

Fröviloppet Frövi 2024-09-21 Resultat

Klass	Antal resultat
10 km	64
Motion 10 km	34
Motion 5,5 km	37
Totalt	135

10 km Närkes Långloppscup

Distans: 10 000 m

Plac	Ålder	Namn	Resultat	Mellantider		
1	M: 1	56 Simon Karlsson -93 Tisdagsklubben Örebro Cup	32:30 3:15 min/km	6 km 19:11	9,4 km 11:13 30:24	Mål 2:06 32:30
2	M: 2	119 Jonas Nilsson -92 Örebro AIK Cup	33:04 3:18 min/km	6 km 19:34	9,4 km 11:21 30:56	Mål 2:08 33:04
3	M40: 1	117 Andreas Ingberg -82 Örebro AIK Cup	35:18 3:31 min/km	6 km 21:13	9,4 km 11:52 33:05	Mål 2:13 35:18
4	M45: 1	113 Eskil Persson -77 Hammarby IF Friidrott	35:43 3:34 min/km	6 km 21:15	9,4 km 12:13 33:27	Mål 2:15 35:43
5	M45: 2	14 Ludvig Börjesson -77 Örebro AIK Cup	36:47 3:40 min/km	6 km 21:43	9,4 km 12:41 34:24	Mål 2:23 36:47
6	M: 3	9 Andreas Borg -92 Åsbro Golf Cup	36:59 3:41 min/km	6 km 22:00	9,4 km 12:37 34:36	Mål 2:22 36:59
7	M: 4	39 Oskar Hansson -97 Tisdagsklubben Örebro Cup	37:27 3:44 min/km	6 km 22:02	9,4 km 13:01 35:04	Mål 2:23 37:27
8	M: 5	116 Kevin Henriksson -97 Karlslunds IF SF Cup	38:01 3:48 min/km	6 km 22:16	9,4 km 13:28 35:43	Mål 2:18 38:01
9	K45: 1	63 Erica Lech -77 Örebro AIK Cup	38:03 3:48 min/km	6 km 22:34	9,4 km 13:04 35:38	Mål 2:25 38:03
10	M55: 1	127 Johan Eriksson -68 Kopparbergs IF Cup	38:24 3:50 min/km	6 km 22:38	9,4 km 13:13 35:50	Mål 2:33 38:24
11	M55: 2	108 Per-Olov Andersson -66 Friskis&Svettis Västerås Cup	39:16 3:55 min/km	6 km 23:16	9,4 km 13:31 36:47	Mål 2:29 39:16
12	M50: 1	64 Ulf Lekeborn -74 Storådalens SK Cup	40:32 4:03 min/km	6 km 23:55	9,4 km 14:07 38:02	Mål 2:29 40:32
13	M40: 2	107 Henrik Ögren -82 Storådalens SK Cup	40:38 4:03 min/km	6 km 23:39	9,4 km 14:22 38:02	Mål 2:35 40:38
14	M55: 3	5 Mats Andersson -67 Örebro AIK Cup	40:42 4:04 min/km	6 km 24:03		Mål 16:39 40:42
15	M35: 1	51 Christoffer Jungmarker -85 Frövi IK Cup	40:43 4:04 min/km	6 km 24:19	9,4 km 13:47 38:06	Mål 2:36 40:43
16	M45: 3	100 Johan Svanholm -76 Örebro AIK Cup	41:09 4:06 min/km	6 km 24:21	9,4 km 14:09 38:30	Mål 2:39 41:09
17	M50: 2	102 Tommy Theoren -72 Tisdagsklubben Örebro Cup	41:17 4:07 min/km	6 km 24:44	9,4 km 13:55 38:40	Mål 2:37 41:17
18	M: 6	11 Niklas Bruseby -99 IF Linköping OCR	41:31 4:09 min/km	6 km 24:46	9,4 km 14:08 38:54	Mål 2:36 41:31
19	M40: 3	28 Johan Fredriksson -84 Kumla SF Cup	41:38 4:09 min/km	6 km 24:17	9,4 km 14:46 39:03	Mål 2:34 41:38

20	M45: 4	17 Staffan Dahl -78 Örebro AIK Cup	41:42 4:10 min/km	6 km 24:32	9,4 km 14:29 39:01	Mål 2:41 41:42
21	M45: 5	12 Dan Bäck -75 Kumla SF Cup	41:44 4:10 min/km	6 km 24:52	9,4 km 14:10 39:02	Mål 2:41 41:44
22	M50: 3	57 Johan Krafft -74 Örebro AIK Cup	41:53 4:11 min/km	6 km 25:04	9,4 km 14:11 39:14	Mål 2:38 41:53
23	M45: 6	129 Joakim Jansson -77 Garphyttans IF Cup	42:06 4:12 min/km	6 km 24:43	9,4 km 14:37 39:21	Mål 2:44 42:06
24	M40: 4	8 Erik Blohm -84 Friskis & Svettis Örebro Cup	42:23 4:14 min/km	6 km 24:42	9,4 km 14:49 39:32	Mål 2:51 42:23
25	M35: 2	132 Johan Ingjald -87 IF Start Cup	42:37 4:15 min/km	6 km 24:53	9,4 km 14:59 39:52	Mål 2:45 42:37
26	K50: 1	37 Petra Hanaeus -72 IF Start Cup	42:49 4:16 min/km	6 km 25:20	9,4 km 14:42 40:02	Mål 2:47 42:49
27	K35: 1	65 Sara Leksell -87 Umara SC	43:39 4:21 min/km	6 km 26:10	9,4 km 14:41 40:51	Mål 2:48 43:39
28	M55: 4	96 Roger Sköldqvist -65 IF Start Cup	43:54 4:23 min/km	6 km 25:49	9,4 km 15:15 41:04	Mål 2:50 43:54
29	M60: 1	38 Mikael Hansson -63 IF Start Cup	44:26 4:26 min/km	6 km 26:06	9,4 km 15:26 41:32	Mål 2:54 44:26
30	K45: 2	74 Maria Nagle -76 IF Start Cup	44:46 4:28 min/km	6 km 26:25	9,4 km 15:30 41:55	Mål 2:51 44:46
31	M50: 4	101 David Tachezy -70 Örebro AIK Cup	45:20 4:32 min/km	6 km 27:05	9,4 km 15:29 42:34	Mål 2:45 45:20
32	M45: 7	3 Erik Andersson -78 Storådalens SK Cup	45:30 4:33 min/km	6 km 26:39	9,4 km 15:51 42:30	Mål 2:59 45:30
33	M45: 8	94 Mikael Sandberg -75 Örebro AIK Cup	45:55 4:35 min/km	6 km 26:34	9,4 km 16:31 43:05	Mål 2:50 45:55
34	M40: 5	76 Martin Nilsson -84 IFK Nora Cup	47:27 4:44 min/km	6 km 28:26	9,4 km 16:12 44:39	Mål 2:48 47:27
35	M45: 9	82 Dan Olsson -75 Örebro AIK Cup	48:38 4:51 min/km		9,4 km 45:44 45:44	Mål 2:54 48:38
36	K45: 3	54 Karin Karlsson -76 Örebro AIK Cup	48:43 4:52 min/km	6 km 29:03	9,4 km 16:35 45:38	Mål 3:05 48:43
37	M55: 5	93 Fredrik Sandberg -67 IFK Nora Cup	50:17 5:01 min/km	6 km 29:45	9,4 km 17:28 47:13	Mål 3:03 50:17
38	M65: 1	88 Göte Pettersson -57 Örebro AIK Cup	51:02 5:06 min/km	6 km 30:23	9,4 km 17:29 47:53	Mål 3:09 51:02
39	K50: 2	87 Therese Persson -73 Örebro AIK Cup	51:09 5:06 min/km	6 km 30:10	9,4 km 17:43 47:53	Mål 3:15 51:09
40	K: 1	106 Malin Wiremalm -92 IF Start Cup	51:12 5:07 min/km	6 km 31:14	9,4 km 17:01 48:14	Mål 2:57 51:12
41	M40: 6	48 Joel Jakobs -83 Friskis & Svettis Örebro Cup	53:14 5:19 min/km	6 km 30:43	9,4 km 19:09 49:52	Mål 3:21 53:14
42	K40: 1	2 Sandra Almer Carlson -81 IFK Nora Cup	53:14 5:19 min/km	6 km 32:05	9,4 km 18:03 50:08	Mål 3:06 53:14

43	K: 2	45 Emma Holmberg -90 IFK Nora Cup	53:38 5:21 min/km	6 km 31:13	9,4 km 19:12 50:26	Mål 3:12 53:38
44	M50: 5	110 Niclas Källberg -72 Örebro AIK Cup	53:44 5:22 min/km	6 km 31:08	9,4 km 19:08 50:15	Mål 3:29 53:44
45	M60: 2	55 Lars Karlsson -64 Östansjö SK Cup	53:58 5:23 min/km	6 km 31:52	9,4 km 18:39 50:31	Mål 3:26 53:58
46	K45: 4	84 Jenny Parling -76 Örebro AIK Cup	54:07 5:24 min/km	6 km 32:30	9,4 km 18:16 50:45	Mål 3:21 54:07
47	K45: 5	22 Anna Ekenborg -77 Örebro AIK Cup	55:41 5:34 min/km	6 km 33:16	9,4 km 18:58 52:14	Mål 3:27 55:41
48	K35: 2	58 Kristina Lagerman -85 Storådalens SK Cup	57:09 5:42 min/km	6 km 33:57	9,4 km 19:37 53:34	Mål 3:35 57:09
49	M70: 1	52 Ove Karasiak -53 Åsbro Golf Cup	57:25 5:44 min/km	6 km 33:36	9,4 km 20:08 53:44	Mål 3:41 57:25
50	M65: 2	68 Thomas Lindström -55 Åsbro Golf Cup	58:48 5:52 min/km	6 km 35:22	9,4 km 19:57 55:19	Mål 3:29 58:48
51	K65: 1	78 Margareta Norrman -56 Storådalens SK Cup	58:57 5:53 min/km	6 km 35:14	9,4 km 20:09 55:22	Mål 3:35 58:57
52	M: 7	53 David Karlsson -90 Östansjö SK Cup	59:29 5:56 min/km	6 km 35:15	9,4 km 20:33 55:49	Mål 3:40 59:29
53	M75: 1	112 Eric Malm -49 IFK Nora Cup	1:00:24 6:02 min/km	6 km 35:20	9,4 km 21:09 56:29	Mål 3:55 1:00:24
54	M70: 2	109 Torbjörn Hallenborg -52 Kumla SF Cup	1:01:11 6:07 min/km	6 km 36:09	9,4 km 21:01 57:10	Mål 4:00 1:01:11
55	K70: 1	86 Maja Persson -53 Örebro AIK Cup	1:02:33 6:15 min/km	6 km 36:43	9,4 km 21:48 58:30	Mål 4:02 1:02:33
56	K40: 2	103 Emmy Vesterberg -82 Storådalens SK Cup	1:03:46 6:22 min/km	6 km 37:46	9,4 km 22:02 59:48	Mål 3:58 1:03:46
57	M22: 1	97 Daniel Stadler -05 Friskis & Sveltis Örebro Cup	1:04:30 6:27 min/km	6 km 37:28	9,4 km 23:34 1:01:01	Mål 3:29 1:04:30
58	M55: 6	23 Pehr Emanuelsson -69 IFK Nora Cup	1:06:12 6:37 min/km	6 km 39:17	9,4 km 23:04 1:02:21	Mål 3:51 1:06:12
59	M70: 3	15 Per Börjesson -54 Östansjö SK Cup	1:06:50 6:41 min/km	6 km 38:02	9,4 km 24:12 1:02:14	Mål 4:35 1:06:50
60	M65: 3	16 Peter Comét -56 IFK Nora Cup	1:09:04 6:54 min/km	6 km 40:51	9,4 km 23:46 1:04:37	Mål 4:27 1:09:04
		47 Abdirahim Ibrahim -06 Frövi IK Cup	DNF			
		7 Mikael Bask -67 Örebro AIK Cup	DNS			
		36 Ulf Hallmén -68 Hagaby Golf Örebro Cup	DNS			
		92 William Sallros -10 IFK Nora Cup	DNS			

M22 10 km

Plac	Namn	Resultat
1	97 Daniel Stadler -05 Friskis & Sveltis Örebro Cup	1:04:30 6:27 min/km

M 10 km

Plac	Namn	Resultat
------	------	----------

1	56 Simon Karlsson -93 Tisdagsklubben Örebro Cup	32:30 3:15 min/km
2	119 Jonas Nilsson -92 Örebro AIK Cup	33:04 3:18 min/km
3	9 Andreas Borg -92 Åsbro Golf Cup	36:59 3:41 min/km
4	39 Oskar Hansson -97 Tisdagsklubben Örebro Cup	37:27 3:44 min/km
5	116 Kevin Henriksson -97 Karlslunds IF SF Cup	38:01 3:48 min/km
6	11 Niklas Bruseby -99 IF Linköping OCR	41:31 4:09 min/km
7	53 David Karlsson -90 Östansjö SK Cup	59:29 5:56 min/km

K 10 km

Plac	Namn	Resultat
1	106 Malin Wiremalm -92 IF Start Cup	51:12 5:07 min/km
2	45 Emma Holmberg -90 IFK Nora Cup	53:38 5:21 min/km

M35 10 km

Plac	Namn	Resultat
1	51 Christoffer Jungmarker -85 Frövi IK Cup	40:43 4:04 min/km
2	132 Johan Ingjald -87 IF Start Cup	42:37 4:15 min/km

K35 10 km

Plac	Namn	Resultat
1	65 Sara Leksell -87 Umara SC	43:39 4:21 min/km
2	58 Kristina Lagerman -85 Storådalens SK Cup	57:09 5:42 min/km

M40 10 km

Plac	Namn	Resultat
1	117 Andreas Ingberg -82 Örebro AIK Cup	35:18 3:31 min/km
2	107 Henrik Ögren -82 Storådalens SK Cup	40:38 4:03 min/km
3	28 Johan Fredriksson -84 Kumla SF Cup	41:38 4:09 min/km
4	8 Erik Blohm -84 Friskis & Sveltis Örebro Cup	42:23 4:14 min/km
5	76 Martin Nilsson -84 IFK Nora Cup	47:27 4:44 min/km
6	48 Joel Jakobs -83 Friskis & Sveltis Örebro Cup	53:14 5:19 min/km

K40 10 km

Plac	Namn	Resultat
1	2 Sandra Almer Carlson -81 IFK Nora Cup	53:14 5:19 min/km
2	103 Emmy Vesterberg -82 Storådalens SK Cup	1:03:46 6:22 min/km

M45 10 km

Plac	Namn	Resultat
1	113 Eskil Persson -77 Hammarby IF Friidrott	35:43 3:34 min/km
2	14 Ludvig Börjesson -77 Örebro AIK Cup	36:47 3:40 min/km
3	100 Johan Svanholm -76 Örebro AIK Cup	41:09 4:06 min/km
4	17 Staffan Dahl -78 Örebro AIK Cup	41:42 4:10 min/km
5	12 Dan Bäck -75 Kumla SF Cup	41:44 4:10 min/km
6	129 Joakim Jansson -77 Garphyttans IF Cup	42:06 4:12 min/km

7	3 Erik Andersson -78 Storådalens SK Cup	45:30 4:33 min/km
8	94 Mikael Sandberg -75 Örebro AIK Cup	45:55 4:35 min/km
9	82 Dan Olsson -75 Örebro AIK Cup	48:38 4:51 min/km

K45 10 km

Plac	Namn	Resultat
1	63 Erica Lech -77 Örebro AIK Cup	38:03 3:48 min/km
2	74 Maria Nagle -76 IF Start Cup	44:46 4:26 min/km
3	54 Karin Karlsson -76 Örebro AIK Cup	48:43 4:52 min/km
4	84 Jenny Parling -76 Örebro AIK Cup	54:07 5:24 min/km
5	22 Anna Ekenborg -77 Örebro AIK Cup	55:41 5:34 min/km

M50 10 km

Plac	Namn	Resultat
1	64 Ulf Lekeborn -74 Storådalens SK Cup	40:32 4:03 min/km
2	102 Tommy Theoren -72 Tisdagsklubben Örebro Cup	41:17 4:07 min/km
3	57 Johan Krafft -74 Örebro AIK Cup	41:53 4:11 min/km
4	101 David Tachezy -70 Örebro AIK Cup	45:20 4:32 min/km
5	110 Niclas Källberg -72 Örebro AIK Cup	53:44 5:22 min/km

K50 10 km

Plac	Namn	Resultat
1	37 Petra Hanaeus -72 IF Start Cup	42:49 4:16 min/km
2	87 Therese Persson -73 Örebro AIK Cup	51:09 5:06 min/km

M55 10 km

Plac	Namn	Resultat
1	127 Johan Eriksson -68 Kopparbergs IF Cup	38:24 3:50 min/km
2	108 Per-Olov Andersson -66 Friskis&Svettis Västerås Cup	39:16 3:55 min/km
3	5 Mats Andersson -67 Örebro AIK Cup	40:42 4:04 min/km
4	96 Roger Sköldqvist -65 IF Start Cup	43:54 4:23 min/km
5	93 Fredrik Sandberg -67 IFK Nora Cup	50:17 5:01 min/km
6	23 Pehr Emanuelsson -69 IFK Nora Cup	1:06:12 6:37 min/km

M60 10 km

Plac	Namn	Resultat
1	38 Mikael Hansson -63 IF Start Cup	44:26 4:26 min/km
2	55 Lars Karlsson -64 Östansjö SK Cup	53:58 5:23 min/km

M65 10 km

Plac	Namn	Resultat
1	88 Göte Pettersson -57 Örebro AIK Cup	51:02 5:06 min/km
2	68 Thomas Lindström -55 Åsbro Golf Cup	58:48 5:52 min/km
3	16 Peter Comét -56 IFK Nora Cup	1:09:04 6:54 min/km

K65 10 km

Plac	Namn	Resultat
1	78 Margareta Norrman -56 Storådalens SK Cup	57:25 5:53 min/km

M70 10 km

Plac	Namn	Resultat
1	52 Ove Karasiak -53 Åsbro Golf Cup	57:25 5:44 min/km
2	109 Torbjörn Hallenborg -52 Kumla SF Cup	1:01:11 6:07 min/km
3	15 Per Börjesson -54 Östansjö SK Cup	1:06:50 6:41 min/km

K70 10 km

Plac	Namn	Resultat
1	86 Maja Persson -53 Örebro AIK Cup	1:02:33 6:15 min/km

M75 10 km

Plac	Namn	Resultat
1	112 Eric Malm -49 IFK Nora Cup	1:00:24 6:02 min/km

Motion 10 km

Distans: 10 000 m

Plac	Ålder	Namn	Resultat	Mellantider
1	M: 1	59 Daniel Lagré -88 Örebro	39:14 3:55 min/km	6 km 23:17 9,4 km 13:31 36:48 Mål 2:25 39:14
2	M: 2	128 Anton Källberg -76 Arboga	41:49 4:10 min/km	6 km 25:06 9,4 km 14:03 39:09 Mål 2:40 41:49
3	M: 3	73 Simon Marklund -09 OK Milan	44:01 4:24 min/km	6 km 25:41 9,4 km 15:29 41:10 Mål 2:51 44:01
4	M: 4	67 Johan Lindberg -78 Örebro	45:49 4:34 min/km	6 km 27:25 9,4 km 15:34 43:00 Mål 2:49 45:49
5	M: 5	120 Jonathan Fagerlund -97 Haninge HC	46:15 4:37 min/km	6 km 27:25 9,4 km 16:01 43:25 Mål 2:50 46:15
6	M: 6	33 Jonas Gyllensvaan -85 Frövi IK	46:17 4:37 min/km	6 km 27:26 9,4 km 16:01 43:27 Mål 2:49 46:17
7	M: 7	1 Thomas Ahlström -73 Glanshammar	48:22 4:50 min/km	6 km 28:54 9,4 km 16:35 45:29 Mål 2:53 48:22
8	M: 8	40 Sonny Hedin -97 Örebro	50:25 5:02 min/km	6 km 30:27 Mål 19:58 50:25
9	K: 1	95 Josefin Sejneld -85 Örebro	51:02 5:06 min/km	6 km 30:26 9,4 km 17:25 47:51 Mål 3:10 51:02
10	K: 2	10 Elin Brolin -02 Örebro	51:30 5:09 min/km	6 km 31:28 9,4 km 16:57 48:26 Mål 3:04 51:30
11	M: 9	91 Christopher Pålerud -93	52:33 5:15 min/km	6 km 31:24 9,4 km 18:04 49:28 Mål 3:05 52:33
12	M: 10	21 Robert Ekblom -85 Frövi	53:07 5:18 min/km	6 km 30:21 9,4 km 19:06 49:27 Mål 3:40 53:07
13	K: 3	81 Ellen Nyström -03 Djungelgymmet	54:28 5:26 min/km	6 km 32:46 9,4 km 18:16 51:02 Mål 3:25 54:28
14	M: 11	69 Tomas Livèn -70 Team Djungelgymmet	54:28 5:26 min/km	6 km 32:46 9,4 km 18:17 51:03 Mål 3:25 54:28

15	M: 12	70 Daniel Löthgren -83 Fellingsbro	56:17 5:37 min/km	6 km 34:26	9,4 km 18:31 52:57	Mål 3:19 56:17
16	M: 13	121 Janne Haag -76 Frövi IK	56:43 5:40 min/km	6 km 34:00	9,4 km 19:11 53:11	Mål 3:31 56:43
17	M: 14	111 Michael Lagerträd -61 Frövi	56:52 5:41 min/km	6 km 34:19	9,4 km 18:59 53:19	Mål 3:33 56:52
18	M: 15	83 Selmir Pajazetovic -78	57:39 5:45 min/km	6 km 34:35	9,4 km 19:22 53:58	Mål 3:41 57:39
19	K: 4	122 Frida Haag -81 Frövi IK	58:26 5:50 min/km	6 km 34:32	9,4 km 20:00 54:32	Mål 3:54 58:26
20	K: 5	66 Johanna Lilja -95	59:00 5:54 min/km	6 km 35:33	9,4 km 20:06 55:39	Mål 3:20 59:00
21	M: 16	115 Fredrik Vuotila -93 Frövi	59:01 5:54 min/km	6 km 35:04	9,4 km 20:22 55:25	Mål 3:35 59:01
22	K: 6	125 Lisa Håkansson -93 Frövi	59:09 5:54 min/km	6 km 36:05	9,4 km 19:38 55:43	Mål 3:25 59:09
23	M: 17	6 Stefan Andersson -86 Lindesberg	59:25 5:56 min/km	6 km 35:57	9,4 km 20:01 55:58	Mål 3:26 59:25
24	K: 7	105 Martina Wecksell -89 FRÖVI	59:34 5:57 min/km	6 km 36:06	9,4 km 19:57 56:03	Mål 3:31 59:34
25	M: 18	49 Jimmy Jansson -79 Tisarbaden	59:43 5:58 min/km	6 km 36:22	9,4 km 19:58 56:20	Mål 3:23 59:43
26	M: 19	126 Tobias Holmqvist -90 Flovvs AB	1:01:33 6:09 min/km	6 km 36:34	9,4 km 21:38 58:11	Mål 3:22 1:01:33
27	M: 20	43 Håkan Henningsson -72 Frövi IK	1:01:41 6:10 min/km	6 km 36:50	9,4 km 21:07 57:57	Mål 3:44 1:01:41
28	K: 8	75 Elin Nilsson -89	1:01:42 6:10 min/km	6 km 36:22	9,4 km 21:52 58:14	Mål 3:28 1:01:42
29	M: 21	18 Henrik Edlund -78 Frövi IK	1:03:54 6:23 min/km	6 km 36:51	9,4 km 22:37 59:28	Mål 4:26 1:03:54
30	K: 9	104 Michaela Wallin -90 FRÖVI	1:04:42 6:28 min/km	6 km 37:32	9,4 km 23:14 1:00:46	Mål 3:56 1:04:42
31	K: 10	4 Madelene Andersson -88	1:04:56 6:29 min/km	6 km 37:39	9,4 km 23:14 1:00:53	Mål 4:02 1:04:56
32	M: 22	99 Krister Sundblad -62 JANDAB	1:05:23 6:32 min/km	6 km 37:47	9,4 km 23:20 1:01:07	Mål 4:15 1:05:23
		32 Jonas Gustavsson -87 Frövi	DNS			
		35 Anders Haglund -74 OK Milan	DNS			

M Motion 10 km

Plac	Namn	Resultat
1	59 Daniel Lagré -88 Örebro	39:14 3:55 min/km
2	128 Anton Källberg -76 Arboga	41:49 4:10 min/km
3	73 Simon Marklund -09 OK Milan	44:01 4:24 min/km
4	67 Johan Lindberg -78 Örebro	45:49 4:34 min/km
5	120 Jonathan Fagerlund -97 Haninge HC	46:15 4:37 min/km

6	33 Jonas Gyllensvaan -85 Frövi IK	46:17 4:37 min/km
7	1 Thomas Ahlström -73 Glanshammar	48:22 4:50 min/km
8	40 Sonny Hedin -97 Örebro	50:25 5:02 min/km
9	91 Christopher Pålerud -93	52:33 5:15 min/km
10	21 Robert Ekblom -85 Frövi	53:07 5:18 min/km
11	69 Tomas Livèn -70 Team Djungelgymmet	54:28 5:26 min/km
12	70 Daniel Löthgren -83 Fellingsbro	56:17 5:37 min/km
13	121 Janne Haag -76 Frövi IK	56:43 5:40 min/km
14	111 Michael Lagerträd -61 Frövi	56:52 5:41 min/km
15	83 Selmir Pajzetovic -78	57:39 5:45 min/km
16	115 Fredrik Vuotila -93 Frövi	59:01 5:54 min/km
17	6 Stefan Andersson -86 Lindesberg	59:25 5:56 min/km
18	49 Jimmy Jansson -79 Tisarbaden	59:43 5:58 min/km
19	126 Tobias Holmqvist -90 Flovvs AB	1:01:33 6:09 min/km
20	43 Håkan Henningsson -72 Frövi IK	1:01:41 6:10 min/km
21	18 Henrik Edlund -78 Frövi IK	1:03:54 6:23 min/km
22	99 Krister Sundblad -62 JANDAB	1:05:23 6:32 min/km

K Motion 10 km

Plac	Namn	Resultat
1	95 Josefin Sejneld -85 Örebro	51:02 5:06 min/km
2	10 Elin Brolin -02 Örebro	51:30 5:09 min/km
3	81 Ellen Nyström -03 Djungelgymmet	54:28 5:26 min/km
4	122 Frida Haag -81 Frövi IK	58:26 5:50 min/km
5	66 Johanna Lilja -95	59:00 5:54 min/km
6	125 Lisa Håkansson -93 Frövi	59:09 5:54 min/km
7	105 Martina Wecksell -89 FRÖVI	59:34 5:57 min/km
8	75 Elin Nilsson -89	1:01:42 6:10 min/km
9	104 Michaela Wallin -90 FRÖVI	1:04:42 6:28 min/km
10	4 Madelene Andersson -88	1:04:56 6:29 min/km

Motion 5,5 km

Distans: 5 500 m

Plac	Ålder	Namn	Resultat	Mellantider		
1	M: 1	114 Victor Sjöholm -09 Frövi ik	23:43 4:18 min/km	1,6 km 6:27	4,9 km 14:28 20:55	Mål 2:47 23:43
2	K: 1	135 Katrin Huss -86 Lillån	24:13 4:24 min/km	1,6 km 6:43	4,9 km 14:45 21:29	Mål 2:44 24:13
3	M: 2	34 Levi Gyllensvaan -11 Frövi IK	27:14 4:57 min/km	1,6 km 6:43	4,9 km 17:36 24:19	Mål 2:54 27:14
4	K: 2	50 Molly Jonsson -14 Frövi IK	28:43 5:13 min/km	1,6 km 7:52	4,9 km 17:51 25:43	Mål 3:00 28:43
5	M: 3	24 Robin Eriksson -86	29:10 5:18 min/km	1,6 km 7:52	4,9 km 18:08 26:00	Mål 3:10 29:10

6	M: 4	60 Kristian Lampo -63 Västerås Friidrott	29:58 5:26 min/km	1,6 km 8:17	4,9 km 18:15 26:32	Mål 3:25 29:58
7	M: 5	62 Michael Larsson -88 Frövi	30:22 5:31 min/km	1,6 km 8:04	4,9 km 18:58 27:01	Mål 3:20 30:22
8	M: 6	77 Björn Norberg -80 Frövi IK	31:09 5:39 min/km	1,6 km 8:51	4,9 km 18:53 27:44	Mål 3:24 31:09
9	K: 3	124 Sandra Gränsnäs -77 Frövi	31:09 5:39 min/km	1,6 km 9:02	4,9 km 18:41 27:42	Mål 3:26 31:09
10	M: 7	118 Kewin Larsson -09 Kungsörs SK	31:57 5:48 min/km	1,6 km 7:50	4,9 km 20:26 28:16	Mål 3:40 31:57
11	K: 4	71 Alva Lööv -02 Örebro	32:22 5:53 min/km	1,6 km 9:21	4,9 km 19:45 29:05	Mål 3:16 32:22
12	K: 5	72 Maja Lööv -97	32:34 5:55 min/km	1,6 km 9:20	4,9 km 19:45 29:05	Mål 3:28 32:34
13	K: 6	90 Jessica Petö Blomdahl -92 Frövi IK	33:19 6:03 min/km	1,6 km 9:19	4,9 km 20:33 29:52	Mål 3:27 33:19
14	K: 7	46 Jessika Holmgran -86 Kumla	33:25 6:04 min/km	1,6 km 9:05	4,9 km 20:26 29:32	Mål 3:53 33:25
15	K: 8	133 Elsa Huss-Almén -10 Lillån	33:44 6:08 min/km	1,6 km 8:59	4,9 km 21:08 30:07	Mål 3:37 33:44
16	M: 8	44 Zedrik Henningsson -13 Frövi IK	34:42 6:18 min/km	1,6 km 8:40	4,9 km 21:57 30:37	Mål 4:05 34:42
17	K: 9	80 Emelia Nydén -87 Frövi IK	34:57 6:21 min/km	1,6 km 10:00	4,9 km 21:23 31:23	Mål 3:34 34:57
18	K: 10	30 Stina Gustafsson -02 Frövi IK	35:12 6:24 min/km	1,6 km 9:34	4,9 km 21:45 31:19	Mål 3:52 35:12
19	K: 11	29 Hilda Gustafsson -04 Frövi IK	35:12 6:24 min/km	1,6 km 9:34	4,9 km 21:45 31:19	Mål 3:52 35:12
20	M: 9	79 Andreas Nydén -77 Frövi IK	35:17 6:24 min/km	1,6 km 10:01	4,9 km 21:23 31:24	Mål 3:52 35:17
21	K: 12	123 Elinor Huss -77 Frövi	35:17 6:24 min/km	1,6 km 10:01	4,9 km 21:22 31:24	Mål 3:53 35:17
22	M: 10	131 Edvin Jansson -11 Garphyttans IF	36:03 6:33 min/km	1,6 km 8:42	4,9 km 22:17 30:59	Mål 5:03 36:03
23	K: 13	130 Maria Jansson -79 Garphyttans IF	36:04 6:33 min/km	1,6 km 8:42	4,9 km 22:17 30:59	Mål 5:04 36:04
24	K: 14	85 Kajsa Persson -90	36:12 6:34 min/km	1,6 km 9:36	4,9 km 22:38 32:13	Mål 3:58 36:12
25	M: 11	134 Per Lidström -90	36:13 6:35 min/km	1,6 km 9:35	4,9 km 22:39 32:14	Mål 3:59 36:13
26	K: 15	31 Caroline Gustavsson -92 Frövi	36:38 6:39 min/km	1,6 km 10:04	4,9 km 22:37 32:41	Mål 3:56 36:38
27	K: 16	61 Frida Larsson -92 Frövi IK	37:46 6:52 min/km	1,6 km 10:03	4,9 km 23:20 33:23	Mål 4:22 37:46
28	K: 17	89 Katarina Pettersson -83	41:57 7:37 min/km	1,6 km 10:40	4,9 km 26:23 37:03	Mål 4:54 41:57

29	K: 18	13 Elvira Bäck -12 Nora	44:49 8:08 min/km	1,6 km 11:49	4,9 km 28:11 40:00	Mål 4:49 44:49
30	K: 19	27 Ida Fransson -91 Nora	44:49 8:08 min/km	1,6 km 11:49	4,9 km 28:11 40:01	Mål 4:48 44:49
31	M: 12	25 Arne Evertsson -41 Storådalens SK	51:45 9:24 min/km	1,6 km 14:27	4,9 km 31:12 45:38	Mål 6:06 51:45
32	K: 20	98 Marita Stadler -70	53:09 9:39 min/km	1,6 km 13:02	4,9 km 34:24 47:26	Mål 5:42 53:09
		19 Anna Ekblom -88 Frövi	DNF	1,6 km 9:13	4,9 km 22:54 32:07	
		20 Julia Ekblom -07 Frövi	DNS			
		26 Marie-Louise Forsberg-Fransson -62 Nora	DNS			
		41 Maria Hedmark -91 Frövi	DNS			
		42 Mats Hedmark -65 Frövi	DNS			

M Motion 5,5 km

Plac	Namn	Resultat
1	114 Victor Sjöholm -09 Frövi ik	23:43 4:18 min/km
2	34 Levi Gyllensvaan -11 Frövi IK	27:14 4:57 min/km
3	24 Robin Eriksson -86	29:10 5:18 min/km
4	60 Kristian Lampo -63 Västerås Friidrott	29:58 5:26 min/km
5	62 Michael Larsson -88 Frövi	30:22 5:31 min/km
6	77 Björn Norberg -80 Frövi ik	31:09 5:39 min/km
7	118 Kewin Larsson -09 Kungsörs SK	31:57 5:48 min/km
8	44 Zedrik Henningsson -13 Frövi IK	34:42 6:18 min/km
9	79 Andreas Nydén -77 Frövi IK	35:17 6:24 min/km
10	131 Edvin Jansson -11 Garphyttans IF	36:03 6:33 min/km
11	134 Per Lidström -90	36:13 6:35 min/km
12	25 Arne Evertsson -41 Storådalens SK	51:45 9:24 min/km

K Motion 5,5 km

Plac	Namn	Resultat
1	135 Katrin Huss -86 Lillån	24:13 4:24 min/km
2	50 Molly Jonsson -14 Frövi IK	28:43 5:13 min/km
3	124 Sandra Gränsnäs -77 Frövi	31:09 5:39 min/km
4	71 Alva Lööv -02 Örebro	32:22 5:53 min/km
5	72 Maja Lööv -97	32:34 5:55 min/km
6	90 Jessica Petö Blomdahl -92 Frövi ik	33:19 6:03 min/km
7	46 Jessika Holmgran -86 Kumla	33:25 6:04 min/km
8	133 Elsa Huss-Almén -10 Lillån	33:44 6:08 min/km
9	80 Emelia Nydén -87 Frövi IK	34:57 6:21 min/km
10	30 Stina Gustafsson -02 Frövi IK	35:12 6:24 min/km

11	29 Hilda Gustafsson -04 Frövi IK	35:12 6:24 min/km
12	123 Elinor Huss -77 Frövi	35:17 6:24 min/km
13	130 Maria Jansson -79 Garphyttans IF	36:04 6:33 min/km
14	85 Kajsa Persson -90	36:12 6:34 min/km
15	31 Caroline Gustavsson -92 Frövi	36:38 6:39 min/km
16	61 Frida Larsson -92 Frövi IK	37:46 6:52 min/km
17	89 Katarina Pettersson -83	41:57 7:37 min/km
18	13 Elvira Bäck -12 Nora	44:49 8:08 min/km
19	27 Ida Fransson -91 Nora	44:49 8:08 min/km
20	98 Marita Stadler -70	53:09 9:39 min/km