

FÖRENINGSTÄVLINGEN VETERAN-SM I BOLLNÄS 4-6 MARS 2016

1.	IFK Märsta	122	44.	Valbo AIF	17	87.	IFK Umeå	6
2.	Järvsö IF	111	45.	Bålsta IK	15	88.	KFUM Örebro	6
3.	Huddinge AIS	99	46.	IK Akele	15	89.	Timrå AIF	6
4.	IFK Lidingö	71	47.	Roma IF	15	90.	Brattås CK	5
5.	Gefle IF	65	48.	Stenungsunds FI	15	91.	Flemingsbergs SK	5
6.	Hässelby SK	62	49.	Ösmo Nynäs FIK	15	92.	Lulekamraternas MLK	5
7.	Uppsala LK	61	50.	Nilivaara IS	14	93.	Ullevi FK	5
8.	Danderyds SK	58	51.	FK Snapphanarna	13	94.	Stockholms FTF	5
9.	IFK Ville	44	52.	Hammarby IF	13	95.	Öresunds FK	5
10.	Nyköpings BIS	44	53.	Vallsta SK	13	96.	Falköpings AIK FIF	4
11.	IFK Stocksund	42	54.	Valö IK	13	97.	Hälle IF	4
12.	Högby IF	41	55.	Borlänge LK	12	98.	Höørs IF	4
13.	IF Göta Karlstad	41	56.	Strands IF	12	99.	Kvarnsvedens GIF	4
14.	Oskarshamns SK	40	57.	Rånas 4H	12	100.	Sundsvalls FI	4
15.	Bromma IF	39	58.	Fredrikshofs FI	11	101.	Täby IS	4
16.	Sätters IF	34	59.	Hovslätts IK	11	102.	Vemhåns IK	4
17.	Turebergs FK	33	60.	IFK Helsingborg	11	103.	Dalregementets IF	3
18.	Björnstorps IF	32	61.	Morjärv SK	11	104.	Falkenbergs OK	3
19.	Hemlingby LK	31	62.	IF Triangeln	10	105.	FK Färjestaden	3
20.	FK Studenterna	28	63.	IFK Halmstad	10	106.	Göteborgs KIK	3
21.	IK Ymer	28	64.	Iggesunds SK	10	107.	Hedemora FK	3
22.	IF Mantra Sport	27	65.	Ljusdals RC	10	108.	IFK Mora	3
23.	Västerås FK	27	66.	Stensjöns IF	10	109.	Hanvikens SK	2
24.	IK Orient	25	67.	Trångsvikens IF	10	110.	Hellas FK	2
25.	IFK Nora	24	68.	Lidköpings IS	9	111.	Runday IF	1
26.	Ystads IF	24	69.	Piteå IF	9	112.	Sävedalens AIK	1
27.	Lerum FI	24	70.	Stockholms Snipers IF	9	113.	Öbacka LK	1
28.	Visby IF Gute	22	71.	Eksjö Södra IK	8		Anmälda - Ej startande	
29.	IFK Tumba	21	72.	Mälardalens IK	8		Bottnaryds IF	
30.	IS Göta Helsingborg	21	73.	Trosa Atletik IF	8		Duvbo IK	
31.	IFK Lund	21	74.	Vilsta IK	8		Eslövs AI	
32.	LK Nyköping Runners	20	75.	Väsby IK	8		Gagnefs IF	
33.	Spårvägens FK	19	76.	Östansjö SK	8		IF Linnea	
34.	Falu IK	18	77.	Högbo GIF	7		IFK Göteborg	
35.	Mölnåls AIK	18	78.	Malmö AI	7		Runacademy IF	
36.	Skellefteå AIK	18	79.	Malung SoFK	7		Ryda SK	
37.	Villstad GIF	18	80.	Svillinge IF	7		Smögens IF	
38.	Uppsala IF	18	81.	Vallentuna FK	7		Sälens IF	
39.	Vittsjö GIK	18	82.	Varbergs GIF	7		Umedalens IF	
40.	Heleneholms IF	17	83.	Vallentuna FK	7		Åkersberga SK	
41.	IK Hakarpspojarna	17	84.	Varbergs GIF	7		Örgryte IS	
42.	Uddevalla IS	17	85.	Bollnäs FIK	6			
43.	Sandviks IK	17	86.	Höørs IS	6			

VETERAN-SM INOMHUS 4-6 MARS 2016

Resultat fredag

M35 3000 M 2016-03-04

1	Martin Öhman -81	Hässelby SK	8.45,37
2	Fredrik Swahn -77	IF Mantra Sport	8.59,29
3	Thomas Stevens -79	IF Mantra Sport	9.10,36
4	Henrik Weineisen -78	Björnstorps IF	9.13,70
5	Daniel Lindholm -80	Falu IK	9.25,08
6	Niklas Andersson -78	Hässelby SK	9.40,22
7	Anders Hallberg -81	Hemlingby LK	9.44,40

M35 HÖJD 2016-03-04

1	Andreas Leveau -80	Öresunds FK	1,82
2	Lasse Ohtamaa -80	Huddinge AIS	1,79
3	Peter Össmar -79	Högby IF	1,67
4	Warren Russell -80	Stockholm Snipers IF	1,67

150 154 158 161 164 167 170 173 176 179 182 187

Lasse Ohtamaa												xxx
Andreas Leveau												xxx
Warren Russell												
Peter Össmar												

M40 3000 M 2016-03-04

1	Henrik Nord -73	Ystads IF	9.22,20
2	Elias Dahl -76	Hammarby IF	9.24,02
3	Anders Herrmann -76	Uppsala LK	9.25,78
4	Erik Framme -73	Hälle IF	9.28,20
5	Tobias Ingvarsson -76	Högby IF	9.49,01
6	Ulf Eriksson -74	Huddinge AIS	10.05,91
7	Marcus Höglund -76	Uppsala LK	10.07,84

M40 HÖJD 2016-03-04

1	Jonas Asplund -73	IFK Märsta	1,61
2	Urban Evjen -73	Danderyds SK	1,42
3	Dennis Due -73	IS Göta	1,26

126 134 142 146 150 161 164

Urban Evjen												
Dennis Due												
Jonas Asplund												

M45 3000 M 2016-03-04

1	Niclas Rydell -71	IF Mantra Sport	10.17,05
2	Lars Olsson -70	IF Göta Karlstad	10.23,68
3	Jonas Birgeron -69	Kvarnsvedens Golf	10.32,55
4	Martin Larsson -71	Huddinge AIS	13.02,21

M45 HÖJD 2016-03-04

1 Staffan Myrqvist -67 Huddinge AIS 1,61

146 150 154 158 161 164 167

Staffan Myrqvist o - o - o - xxx

M50 3000 M 2016-03-04

1 Börje Holst -66 Borlänge LK 9.39,55
2 Thomas Sparr -63 IFK Mora 9.45,19
3 Sören Persson -65 IF Göta Karlstad 9.52,74
4 Håkan Marklund -66 Uppsala LK 13.21,43

M50 HÖJD 2016-03-04

1 Lars Frison -62 Mölndals AIK 1,54
2 Kenneth Westfält -64 Vemhåns IK 1,42

132 142 146 150 154 158

Lars Frison o o o xxo xxx

Kenneth Westfält o o xxx

M55 3000 M 2016-03-04

1 Håkan Eriksson -61 Malungs SoFK 9.31,80 MR
2 Jonas Hellström -61 Danderyds SK 10.29,60
3 Anders Toll -61 Uppsala LK 10.59,76
4 Göran Lindqvist -57 Hemlingby LK 11.18,49
5 Tony Backeby -57 Vallsta SK 11.27,45
6 Tomas Strömvall -60 Lerum FI 11.46,82

M55 HÖJD 2016-03-04

1 Mats Nagle -60 Stockholms FTF 1,65
2 Tomas Bengtsson -61 IFK Märsta 1,60
3 Ulf Sjöberg -61 IK Ymer 1,54

140 146 148 150 152 154 156 158 160 162 165 168

Tomas Bengtsson o - - xxo - o xo -

Ulf Sjöberg o - o - - o - xxx

Mats Nagle o - o - xo o xxx

M60 3000 M 2016-03-04

1 Leif Larson -56 Vittsjö GIK 10.32,93
2 Bo Christer Bertilson -53 Fredrikshofs FI 10.56,13
3 Jörgen Thorsell -52 Falu IK 11.05,63
4 Lars Lindqvist -56 Björnstorps IF 11.11,07
5 Sture Åhs -56 Roma IF 12.14,70
6 Steffen Weckner -53 IF Mantra Sport 12.28,17
- Nils Nestor -52 Hässelby SK DNF
- Carl-Gustaf Nilsson -52 Högby IF DNS

M60 HÖJD 2016-03-04

1 Stefan Fougman -56 Gefle IF 1,58 MR
Jan From -55 IFK Göteborg 0,00

146 148 150 152 154 156 158 160 162

Jan From x - x x
 Stefan Fougman o - - o - - xo - xxx

M65 3000 M 2016-03-04

1 Alex Bonn -51	Vallentuna FK	11.43,26
2 Tommy Ericsson -47	LK Nyköpings Runners	11.50,83
3 Christer VernerSSon -50	FK Snapphanarna	11.57,07
4 Bosse Larsson -51	Järvsö IF	12.42,12
5 Magnus Bergh -49	Heleneholms IF	13.41,09
6 Folke Lindqvist -47	Eksjö Södra IK	13.45,07

M65 HÖJD 2016-03-04

1 Jan de Besche -50	Turebergs FK	1,38
2 Lars Bergsten -48	Skellefteå AIK	1,36
3 Sven Alm -47	IK Orient	1,34
4 Stig-Arne Mattsson -51	Järvsö IF	1,24

114 118 120 122 124 126 128 130 132 134 136 138 140
 Sven Alm o o - - - xo o x- xo xxo xxx
 Stig-Arne Mattsson o - o - xxx
 Lars Bergsten o - o - o o xo xxo o xxx
 Jan de Besche o o o o o o o o xxo o xxx

M70, M75 3000 M Pga. Missöde med tidtagningen har manuella tider från löparna själva och folk runtomkring lagts in i resultatlistan och är alltså inte att betrakta som statistikmässiga

M70 3000 M 2016-03-04

1 Magnus Säveros -46	Nilivaara IS	11.05,0m MR (SR),(NR)
2 Anders Hansson -44	Vilsta IK	11.35,0m
3 Kjell Björk -46	Hemlingby LK	13.10,0m
4 Hans Sundgren -45	Dalregementets IF	13.25,0m

M70 HÖJD 2016-03-04

1 Gunnar Ekstedt -43	Hässelby SK	1,34
2 Erik O Sjödin -45	Säters IF	1,32
3 Sune Persson -45	Sandviks IK	1,18
4 John Östlund -45	Hässelby SK	1,16

108 110 112 114 116 118 120 122 124 126 128 130 132 134 136
 Sune Persson o xo o o xxo xxo -
 Gunnar Ekstedt xo - xxo o o o x- o xxx
 John Östlund xo xo xo xxx
 Erik O Sjödin o - - o o o o x- xx

M75 3000 M 2016-03-04

1 Åke Leverin -39	Väsby IK	13.49,0m
2 Kaj Adelborg -39	LK Nyköpings Runners	15.26,0m

M75 HÖJD 2016-03-04

1 Carl-Erik Särndal -37	IFK Lund	1,42
2 Gösta Blank -39	Järvsö IF	1,08

		106 108 112 122 124 126 130 134 136 138 140 142 144	
Gösta Blank		o o x-	
Carl-Erik Särndal		o o o o o o o xo o xxx	
M80 3000 M			2016-03-04
1 Eric Berglund -32	Vallsta SK		ej tid
M80 HÖJD			2016-03-04
1 Lars Wennblom -34	Hässelby SK		1,22
		106 108 110 112 114 116 118 120 122	
Lars Wennblom		o o - o - o o xxo o	
M85 HÖJD			2016-03-04
1 Axel Fernaeus -28	Järvsö IF		1,00
		086 090 094 098 100 102	
Axel Fernaeus		xo o o o o xx-	
K35 3000 M			2016-03-04
1 Charlotte Lewis -79	IF Mantra Sport		10.47,32
2 Frida Össmar -77	Högby IF		11.04,01
3 Sofie Högberg -81	Hemlingby LK		11.30,58
4 Helena Fernström -78	Vallsta SK		11.32,31
5 Jessica Didrikson -79	Runday IF		11.49,69
K40 3000 M			2016-03-04
1 Ulrika Flodin -75	Rånäs 4H		10.20,24 MR
2 Annika Faager -76	Björnstorps IF		10.24,35
3 Linda Take -73	IF Göta Karlstad		10.50,29
4 Jenny Sundberg -75	IF Mantra Sport		11.33,71
5 Annika Björk -76	Falu IK		12.18,38
K40 HÖJD			2016-03-04
1 Anna Ek -73	IK Hakarpspojarna		1,42
		124 132 138 142 147	
Anna Ek		o o xxo xo xxx	
K40 KULA 4,0			2016-03-04
1 Ulrika Evjen -74	Danderyds SK		9,96
2 Anna Ek -73	IK Hakarpspojarna		9,88
		920 928 964 925 967 988	
Anna Ek		996 946 945 951 x 983	
Ulrika Evjen			
K45 3000 M			2016-03-04
1 Mia Havinder -69	Björnstorps IF		11.09,89
K45 HÖJD			2016-03-04
1 Ulrika Bengtsson -71	Lerum FI		1,28

Ulrika Bengtsson 120 124 128 132
o o o xxx

K45 KULA 4,0			2016-03-04
1	Camilla Isgren Porsby -70	Västerås FK	8,85
2	Annelie Schöldström -67	Huddinge AIS	8,67
3	Anna Tebelius -71	Lerum FI	8,21
4	Marika Rydell -67	IFK Tumba	8,18
5	Ulrika Bengtsson -71	Lerum FI	7,44
6	Gina Engberg -71	Järvsö IF	6,66

Camilla Isgren Porsby	818	885	824	843	738	859
Anna Tebelius	756	785	821	806	803	800
Annelie Schöldström	802	x	806	867	x	814
Gina Engberg	610	649	660	629	659	666
Marika Rydell	780	803	816	812	818	816
Ulrika Bengtsson	654	720	744	x	610	-

K50 3000 M			2016-03-04
1	Marie Olsson -63	Björnstorps IF	11.15,08
2	Anna-Stina Wanby -64	Högby IF	12.39,07
3	Karina Niskanen -65	IF Mantra Sport	14.51,05

K50 HÖJD			2016-03-04
1	Eva-Lena Bergkvist -64	Piteå IF	1,36
2	Malin Sköld -65	IFK Lidingö	1,30
3	Carin Thornander -63	Uppsala IF	1,22

Eva-Lena Bergkvist	110	114	118	120	122	124	126	130	134	136	138
Malin Sköld			o	-	-	o	o	o	o	xxx	
Carin Thornander	o	o	xo	xo	xxo	xxx					

K50 KULA 3,0			2016-03-04
1	Katarina Bergdahl -65	Svillinge IF	9,75
2	Carin Thornander -63	Uppsala IF	9,75
3	Maria Holmesson -66	Lerum FI	8,40
4	Eva-Lena Bergkvist -64	Piteå IF	8,35
5	Siv Nilsson -66	Järvsö IF	6,54
6	Ann-Christin Olsson -64	IK Hakarpspojarna	6,54

Eva-Lena Bergkvist	819	814	779	835	-	-
Siv Nilsson	591	572	642	652	654	630
Carin Thornander	868	904	975	760	793	868
Katarina Bergdahl	937	950	975	931	945	-
Ann-Christin Olsson	590	607	654	557	616	614
Maria Holmesson	754	780	840	804	810	817

K55 3000 M			2016-03-04
1	Annika Rosenlund -61	Björnstorps IF	11.53,53
2	Ann-Britt Nilseng -59	Hemlingby LK	13.04,11

K55 HÖJD 2016-03-04
 1 Lena Sundberg -61 IFK Tumba 1,14
 110 112 114 116
 Lena Sundberg o o xxo xxx

K55 KULA 3,0 2016-03-04
 1 Liselotte Fougman -57 Gefle IF 8,26
 2 Marie Carlström -60 IFK Tumba 8,11
 3 Siv Tornegård -60 Högby IF 7,86
 4 Karin Olsson -61 Järvsö IF 7,13
 5 Lena Sundberg -61 IFK Tumba 6,96
 Liselotte Fougman 813 826 826 795 802 x
 Siv Tornegård 764 776 733 782 760 786
 Marie Carlström 785 772 780 792 811 x
 Karin Olsson 713 650 646 635 699 698
 Lena Sundberg 696 654 x 696 x 661

K60 3000 M 2016-03-04
 1 Eva Lönnqvist -56 Ystads IF 13.03,20
 - Katarina Nilsson -56 Högby IF DNF

K60 KULA 3,0 2016-03-04
 1 Elisabet Ekborg -52 Höörs IS 7,86
 2 Katarina Nilsson -56 Högby IF 7,06
 3 Eva Nordin -53 Järvsö IF 6,65
 Elisabet Ekborg 786 740 746 x 762 x
 Eva Nordin 627 665 622 632 651 616
 Katarina Nilsson 692 691 671 701 693 706

K65 3000 M 2016-03-04
 1 Britt Hellmark -50 Lidköpings IS 14.42,32

K65 HÖJD 2016-03-04
 1 Birgitta Uppgård -48 Oskarshamns SK 1,02
 90 94 98 102 106
 Birgitta Uppgård o xo o o xxx

K65 KULA 3,0 2016-03-04
 1 Birgitta Uppgård -48 Oskarshamns SK 6,20
 Birgitta Uppgård 597 619 620 616 598 602

K75 3000 M 2016-03-04
 1 Viveka Ruffel -39 LK Nyköpings Runners 16.01,14

Resultat lördag

M35 60 M 2016-03-05

1 Peder Berge -79	Huddinge AIS	7,77
2 Mikael Brodersen -80	FK Studenterna	7,83
3 Erik Henrysson -79	IFK Nora	7,92
4 Fredrik Karlsson -78	Vittsjö GIK	7,94

M35 400 M

2016-03-05

1 Daniel Karlberg -77	Ljusdal RC	58,99
2 Magnus Thorstensson -77	IF Göta Karlstad	59,74
3 Mats Nordal -77	Uppsala LK	63,03
- Mikael Brodersen -80	FK Studenterna	DNF

M35 1500 M

2016-03-05

1 Henrik Weineisen -78	Björnstorps IF	4.21,59
2 Daniel Karlberg -77	Ljusdal RC	4.31,31
3 André Lembke -78	Nyköpings BIS	4.38,53
4 Wilhelm Kardemark -80	IF Kville	4.42,86

M35 LÄNGD

2016-03-05

1 Erik Henrysson -79	IFK Nora	5,93
2 Lasse Ohtamaa -80	Huddinge AIS	5,80
3 Mikael Brodersen -80	FK Studenterna	5,74
4 Warren Russell -80	Stockholm Snipers IF	5,25

Erik Henrysson	583	593	581	x	582	x
Warren Russell	525	524	458	511	516	490
Mikael Brodersen	524	-	x	-	574	-
Lasse Ohtamaa	537	562	579	562	575	580

M35 KULA 7,26

2016-03-05

1 Lasse Ohtamaa -80	Huddinge AIS	14,44 MR
2 Magnus Thorstensson -77	IF Göta Karlstad	9,24
3 Warren Russell -80	Stockholm Snipers IF	9,16
4 Palle Storm -77	Ösmo Nynäs FIK	8,45

Lasse Ohtamaa	1407	1405	1395	1444	1375	x
Warren Russell	901	916	858	843	840	908
Palle Storm	840	x	845	x	x	x
Magnus Thorstensson	832	924	882	x	x	x

M35 4x200 M

2016-03-05

1 IFK Märsta		1.41,59
Jonas Asplund 73 - Dag Dacke -65 - Peter Wallin 71 - Patrick Neuendorf 66		
2 Järvsö IF		1.49,88
Henrik Berggren 66 - Lars Jonsson -78 - Anders Silén 65 - Erik Li 68		
3 Uppsala LK		1.59,97
Anders Herrmann 76 - Kalle Svensson 59 - Marcus Höglund 76 - Anders Toll 61		

M40 60 M

HEAT 1

2016-03-05

1 Jonas Asplund -73	IFK Märsta	7,74 Final
2 Per-Joan Lorentzon -74	IK Orient	7,74 Final
3 Erik Hagström -73	IF Kville	7,77 Final
4 Christian Albing -72	Nyköpings BIS	7,91

5 Mattias Wallén -72	Bromma IF	8,02
- Stellan Back -75	Turebergs FK	DNS

M40 60 M	HEAT 2	
1 Magnus Nilsson -72	IFK Lidingö	7,68 Final
2 Håkan Setthammar -72	Västerås FK	7,70 Final
3 Anders Logg -76	Smögens IF	7,85 Final
4 Martin Pålsson -75	Heleneholms IF	7,87
5 Sergej Nikolajev -73	Hässelby SK	8,04
6 Urban Evjen -73	Danderyds SK	8,64

M40 60 M	FINAL		2016-03-05
1 Per-Joan Lorentzon -74	IK Orient	7,55	
2 Magnus Nilsson -72	IFK Lidingö	7,56	
3 Jonas Asplund -73	IFK Märsta	7,65	
4 Erik Hagström -73	IF Kville	7,69	
5 Håkan Setthammar -72	Västerås FK	7,88	
6 Anders Logg -76	Smögens IF	8,33	

M40 400 M	HEAT 1		2016-03-05
1 Sergej Nikolajev -73	Hässelby SK	57,24	
2 Daniel Edlund -76	Järvsö IF	80,49	

M40 400 M	HEAT 2	
1 Magnus Nilsson -72	IFK Lidingö	54,90
2 Per Sandell -76	FK Studenterna	55,10
3 Tobias Illeboo -73	Malmö AI	55,17

M40 400 M	SAMLAD LISTA	
1 Magnus Nilsson -72	IFK Lidingö	54,90
2 Per Sandell -76	FK Studenterna	55,10
3 Tobias Illeboo -73	Malmö AI	55,17
4 Sergej Nikolajev -73	Hässelby SK	57,24
5 Daniel Edlund -76	Järvsö IF	80,49

M40 1500 M			2016-03-05
1 Elias Dahl -76	Hammarby IF	4.23,82	
2 Henrik Nord -73	Ystads IF	4.24,16	
3 Anders Herrmann -76	Uppsala LK	4.26,07	
4 Tobias Ingvarsson -76	Högby IF	4.27,94	
5 Marcus Höglund -76	Uppsala LK	4.46,09	
6 Marcus Grindange -72	Turebergs FK	5.05,65	

M40 LÄNGD			2016-03-05
1 Håkan Ohlsson -74	Gefle IF	6,08	
2 Håkan Setthammar -72	Västerås FK	6,04	
3 Erik Hagström -73	IF Kville	6,00	
4 Jonas Asplund -73	IFK Märsta	5,88	
5 Christian Albing -72	Nyköpings BIS	5,69	
6 Urban Evjen -73	Danderyds SK	4,67	
7 Dennis Due -73	IS Göta	4,05	
8 Pär Berglin -75	Järvsö IF	3,84	

Christian Albing	550	x	558	550	569	558
Jonas Asplund	571	588	x	576	567	582
Håkan Ohlsson	608	599	591	-	-	-
Dennis Due	405	338	-	-	-	-
Håkan Setthammar	585	564	595	604	-	600
Urban Evjen	x	x	x	463	467	465
Pär Berglin	384	-	-	-	-	-
Erik Hagström	560	568	x	591	600	-

M40 KULA 7,26

2016-03-05

1 Håkan Setthammar -72	Västerås FK	12,61
2 Mattias Eriksson -74	Sundsvalls FI	11,09
3 Per-Ola Åkerman -72	IFK Halmstad	10,98
4 Kristian Petersson -75	Huddinge AIS	10,73
5 Erik Hagström -73	IF Kville	10,02

Mattias Eriksson	909	1005	x	1059	1017	1109
Kristian Petersson	1017	1010	1043	1066	1073	1033
Håkan Setthammar	1261	x	x	x	-	-
Per-Ola Åkerman	x	x	1041	x	1025	1098
Erik Hagström	1002	x	x	x	983	x

M45 60 M

HEAT 1

2016-03-05

1 Mattias Sunneborn -70	Visby IF Gute	7,85 Final
2 Hunter S Mabon -69	Danderyds SK	7,90 Final
3 Erik Åhlin -71	Turebergs FK	7,94 Final
4 Mats Kollbrink -70	Hässelby SK	9,15
5 Peter Hagström -69	Falkenbergs OK	9,23

M45 60 M

HEAT 2

1 Peter Wallin -71	IFK Märsta	7,71 Final
2 Kolë Lleshi -68	IFK Nora	7,85 Final
3 Tomas Fanta -68	Oskarshamns SK	7,91 Final
4 Henrik Tegnér -70	Bromma IF	8,16
5 Lars Diechle -69	Ullevi FK	8,20

M45 60 M

FINAL

2016-03-05

1 Mattias Sunneborn -70	Visby IF Gute	7,61
2 Peter Wallin -71	IFK Märsta	7,62
3 Tomas Fanta -68	Oskarshamns SK	7,81
4 Hunter S Mabon -69	Danderyds SK	7,82
5 Kolë Lleshi -68	IFK Nora	7,91
6 Erik Åhlin -71	Turebergs FK	8,14

M45 400 M

2016-03-05

1 Peter Wallin -71	IFK Märsta	53,27 MR
2 Henrik Tegnér -70	Bromma IF	59,57
3 Rodney Hundermark -69	IFK Nora	59,91
4 Peter Nilsson -70	Stockholms FTF	60,69

M45 1500 M

2016-03-05

1	Mattias Jonsson -70	Heleneholms IF	4.30,83
2	Rodney Hundermark -69	IFK Nora	4.52,29
3	Lars Olsson -70	IF Göta Karlstad	4.52,42
4	Mats Kollbrink -70	Hässelby SK	5.08,66
5	Martin Larsson -71	Huddinge AIS	5.52,70

M45 LÄNGD

2016-03-05

1	Tomas Fanta -68	Oskarshamns SK	5,69
2	Erik Åhlin -71	Turebergs FK	5,47
3	Anders Bäckman -71	Danderyds SK	5,43
4	Hunter S Mabon -69	Danderyds SK	5,42
5	Mats Kollbrink -70	Hässelby SK	5,13
6	Urban Håkansson -69	Falköpings AIK FIF	4,58

Anders Bäckman	516	x	521	511	523	543
Tomas Fanta	565	566	561	568	569	565
Urban Håkansson	433	424	317	426	458	443
Hunter S Mabon	532	516	519	542	523	527
Mats Kollbrink	503	513	497	510	499	505
Erik Åhlin	547	526	x	532	479	x

M45 KULA 7,26

2016-03-05

1	Magnus Håkansson -70	Valbo AIF	13,57
2	Fred Stenberg -70	Gefle IF	12,69
3	Mattias Sunneborn -70	Visby IF Gute	12,65
4	Gyula Bercsenyi -69	Huddinge AIS	12,09
5	Ola Roos -71	Mölndals AIK	11,77
6	Patrick Lindfors -70	Mälarhöjdens IK	11,68
7	Hunter S Mabon -69	Danderyds SK	11,45
8	Bengt Rilegård -67	Spårvägens FK	11,07
9	Urban Håkansson -69	Falköpings AIK FIF	8,87

Gyula Bercsenyi	1198	x	1189	1209	1188	1190
Bengt Rilegård	1069	1082	1034	x	1058	1107
Patrick Lindfors	1143	1168	1154	1147	x	x
Mattias Sunneborn	1243	1265	1209	x	x	-
Ola Roos	1177	1142	1160	x	x	x
Fred Stenberg	1209	1267	1269	1229	1211	x
Hunter S Mabon	1047	1145	1045	x	x	x
Magnus Håkansson	1325	1346	1348	x	1305	1357
Urban Håkansson	693	858	843	864	866	887

M50 60 M

HEAT 1

2016-03-05

1	Thomas Jönsson -65	Gefle IF	7,79 Final	Gult kort
2	Peter Hellgren -64	Bålsta IK	8,03 Final	
3	Lars-Ove Wähländer -66	IF Triangeln	8,24 Final	
4	Sandy Bengtsson -63	Oskarshamns SK	8,39	
5	Kenneth Westfält -64	Vemhåns IK	8,84	

M50 60 M

HEAT 2

1	Dag Dacke -65	IFK Märsta	7,95 Final
2	Peter Rosén -65	Hovslätts IK	8,02 Final

3 Patrick Neuendorff -66	IFK Märsta	8,36 Final
4 Håkan Harrysson -63	IF Kville	8,37
5 Martin Danerud -63	Sävedalens AIK	9,90

M50 60 M

FINAL

2016-03-05

1 Thomas Jönsson -65	Gefle IF	7,74
2 Peter Hellgren -64	Bålsta IK	7,78
3 Peter Rosén -65	Hovslätts IK	7,87
4 Dag Dacke -65	IFK Märsta	7,88
5 Lars-Ove Wåhlander -66	IF Triangeln	8,26
6 Patrick Neuendorff -66	IFK Märsta	8,37

M50 400 M

HEAT 1

2016-03-05

1 Sandy Bengtsson -63	Oskarshamns SK	60,92
2 Robert Ejermark -64	Mälarhöjdens IK	61,03
3 Patrick Neuendorff -66	IFK Märsta	62,04

M50 400 M

HEAT 2

1 Dag Dacke -65	IFK Märsta	57,32
2 Mats Olsson -65	Morjärv SK	57,98
3 Håkan Harrysson -63	IF Kville	58,10

M50 400 M

SAMLAD LISTA

1 Dag Dacke -65	IFK Märsta	57,32
2 Mats Olsson -65	Morjärv SK	57,98
3 Håkan Harrysson -63	IF Kville	58,10
4 Sandy Bengtsson -63	Oskarshamns SK	60,92
5 Robert Ejermark -64	Mälarhöjdens IK	61,03
6 Patrick Neuendorff -66	IFK Märsta	62,04

M50 1500 M

2016-03-05

1 Börje Holst -66	Borlänge LK	4.38,75
2 Lars Lundegård -65	IF Göta Karlstad	4.43,10
3 Håkan Marklund -66	Uppsala LK	6.16,45

M50 LÄNGD

2016-03-05

1 Anders Silén -65	Järvsö IF	5,34
2 Dag Dacke -65	IFK Märsta	5,16
3 Lars-Ove Wåhlander -66	IF Triangeln	4,95
4 Lars Frison -62	Mölnåls AIK	4,81
5 Kenneth Westfält -64	Vemhåns IK	4,33

Dag Dacke

499 494 516 468 494 487

Anders Silén

523 534 - 371 - -

Lars Frison

455 458 481 461 459 -

Kenneth Westfält

424 431 433 433 411 416

Lars-Ove Wåhlander

431 447 449 495 469 451

M50 KULA 6,0

2016-03-05

1 Anders Larsson -66	Gefle IF	14,71
2 Lars Gustafsson -64	Säters IF	12,15
3 Rolf Österholm -62	Timrå AIF	12,06

4 Magnus Bernholtz -65	Huddinge AIS	11,88
5 Torgny Gustafsson -65	Strands IF	11,33
6 Hans Nordberg -65	Huddinge AIS	11,08
7 Tomas Classon -62	Huddinge AIS	10,84
8 Anders Silén -65	Järvsö IF	10,63
9 Lars Frison -62	Mölnådal AIK	9,82
10 Kenneth Westfält -64	Vernhåns IK	9,67
11 Mats Olsson -65	Morjärv SK	9,17

Magnus Bernholtz	1166	1113	1088	1109	1149	1188
Lars Frison	910	982	940			
Kenneth Westfält	957	967	960			
Anders Larsson	1397	1427	1471	1432	1448	x
Anders Silén	1012	1049	1011	1051	x	1063
Tomas Classon	1078	1073	1045	1025	1039	1084
Torgny Gustafsson	1087	1093	1120	1133	x	x
Mats Olsson	917	882	911			
Lars Gustafsson	1215	1208	1211	-	-	x
Hans Nordberg	1083	1075	1105	x	1081	1108
Rolf Österholm	1168	1172	1180	1156	1143	1206

M55 60 M HEAT 1 2016-03-05

1 Mikael Nord -61	Högbo GIF	8,37 Final
2 Mats Röhr -60	Ystads IF	8,60 Final
3 Nils-Arne Nilsson -60	Eslövs AI	9,59 Final
- Åke Larsson -57	Umedalens IF	DNF

M55 60 M HEAT 2

1 Jan Erlandsson -58	IF Kville	8,24 Final
2 Ulf Sjöberg -61	IK Ymer	8,40 Final
3 Benny Carlsson -59	Täby IS	8,57 Final
4 Tomas Strömwall -60	Lerum FI	9,95

M55 60 M FINAL 2016-03-05

1 Ulf Sjöberg -61	IK Ymer	7,88 MR, SR
2 Jan Erlandsson -58	IF Kville	7,97
3 Mikael Nord -61	Högbo GIF	8,21
4 Benny Carlsson -59	Täby IS	8,25
5 Mats Röhr -60	Ystads IF	8,80
6 Nils-Arne Nilsson -60	Eslövs AI	9,59

M55 400 M HEAT 1 2016-03-05

1 Tomas Strömwall -60	Lerum FI	70,60
2 Kalle Svensson -59	Uppsala LK	71,28

M55 400 M HEAT 2

1 Anders Toll -61	Uppsala LK	62,22
2 Anders Wifvesson -57	IS Göta	64,56
3 Göran Lindqvist -57	Hemlingby LK	67,70

M55 400 M SAMLAD LISTA

1 Anders Toll -61	Uppsala LK	62,22
-------------------	------------	-------

2 Anders Wifvesson -57	IS Göta	64,56
3 Göran Lindqvist -57	Hemlingby LK	67,70
4 Tomas Strömvall -60	Lerum FI	70,60
5 Kalle Svensson -59	Uppsala LK	71,28

M55 1500 M

2016-03-05

1 Anders Toll -61	Uppsala LK	4.51,38
2 Jonas Hellström -61	Danderyds SK	4.56,41
3 Göran Lindqvist -57	Hemlingby LK	5.21,93
4 Kalle Svensson -59	Uppsala LK	5.31,47
5 Tomas Strömvall -60	Lerum FI	5.31,55

M55 LÄNGD

2016-03-05

1 Ulf Sjöberg -61	IK Ymer	5,34
2 Jan Erlandsson -58	IF Kville	5,24
3 Tomas Bengtsson -61	IFK Märsta	5,09
4 Nils-Arne Nilsson -60	Eslövs AI	4,29

Tomas Bengtsson

500 501 509 - - -

Ulf Sjöberg

534 511 - 532 - 529

Nils-Arne Nilsson

429 402 417 427 409 x

Jan Erlandsson

487 514 524 x - -

M55 KULA 6,0

2016-03-05

1 Per Östlund -61	Hässelby SK	13,69 MR
2 Ulf Olsson -57	Trosa Atletik IF	11,52
3 Ulf Sjöberg -61	IK Ymer	11,31
4 Per-Gunnar Berglund -57	Gefle IF	10,32
5 Johan Löfstedt -59	Ösmo Nynäs FIK	9,94
6 Tomas Bengtsson -61	IFK Märsta	9,70
7 Lars Hammargren -60	Bollnäs FIK	8,39

Johan Löfstedt

994 957 x x 948 x

Ulf Sjöberg

1117 1131 x x 1099 1115

Tomas Bengtsson

924 970 - - - -

Per-Gunnar Berglund

986 1017 1017 995 1032 1016

Ulf Olsson

x 1114 1081 x 1152 1138

Per Östlund

1295 1273 1317 1369 1273 -

Lars Hammargren

839 804 817 x 821 x

M60 60 M

2016-03-05

1 Ove Larsson -53	Järvsö IF	9,02
2 Bengt Dahlblom -55	Lulekamraternas MLK	9,43
3 Peter Nilsson -56	Falkenbergs OK	9,76

M60 400 M

2016-03-05

1 Bo Christer Bertilsson -53	Fredrikshofs FI	66,28
2 Nils Nestor -52	Hässelby SK	67,21
3 Carl-Gustaf Nilsson -52	Högby IF	68,22
4 Bengt Dahlblom -55	Lulekamraternas MLK	75,57

M60 1500 M

2016-03-05

1 Leif Larson -56	Vittsjö GIK	5.03,57
2 Lasse Hagström -55	Spårvägens FK	5.13,65
3 Jörgen Thorsell -52	Falu IK	5.18,28
4 Lars Lindqvist -56	Björnstorps IF	5.20,56
5 Leif Andersson -54	Borlänge LK	5.42,14
6 Roland Jansson -52	Uppsala LK	5.51,45
- Nils Nestor -52	Hässelby SK	DNF
- Gunnar Israelsson -54	Öbacka LK	DNF

M60 LÄNGD

2016-03-05

1 Anders Olsson -56	Huddinge AIS	5,44 MR,SR
2 Sture Åhs -56	Roma IF	3,51

Anders Olsson	524	527	544	x	512	537
Sture Åhs	351	328	x	x	331	340

M60 KULA 5,0

2016-03-05

1 Åke Ruus -53	Spårvägens FK	12,18
2 Urban Lindberg -55	Skellefteå AIK	11,31
3 Östen Eriksson -56	Valö IK	11,24
4 Bertil Lundquist -53	Bollnäs FIK	9,91

Urban Lindberg	x	1131	1100	x	x	1091
Åke Ruus	1147	1135	x	1218	x	x
Bertil Lundquist	918	924	979	991	973	x
Östen Eriksson	1015	1084	1090	x	1089	1124

M65 60 M

2016-03-05

1 Mats Höglund -51	Järvsö IF	9,26
2 Tomas Eriksson -51	KFUM Örebro	9,30
3 Börje Andersson -49	Rånäs 4H	9,63
4 Krzysztof Furmaniuk -48	Hellas FK	10,19

M65 400 M

2016-03-05

1 Ulf Johansson -51	Stenungsunds FI	69,61
2 Torvald Pääjärvi -48	Järvsö IF	77,23
3 Mats Höglund -51	Järvsö IF	81,02

M65 1500 M

2016-03-05

1 Tommy Ericsson -47	LK Nyköpings Runners	5.36,17
2 Christer Verneresson -50	FK Snapphanarna	5.39,71
3 Ulf Johansson -51	Stenungsunds FI	5.43,82
4 Bosse Larsson -51	Järvsö IF	5.57,25
5 Magnus Bergh -49	Heleneholms IF	6.24,67
6 Folke Lindqvist -47	Eksjö Södra IK	6.31,05

M65 LÄNGD

2016-03-05

1 Sture Holmberg -51	Huddinge AIS	4,74
2 Börje Andersson -49	Rånäs 4H	3,84
3 Lars Bergsten -48	Skellefteå AIK	3,45
4 Henning Perneholm -50	Sandviks IK	3,12
5 Sven Alm -47	IK Orient	3,10

Lars Bergsten	344	342	345	327	-	344
Henning Perneholm	312	263	-	-	x	x
Börje Andersson	366	350	384	-	367	-
Sture Holmberg	474	467	-	x	-	473
Sven Alm	281	299	310	302	-	-

M65 KULA 5,0

2016-03-05

1 Kenneth Jansson -49	IFK Helsingborg	12,34
2 Stig-Arne Mattsson -51	Järvsö IF	11,52
3 Pentti Kuusisto -50	Gefle IF	10,40
4 Lars Bergsten -48	Skellefteå AIK	9,70
5 Sven Alm -47	IK Orient	9,65

Pentti Kuusisto	1020	1030	1030	1034	1040	1021
Lars Bergsten	959	946	959	952	970	966
Sven Alm	891	929	965	950	958	950
Kenneth Jansson	1156	1128	1153	1234	-	-
Stig-Arne Mattsson	1051	1048	1083	1142	1095	1152

M70 60 M

2016-03-05

1 Göte Hinders -46	Säters IF	8,89
2 Uno Niklasson -44	Trångsvikens IF	9,60
3 Pekka Kantola -46	IK Orient	9,79
4 Sune Persson -45	Sandviks IK	10,33

M70 400 M

2016-03-05

1 Bertil Ekstedt -45	Skellefteå AIK	76,54
2 Sune Persson -45	Sandviks IK	76,57
3 Kjell Björk -46	Hemlingby LK	77,79
4 Pekka Kantola -46	IK Orient	78,47

M70 1500 M

2016-03-05

1 Magnus Säveros -46	Nilivaara IS	5.10,19 MR,SR,NR
2 Anders Hansson -44	Vilsta IK	5.30,70
3 Kjell Björk -46	Hemlingby LK	6.11,93
4 Hans Sundgren -45	Dalregementets IF	6.16,12

M70 LÄNGD

2016-03-05

1 Sune Persson -45	Sandviks IK	3,46
2 John Östlund -45	Hässelby SK	2,84

Sune Persson	334	x	346	-	-	329
John Östlund	279	272	x	284	274	-

M70 KULA 4,0

2016-03-05

1 Peter Hackenschmidt -43	IK Hakarpspojarna	12,31
2 Inge Melin -42	Bottnaryds IF	11,47
3 Greger Melin -46	Bottnaryds IF	10,94
4 Carl-Herbert Wessely -46	Varbergs GIF	10,37
5 Ambjörn Martinsson -45	Stensjöns IF	9,79
6 John Östlund -45	Hässelby SK	9,37

7 Pekka Kantola -46	IK Orient	9,19
8 Thomas Lindberg -46	IFK Lidingö	8,93

Greger Melin	935	1086	x	1020	-	1094
Thomas Lindberg	862	889	x	882	x	893
Carl-Herbert Wessely	988	1011	x	1018	x	1037
Inge Melin	1130	1122	1081	1128	1101	1147
Pekka Kantola	903	919	918	886	855	894
Peter Hackenschmidt	1205	1231	-	-	-	-
John Östlund	937	902	x	927	932	935
Ambjörn Martinsson	964	x	x	979	967	969

M75 60 M

2016-03-05

1 Anthony Treacher -39	IFK Lidingö	9,17
2 Ingvar Lindqvist -38	IFK Lidingö	10,02
3 Lennart Asplund -39	IFK Märsta	10,10
4 Jan Myrtorp -41	Östansjö SK	10,86

M75 400 M

2016-03-05

1 Anthony Treacher -39	IFK Lidingö	74,52
2 Jan Myrtorp -41	Östansjö SK	84,53

M75 1500 M

2016-03-05

1 Åke Leverin -39	Väsby IK	6.43,57
2 Kaj Adelborg -39	LK Nyköpings Runners	7.18,34

M75 LÄNGD

2016-03-05

1 Anthony Treacher -39	IFK Lidingö	3,77
2 Lennart Asplund -39	IFK Märsta	3,19
3 Kalle Auvinen -40	Huddinge AIS	3,11

Lennart Asplund	309	305	319	314	x	308
Anthony Treacher	360	374	377	357	x	372
Kalle Auvinen	275	281	291	311	-	-

M75 KULA 4,0

2016-03-05

1 Carl-Erik Särndal -37	IFK Lund	9,82
2 Douglas Olsson -40	Huddinge AIS	8,76
3 Ingvar Lindqvist -38	IFK Lidingö	8,46
4 Bo Sundström -40	Turebergs FK	8,14
5 Ove Edlund -39	Nyköpings BIS	6,45

Carl-Erik Särndal	982	932	927	968	935	854
Bo Sundström	762	813	775	799	x	814
Ingvar Lindqvist	813	828	837	826	819	846
Ove Edlund	633	622	645	603	642	610
Douglas Olsson	848	839	840	850	857	876

M80 60 M

2016-03-05

1 Lars Wennblom -34	Hässelby SK	9,87
2 Hans Bruno -36	IFK Tumba	11,01

M80 1500 M							2016-03-05
1 Eric Berglund -32	Vallsta SK					7.54,09	
M80 LÄNGD							2016-03-05
1 Lars Wennblom -34	Hässelby SK					3,64	
2 Tor Trondset -35	Ösmo Nynäs FIK					3,27	
Tor Trondset	302	327	300	306	327	305	
Lars Wennblom	344	353	364	-	-	-	
M80 KULA 3,0							2016-03-05
1 Bernhard Karlsson -33	Valö IK					11,73	
2 Tor Trondset -35	Ösmo Nynäs FIK					11,51	
Tor Trondset	1094	1113	1103	1127	1105	1151	
Bernhard Karlsson	1115	1155	1136	1173	1151	x	
M85 60 M							2016-03-05
1 Axel Fernaeus -28	Järvsö IF					13,35	
M85 KULA 3,0							2016-03-05
1 Axel Fernaeus -28	Järvsö IF					7,76	
Axel Fernaeus	704	742	755	760	776	755	
M90 KULA 3,0							2016-03-05
1 Gunnar Kullskog -23	Huddinge AIS					6,86	
2 Valter Ulander -26	Kvarnsvedens Golf					4,71	
Valter Ulander	471	330	424	384	365	x	
Gunnar Kullskog	618	676	x	686	670	673	
K35 60 M							2016-03-05
1 Anna Björkstедt -78	IFK Stocksund					8,34	
2 Linda Holmström -79	Nyköpings BIS					8,61	
3 Hanna Malmström -80	Upsala IF					9,12	
4 Sofia Gåvsten -79	Uppsala LK					9,46	
K35 400 M	HEAT 1						2016-03-05
1 Sofie Högberg -81	Hemlingby LK					69,06	
2 Helena Fernström -78	Vallsta SK					69,74	
- Eleonore Gåvsten -79	IF Linnéa					DNF	
K35 400 M	HEAT 2						
1 Sofia Gåvsten -79	Uppsala LK					68,00	
2 Hanna Malmström -80	Upsala IF					71,51	
3 Emelie Ovenholm -81	FK Studenterna					81,29	
K35 400 M	HEAT 3						
1 Linda Holmström -79	Nyköpings BIS					64,74	
2 Anna Björkstедt -78	IFK Stocksund					64,85	
3 Frida Össmar -77	Högby IF					65,36	

K35 400 M		SAMLAD LISTA	
1	Linda Holmström -79	Nyköpings BIS	64,74
2	Anna Björkstедt -78	IFK Stocksund	64,85
3	Frida Össmar -77	Högby IF	65,36
4	Sofia Gåvsten -79	Uppsala LK	68,00
5	Sofie Högberg -81	Hemlingby LK	69,06
6	Helena Fernström -78	Vallsta SK	69,74
7	Hanna Malmström -80	Upsala IF	71,51
8	Emelie Ovenholm -81	FK Studenterna	81,29

K35 1500 M			2016-03-05
1	Veronika Nordal -80	Uppsala LK	5.08,47
2	Frida Össmar -77	Högby IF	5.08,62
3	Sofie Högberg -81	Hemlingby LK	5.12,92
4	Sofia Gåvsten -79	Uppsala LK	5.26,05

K35 LÄNGD			2016-03-05
1	Lina Quick -80	Strands IF	5,06
2	Linda Holmström -79	Nyköpings BIS	4,79
3	Anna Björkstедt -78	IFK Stocksund	4,73

Anna Björkstедt	459	473	459	x	x	x
Lina Quick	492	506	488	x	481	300
Linda Holmström	463	460	477	-	466	479

K35 4x200 M			2016-03-05
1	Järvsö IF		2.08,16
Karin Olsson 61 - Karin Wåhlstedt 60 - Karoline Grönholm 76 - Kristina Larsson 74			

K40 60 M		HEAT 1	2016-03-05
1	Hanna Tegnér -74	Bromma IF	8,64 Final
2	Moa Kardemark -76	IF Kville	8,90 Final
3	Karoline Grönholm -76	Järvsö IF	9,08 Final
4	Kristina Larsson -74	Järvsö IF	9,12
5	Martina Gidlöf -74	IFK Lidingö	9,90

K40 60 M		HEAT 2	
1	Jenny Åkervall -72	IFK Stocksund	8,55 Final
2	Ulrika Evjen -74	Danderyds SK	8,61 Final
3	Lena Axelson -72	Bromma IF	8,73 Final
4	Helena Zander -75	Björnstorps IF	9,89

K40 60 M		FINAL	2016-03-05
1	Hanna Tegnér -74	Bromma IF	8,45
2	Jenny Åkervall -72	IFK Stocksund	8,49
3	Ulrika Evjen -74	Danderyds SK	8,57
4	Lena Axelson -72	Bromma IF	8,60
5	Moa Kardemark -76	IF Kville	8,79
6	Karoline Grönholm -76	Järvsö IF	9,02

K40 400 M			2016-03-05
-----------	--	--	------------

1 Jenny Åkervall -72	IFK Stocksund	63,58
2 Karoline Grönholm -76	Järvsö IF	70,19
3 Helena Zander -75	Björnstorps IF	72,52

K40 1500 M

2016-03-05

1 Florentina Stojakovic -74	IS Göta	5.08,54
2 Linda Take -73	IF Göta Karlstad	5.10,00
3 Sofia Axelsson -76	Borlänge LK	5.35,03

K40 LÄNGD

2016-03-05

1 Ulrika Evjen -74	Danderyds SK	4,63
2 Florentina Stojakovic -74	IS Göta	4,41
3 Jenny Rosén -72	Nyköpings BIS	4,38
4 Anna Ek -73	IK Hakarpspojarna	4,37

Ulrika Evjen	448	463	454	421	-	437
Anna Ek	413	433	304	x	428	437
Jenny Rosén	x	412	x	x	438	409
Florentina Stojakovic	x	431	420	425	423	441

K45 60 M

2016-03-05

1 Lena Aruhn -70	Turebergs FK	8,49
2 Linda Åkerman -71	IFK Halmstad	8,57
3 Gina Engberg -71	Järvsö IF	9,79

K45 1500 M

2016-03-05

1 Mia Havinder -69	Björnstorps IF	5.19,85
2 Katarina Rönngren -67	Öbacka LK	5.46,21

K45 LÄNGD

2016-03-05

1 Linda Åkerman -71	IFK Halmstad	4,90
---------------------	--------------	------

Linda Åkerman	448	474	468	470	471	490
---------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

K50 60 M

2016-03-05

1 Carina Palmquist -62	Villstad GIF	9,12
2 Eva Krönlein -66	IFK Lidingö	9,26
3 Charlotta Kimby -65	IFK Stocksund	9,33
4 Ulrika Granfors Wellemets -63	Göteborgs KIK	9,93
5 Eva Melander -65	Bålsta IK	10,37
6 Anita Christenson -66	FK Studenterna	10,63

K50 400 M

2016-03-05

1 Anita Christenson -66	FK Studenterna	83,14
-------------------------	----------------	-------

K50 1500 M

2016-03-05

1 Anna-Stina Wanby -64	Högby IF	5.53,18
------------------------	----------	---------

K50 LÄNGD

2016-03-05

1 Carina Palmquist -62	Villstad GIF	4,39
2 Eva Krönlein -66	IFK Lidingö	4,23
3 Carin Thornander -63	Upsala IF	3,88

4 Eva-Lena Bergkvist -64	Piteå IF						3,82
5 Charlotta Kimby -65	IFK Stocksund						3,72
Eva Krönlein	x	x	423	417	414	x	
Carina Palmquist	x	285	412	431	x	439	
Charlotta Kimby	360	361	x	x	x	372	
Carin Thornander	294	362	351	369	388	387	
Eva-Lena Bergkvist	364	370	369	382	-	365	

K55 60 M

2016-03-05

1 Karin Olsson -61	Järvsö IF						10,16
2 Lena Sundberg -61	IFK Tumba						10,44

K55 400 M

2016-03-05

1 Karin Wåhlstedt -60	Järvsö IF						69,24
2 Ann-Britt Nilseng -59	Hemlingby LK						88,08

K55 1500 M

2016-03-05

1 Karin Wåhlstedt -60	Järvsö IF						5.16,42
2 Annika Rosenlund -61	Björnstorps IF						5.44,24
3 Ann-Britt Nilseng -59	Hemlingby LK						6.14,74

K55 LÄNGD

2016-03-05

1 Karin Olsson -61	Järvsö IF						3,39
2 Lena Sundberg -61	IFK Tumba						3,29

Karin Olsson

283 324 316 339 329 335

Lena Sundberg

324 325 329 x x 313

K60 60 M

2016-03-05

1 Lilly Wizén -55	Roma IF						9,84
-------------------	---------	--	--	--	--	--	------

K60 400 M

2016-03-05

1 Lilly Wizén -55	Roma IF						72,28
-------------------	---------	--	--	--	--	--	-------

K60 1500 M

2016-03-05

1 Eva Lönnqvist -56	Ystads IF						6.10,11
---------------------	-----------	--	--	--	--	--	---------

K65 60 M

2016-03-05

1 Ulla Littenheim -47	Uddevalla IS						10,52
2 Mia Wänqvist -47	IK Akele						14,77

K65 400 M

2016-03-05

1 Ulla Littenheim -47	Uddevalla IS						1.21,94
2 Mia Wänqvist -47	IK Akele						1.41,36
3 Ing-Britt Lindqvist -47	Eksjö Södra IK						2.01,68

K65 1500 M

2016-03-05

1 Britt Hellmark -50	Lidköpings IS						7.10,22
2 Mia Wänqvist -47	IK Akele						7.37,47
3 Ing-Britt Lindqvist -47	Eksjö Södra IK						9.18,40

K65 LÄNGD			2016-03-05
1	Birgitta Uppgården -48	Oskarshamns SK	2,81
	Birgitta Uppgården	x x 257 259 281 263	
K70 60 M			2016-03-05
1	Barbro Bobäck -44	Säters IF	9,87
2	Kerstin Nilsson -42	IFK Lund	11,07
3	Ing-Marie Persson -45	IK Akele	12,85
K70 400 M			2016-03-05
1	Eva Widelund -45	Iggesunds SK	1.39,72
2	Ing-Marie Persson -45	IK Akele	1.46,24
K70 1500 M			2016-03-05
1	Eva Widelund -45	Iggesunds SK	7.27,61
2	Ing-Marie Persson -45	IK Akele	8.05,55
K70 LÄNGD			2016-03-05
1	Kerstin Nilsson -42	IFK Lund	2,90
	Kerstin Nilsson	281 274 276 273 290 273	
K75 60 M			2016-03-05
1	Kristina Carlsson -40	FK Studenterna	11,94
2	Sonja Nilsson -39	IFK Lund	12,93
K75 400 M			2016-03-05
1	Kristina Carlsson -40	FK Studenterna	1.39,04
K75 1500 M			2016-03-05
1	Viveka Rüffel -39	LK Nyköpings Runners	7.56,57
K75 LÄNGD			2016-03-05
1	Sonja Nilsson -39	IFK Lund	2,30
	Sonja Nilsson	x 218 230 212 220 x	
Resultat söndag			
M35 200 M			2016-03-06
1	Peder Berge -79	Huddinge AIS	25,30
2	Mikael Brodersen -80	FK Studenterna	25,40
3	Warren Russell -80	Stockholm Snipers IF	26,50
M35 800 M			2016-03-06
1	Joakim Pihlstrand-Trulp -77	Flemingsbergs SK	2.11,20
2	Wilhelm Kardemark -80	IF Kville	2.13,43
3	Daniel Karlberg -77	Ljusdal RC	2.14,13
4	Magnus Thorstensson -77	IF Göta Karlstad	2.18,13
M35 60 M HÄCK			2016-03-06

1 Magnus Thorstensson -77	IF Göta Karlstad	10,25	
M35 STAV			2016-03-06
1 Fredrik Karlsson -78	Vittsjö GIK	4,10	
	370 380 390 400 410 421		
Fredrik Karlsson	xxo o o o o xxx		
M35 TRESTEG			2016-03-06
1 Jakob Kejerud -77	Stockholm Snipers IF	11,19	
2 Warren Russell -80	Stockholm Snipers IF	11,15	
Warren Russell	1075 1115 1098 1094 1071 1065		
Jakob Kejerud	1083 1119 1109 1095 - -		
M35 VIKT 15,88			2016-03-06
1 Stefan Alneroth -81	Gefle IF	15,31	
2 Palle Storm -77	Ösmo Nynäs FIK	7,10	
3 Magnus Thorstensson -77	IF Göta Karlstad	7,03	
Palle Storm	529 603 664 x x 710		
Stefan Alneroth	1468 x 1531 1467 1452 x		
Magnus Thorstensson	x 569 665 x 703 693		
M40 200 M			2016-03-06
1 Jonas Asplund -73	IFK Märsta	24,61	
2 Urban Evjen -73	Danderyds SK	28,17	
3 Tobias Nordqvist -76	Uppsala LK	28,86	
M40 200 M			
1 Magnus Nilsson -72	IFK Lidingö	24,65	
2 Martin Pålsson -75	Heleneholms IF	25,89	
3 Sergej Nikolajev -73	Hässelby SK	26,39	
M40 200 M			
1 Jonas Asplund -73	IFK Märsta	24,61	
2 Magnus Nilsson -72	IFK Lidingö	24,65	
3 Martin Pålsson -75	Heleneholms IF	25,89	
4 Sergej Nikolajev -73	Hässelby SK	26,39	
5 Urban Evjen -73	Danderyds SK	28,17	
6 Tobias Nordqvist -76	Uppsala LK	28,86	
M40 800 M			2016-03-06
1 Magnus Aare -74	Gefle IF	2.10,60	
2 Tobias Illeboo -73	Malmö AI	2.11,00	
3 Per Sandell -76	FK Studenterna	2.11,35	
4 Tobias Ingvarsson -76	Högby IF	2.15,01	
5 Marcus Höglund -76	Uppsala LK	2.22,72	
M40 60 M HÄCK			2016-03-06
1 Jonas Asplund -73	IFK Märsta	9,29	
2 Erik Hagström -73	IF Kville	9,65	

1 Isak Hermansson -70	IFK Umeå	2.16,20
2 Rodney Hundermark -69	IFK Nora	2.16,95
3 Lars Olsson -70	IF Göta Karlstad	2.17,09
4 Morten Linnes -67	IFK Märsta	2.34,33
5 Martin Larsson -71	Huddinge AIS	2.57,00
- Mattias Jonsson -70	Heleneholms IF	DNS

M45 60 M HÄCK

2016-03-06

1 Håkan Larsson -67	Turebergs FK	9,59	9.582
2 Hunter S Mabon -69	Danderyds SK	9,59	9.589
3 Lars Diechle -69	Ullevi FK	10,25	

M45 STAV

2016-03-06

1 Erik Li -68	Järvsö	3,50
2 Tomas Fanta -68	Oskarshamns SK	3,40
3 Hunter S Mabon -69	Danderyds SK	3,40
4 Lars Diechle -69	Ullevi FK	2,80

280 300 320 330 340 350 370

Lars Diechle	o	xxx				
Hunter S Mabon	-	o	o	xo	o	xxx
Tomas Fanta	o	o	o	o	o	xxx
Erik Li	-	-	-	-	-	xo xxx

M45 TRESTEG

2016-03-06

1 Erik Åhlin -71	Turebergs FK	10,32
2 Lars Diechle -69	Ullevi FK	9,65
3 Urban Håkansson -69	Falköpings AIK FIF	9,54

Erik Åhlin	-	953	1027	1003	1017	1032
Urban Håkansson	954	942	954	-	-	-
Lars Diechle	954	-	965	919	-	-

M45 VIKT 15,88

2016-03-06

1 Mikael Nyström -71	Ösmo Nynäs FIK	13,67
2 Magnus Håkansson -70	Valbo AIF	11,89
3 Ola Roos -71	Mölndals AIK	10,75
4 Patrick Lindfors -70	Mälarhöjdens IK	10,68
5 Roger Karlsson -71	IFK Tumba	8,42
6 Urban Håkansson -69	Falköpings AIK FIF	7,12

Magnus Håkansson	x	1085	1186	x	1189	x
Patrick Lindfors	x	1068	1032	x	x	x
Urban Håkansson	550	624	x	x	x	712
Mikael Nyström	x	1279	x	x	1367	x
Ola Roos	798	x	988	1075	x	976
Roger Karlsson	713	802	810	842	x	x

M50 200 M

HEAT 1

2016-03-06

1 Håkan Harrysson -63	IF Kville	26,27	26.267
2 Lars-Ove Wåhlander -66	IF Triangeln	26,96	
3 Sandy Bengtsson -63	Oskarshamns SK	27,48	

4 Patrick Neuendorff -66	IFK Märsta	27,61
M50 200 M		
1 Dag Dacke -65	IFK Märsta	26,02
2 Peter Hellgren -64	Bålsta IK	26,15
3 Peter Rosén -65	Hovslätts IK	26,27 26.262

M50 200 M		
SAMLAD LISTA		
1 Dag Dacke -65	IFK Märsta	26,02
2 Peter Hellgren -64	Bålsta IK	26,15
3 Peter Rosén -65	Hovslätts IK	26,27
4 Håkan Harrysson -63	IF Kville	26,27
5 Lars-Ove Wåhländer -66	IF Triangeln	26,96
6 Sandy Bengtsson -63	Oskarshamns SK	27,48
7 Patrick Neuendorff -66	IFK Märsta	27,61

M50 800 M			2016-03-06
1 Sören Persson -65	IF Göta Karlstad	2.08,23	
2 Mats Olsson -65	Morjärv SK	2.11,53	
3 Lars Lundegård -65	IF Göta Karlstad	2.16,64	
4 Ove Lagerström -66	Hedemora FK	2.19,46	
5 Per Slagbrand -66	IFK Märsta	2.24,14	
6 Sandy Bengtsson -63	Oskarshamns SK	2.27,01	

M50 60 M HÄCK			2016-03-06
1 Anders Silén -65	Järvsö IF	10,03	
2 Lars Frison -62	Mölnåls AIK	10,97	

M50 STAV			2016-03-06
1 Neal Peterson -63	IFK Märsta	3,60	
2 Panagiotis Avramidis -65	Hanvikens SK	3,00	
- Anders Silén -65	Järvsö IF	0,00	

280 300 310 320 340 360 380

Panagiotis Avramidis

o o - xxx

Anders Silén

- - xxx

Neal Peterson

- o - o o xo xxx

M50 TRESTEG			2016-03-06
1 Dag Dacke -65	IFK Märsta	10,76	
2 Anders Silén -65	Järvsö IF	10,47	
3 Lars Frison -62	Mölnåls AIK	9,96	

Dag Dacke 962 1062 1076 1062 1013 1023

Anders Silén 971 1047 1020 1015 1023 -

Lars Frison 961 975 995 976 978 996

M50 VIKT 11,34			2016-03-06
1 Torgny Gustafsson -65	Strands IF	15,96	
2 Tomas Classon -62	Huddinge AIS	15,73	
3 Lars Gustafsson -64	Säters IF	14,11	
4 Hans Nordberg -65	Huddinge AIS	12,43	

5 Anders Silén -65	Järvsö IF	12,23
6 Lars Frison -62	Mölnadals AIK	11,61
7 Mikael Magnusson -66	IFK Tumba	8,02

Mikael Magnusson	802	764	793	x	x	x
Hans Nordberg	1231	x	x	x	1161	1243
Lars Gustafsson	x	1142	1306	x	1411	x
Tomas Classon	x	1346	1440	1553	1573	1562
Anders Silén	x	1199	1153	1223	x	x
Torgny Gustafsson	1546	1593	1539	x	1596	x
Lars Frison	x	x	1092	x	1161	1143

M55 200 M	HEAT 1	2016-03-06
1 Anders Wifvesson -57	IS Göta	28,82
2 Tomas Strömvall -60	Lerum FI	32,04

M55 200 M	HEAT 2	
1 Magnus Angenfelt -61	IFK Lidingö	26,61
2 Mats Röhr -60	Ystads IF	27,83
- Benny Carlsson -59	Täby IS	DNS

M55 200 M	SAMLAD LISTA	
1 Magnus Angenfelt -61	IFK Lidingö	26,61
2 Mats Röhr -60	Ystads IF	27,83
3 Anders Wifvesson -57	IS Göta	28,82
4 Tomas Strömvall -60	Lerum FI	32,04

M55 800 M		2016-03-06
1 Anders Toll -61	Uppsala LK	2.24,36
2 Johan Norberg -61	Trångsvikens IF	2.29,59
3 Göran Lindqvist -57	Hemlingby LK	2.31,67
4 Tony Backeby -57	Vallsta SK	2.32,67
5 Tomas Strömvall -60	Lerum FI	2.44,25
- Anders Wifvesson -57	IS Göta	DNF

M55 60 M HÄCK		2016-03-06
1 Ulf Sjöberg -61	IK Ymer	9,85

M55 STAV		2016-03-06
1 Tomas Bengtsson -61	IFK Märsta	3,00
2 Robert Eliasson -59	IFK Märsta	2,90
3 Ulf Sjöberg -61	IK Ymer	2,60

	220	260	270	290	300
Robert Eliasson	-	o	-	o	xxx
Tomas Bengtsson	o	xo	x	o	xxo
Ulf Sjöberg	o	xxo	x	xxx	

M55 TRESTEG		2016-03-06
1 Anders Toll -61	Uppsala LK	9,75

Anders Toll	975	936	933	938	954	965
-------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

M55 VIKT 11,34							2016-03-06
1 Ulf Sjöberg -61	IK Ymer						14,92
2 Ingvald Almfjärd -59	IK Orient						12,07
3 Per-Gunnar Berglund -57	Gefle IF						11,34
4 Ulf Olsson -57	Trosa Atletik IF						10,74
5 Lars Hammargren -60	Bollnäs FIK						9,85
- Johan Löfstedt -59	Ösmo Nynäs FIK						0,00

Ulf Olsson	x	1033	1074	x	x	x	
Ingvald Almfjärd	1188	1170	1173	1150	x	1207	
Ulf Sjöberg	1438	1492	x	1435	x	x	
Lars Hammargren	985	983	x	x	x	x	
Per-Gunnar Berglund	1064	1134	1096	1080	1086	1128	
Johan Löfstedt	x	x	x	x	x	x	

M60 200 M							2016-03-06
1 Ove Larsson -53	Järvsö IF						30,82
2 Bengt Dahlblom -55	Lulekamraternas MLK						32,48
3 Sture Åhs -56	Roma IF						33,21

M60 800 M							2016-03-06
1 Jörgen Thorsell -52	Falu IK						2.32,24
2 Carl-Gustaf Nilsson -52	Högby IF						2.33,43
3 Nils Nestor -52	Hässelby SK						2.37,50
4 Roland Jansson -52	Uppsala LK						2.44,02

M60 60 M HÄCK							2016-03-06
1 Peter Danneman -55	Stensjöns IF						11,31

M60 STAV							2016-03-06
1 Tomas Jonsson -52	Bollnäs FIK						2,70

	250	260	270	280		
Tomas Jonsson	o	xo	xxo	xxx		

M60 TRESTEG							2016-03-06
1 Sture Åhs -56	Roma IF						7,18

Sture Åhs	681	718	712	-	-	-
-----------	-----	-----	-----	---	---	---

M60 VIKT 9,08							2016-03-06
1 Åke Ruus -53	Spårvägens FK						15,02
2 Östen Eriksson -56	Valö IK						12,11
3 Åke Lundberg -53	Upsala IF						12,05
4 Urban Lindberg -55	Skellefteå AIK						10,92
5 Bertil Lundquist -53	Bollnäs FIK						8,81

Bertil Lundquist	821	-	873	x	881	x
Östen Eriksson	-	1147	1164	1171	1211	x
Åke Lundberg	1017	1161	1165	1181	1205	x
Urban Lindberg	954	1028	x	x	1047	1092

Åke Ruus 1418 - - 1502 x 1473

M65 200 M 2016-03-06

1 Mats Höglund -51 Järvsö IF 30,95
2 Krzysztof Furmaniuk -48 Hellas FK 35,16

M65 800 M 2016-03-06

1 Ulf Johansson -51 Stenungsunds FI 2.39,90
2 Tommy Ericsson -47 LK Nyköpings Runners 2.46,53
3 Christer Vernersson -50 FK Snapphanarna 2.50,74
4 Bosse Larsson -51 Järvsö IF 2.57,20
5 Folke Lindqvist -47 Eksjö Södra IK 3.04,56
6 Magnus Bergh -49 Heleneholms IF 3.21,54

M65 60 M HÄCK 2016-03-06

1 Lars Bergsten -48 Skellefteå AIK 13,50
2 Henning Perneholm -50 Sandviks IK 18,18

M65 STAV 2016-03-06

1 Anders Tollstern -47 KFUM Örebro 2,85
2 Lars Bergsten -48 Skellefteå AIK 2,50

200 220 230 240 250 260 270 285 295

Lars Bergsten

o o o o xo xxx

Anders Tollstern

- - - - - o xxo xx-

M65 TRESTEG 2016-03-06

1 Henning Perneholm -50 Sandviks IK 6,82
2 Sven Alm -47 IK Orient 6,70

Henning Perneholm

553 639 604 653 682 655

Sven Alm

563 597 635 670 - 670

M65 VIKT 9,08 2016-03-06

1 Kenneth Jansson -49 IFK Helsingborg 17,33
2 Stig-Arne Mattsson -51 Järvsö IF 12,84
3 Pentti Kuusisto -50 Gefle IF 12,09
4 Lars Bergsten -48 Skellefteå AIK 9,84

Pentti Kuusisto

x 1040 1138 x 1209 x

Lars Bergsten

- - - - 970 984

Kenneth Jansson

x 1553 x 1611 1600 1733

Stig-Arne Mattsson

1052 x 1187 1274 1284 1271

M70 200 M 2016-03-06

1 Göte Hinders -46 Säters IF 29,64
2 Uno Niklasson -44 Trångsvikens IF 33,28
3 Pekka Kantola -46 IK Orient 33,43
4 Sune Persson -45 Sandviks IK 33,70

M70 800 M 2016-03-06

1 Magnus Säveros -46 Nilivaara IS 2.33,26 MR,SR,NR

2 Anders Hansson -44	Vilsta IK	2.47,91
3 Hans Sundgren -45	Dalregementets IF	3.12,24

M70 60 M HÄCK

2016-03-06

1 Jan Söderström -42	Bromma IF	11,01
2 Björn Oback -44	IFK Tumba	13,15

M70 STAV

2016-03-06

1 Arne Svensson -46	FIK Färjestaden	2,55
2 Sune Persson -45	Sandviks IK	2,50

200 220 230 240 250 255

Sune Persson	o	o	o	o	o	xxx
Arne Svensson	o	xo	xo	o	xo	xxo

M70 VIKT 7,26

2016-03-06

1 Ambjörn Martinsson -45	Stensjöns IF	16,10
2 Carl-Herbert Wessely -46	Varbergs GIF	15,42
3 John Östlund -45	Hässelby SK	9,62

John Östlund	929	x	x	x	962	x
Carl-Herbert Wessely	1465	1542	x	x	x	x
Ambjörn Martinsson	1579	1594	x	x	1610	1557

M75 200 M

2016-03-06

1 Anthony Treacher -39	IFK Lidingö	31,11
2 Lennart Asplund -39	IFK Märsta	34,54
3 Ingvar Lindqvist -38	IFK Lidingö	34,85
4 Jan Myrtorp -41	Östansjö SK	35,23
5 Gösta Blank -39	Järvsö IF	37,88

M75 800 M

2016-03-06

1 Jan Myrtorp -41	Östansjö SK	3.19,07
2 Åke Leverin -39	Väsby IK	3.20,13
3 Kaj Adelborg -39	LK Nyköpings Runners	3.40,29

M75 STAV

2016-03-06

1 Lennart Asplund -39	IFK Märsta	1,80
2 Kalle Auvinen -40	Huddinge AIS	1,60
- Hans Lagerqvist -40	Duvbo IK	0,00

160 180 200 220 230

Kalle Auvinen	o	x-		
Hans Lagerqvist			xxx	
Lennart Asplund	-	o	xxx	

M75 VIKT 7,26

2016-03-06

1 Douglas Olsson -40	Huddinge AIS	10,60
2 Kalle Auvinen -40	Huddinge AIS	10,47
3 Ingvar Lindqvist -38	IFK Lidingö	9,03
4 Alf Jansson -40	Valö IK	8,89
5 Bo Sundström -40	Turebergs FK	8,30

6 Ove Edlund -39	Nyköpings BIS	6,37	
Ingvar Lindqvist	741 873 776 883 882 903		
Ove Edlund	590 627 635 637 x x		
Bo Sundström	x x 657 x 601 830		
Alf Jansson	839 889 810 820 793 812		
Douglas Olsson	1022 1060 982 x x x		
Kalle Auvinen	965 1047 x x x x		
M80 200 M			2016-03-06
1 Lars Wennblom -34	Hässelby SK	33,55	
2 Hans Bruno -36	IFK Tumba	38,72	
M80 STAV			2016-03-06
1 Lars Wennblom -34	Hässelby SK	2,40	
	180 200 220 230 240 250		
Lars Wennblom	o o o xo xo xxx		
M80 VIKT 5,45			2016-03-06
1 Bernhard Karlsson -33	Valö IK	9,79	
Bernhard Karlsson	941 x 947 x x 979		
M85 VIKT 5,45			2016-03-06
1 Axel Fernaeus -28	Järvsö IF	7,88	
Axel Fernaeus	786 688 784 788 x 767		
M90 VIKT 5,45			2016-03-06
1 Gunnar Kullskog -23	Huddinge AIS	7,01	
2 Valter Ulander -26	Kvarnsvedens Golf	6,59	
Gunnar Kullskog	638 695 648 701 651 x		
Valter Ulander	589 628 609 464 659 643		
K35 200 M			2016-03-06
1 Anna Björkstедt -78	IFK Stocksund	27,95	
2 Linda Holmström -79	Nyköpings BIS	28,67	
3 Sofia Gåvsten -79	Uppsala LK	30,88	
K35 800 M			2016-03-06
1 Sofia Gåvsten -79	Uppsala LK	2.37,60	
2 Emelie Ovenholm -81	FK Studenterna	3.09,84	
K35 60 M HÄCK			2016-03-06
1 Linda Holmström -79	Nyköpings BIS	10,56	
K35 TRESTEG			2016-03-06
1 Linda Holmström -79	Nyköpings BIS	10,43	
Linda Holmström	1043 1043 - 1009 - -		

K40 200 M	HEAT 1		2016-03-06
1 Moa Kardemark -76	IF Kville	29,17	
2 Martina Gidlöf -74	IFK Lidingö	29,95	
3 Karoline Grönholm -76	Järvsö IF	30,41	
4 Helena Zander -75	Björnstorps IF	32,18	

K40 200 M	HEAT 2		
1 Jenny Åkervall -72	IFK Stocksund	27,42	
2 Hanna Tegnér -74	Bromma IF	28,64	
3 Jenny Rosén -72	Nyköpings BIS	28,66	
4 Lena Axelson -72	Bromma IF	29,14	

K40 200 M	SAMLAD LISTA		
1 Jenny Åkervall -72	IFK Stocksund	27,42	
2 Hanna Tegnér -74	Bromma IF	28,64	
3 Jenny Rosén -72	Nyköpings BIS	28,66	
4 Lena Axelson -72	Bromma IF	29,14	
5 Moa Kardemark -76	IF Kville	29,17	
6 Martina Gidlöf -74	IFK Lidingö	29,95	
7 Karoline Grönholm -76	Järvsö IF	30,41	
8 Helena Zander -75	Björnstorps IF	32,18	

K40 800 M			2016-03-06
1 Florentina Stojakovic -74	IS Göta	2.31,74	
2 Linda Take -73	IF Göta Karlstad	2.34,35	
3 Martina Gidlöf -74	IFK Lidingö	2.46,68	

K40 STAV			2016-03-06
1 Jenny Rosén -72	Nyköpings BIS	2,70 MR	

Jenny Rosén 260 270 283
o xo xxx

K40 TRESTEG			2016-03-06
1 Moa Kardemark -76	IF Kville	9,08	

Moa Kardemark 862 908 901 847 - -

K40 VIKT 9,08			2016-03-06
1 Anna Ek -73	IK Hakarpspojarna	12,02	

Anna Ek 1173 x 1136 1202 x x

K45 200 M			2016-03-06
1 Lena Aruhn -70	Turebergs FK	27,58	
2 Linda Åkerman -71	IFK Halmstad	28,46	

K45 60 M HÄCK			2016-03-06
1 Linda Åkerman -71	IFK Halmstad	9,68 MR	

K45 TRESTEG 2016-03-06

1 Camilla Isgren Porsby -70 Västerås FK 8,41

Camilla Isgren Porsby 799 810 715 798 - 841

K45 VIKT 9,08

2016-03-06

1 Annelie Schöldström -67 Huddinge 10,14

2 Anna Tebelius -71 Lerum FI 8,10

3 Gina Engberg -71 Järvsö IF 7,98

4 Camilla Isgren Porsby -70 Västerås FK 7,69

Gina Engberg 745 721 798 727 693 746

Camilla Isgren Porsby 763 692 769 766 x 740

Anna Tebelius 721 666 721 810 792 793

Annelie Schöldström 1010 x x 1000 1014 961

K50 200 M

2016-03-06

1 Carina Palmquist -62 Villstad GIF 31,23

2 Anita Christenson -66 FK Studenterna 36,23

K50 800 M

2016-03-06

1 Anna-Stina Wanby -64 Högbý IF 2.53,65

K50 60 M HÄCK

2016-03-06

1 Carin Thornander -63 Upsala IF 12,33

K50 TRESTEG

2016-03-06

1 Carina Palmquist -62 Villstad GIF 8,44

Carina Palmquist 819 - 821 842 844 838

K50 VIKT 7,26

2016-03-06

1 Maria Holmesson -66 Lerum FI 7,92

2 Ann-Christin Olsson -64 IK Hakarpspojarna 7,33

Maria Holmesson 695 x 707 x 792 690

Ann-Christin Olsson 576 667 733 703 x x

K55 200 M

2016-03-06

1 Karin Olsson -61 Järvsö IF 34,10

K55 VIKT 7,26

2016-03-06

1 Lena Sundberg -61 IFK Tumba 8,75

2 Karin Olsson -61 Järvsö IF 7,99

Karin Olsson 667 770 764 779 799 x

Lena Sundberg 829 x 780 696 851 875

K60 200 M

2016-03-06

1 Lilly Wizén -55 Roma IF 32,34

K60 800 M

2016-03-06

1 Lilly Wizén -55 Roma IF 2.53,27

K60 VIKT 5,45							2016-03-06
1	Katarina Nilsson -56	Högby IF					9,45
2	Elisabet Ekborg -52	Höörs IS					8,50
3	Eva Nordin -53	Järvsö IF					8,14
	Katarina Nilsson	818	818	868	945	x	x
	Eva Nordin	814	732	x	724	x	769
	Elisabet Ekborg	850	x	x	818	x	840
K65 200 M							2016-03-06
1	Ulla Littenheim -47	Uddevalla IS					34,06
2	Birgitta Uppgården -48	Oskarshamns SK					45,10
3	Mia Wänqvist -47	IK Akele					46,47
4	Ing-Britt Lindqvist -47	Eksjö Södra IK					55,66
K65 800 M							2016-03-06
1	Ulla Littenheim -47	Uddevalla IS					3.23,21
2	Britt Hellmark -50	Lidköpings IS					3.30,39
3	Mia Wänqvist -47	IK Akele					3.49,85
4	Ing-Britt Lindqvist -47	Eksjö Södra IK					4.40,79
K65 STAV							2016-03-06
1	Birgitta Uppgården -48	Oskarshamns SK					1,30
		130	140				
	Birgitta Uppgården	xo	xxx				
K65 VIKT 5,45							2016-03-06
1	Birgitta Uppgården -48	Oskarshamns SK					8,12
	Birgitta Uppgården	681	762	747	x	812	774
K70 200 M							2016-03-06
1	Barbro Bobäck -44	Säters IF					33,70
2	Kerstin Nilsson -42	IFK Lund					39,20
3	Ing-Marie Persson -45	IK Akele					45,24
4	Eva Widelund -45	Iggesunds SK					45,41
K70 800 M							2016-03-06
1	Eva Widelund -45	Iggesunds SK					3.43,05
2	Ing-Marie Persson -45	IK Akele					4.05,87
K70 60 M HÄCK							2016-03-06
1	Kerstin Nilsson -42	IFK Lund					14,56
K75 200 M							2016-03-06
1	Kristina Carlsson -40	FK Studenterna					42,50
K75 800 M							2016-03-06
1	Viveka Rüffel -39	LK Nyköpings Runners					4.02,40
2	Kristina Carlsson -40	FK Studenterna					4.07,03

