1	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	18,29
2	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	23,07
3	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	47,39
Kvinnor 5 km			
1	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	24,13
Män 2,5 km			
1	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	21,04

## RESULTAT

Hjortensbergsrundan 5 km  
Pettersbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan  
Datum: **2022-03-09**  
Väder: 1 grad  
Underlag: barmark

### Män 5 km

1	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	18,42
2	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	21,41
3	Björn Lindqvist	LK Nyköpings Runners	22,58
3	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	28,04

### Kvinnor 5 km

1	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	26,18
2	Viveka Ruffel	LK Nyköpings Runners	34,04

## RESULTAT

Hjortensbergsrundan 5 km  
Pettersbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan  
Datum: **2022-03-16**  
Väder: + 1 grader  
Underlag: barmark

Män 5 km			
1	Oskar Ervng	LK Nyköpings Runners	17,22
2	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	18,45
3	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	19,24
4	Björn Lindqvist	LK Nyköpings Runners	21,40
5	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	23,09
6	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	28,05
Kvinnor 5 km			
1	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	26,20
Kvinnor 2,5 km			
1	Viveka Ruffel	LK Nyköpings Runners	17,00

## RESULTAT

Hjortensbergsrundan 5 km  
Pettersbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan  
Datum: **2022-03-23**  
Väder: + 6 grader  
Underlag: barmark

Män 5 km			
1	Oskar Ervng	LK Nyköpings Runners	17,13
2	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	18,46
3	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	21,05
4	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	24,34
5	Björn Lindqvist	LK Nyköpings Runners	25,52
6	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	26,14
Kvinnor 5 km			
1	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	24,52
Män 2,5 km			
1	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	13,31

## RESULTAT

### Hjortensbergsrundan 5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan  
Datum: **2022-03-30**  
Väder: + 2 grader  
Underlag: barmark

#### Män 5 km

1	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	18,45
2	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	23,31
3	Björn Lindqvist	LK Nyköpings Runners	23,53
4	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	28,09

#### Kvinnor 5 km

1	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	24,29
---	-------------------	----------------------	-------

## RESULTAT

Hjortensbergsrundan 5 km  
Pettersbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan  
Datum: **2022-04-06**  
Väder: + 2 grader  
Underlag: barmark

	Män 5 km		
1	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	18,44
2	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	20,41
3	Björn Lindqvist	LK Nyköpings Runners	20,42
4	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	26,06
	Män 2,5 km		
1	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	13,28
	Kvinnor 2,5 km		
1	Viveka Ruffel	LK Nyköpings Runners	17,01



## RESULTAT

Hjortensbergsrundan 5 km  
Pettersbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan  
Datum: **2022-04-13**  
Väder: + 5 grader  
Underlag: barmark

Män 5 km			
1	Oskar Erving	LK Nyköpings Runners	17,16
2	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	19,00
3	Björn Lindqvist	LK Nyköpings Runners	20,54
4	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	23,12
5	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	25,29
6	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	26,40
Kvinnor 5 km			
1	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	25,01
Kvinnor 2,5 km			
1	Viveka Ruffel	LK Nyköpings Runners	16,33

## RESULTAT

Hjortensbergsrundan 5 km  
Pettersbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan  
Datum: **2022-04-20**  
Väder: + 14 grader  
Underlag: barmark

Män 5 km			
1	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	18,01
2	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	18,59
3	Björn Lindqvist	LK Nyköpings Runners	20,58
4	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	25,03
5	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	27,32
Kvinnor 5 km			
1	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	26,09
2	Helen Pahverk	LK Nyköpings Runners	31,38
Kvinnor 2,5 km			
1	Viveka Rüffel	LK Nyköpings Runners	16,24