

Fröviloppet Frövi 2026-06-06 Resultat

Klass	Antal resultat
Motion 21 km	9
10 km	56
Motion 10 km	30
5,5 km	17
Motion 5,5 km	38
Totalt	150

Motion 21 km

Distans: 21 000 m

Plac	Ålder	Namn	Resultat	Mellantider					
1	K: 1	3 Sara Gunnarsson -87 Team Djungelgymmet	1:38:32 4:41 min/km	300 m 1:30	4,3 km 18:02 19:32	15,3 km 51:17 1:10:49	18,4 km 15:20 1:26:09	Förvarning 11:24 1:37:33	Mål 0:58 1:38:32
2	M: 1	9 Johan Dahl -82 Fellingsbro	1:44:50 4:59 min/km	300 m 1:33	4,3 km 19:24 20:58	15,3 km 54:23 1:15:21	18,4 km 16:14 1:31:35	Förvarning 12:02 1:43:37	Mål 1:12 1:44:50
3	M: 2	4 Jonas Gyllensvaan -85 Frövi IK	1:46:31 5:04 min/km	300 m 1:33	4,3 km 19:18 20:52	15,3 km 54:30 1:15:21	18,4 km 17:01 1:32:23	Förvarning 13:00 1:45:22	Mål 1:08 1:46:31
4	M: 3	2 Björn Claesson -89 Arboga	1:58:01 5:37 min/km	300 m 1:40	4,3 km 21:43 23:23	15,3 km 1:02:00 1:25:22	18,4 km 18:00 1:43:23	Förvarning 13:29 1:56:51	Mål 1:10 1:58:01
5	K: 2	6 Emily Previak -84 Lindesberg	1:58:41 5:39 min/km	300 m 1:48	4,3 km 21:57 23:44	15,3 km 59:54 1:23:39			Mål 35:02 1:58:41
6	K: 3	8 Michaela Wallin -90 Frövi IK	2:15:35 6:27 min/km	300 m 1:44	4,3 km 23:25 25:09	15,3 km 1:10:48 1:35:57	18,4 km 22:33 1:58:29	Förvarning 15:47 2:14:16	Mål 1:18 2:15:35
7	K: 4	7 Emmy Vesterberg -82 Storådalens SK	2:16:06 6:28 min/km	300 m 1:58	4,3 km 25:12 27:09	15,3 km 1:11:21 1:38:30	18,4 km 21:14 1:59:44	Förvarning 14:57 2:14:41	Mål 1:24 2:16:06
8	M: 4	5 Pontus Härmä -95 Örebro	2:16:41 6:30 min/km	300 m 1:36	4,3 km 23:07 24:42	15,3 km 1:11:13 1:35:56	18,4 km 22:35 1:58:30	Förvarning 16:39 2:15:09	Mål 1:31 2:16:41
9	K: 5	1 Madelene Andersson -88 Frövi IK	2:33:31 7:18 min/km	300 m 1:51	4,3 km 25:40 27:31	15,3 km 1:18:25 1:45:57	18,4 km 27:43 2:13:40	Förvarning 18:22 2:32:02	Mål 1:29 2:33:31

K Motion 21 km

Plac	Namn	Resultat
1	3 Sara Gunnarsson -87 Team Djungelgymmet	1:38:32 4:41 min/km
2	6 Emily Previak -84 Lindesberg	1:58:41 5:39 min/km
3	8 Michaela Wallin -90 Frövi IK	2:15:35 6:27 min/km
4	7 Emmy Vesterberg -82 Storådalens SK	2:16:06 6:28 min/km
5	1 Madelene Andersson -88 Frövi IK	2:33:31 7:18 min/km

M Motion 21 km

Plac	Namn	Resultat
1	9 Johan Dahl -82 Fellingsbro	1:44:50 4:59 min/km
2	4 Jonas Gyllensvaan -85 Frövi IK	1:46:31 5:04 min/km
3	2 Björn Claesson -89 Arboga	1:58:01 5:37 min/km
4	5 Pontus Härmä -95 Örebro	2:16:41 6:30 min/km

10 km Södra Svealands Löparserie

Distans: 10 000 m

Plac	Ålder	Namn	Resultat	Mellantider
------	-------	------	----------	-------------

1	M: 1	145 Albin Landers -99 AXA SC	34:57 3:29 min/km	300 m 0:55	4,3 km 13:46 14:41	7,4 km 11:12 25:54	Förvarning 8:15 34:08	Mål 0:48 34:57
2	M: 2	141 Max Krönström -00 Tisdagsklubben Örebro Serie	35:55 3:35 min/km	300 m 0:59	4,3 km 14:10 15:09	7,4 km 11:31 26:40	Förvarning 8:27 35:07	Mål 0:47 35:55
3	M: 3	131 Oskar Hansson -97 Tisdagsklubben Örebro Serie	36:46 3:40 min/km	300 m 1:01	4,3 km 14:42 15:44	7,4 km 11:40 27:23	Förvarning 8:32 35:55	Mål 0:51 36:46
4	M: 4	135 Jimmy Jansson -79 IF Start Serie	36:56 3:41 min/km	300 m 1:06	4,3 km 14:38 15:44	7,4 km 11:40 27:24	Förvarning 8:41 36:05	Mål 0:50 36:56
5	M: 5	151 Pär Muhr -72 Västerås LK Serie	39:06 3:54 min/km	300 m 1:08	4,3 km 15:08 16:16	7,4 km 12:29 28:45	Förvarning 9:29 38:14	Mål 0:51 39:06
6	M: 6	124 Johan Fredriksson -84 Kumla SF Serie	39:29 3:56 min/km	300 m 1:07	4,3 km 15:14 16:21	7,4 km 12:47 29:08	Förvarning 9:28 38:36	Mål 0:52 39:29
7	M: 7	159 Viktor Rikner -89 Karlsunds IF SF Serie	39:40 3:58 min/km	300 m 1:07	4,3 km 15:38 16:45	7,4 km 12:40 29:25	Förvarning 9:22 38:47	Mål 0:52 39:40
8	M: 8	179 Kevin Mellberg -93 Karlsunds IF SF Serie	39:49 3:58 min/km	300 m 1:06	4,3 km 15:22 16:28	7,4 km 12:51 29:18	Förvarning 9:33 38:52	Mål 0:56 39:49
9	K: 1	163 Maja Sjöberg -02 AXA SC	39:56 3:59 min/km	300 m 1:12	4,3 km 15:33 16:46	7,4 km 12:44 29:30	Förvarning 9:31 39:01	Mål 0:54 39:56
10	M: 9	108 Tobias Celander -92 IFK Nora Serie	40:07 4:00 min/km	300 m 1:11	4,3 km 15:44 16:55	7,4 km 12:51 29:46	Förvarning 9:26 39:12	Mål 0:54 40:07
11	M: 10	172 Tommy Theoren -72 Tisdagsklubben Örebro Serie	40:17 4:01 min/km	300 m 1:11	4,3 km 15:56 17:07	7,4 km 12:51 29:58	Förvarning 9:30 39:27	Mål 0:49 40:17
12	M: 11	105 Dan Bäck -75 Kumla SF Serie	40:25 4:02 min/km	300 m 1:11	4,3 km 15:55 17:06	7,4 km 12:50 29:56	Förvarning 9:33 39:29	Mål 0:55 40:25
13	M: 12	102 Mikael Bask -67 Örebro AIK Serie	40:49 4:04 min/km	300 m 1:14	4,3 km 16:06 17:20	7,4 km 13:02 30:22	Förvarning 9:31 39:52	Mål 0:56 40:49
14	M: 13	130 Ulf Hallmén -68 Hagaby GOLF Örebro Serie	41:11 4:07 min/km	300 m 1:11	4,3 km 16:08 17:19	7,4 km 13:15 30:35	Förvarning 9:41 40:16	Mål 0:55 41:11
15	M: 14	164 Philip Sjöberg -00 AXA SC	42:22 4:14 min/km	300 m 1:25	4,3 km 16:50 18:16	7,4 km 13:43 31:58	Förvarning 9:34 41:33	Mål 0:49 42:22
16	M: 15	137 Rickard Kanon -90 Kumla SF Serie	42:35 4:15 min/km	300 m 1:13	4,3 km 16:38 17:51	7,4 km 13:50 31:41	Förvarning 9:55 41:36	Mål 0:59 42:35
17	K: 2	111 Marie Dasler -68 IF Start Serie	42:47 4:16 min/km	300 m 1:14	4,3 km 16:36 17:51	7,4 km 14:07 31:57	Förvarning 9:51 41:49	Mål 0:58 42:47
18	M: 16	121 Pär Englund -77 IF Start Serie	42:53 4:17 min/km	300 m 1:16	4,3 km 16:41 17:57	7,4 km 13:48 31:44	Förvarning 10:08 41:52	Mål 1:00 42:53
19	M: 17	167 Peter Ström -70 Kumla SF Serie	42:56 4:17 min/km	300 m 1:17	4,3 km 16:53 18:10	7,4 km 13:51 32:01	Förvarning 9:59 42:00	Mål 0:55 42:56
20	M: 18	165 Roger Sköldqvist -65 IF Start Serie	43:02 4:18 min/km	300 m 1:20	4,3 km 17:10 18:29	7,4 km 13:46 32:15	Förvarning 9:46 42:02	Mål 0:59 43:02
21	M: 19	104 Niklas Bruseby -99 IK Akele	44:14 4:25 min/km	300 m 1:03	4,3 km 16:49 17:52	7,4 km 14:21 32:12	Förvarning 11:05 43:18	Mål 0:56 44:14
22	M: 20	166 Alan Smith -87 Tisdagsklubben Örebro Serie	44:29 4:26 min/km	300 m 0:59	4,3 km 17:27 18:25	7,4 km 14:44 33:09	Förvarning 10:27 43:36	Mål 0:52 44:29
23	M: 21	123 Torbjörn Eriksson -66 IF Start Serie	44:43 4:28 min/km	300 m 1:19	4,3 km 17:36 18:55	7,4 km 14:07 33:03	Förvarning 10:33 43:36	Mål 1:06 44:43

24	M: 22	120 Roger Elimä -78 Örebro AIK Serie	45:09 4:30 min/km	300 m 1:19	4,3 km 17:15 18:33	7,4 km 14:39 33:12	Förvarning 10:55 44:06	Mål 1:03 45:09
25	M: 23	176 Markku Rissanen -65 Västerås LK Serie	45:34 4:33 min/km	300 m 1:21	4,3 km 17:41 19:02	7,4 km 14:41 33:42	Förvarning 10:52 44:35	Mål 0:59 45:34
26	M: 24	127 Jonas Färnstrand -73 Örebro AIK Serie	45:37 4:33 min/km	300 m 1:20	4,3 km 17:41 19:01	7,4 km 14:42 33:43	Förvarning 10:54 44:37	Mål 0:59 45:37
27	M: 25	148 Tony Larsson -71 Kungsörs SK Serie	46:01 4:36 min/km	300 m 1:24	4,3 km 17:58 19:21	7,4 km 14:55 34:16	Förvarning 10:46 45:02	Mål 0:59 46:01
28	K: 3	153 Maria Nagle -76 IF Start Serie	47:05 4:42 min/km	300 m 1:21	4,3 km 18:12 19:33	7,4 km 15:21 34:54	Förvarning 11:10 46:04	Mål 1:00 47:05
29	K: 4	174 Antje Wiksten -75 IF Start Serie	47:12 4:43 min/km	300 m 1:23	4,3 km 18:27 19:50	7,4 km 15:06 34:56	Förvarning 11:12 46:08	Mål 1:04 47:12
30	M: 26	160 Stefan Sager -77 Örebro AIK Serie	48:11 4:49 min/km	300 m 1:29	4,3 km 19:18 20:48	7,4 km 15:06 35:54	Förvarning 11:16 47:10	Mål 1:01 48:11
31	M: 27	156 Dan Olsson -75 Örebro AIK Serie	49:08 4:54 min/km	300 m 1:21	4,3 km 18:17 19:38	7,4 km 16:37 36:15	Förvarning 11:53 48:08	Mål 0:59 49:08
32	K: 5	133 Emma Holmberg -90 IFK Nora Serie	49:53 4:59 min/km	300 m 1:22	4,3 km 18:56 20:18	7,4 km 16:32 36:50	Förvarning 12:00 48:50	Mål 1:03 49:53
33	K: 6	144 Kristina Lagerman -85 Storådalens SK Serie	50:54 5:05 min/km	300 m 1:20	4,3 km 18:58 20:17	7,4 km 16:52 37:09	Förvarning 12:39 49:49	Mål 1:05 50:54
34	M: 28	180 Patrik Swens -71 Örebro AIK Serie	51:07 5:06 min/km	300 m 1:29	4,3 km 19:44 21:13	7,4 km 16:32 37:45	Förvarning 12:19 50:04	Mål 1:02 51:07
35	K: 7	155 Susanne Nyberg -73 Storådalens SK Serie	51:52 5:11 min/km	300 m 1:41	4,3 km 20:34 22:15	7,4 km 16:27 38:42	Förvarning 12:00 50:42	Mål 1:09 51:52
36	K: 8	142 Marina Kumlin -88 Örebro AIK Serie	51:57 5:11 min/km	300 m 1:28	4,3 km 19:45 21:13	7,4 km 17:22 38:34	Förvarning 12:15 50:50	Mål 1:07 51:57
37	K: 9	138 Karin Karlsson -76 Örebro AIK Serie	52:07 5:12 min/km	300 m 1:31	4,3 km 20:04 21:35	7,4 km 16:51 38:26	Förvarning 12:25 50:51	Mål 1:15 52:07
38	M: 29	182 Emil Ehrling -87 IK Jarl Rättvik	52:17 5:13 min/km	300 m 1:33	4,3 km 20:01 21:34	7,4 km 16:58 38:32	Förvarning 12:46 51:18	Mål 0:59 52:17
39	K: 10	134 Jasmine Ivarsson -92 IFK Nora Serie	52:18 5:13 min/km	300 m 1:29	4,3 km 20:11 21:40	7,4 km 17:29 39:09	Förvarning 12:02 51:10	Mål 1:07 52:18
40	M: 30	157 Torbjörn Persson -63 Östansjö SK Serie	52:22 5:14 min/km	300 m 1:30	4,3 km 20:01 21:32	7,4 km 16:50 38:22	Förvarning 12:45 51:07	Mål 1:14 52:22
41	K: 11	150 Cecilia Matsson -80 Örebro AIK Serie	52:30 5:15 min/km	300 m 1:30	4,3 km 20:07 21:37	7,4 km 17:15 38:52	Förvarning 12:26 51:19	Mål 1:11 52:30
42	M: 31	139 Lars Karlsson -64 Östansjö SK Serie	52:51 5:17 min/km	300 m 1:31	4,3 km 20:32 22:03	7,4 km 17:08 39:11	Förvarning 12:30 51:41	Mål 1:09 52:51
43	M: 32	173 Karl-Johan Thuresson -79 Östansjö SK Serie	53:17 5:19 min/km	300 m 1:32	4,3 km 20:09 21:40	7,4 km 17:14 38:54	Förvarning 13:07 52:01	Mål 1:15 53:17
44	K: 12	119 Wilma Eklöv -12 Örebro AIK Serie	54:05 5:24 min/km	300 m 1:31	4,3 km 21:54 23:25	7,4 km 17:28 40:53	Förvarning 12:17 53:10	Mål 0:55 54:05
45	M: 33	118 Anders Eklöv -82 Örebro AIK Serie	54:12 5:25 min/km	300 m 1:31	4,3 km 21:53 23:24	7,4 km 17:30 40:54	Förvarning 12:16 53:10	Mål 1:01 54:12
46	K: 13	161 Carolina Sandberg -77 Örebro AIK Serie	56:03 5:36 min/km	300 m 1:40	4,3 km 21:50 23:30	7,4 km 17:55 41:25	Förvarning 13:30 54:55	Mål 1:07 56:03

47	K: 14	107 Eva-Sara Celander -87 IFK Nora Serie	59:27 5:56 min/km	300 m 1:44	4,3 km 23:34 25:18	7,4 km 19:05 44:23	Förvarning 13:56 58:19	Mål 1:07 59:27
48	K: 15	149 Maria Lithell -81 Östansjö SK Serie	1:00:15 6:01 min/km	300 m 1:36	4,3 km 22:13 23:49	7,4 km 21:21 45:09	Förvarning 13:51 59:00	Mål 1:14 1:00:15
49	K: 16	147 Karina Larsson -66 Kungsörs SK Serie	1:08:17 6:49 min/km	300 m 1:58	4,3 km 25:50 27:48	7,4 km 22:08 49:57	Förvarning 16:54 1:06:50	Mål 1:26 1:08:17
50	M: 34	143 Adrian Lagerman -80 Storådalens SK Serie	1:12:46 7:16 min/km	300 m 1:48	4,3 km 23:48 25:36	7,4 km 30:11 55:47	Förvarning 15:40 1:11:27	Mål 1:18 1:12:46
		101 Rasmus Andersson -90 Örebro AIK Serie	DNS					
		103 Moa-Lisa Björk -76 IF Start Serie	DNS					
		125 Jonas Fridberg -73 Örebro AIK Serie	DNS					
		126 Hanna Fridhamre -77 IFK Nora Serie	DNS					
		146 Elin Larsson -79 IFK Nora Serie	DNS					
		168 Senad Suhonjic -84 Norbergs OK Serie	DNS					

M 10 km

Plac	Namn	Resultat
1	145 Albin Landers -99 AXA SC	34:57 3:29 min/km
2	141 Max Krönström -00 Tisdagsklubben Örebro Serie	35:55 3:35 min/km
3	131 Oskar Hansson -97 Tisdagsklubben Örebro Serie	36:46 3:40 min/km
4	135 Jimmy Jansson -79 IF Start Serie	36:56 3:41 min/km
5	151 Pär Muhr -72 Västerås LK Serie	39:06 3:54 min/km
6	124 Johan Fredriksson -84 Kumla SF Serie	39:29 3:56 min/km
7	159 Viktor Rikner -89 Karlslunds IF SF Serie	39:40 3:58 min/km
8	179 Kevin Mellberg -93 Karlslunds IF SF Serie	39:49 3:58 min/km
9	108 Tobias Celander -92 IFK Nora Serie	40:07 4:00 min/km
10	172 Tommy Theoren -72 Tisdagsklubben Örebro Serie	40:17 4:01 min/km
11	105 Dan Bäck -75 Kumla SF Serie	40:25 4:02 min/km
12	102 Mikael Bask -67 Örebro AIK Serie	40:49 4:04 min/km
13	130 Ulf Hallmén -68 Hagaby Golf Örebro Serie	41:11 4:07 min/km
14	164 Philip Sjöberg -00 AXA SC	42:22 4:14 min/km
15	137 Rickard Kanon -90 Kumla SF Serie	42:35 4:15 min/km
16	121 Pär Englund -77 IF Start Serie	42:53 4:17 min/km
17	167 Peter Ström -70 Kumla SF Serie	42:56 4:17 min/km
18	165 Roger Sköldqvist -65 IF Start Serie	43:02 4:18 min/km
19	104 Niklas Bruseby -99 IK Akele	44:14 4:25 min/km
20	166 Alan Smith -87 Tisdagsklubben Örebro Serie	44:29 4:26 min/km
21	123 Torbjörn Eriksson -66 IF Start Serie	44:43 4:28 min/km
22	120 Roger Elimä -78 Örebro AIK Serie	45:09 4:30 min/km
23	176 Markku Rissanen -65 Västerås LK Serie	45:34 4:33 min/km
24	127 Jonas Färnstrand -73 Örebro AIK Serie	45:37 4:33 min/km
25	148 Tony Larsson -71 Kungsörs SK Serie	46:01 4:36 min/km

26	160 Stefan Sager -77 Örebro AIK Serie	48:11 4:49 min/km
27	156 Dan Olsson -75 Örebro AIK Serie	49:08 4:54 min/km
28	180 Patrik Swens -71 Örebro AIK Serie	51:07 5:06 min/km
29	182 Emil Ehrling -87 IK Jarl Rättvik	52:17 5:13 min/km
30	157 Torbjörn Persson -63 Östansjö SK Serie	52:22 5:14 min/km
31	139 Lars Karlsson -64 Östansjö SK Serie	52:51 5:17 min/km
32	173 Karl-Johan Thuresson -79 Östansjö SK Serie	53:17 5:19 min/km
33	118 Anders Eklöv -82 Örebro AIK Serie	54:12 5:25 min/km
34	143 Adrian Lagerman -80 Storådalens SK Serie	1:12:46 7:16 min/km

K 10 km

Plac	Namn	Resultat
1	163 Maja Sjöberg -02 AXA SC	39:56 3:59 min/km
2	111 Marie Dasler -68 IF Start Serie	42:47 4:16 min/km
3	153 Maria Nagle -76 IF Start Serie	47:05 4:42 min/km
4	174 Antje Wiksten -75 IF Start Serie	47:12 4:43 min/km
5	133 Emma Holmberg -90 IFK Nora Serie	49:53 4:59 min/km
6	144 Kristina Lagerman -85 Storådalens SK Serie	50:54 5:05 min/km
7	155 Susanne Nyberg -73 Storådalens SK Serie	51:52 5:11 min/km
8	142 Marina Kumlin -88 Örebro AIK Serie	51:57 5:11 min/km
9	138 Karin Karlsson -76 Örebro AIK Serie	52:07 5:12 min/km
10	134 Jasmine Ivarsson -92 IFK Nora Serie	52:18 5:13 min/km
11	150 Cecilia Matsson -80 Örebro AIK Serie	52:30 5:15 min/km
12	119 Wilma Eklöv -12 Örebro AIK Serie	54:05 5:24 min/km
13	161 Carolina Sandberg -77 Örebro AIK Serie	56:03 5:36 min/km
14	107 Eva-Sara Celander -87 IFK Nora Serie	59:27 5:56 min/km
15	149 Maria Lithell -81 Östansjö SK Serie	1:00:15 6:01 min/km
16	147 Karina Larsson -66 Kungsörs SK Serie	1:08:17 6:49 min/km

Motion 10 km

Distans: 10 000 m

Plac	Ålder	Namn	Resultat	Mellantider				
1	M: 1	186 Andreas Degnell -85 ICA Näsbyhallen	39:36 3:57 min/km	300 m 1:10	4,3 km 15:35 16:45	7,4 km 12:38 29:24	Förvarning 9:17 38:41	Mål 0:54 39:36
2	K: 1	129 Carina Gustavsson -80 LK Gränslöst	48:13 4:49 min/km	300 m 1:29	4,3 km 19:19 20:48	7,4 km 15:07 35:55	Förvarning 11:14 47:09	Mål 1:03 48:13
3	M: 2	116 Mikael Ekholm -80 Fellingsbro	48:39 4:51 min/km	300 m 1:26	4,3 km 19:17 20:43	7,4 km 15:39 36:22	Förvarning 11:15 47:37	Mål 1:02 48:39
4	M: 3	169 Erik Sundqvist -83 Norr om Dalälven IF	48:41 4:52 min/km	300 m 1:35	4,3 km 19:40 21:15	7,4 km 15:25 36:40	Förvarning 10:58 47:38	Mål 1:02 48:41
5	M: 4	175 Dennis Åkergren -90 Lindesberg	49:12 4:55 min/km	300 m 1:32	4,3 km 19:06 20:39	7,4 km 15:41 36:19	Förvarning 11:42 48:02	Mål 1:09 49:12
6	M: 5	115 Robert Ekblom -85 Frövi	50:27 5:02 min/km	300 m 1:36	4,3 km 19:38 21:14	7,4 km 16:21 37:35	Förvarning 11:50 49:25	Mål 1:02 50:27

7	M: 6	183 Per Ehrling -87 Rättvik	50:30 5:03 min/km	300 m 1:32	4,3 km 19:52 21:24	7,4 km 16:21 37:44	Förvarning 11:51 49:36	Mål 0:54 50:30
8	M: 7	114 Karl-Axel Ehrling -02 Frövi	50:34 5:03 min/km	300 m 1:25	4,3 km 19:40 21:06	7,4 km 16:32 37:37	Förvarning 12:00 49:37	Mål 0:56 50:34
9	M: 8	122 Mattias Eriksson -92 Frövi	51:45 5:10 min/km	300 m 1:38	4,3 km 21:04 22:42	7,4 km 16:25 39:07	Förvarning 11:38 50:45	Mål 0:59 51:45
10	M: 9	162 Theo Sigfridsson -99 Frövi	53:12 5:19 min/km	300 m 1:35	4,3 km 21:00 22:35	7,4 km 17:10 39:44	Förvarning 12:29 52:14	Mål 0:58 53:12
11	M: 10	171 Åke Svensson -60 Hammarby IF OF	54:32 5:27 min/km	300 m 1:31	4,3 km 20:39 22:09	7,4 km 17:41 39:50	Förvarning 13:26 53:16	Mål 1:15 54:32
12	M: 11	132 Sonny Hedin -97 Örebro	56:52 5:41 min/km	300 m 1:45	4,3 km 22:35 24:21	7,4 km 18:00 42:21	Förvarning 13:15 55:36	Mål 1:16 56:52
13	K: 2	152 Frida Mårshagen -91 Svillinge IF	57:17 5:43 min/km	300 m 1:45	4,3 km 22:14 23:59	7,4 km 18:34 42:33	Förvarning 13:31 56:04	Mål 1:13 57:17
14	M: 12	110 Noah Dahl -15 Fellingsbro	57:36 5:45 min/km	300 m 1:25	4,3 km 22:00 23:26	7,4 km 19:13 42:38	Förvarning 13:55 56:33	Mål 1:03 57:36
15	M: 13	109 Håkan Fernström -65 Arboga	57:38 5:45 min/km	300 m 1:44	4,3 km 22:49 24:33	7,4 km 18:19 42:52	Förvarning 13:32 56:25	Mål 1:13 57:38
16	M: 14	185 Janne Haag -76 Frövi IK	58:16 5:49 min/km	300 m 1:46	4,3 km 23:16 25:02	7,4 km 18:39 43:41	Förvarning 13:27 57:08	Mål 1:08 58:16
17	M: 15	112 Henrik Edlund -78 Frövi IK	58:28 5:50 min/km	300 m 1:44	4,3 km 22:00 23:44	7,4 km 18:52 42:35	Förvarning 14:28 57:03	Mål 1:24 58:28
18	M: 16	140 Mikael Karlsvärd -82	58:37 5:51 min/km	300 m 1:45	4,3 km 22:37 24:22	7,4 km 18:57 43:19	Förvarning 13:55 57:14	Mål 1:22 58:37
19	M: 17	136 Vilmer Johansson -16 F**vi	59:08 5:54 min/km	300 m 1:46	4,3 km 23:37 25:23	7,4 km 18:48 44:11	Förvarning 13:54 58:05	Mål 1:03 59:08
20	M: 18	178 Jonathan Fagerlund -97 Haninge	59:36 5:57 min/km	300 m 1:45	4,3 km 23:34 25:19	7,4 km 19:18 44:37	Förvarning 13:44 58:21	Mål 1:14 59:36
21	K: 3	177 Malin Sandberg -97 Haninge	59:36 5:57 min/km	300 m 1:45	4,3 km 23:34 25:19	7,4 km 19:18 44:36	Förvarning 13:46 58:22	Mål 1:13 59:36
22	M: 19	128 Melker Germer -16 Frövi	59:55 5:59 min/km	300 m 1:46	4,3 km 23:18 25:04	7,4 km 19:16 44:20	Förvarning 14:12 58:32	Mål 1:23 59:55
23	K: 4	158 Jessica Petö Blomdahl -92 Frövi	1:00:49 6:04 min/km	300 m 1:44	4,3 km 23:09 24:54	7,4 km 19:59 44:53	Förvarning 14:26 59:19	Mål 1:30 1:00:49
24	K: 5	113 Alice Ehrling -05 Frövi	1:02:26 6:14 min/km	300 m 1:38	4,3 km 22:32 24:10	7,4 km 21:15 45:24	Förvarning 15:35 1:00:59	Mål 1:26 1:02:26
25	K: 6	181 Johanna Foxell -80 Arboga OK	1:03:39 6:21 min/km	300 m 1:53	4,3 km 25:42 27:36	7,4 km 20:16 47:51	Förvarning 14:28 1:02:20	Mål 1:19 1:03:39
26	K: 7	106 Ulrika Carlén Barrette -67 Örebro AIK	1:04:43 6:28 min/km	300 m 1:58	4,3 km 24:29 26:27	7,4 km 21:14 47:41	Förvarning 15:32 1:03:12	Mål 1:30 1:04:43
27	K: 8	154 Linda Nyberg -76 Frövi IK	1:05:23 6:32 min/km	300 m 1:45	4,3 km 24:18 26:02	7,4 km 22:07 48:09	Förvarning 15:47 1:03:56	Mål 1:26 1:05:23
28	K: 9	184 Ida Fredriksson -88	1:09:07 6:54 min/km	300 m 1:54	4,3 km 25:47 27:41	7,4 km 22:41 50:22	Förvarning 17:09 1:07:31	Mål 1:36 1:09:07
29	K: 10	117 Nina Ekholm -78 Fellingsbro	1:13:15 7:19 min/km	300 m 1:42	4,3 km 23:47 25:30	7,4 km 30:18 55:47	Förvarning 15:56 1:11:43	Mål 1:31 1:13:15

30	M: 20	170 Joel Svensson -16 Frövi IK	1:15:40 7:34 min/km	300 m 1:46	4.3 km 24:04 25:50	7.4 km 29:58 55:49	Förvarning 18:38 1:14:27	Mål 1:13 1:15:40
----	-------	-----------------------------------	------------------------	---------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------------	------------------------

M Motion 10 km

Plac	Namn	Resultat
1	186 Andreas Degnell -85 ICA Näsbyhallen	39:36 3:57 min/km
2	116 Mikael Ekholm -80 Fellingsbro	48:39 4:51 min/km
3	169 Erik Sundqvist -83 Norr om Dalälven IF	48:41 4:52 min/km
4	175 Dennis Åkergren -90 Lindesberg	49:12 4:55 min/km
5	115 Robert Ekblom -85 Frövi	50:27 5:02 min/km
6	183 Per Ehrling -87 Rättvik	50:30 5:03 min/km
7	114 Karl-Axel Ehrling -02 Frövi	50:34 5:03 min/km
8	122 Mattias Eriksson -92 Frövi	51:45 5:10 min/km
9	162 Theo Sigfridsson -99 Frövi	53:12 5:19 min/km
10	171 Åke Svensson -60 Hammarby IF OF	54:32 5:27 min/km
11	132 Sonny Hedin -97 Örebro	56:52 5:41 min/km
12	110 Noah Dahl -15 Fellingsbro	57:36 5:45 min/km
13	109 Håkan Fernström -65 Arboga	57:38 5:45 min/km
14	185 Janne Haag -76 Frövi IK	58:16 5:49 min/km
15	112 Henrik Edlund -78 Frövi IK	58:28 5:50 min/km
16	140 Mikael Karlsvärd -82	58:37 5:51 min/km
17	136 Vilmer Johansson -16 F**vi	59:08 5:54 min/km
18	178 Jonathan Fagerlund -97 Haninge	59:36 5:57 min/km
19	128 Melker Germer -16 Frövi	59:55 5:59 min/km
20	170 Joel Svensson -16 Frövi IK	1:15:40 7:34 min/km

K Motion 10 km

Plac	Namn	Resultat
1	129 Carina Gustavsson -80 LK Gränslöst	48:13 4:49 min/km
2	152 Frida Mårshagen -91 Svillinge IF	57:17 5:43 min/km
3	177 Malin Sandberg -97 Haninge	59:36 5:57 min/km
4	158 Jessica Petö Blomdahl -92 Frövi	1:00:49 6:04 min/km
5	113 Alice Ehrling -05 Frövi	1:02:26 6:14 min/km
6	181 Johanna Foxell -80 Arboga OK	1:03:39 6:21 min/km
7	106 Ulrika Carlén Barrette -67 Örebro AIK	1:04:43 6:28 min/km
8	154 Linda Nyberg -76 Frövi IK	1:05:23 6:32 min/km
9	184 Ida Fredriksson -88	1:09:07 6:54 min/km
10	117 Nina Ekholm -78 Fellingsbro	1:13:15 7:19 min/km

5,5 km Södra Svealands Löparserie

Distans: 5 500 m

Plac	Ålder	Namn	Resultat	Mellantider			
1	M: 1	62 Erik Swedlund -91 Frövi IK	21:43 3:56 min/km	300 m 0:56	2.9 km 10:25 11:22	Förvarning 9:26 20:47	Mål 0:56 21:43

2	M: 2	59 Torbjörn Sjölander -61 Örebro AIK Serie	25:13 4:35 min/km	300 m 1:17	2,9 km 12:10 13:26	Förvarning 10:39 24:06	Mål 1:07 25:13
3	M: 3	32 Stojko Despotoski -57 Laxå OK Serie	25:25 4:37 min/km	300 m 1:18	2,9 km 12:09 13:27	Förvarning 10:58 24:25	Mål 1:00 25:25
4	F17: 1	63 Sara Syk -13 Frövi IK Serie	26:00 4:43 min/km	300 m 1:04	2,9 km 12:26 13:30	Förvarning 11:31 25:01	Mål 0:59 26:00
5	P17: 1	47 Alfred Mannfolk -14 Frövi IK Serie	28:06 5:06 min/km	300 m 1:17	2,9 km 13:49 15:05	Förvarning 12:04 27:09	Mål 0:56 28:06
6	M: 4	54 Göte Pettersson -57 Örebro AIK Serie	28:07 5:06 min/km	300 m 1:25	2,9 km 13:35 15:00	Förvarning 11:57 26:57	Mål 1:10 28:07
7	M: 5	22 Hans Backström -53 Östansjö SK Serie	28:14 5:08 min/km	300 m 1:27	2,9 km 13:54 15:20	Förvarning 11:48 27:08	Mål 1:05 28:14
8	P17: 2	24 Ebbe Bjurström -14 Frövi IK Serie	29:41 5:23 min/km	300 m 1:42	2,9 km 14:55 16:37	Förvarning 11:57 28:34	Mål 1:06 29:41
9	M: 6	50 Bengt Nilsson -49 Östansjö SK Serie	33:09 6:01 min/km	300 m 1:41	2,9 km 15:57 17:38	Förvarning 14:07 31:45	Mål 1:23 33:09
10	M: 7	26 Per Börjesson -54 Östansjö SK Serie	33:25 6:04 min/km	300 m 1:44	2,9 km 16:02 17:47	Förvarning 14:13 31:59	Mål 1:26 33:25
11	P17: 3	52 Lucas Larsson -14 Frövi IK Serie	35:30 6:27 min/km	300 m 1:52	2,9 km 16:41 18:34	Förvarning 15:41 34:14	Mål 1:15 35:30
12	K: 1	53 Maja Persson -53 Örebro AIK Serie	36:09 6:34 min/km	300 m 1:56	2,9 km 17:31 19:26	Förvarning 15:15 34:41	Mål 1:27 36:09
13	M: 8	28 Peter Comét -56 IFK Nora Serie	38:42 7:02 min/km	300 m 1:50	2,9 km 18:17 20:07	Förvarning 17:05 37:12	Mål 1:30 38:42
14	M: 9	30 Sven-Olov Dahlgren -44 Kopparbergs IF Serie	41:22 7:31 min/km	300 m 2:00	2,9 km 20:21 22:20	Förvarning 17:39 39:59	Mål 1:22 41:22
15	M: 10	27 Gösta Carlsson -44 KFUM Örebro Friidrott Serie	41:32 7:33 min/km	300 m 2:00	2,9 km 20:23 22:23	Förvarning 17:31 39:54	Mål 1:37 41:32
16	K: 2	25 Angela Börjesson -59 Östansjö SK Serie	42:24 7:42 min/km	300 m 2:15	2,9 km 20:30 22:45	Förvarning 17:57 40:43	Mål 1:41 42:24
		34 Arne Evertsson -41 Storådalens SK Serie	DNS				

F17 5,5 km

Plac	Namn	Resultat
1	63 Sara Syk -13 Frövi IK Serie	26:00 4:43 min/km

P17 5,5 km

Plac	Namn	Resultat
1	47 Alfred Mannfolk -14 Frövi IK Serie	28:06 5:06 min/km
2	24 Ebbe Bjurström -14 Frövi IK Serie	29:41 5:23 min/km
3	52 Lucas Larsson -14 Frövi IK Serie	35:30 6:27 min/km

M 5,5 km

Plac	Namn	Resultat
1	62 Erik Swedlund -91 Frövi IK	21:43 3:56 min/km
2	59 Torbjörn Sjölander -61 Örebro AIK Serie	25:13 4:35 min/km
3	32 Stojko Despotoski -57 Laxå OK Serie	25:25 4:37 min/km

4	54 Göte Pettersson -57 Örebro AIK Serie	28:07 5:06 min/km
5	22 Hans Backström -53 Östansjö SK Serie	28:14 5:08 min/km
6	50 Bengt Nilsson -49 Östansjö SK Serie	33:09 6:01 min/km
7	26 Per Börjesson -54 Östansjö SK Serie	33:25 6:04 min/km
8	28 Peter Comét -56 IFK Nora Serie	38:42 7:02 min/km
9	30 Sven-Olov Dahlgren -44 Kopparbergs IF Serie	41:22 7:31 min/km
10	27 Gösta Carlsson -44 KFUM Örebro Friidrott Serie	41:32 7:33 min/km

K 5,5 km

Plac	Namn	Resultat
1	53 Maja Persson -53 Örebro AIK Serie	36:09 6:34 min/km
2	25 Angela Börjesson -59 Östansjö SK Serie	42:24 7:42 min/km

Motion 5,5 km

Distans: 5 500 m

Plac	Ålder	Namn	Resultat	Mellantider			
1	M: 1	69 Jesper Åkesson -05	21:21 3:52 min/km	300 m 1:04	2,9 km 10:18 11:22	Förvarning 9:04 20:26	Mål 0:54 21:21
2	M: 2	64 Daniel Ögren -78	24:55 4:31 min/km	300 m 1:22	2,9 km 11:52 13:14	Förvarning 10:38 23:53	Mål 1:02 24:55
3	M: 3	73 Jerry Johansson -91 Frövi	25:53 4:42 min/km	300 m 1:12	2,9 km 12:22 13:35	Förvarning 11:14 24:49	Mål 1:03 25:53
4	K: 1	43 Jenny Karlsson -93 Frövi IK	26:26 4:48 min/km	300 m 1:15	2,9 km 12:48 14:02	Förvarning 11:17 25:20	Mål 1:06 26:26
5	M: 4	41 Milean Jansson -16 Lindlöven	27:48 5:03 min/km	300 m 1:12	2,9 km 13:25 14:37	Förvarning 12:05 26:42	Mål 1:06 27:48
6	M: 5	68 Kewin Larsson -09 Kungsörs SK	27:56 5:04 min/km	300 m 1:16	2,9 km 13:04 14:20	Förvarning 12:32 26:51	Mål 1:04 27:56
7	K: 2	72 Josefin Bernström -93	29:10 5:18 min/km	300 m 1:29	2,9 km 14:04 15:33	Förvarning 12:26 27:59	Mål 1:11 29:10
8	K: 3	71 Frida Haag -81 Frövi IK	29:47 5:24 min/km	300 m 1:36	2,9 km 14:24 16:00	Förvarning 12:36 28:36	Mål 1:10 29:47
9	M: 6	61 Lukas Svensson -14 Frövi IK	31:22 5:42 min/km	300 m 1:34	2,9 km 15:04 16:37	Förvarning 13:31 30:09	Mål 1:13 31:22
10	M: 7	20 Jim Ahlström -90 Ullersätter	32:22 5:53 min/km	300 m 1:42	2,9 km 15:23 17:05	Förvarning 13:58 31:03	Mål 1:18 32:22
11	M: 8	67 Oscar Naclér -14 Kumla	34:13 6:13 min/km	300 m 1:32	2,9 km 16:13 17:45	Förvarning 15:21 33:06	Mål 1:07 34:13
12	M: 9	66 Jonas Naclér -83 Kumla	34:17 6:14 min/km	300 m 1:32	2,9 km 16:15 17:47	Förvarning 15:19 33:06	Mål 1:11 34:17
13	K: 4	51 Frida Larsson -87 Frövi IK	34:19 6:14 min/km	300 m 1:53	2,9 km 16:40 18:33	Förvarning 14:28 33:00	Mål 1:19 34:19
14	K: 5	35 Hilda Gustafsson -04 Frövi	34:56 6:21 min/km	300 m 1:55	2,9 km 16:45 18:40	Förvarning 15:03 33:43	Mål 1:13 34:56
15	K: 6	38 Caroline Gustavsson -92 Frövi IK	35:03 6:22 min/km	300 m 1:56	2,9 km 16:37 18:33	Förvarning 15:07 33:40	Mål 1:23 35:03
16	M: 10	37 Adrian Gustavsson -16 Frövi IK	35:07 6:23 min/km	300 m 1:53	2,9 km 16:36 18:28	Förvarning 15:13 33:41	Mål 1:26 35:07

17	K: 7	36 Stina Gustafsson -02 Frövi	35:10 6:23 min/km	300 m 1:55	2,9 km 16:46 18:41	Förvarning 15:10 14:42 33:51	Mål 1:18 35:10
18	K: 8	60 Emma Svahnström -89 Axbergs IF	35:26 6:26 min/km	300 m 1:52	2,9 km 17:33 19:25	Förvarning 14:42 34:07	Mål 1:19 35:26
19	M: 11	70 Verner Edlund -16 Frövi IK	35:29 6:27 min/km	300 m 1:49	2,9 km 16:39 18:28	Förvarning 15:51 34:18	Mål 1:10 35:29
20	K: 9	31 Siv Deras -06	35:42 6:29 min/km	300 m 1:43	2,9 km 17:19 19:02	Förvarning 15:21 34:24	Mål 1:17 35:42
21	K: 10	39 Josefin Hjerpe -87 Lindesberg	36:26 6:37 min/km	300 m 2:07	2,9 km 18:10 20:17	Förvarning 14:41 34:58	Mål 1:28 36:26
22	K: 11	33 Saga Eriksson -15	36:42 6:40 min/km	300 m 1:28	2,9 km 17:30 18:58	Förvarning 16:29 35:27	Mål 1:14 36:42
23	K: 12	23 Joline Bergdahl -15 Fellingsbro	36:42 6:40 min/km	300 m 1:28	2,9 km 17:31 18:59	Förvarning 16:28 35:27	Mål 1:15 36:42
24	M: 12	45 Matheo Kromm -16	37:02 6:44 min/km	300 m 2:04	2,9 km 18:07 20:12	Förvarning 15:35 35:47	Mål 1:15 37:02
25	M: 13	55 Emil Previak -16 Lindesberg	37:08 6:45 min/km	300 m 1:53	2,9 km 18:20 20:12	Förvarning 15:40 35:52	Mål 1:16 37:08
26	M: 14	56 Isak Previak -12 Lindesberg	37:13 6:46 min/km	300 m 1:52	2,9 km 18:40 20:32	Förvarning 15:23 35:55	Mål 1:17 37:13
27	M: 15	21 Stefan Andersson -86 Lindesberg	37:28 6:48 min/km	300 m 2:06	2,9 km 18:30 20:37	Förvarning 15:20 35:57	Mål 1:31 37:28
28	K: 13	44 Jessica Kromm -86	37:45 6:51 min/km	300 m 2:04	2,9 km 18:15 20:19	Förvarning 16:03 36:22	Mål 1:22 37:45
29	M: 16	42 Milou Johansson -13 Frövi	38:19 6:58 min/km	300 m 1:34	2,9 km 18:01 19:35	Förvarning 17:21 36:55	Mål 1:23 38:19
30	M: 17	48 Melvin Martinsson -14 Frövi	39:07 7:06 min/km	300 m 1:36	2,9 km 18:21 19:57	Förvarning 17:51 37:48	Mål 1:19 39:07
31	K: 14	46 Anna-Lena Kvelland -68 Kumla	39:35 7:11 min/km	300 m 2:13	2,9 km 20:12 22:25	Förvarning 15:45 38:11	Mål 1:24 39:35
32	K: 15	74 Lisa Liljeström -92 Frövi	41:40 7:34 min/km	300 m 2:04	2,9 km 20:33 22:37	Förvarning 17:35 40:12	Mål 1:27 41:40
33	K: 16	40 Maarit Jansson -65 Ervalla	42:00 7:38 min/km	300 m 2:03	2,9 km 20:15 22:18	Förvarning 18:08 40:26	Mål 1:34 42:00
34	K: 17	49 Nellie Mawlod -13 Lindesberg	47:29 8:38 min/km	300 m 1:38	2,9 km 23:55 25:33	Förvarning 20:37 46:10	Mål 1:19 47:29
35	K: 18	57 Julia Prim -92 Lindesberg	47:32 8:38 min/km	300 m 1:38	2,9 km 23:57 25:35	Förvarning 20:33 46:08	Mål 1:24 47:32
36	K: 19	29 Zila Conejeros -85 Vedevåg	56:54 10:20 min/km	300 m 2:10	2,9 km 27:13 29:23	Förvarning 25:30 54:53	Mål 2:01 56:54
		58 Sukhbant Singh -82	DNS				
		65 Marie Österling -72 IF Start	DNS				

M Motion 5,5 km

Plac	Namn	Resultat
1	69 Jesper Åkesson -05	21:21 3:52 min/km
2	64 Daniel Ögren -78	24:55 4:31 min/km

3	73 Jerry Johansson -91 Frövi	25:53 4:42 min/km
4	41 Milean Jansson -16 Lindlöven	27:48 5:03 min/km
5	68 Kewin Larsson -09 Kungsörs SK	27:56 5:04 min/km
6	61 Lukas Svensson -14 Frövi IK	31:22 5:42 min/km
7	20 Jim Ahlström -90 Ullersätter	32:22 5:53 min/km
8	67 Oscar Naucclér -14 Kumla	34:13 6:13 min/km
9	66 Jonas Naucclér -83 Kumla	34:17 6:14 min/km
10	37 Adrian Gustavsson -16 Frövi IK	35:07 6:23 min/km
11	70 Verner Edlund -16 Frövi IK	35:29 6:27 min/km
12	45 Matheo Kromm -16	37:02 6:44 min/km
13	55 Emil Previak -16 Lindesberg	37:08 6:45 min/km
14	56 Isak Previak -12 Lindesberg	37:13 6:46 min/km
15	21 Stefan Andersson -86 Lindesberg	37:28 6:48 min/km
16	42 Milou Johansson -13 Frövi	38:19 6:58 min/km
17	48 Melvin Martinsson -14 Frövi	39:07 7:06 min/km

K Motion 5,5 km

Plac	Namn	Resultat
1	43 Jenny Karlsson -93 Frövi IK	26:26 4:48 min/km
2	72 Josefin Bernström -93	29:10 5:18 min/km
3	71 Frida Haag -81 Frövi IK	29:47 5:24 min/km
4	51 Frida Larsson -87 Frövi IK	34:19 6:14 min/km
5	35 Hilda Gustafsson -04 Frövi	34:56 6:21 min/km
6	38 Caroline Gustavsson -92 Frövi IK	35:03 6:22 min/km
7	36 Stina Gustafsson -02 Frövi	35:10 6:23 min/km
8	60 Emma Svahnström -89 Axbergs IF	35:26 6:26 min/km
9	31 Siv Deras -06	35:42 6:29 min/km
10	39 Josefin Hjerpe -87 Lindesberg	36:26 6:37 min/km
11	33 Saga Eriksson -15	36:42 6:40 min/km
12	23 Joline Bergdahl -15 Fellingsbro	36:42 6:40 min/km
13	44 Jessica Kromm -86	37:45 6:51 min/km
14	46 Anna-Lena Kvelland -68 Kumla	39:35 7:11 min/km
15	74 Lisa Liljeström -92 Frövi	41:40 7:34 min/km
16	40 Maarit Jansson -65 Ervalla	42:00 7:38 min/km
17	49 Nellie Mawlod -13 Lindesberg	47:29 8:38 min/km
18	57 Julia Prim -92 Lindesberg	47:32 8:38 min/km
19	29 Zila Conejeros -85 Vedevåg	56:54 10:20 min/km