

RESULTAT

Hjortensbergsrundan 5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2022-10-19**
Väder: + 5 grader
Underlag: barmark

Män 5 km

1	Oskar Ervning	LK Nyköpings Runners	17,01
2	Alexander Öström	Kanotgymnasiet	17,41
3	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	18,28
4	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	18,59
5	Björn Lindqvist	LK Nyköpings Runners	22,33
6	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	23,35
7	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	25,50

Kvinnor 5 km

1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	23,13
2	Emmeli Liljeblad		23,16

RESULTAT

Hjortensbergsrundan 5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2022-10-26**
Väder: + 10 grader
Underlag: barmark

Män 5 km

1	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	18,37
2	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	19,16
3	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	23,34
4	Björn Lindqvist	LK Nyköpings Runners	24,17
5	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	24,43

Kvinnor 5 km

1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	23,24
2	Helen Pahverk	LK Nyköpings Runners	30,06

RESULTAT

Hjortensbergsrundan 5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2022-11-02**
Väder: + 10 grader
Underlag: barmark

Män 5 km

1	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	18,30
2	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	18,38
3	Björn Lindqvist	LK Nyköpings Runners	21,26
4	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	23,35
5	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	25,32
6	Dick Jansson	LK Nyköpings Runners	27,07

Kvinnor 5 km

1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	25,22
---	-------------	----------------------	-------

RESULTAT

Hjortensbergsrundan 5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2022-11-09**
Väder: + 10 grader
Underlag: barmark

STAFETT

1	Per Nilsson-Jan Johansson	18,43
2	Oskar Ervning-Anna Ekholm	20,19
3	Tommy Ericsson-Björn Lindqvist	23,12
4	Jan-Olov Andersson-Helen Pahverk	27,52

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

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2022-11-16**
Väder: + 2-4 grader
Underlag: barmark

Män 5 km			
1	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	18,56
2	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	19,05
3	Björn Lindqvist	LK Nyköpings Runners	21,48
4	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	24,52
Kvinnor 5 km			
1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	26,18
2	Helen Pahverk	LK Nyköpings Runners	30,36

RESULTAT

Hjortensbergsrundan 5 km
Petterbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2022-11-23**
Väder: + 3 grader
Underlag: barmark
regnigt, slaskigt men banan var ren.

	Män 5 km		
1	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	18,40
2	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	18,54
3	Björn Lindqvist	LK Nyköpings Runners	22,42
	Kvinnor 5 km		
1	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	26,15
	Män 2,5 km		
1	Dick Jansson	LK Nyköpings Runners	14,50

RESULTAT

Hjortensbergsrundan 5 km
Petterbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2022-12-07**
Väder: - 7 grader
Underlag: barmark

STAFETT

1	Katarina Eriksson-Per Nilsson	21,41
2	Björn Lindqvist - Vide	22,39
3	Tommy Ericsson-Anna Ekholm	24,40

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.

Män 5 km promenad			
1	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	49,01
1	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	49,01
Män 2,5 km			
1	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	14,30

RESULTAT

Hjortensbergsrundan 5 km
Petterbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2022-12-14**
Väder: -4 grader, snöigt
Underlag: snö, oplogat

	Män 5 km		
1	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	19,31
2	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	20,47
3	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	28,00
	Män 5 km promenad		
1	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	50,54
	Kvinnor 2,5 km		
1	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	15,48

RESULTAT

Hjortensbergsrundan 5 km
Petterbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2022-12-21**
Väder: + 2 grader
Underlag: underkyllt, väldigt halt

Män 5 km			
1	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	19,34
2	Jan Johansson	LK Nyköpings Runners	20,07
3	Björn Lindqvist	LK Nyköpings Runners	23,11
Kvinnor 5 km			
1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	25,16
Män 2,5 km			
1	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	13,15