

Södra Svealands DM 10000 m Hallsberg 2026-08-15 Resultat

Klass	Antal resultat
10000 m Final C	15
10000 m Final B	16
10000 m Final A	1
Totalt	32

10000 m Final C DM för Södra Svealand Södra Svealands Löparserie

Distans: 10 000 m

Plac	Ålder	DM	Namn	Resultat	Mellantider
1	M50: 1	1 M50: 1	333 Anders Johansson -72 IF Start DM Serie	43:57 4:23 min/km	200 m 0:50
					400 m 0:51 1:42
					600 m 0:53 2:35
					800 m 0:55 3:30
					1000 m 0:53 4:23
					1200 m 0:53 5:16
					1400 m 0:53 6:09
					1600 m 0:52 7:01
					1800 m 0:53 7:54
					2000 m 0:52 8:46
					2200 m 0:53 9:40
					2400 m 0:53 10:33
					2600 m 0:52 11:25
					2800 m 0:53 12:18
					3000 m 0:53 13:11
2	M50: 2	2 M50: 2	361 Dan Olsson -75 Örebro AIK DM Serie	45:52 4:35 min/km	3200 m 0:52 14:03
					3400 m 0:54 14:56
					3600 m 0:54 15:50
					3800 m 0:54 16:44
					4000 m 0:54 17:38
					4200 m 0:53 18:31
					4400 m 0:53 19:25
					4600 m 0:54 20:18
					4800 m 0:53 21:12
					5000 m 0:53 22:04
					5200 m 0:53 22:58
					5400 m 0:53 23:51
					5600 m 0:54 24:45
					5800 m 0:54 25:38
					6000 m 0:53 26:31
					6200 m 0:54 27:25
					6400 m 0:54 28:18
					6600 m 0:54 29:13
					6800 m 0:53 30:05
					7000 m 0:54 30:59
					7200 m 0:54 31:53
					7400 m 0:53 32:46
					7600 m 0:53 33:39
					7800 m 0:53 34:33
					8000 m 0:52 35:25
					8200 m 0:53 36:18
					8400 m 0:52 37:10
					8600 m 0:53 38:03
					8800 m 0:52 38:55
					9000 m 0:53 39:48
					9200 m 0:52 40:40
					9400 m 0:53 41:33
					9600 m 0:52 42:25
					9800 m 0:48 43:13
					10000 m 0:43 43:57

3	M50: 3	3 M50: 3	360 Jonas Färnstrand -73 Örebro AIK DM Serie	47:09 4:42 min/km	200 m 0:52	400 m 0:54 1:46	600 m 0:55 2:41	800 m 0:55 3:36	1000 m 0:55 4:31	1200 m 0:55 5:26
					1400 m 0:55 6:21	1600 m 0:54 7:15	1800 m 0:55 8:10	2000 m 0:55 9:05	2200 m 0:55 10:00	2400 m 0:55 10:55
					2600 m 0:56 11:51	2800 m 0:55 12:46	3000 m 0:56 13:42	3200 m 0:55 14:37	3400 m 0:55 15:33	3600 m 0:56 16:29
					3800 m 0:56 17:25	4000 m 0:55 18:20	4200 m 0:56 19:16	4400 m 0:56 20:12	4600 m 0:56 21:09	4800 m 0:56 22:04
					5000 m 0:57 23:01	5200 m 0:57 23:58	5400 m 0:57 24:55	5600 m 0:57 25:52	5800 m 0:57 26:48	6000 m 0:57 27:45
					6200 m 0:57 28:42	6400 m 0:58 29:40	6600 m 0:59 30:39	6800 m 0:58 31:37	7000 m 0:58 32:34	7200 m 0:57 33:32
					7400 m 0:58 34:30	7600 m 0:57 35:27	7800 m 0:58 36:25	8000 m 0:58 37:23	8200 m 0:58 38:22	8400 m 0:58 39:19
					8600 m 0:59 40:18	8800 m 0:58 41:16	9000 m 0:58 42:14	9200 m 0:59 43:13	9400 m 0:59 44:12	9600 m 0:59 45:11
					9800 m 0:59 46:10	10000 m 0:59 47:09				
4	M35: 1	4 M35: 1	365 Christian Jonsson -90 Örebro AIK DM Serie	48:06 4:48 min/km	200 m 0:55	400 m 0:53 1:49	600 m 0:56 2:45	800 m 0:56 3:40	1000 m 0:55 4:36	1200 m 0:55 5:31
					1400 m 0:55 6:25	1600 m 0:57 7:22	1800 m 0:56 8:18	2000 m 0:56 9:13	2200 m 0:56 10:09	2400 m 0:56 11:05
					2600 m 0:58 12:02	2800 m 0:57 13:00	3000 m 0:57 13:57	3200 m 0:56 14:53	3400 m 0:56 15:50	3600 m 0:56 16:46
					3800 m 0:57 17:43	4000 m 0:57 18:39	4200 m 0:57 19:37	4400 m 0:57 20:34	4600 m 0:57 21:31	4800 m 0:56 22:27
					5000 m 0:56 23:23	5200 m 0:57 24:21	5400 m 0:56 25:17	5600 m 0:58 26:15	5800 m 0:58 27:12	6000 m 0:58 28:11
					6200 m 0:59 29:09	6400 m 0:59 30:08	6600 m 1:02 31:10	6800 m 1:02 32:11	7000 m 1:01 33:12	7200 m 1:00 34:12
					7400 m 0:59 35:12	7600 m 0:59 36:11	7800 m 1:00 37:11	8000 m 1:01 38:12	8200 m 0:59 39:11	8400 m 1:00 40:10
					8600 m 1:01 41:11	8800 m 1:01 42:12	9000 m 1:00 43:12	9200 m 1:00 44:12	9400 m 0:58 45:09	9600 m 1:00 46:10
					9800 m 0:57 47:07	10000 m 0:58 48:06				
5	M65: 1	5 M65: 1	348 Stojko Despotoski -57 Laxå OK DM Serie	48:18 4:49 min/km	200 m 0:56	400 m 0:56 1:52	600 m 0:56 2:48	800 m 0:56 3:44	1000 m 0:55 4:39	1200 m 0:57 5:37
					1400 m 0:57 6:33	1600 m 0:57 7:30	1800 m 0:56 8:26	2000 m 0:56 9:23	2200 m 0:56 10:19	2400 m 0:57 11:15
					2600 m 0:56 12:11	2800 m 0:56 13:07	3000 m 0:57 14:04	3200 m 0:57 15:00	3400 m 0:57 15:57	3600 m 0:57 16:54
					3800 m 0:58 17:52	4000 m 0:58 18:50	4200 m 0:58 19:48	4400 m 0:58 20:46	4600 m 0:59 21:45	4800 m 0:59 22:44
					5000 m 0:59 23:43	5200 m 0:58 24:41	5400 m 0:58 25:39	5600 m 0:59 26:38	5800 m 0:58 27:36	6000 m 0:59 28:35
					6200 m 0:59 29:35	6400 m 1:00 30:35	6600 m 0:59 31:34	6800 m 0:59 32:34	7000 m 1:00 33:34	7200 m 1:00 34:33
					7400 m 1:00 35:33	7600 m 1:00 36:33	7800 m 1:00 37:32	8000 m 0:59 38:31	8200 m 1:00 39:31	8400 m 1:01 40:32
					8600 m 1:00 41:32	8800 m 1:01 42:33	9000 m 1:00 43:33	9200 m 1:00 44:32	9400 m 1:00 45:33	9600 m 1:00 46:32
					9800 m 0:57 47:30	10000 m 0:48 48:18				

6	K45: 1	1 K45: 1	344 Elin Larsson -79 IFK Nora DM Serie	52:49 5:16 min/km	200 m 0:58 1:57	400 m 0:59 1:57	600 m 1:00 2:57	800 m 0:59 3:56	1000 m 1:00 4:55	1200 m 1:01 5:56
					1400 m 1:00 6:57	1600 m 1:01 7:58	1800 m 1:01 8:59	2000 m 1:01 10:00	2200 m 1:01 11:02	2400 m 1:02 12:04
					2600 m 1:02 13:06	2800 m 1:01 14:06	3000 m 1:02 15:08	3200 m 1:02 16:10	3400 m 1:04 17:14	3600 m 1:03 18:17
					3800 m 1:03 19:20	4000 m 1:02 20:23	4200 m 1:02 21:25	4400 m 1:04 22:29	4600 m 1:04 23:33	4800 m 1:04 24:37
					5000 m 1:05 25:41	5200 m 1:05 26:46	5400 m 1:04 27:50	5600 m 1:05 28:55	5800 m 1:04 29:59	6000 m 1:06 31:05
					6200 m 1:05 32:10	6400 m 1:05 33:15	6600 m 1:05 34:20	6800 m 1:05 35:25	7000 m 1:05 36:29	7200 m 1:06 37:35
					7400 m 1:06 38:41	7600 m 1:05 39:46	7800 m 1:05 40:51	8000 m 1:06 41:57	8200 m 1:05 43:03	8400 m 1:04 44:07
					8600 m 1:04 45:12	8800 m 1:06 46:18	9000 m 1:04 47:21	9200 m 1:04 48:25	9400 m 1:04 49:29	9600 m 1:04 50:33
					9800 m 1:02 51:35	10000 m 1:14 52:49				
7	M65: 2	6 M65: 2	358 Göte Pettersson -57 Örebro AIK DM Serie	53:38 5:21 min/km	200 m 0:59 1:59	400 m 0:59 1:59	600 m 1:00 2:58	800 m 1:01 3:59	1000 m 1:00 5:00	1200 m 1:01 6:01
					1400 m 1:01 7:01	1600 m 1:01 8:03	1800 m 1:01 9:04	2000 m 1:01 10:05	2200 m 1:01 11:05	2400 m 1:02 12:07
					2600 m 1:02 13:09	2800 m 1:02 14:11	3000 m 1:02 15:13	3200 m 1:02 16:15	3400 m 1:02 17:18	3600 m 1:03 18:21
					3800 m 1:03 19:23	4000 m 1:04 20:28	4200 m 1:04 21:32	4400 m 1:05 22:37	4600 m 1:04 23:41	4800 m 1:05 24:45
					5000 m 1:05 25:50	5200 m 1:10 27:00	5400 m 1:05 28:06	5600 m 1:06 29:11	5800 m 1:05 30:17	6000 m 1:06 31:23
					6200 m 1:06 32:29	6400 m 1:06 33:36	6600 m 1:07 34:42	6800 m 1:07 35:49	7000 m 1:07 36:55	7200 m 1:13 38:08
					7400 m 1:06 39:14	7600 m 1:07 40:21	7800 m 1:07 41:28	8000 m 1:07 42:35	8200 m 1:06 43:41	8400 m 1:11 44:53
					8600 m 1:07 45:59	8800 m 1:07 47:06	9000 m 1:07 48:13	9200 m 1:08 49:21	9400 m 1:07 50:28	9600 m 1:06 51:33
					9800 m 1:05 52:38	10000 m 0:59 53:38				
8	M70: 1	7 M70: 1	368 Hans Backström -53 Östansjö SK DM Serie	54:04 5:24 min/km	200 m 1:00 2:01	400 m 1:01 2:01	600 m 1:02 3:03	800 m 1:02 4:05	1000 m 1:01 5:06	1200 m 1:04 6:09
					1400 m 1:02 7:11	1600 m 1:03 8:14	1800 m 1:04 9:18	2000 m 1:03 10:21	2200 m 1:03 11:24	2400 m 1:03 12:27
					2600 m 1:03 13:31	2800 m 1:03 14:35	3000 m 1:02 15:37	3200 m 1:04 16:41	3400 m 1:04 17:45	3600 m 1:03 18:48
					3800 m 1:02 19:51	4000 m 1:04 20:55	4200 m 1:05 22:00	4400 m 1:05 23:05	4600 m 1:05 24:10	4800 m 1:05 25:15
					5000 m 1:05 26:20	5200 m 1:07 27:27	5400 m 1:04 28:32	5600 m 1:06 29:37	5800 m 1:06 30:43	6000 m 1:08 31:51
					6200 m 1:08 32:59	6400 m 1:08 34:07	6600 m 1:06 35:13	6800 m 1:07 36:21	7000 m 1:06 37:27	7200 m 1:05 38:32
					7400 m 1:06 39:38	7600 m 1:06 40:44	7800 m 1:06 41:50	8000 m 1:07 42:57	8200 m 1:08 44:04	8400 m 1:07 45:11
					8600 m 1:06 46:18	8800 m 1:06 47:24	9000 m 1:06 48:30	9200 m 1:07 49:38	9400 m 1:07 50:45	9600 m 1:08 51:52
					9800 m 1:07 53:00	10000 m 1:04 54:04				

9	M60: 1	8 M60: 1	370 Lars Karlsson -64 Östansjö SK DM Serie	55:58 5:35 min/km	200 m 1:00	400 m 1:01 2:01	600 m 1:03 3:04	800 m 1:01 4:05	1000 m 1:02 5:06	1200 m 1:03 6:10
					1400 m 1:02 7:12	1600 m 1:03 8:14	1800 m 1:04 9:18	2000 m 1:05 10:24	2200 m 1:05 11:28	2400 m 1:05 12:34
					2600 m 1:06 13:40	2800 m 1:06 14:46	3000 m 1:06 15:53	3200 m 1:07 17:00	3400 m 1:05 18:05	3600 m 1:07 19:12
					3800 m 1:08 20:20	4000 m 1:08 21:29	4200 m 1:07 22:36	4400 m 1:08 23:44	4600 m 1:08 24:52	4800 m 1:08 26:00
					5000 m 1:08 27:08	5200 m 1:09 28:17	5400 m 1:09 29:26	5600 m 1:09 30:35	5800 m 1:08 31:44	6000 m 1:09 32:52
					6200 m 1:09 34:01	6400 m 1:09 35:10	6600 m 1:09 36:18	6800 m 1:10 37:28	7000 m 1:10 38:38	7200 m 1:08 39:46
					7400 m 1:10 40:56	7600 m 1:10 42:06	7800 m 1:11 43:17	8000 m 1:09 44:27	8200 m 1:11 45:37	8400 m 1:10 46:47
					8600 m 1:11 47:58	8800 m 1:11 49:08	9000 m 1:09 50:18	9200 m 1:10 51:28	9400 m 1:10 52:37	9600 m 1:10 53:47
					9800 m 1:09 54:56	10000 m 1:01 55:58				
10	K45: 2	2 K45: 2	372 Carolina Sandberg -77 Örebro AIK DM Serie	58:04 5:48 min/km	200 m 1:03	400 m 1:05 2:09	600 m 1:06 3:15	800 m 1:07 4:22	1000 m 1:08 5:30	1200 m 1:08 6:38
					1400 m 1:07 7:45	1600 m 1:07 8:52	1800 m 1:07 10:00	2000 m 1:07 11:07	2200 m 1:08 12:15	2400 m 1:09 13:24
					2600 m 1:08 14:32	2800 m 1:09 15:41	3000 m 1:09 16:50	3200 m 1:09 17:58	3400 m 1:09 19:08	3600 m 1:09 20:17
					3800 m 1:09 21:26	4000 m 1:11 22:37	4200 m 1:11 23:48	4400 m 1:11 24:59	4600 m 1:10 26:09	4800 m 1:11 27:20
					5000 m 1:10 28:30	5200 m 1:11 29:40	5400 m 1:10 30:50	5600 m 1:10 32:00	5800 m 1:11 33:10	6000 m 1:11 34:21
					6200 m 1:11 35:32	6400 m 1:11 36:42	6600 m 1:11 37:53	6800 m 1:12 39:05	7000 m 1:10 40:15	7200 m 1:12 41:27
					7400 m 1:12 42:39	7600 m 1:12 43:51	7800 m 1:12 45:03	8000 m 1:12 46:15	8200 m 1:12 47:27	8400 m 1:11 48:37
					8600 m 1:11 49:49	8800 m 1:13 51:02	9000 m 1:12 52:14	9200 m 1:12 53:25	9400 m 1:12 54:37	9600 m 1:12 55:49
					9800 m 1:08 56:58	10000 m 1:06 58:04				
11	K45: 3	3 K45: 3	343 Hanna Fridhamre -77 IFK Nora DM Serie	1:01:00 6:06 min/km	200 m 1:05	400 m 1:05 2:10	600 m 1:07 3:17	800 m 1:07 4:24	1000 m 1:07 5:31	1200 m 1:08 6:39
					1400 m 1:08 7:47	1600 m 1:08 8:55	1800 m 1:08 10:03	2000 m 1:08 11:12	2200 m 1:08 12:19	2400 m 1:08 13:27
					2600 m 1:08 14:35	2800 m 1:08 15:43	3000 m 1:09 16:52	3200 m 1:09 18:00	3400 m 1:10 19:10	3600 m 1:10 20:20
					3800 m 1:09 21:29	4000 m 1:11 22:40	4200 m 1:10 23:49	4400 m 1:11 25:00	4600 m 1:11 26:11	4800 m 1:12 27:24
					5000 m 1:12 28:36	5200 m 1:13 29:48	5400 m 1:12 31:00	5600 m 1:13 32:13	5800 m 1:13 33:26	6000 m 1:13 34:39
					6200 m 1:14 35:52	6400 m 1:14 37:06	6600 m 1:30 38:36	6800 m 1:15 39:50	7000 m 1:17 41:08	7200 m 1:32 42:39
					7400 m 1:31 44:10	7600 m 1:17 45:28	7800 m 1:18 46:46	8000 m 1:17 48:02	8200 m 1:18 49:21	8400 m 1:18 50:39
					8600 m 1:35 52:14	8800 m 1:17 53:31	9000 m 1:17 54:48	9200 m 1:17 56:05	9400 m 1:16 57:21	9600 m 1:15 58:36
					9800 m 1:14 59:50	10000 m 1:10 1:01:00				

12	M75: 1	9 M75: 1	367 Bengt Nilsson -49 Östansjö SK DM Serie	1:03:10 6:19 min/km	200 m 1:08 2:19 1400 m 1:12 8:20 2600 m 1:14 15:41 3800 m 1:16 23:09 5000 m 1:16 30:48 6200 m 1:16 38:47 7400 m 1:16 46:34 8600 m 1:16 54:15 9800 m 1:14 1:01:53	400 m 1:11 2:19 1600 m 1:13 9:33 2800 m 1:14 16:55 4000 m 1:15 24:25 5200 m 1:38 32:26 6400 m 1:17 40:04 7600 m 1:18 47:51 8800 m 1:17 55:32 10000 m 1:17 1:03:10	600 m 1:12 3:31 1800 m 1:13 10:46 3000 m 1:14 18:09 4200 m 1:16 25:41 5400 m 1:15 33:41 6600 m 1:16 41:20 7800 m 1:16 49:07 9000 m 1:17 56:49	800 m 1:13 4:43 2000 m 1:14 12:00 3200 m 1:14 19:23 4400 m 1:16 26:57 5600 m 1:16 34:57 6800 m 1:17 42:37 8000 m 1:16 50:24 9200 m 1:16 58:06	1000 m 1:12 5:55 2200 m 1:13 13:13 3400 m 1:15 20:38 4600 m 1:16 28:13 5800 m 1:19 36:15 7000 m 1:17 43:54 8200 m 1:17 51:41 9400 m 1:17 59:23	1200 m 1:13 7:08 2400 m 1:14 14:27 3600 m 1:15 21:53 4800 m 1:18 29:32 6000 m 1:15 37:31 7200 m 1:24 45:18 8400 m 1:18 52:59 9600 m 1:16 1:00:38
13	M70: 2	10 M70: 2	369 Per Börjesson -54 Östansjö SK DM Serie	1:04:30 6:27 min/km	200 m 1:09 2:20 1400 m 1:12 8:19 2600 m 1:14 15:40 3800 m 1:12 23:03 5000 m 1:14 30:15 6200 m 1:15 37:49 7400 m 1:21 45:50 8600 m 1:33 54:10 9800 m 1:25 1:03:01	400 m 1:11 2:20 1600 m 1:13 9:32 2800 m 1:14 16:54 4000 m 1:12 24:14 5200 m 1:21 31:36 6400 m 1:15 39:04 7600 m 1:25 47:15 8800 m 1:26 55:36 10000 m 1:28 1:04:30	600 m 1:11 3:31 1800 m 1:13 10:45 3000 m 1:15 18:07 4200 m 1:10 25:25 5400 m 1:11 32:47 6600 m 1:17 40:21 7800 m 1:24 48:39 9000 m 1:25 57:01	800 m 1:13 4:44 2000 m 1:14 11:59 3200 m 1:15 19:22 4400 m 1:13 26:37 5600 m 1:17 34:04 6800 m 1:27 41:48 8000 m 1:16 49:55 9200 m 1:29 58:30	1000 m 1:11 5:55 2200 m 1:13 13:12 3400 m 1:13 20:35 4600 m 1:12 27:49 5800 m 1:15 35:19 7000 m 1:14 43:02 8200 m 1:21 51:16 9400 m 1:38 1:00:07	1200 m 1:13 7:07 2400 m 1:14 14:26 3600 m 1:15 21:49 4800 m 1:12 29:01 6000 m 1:16 36:34 7200 m 1:26 44:29 8400 m 1:21 52:37 9600 m 1:29 1:01:36
14	M70: 3	11 M70: 3	356 Ove Karasiak -53 Åsbro Golf DM Serie	1:05:33 6:33 min/km	200 m 1:04 2:10 1400 m 1:08 7:46 2600 m 1:16 14:42 3800 m 1:23 22:53 5000 m 1:26 30:41 6200 m 1:24 39:07 7400 m 1:12 47:28 8600 m 1:21 56:07 9800 m 1:22 1:04:18	400 m 1:05 2:10 1600 m 1:07 8:52 2800 m 1:21 16:03 4000 m 1:22 24:15 5200 m 1:26 32:08 6400 m 1:23 40:30 7600 m 1:24 48:51 8800 m 1:25 57:32 10000 m 1:15 1:05:33	600 m 1:06 3:16 1800 m 1:07 10:00 3000 m 1:22 17:25 4200 m 1:11 25:26 5400 m 1:25 33:32 6600 m 1:28 41:58 7800 m 1:28 50:20 9000 m 1:25 58:57	800 m 1:07 4:23 2000 m 1:08 11:08 3200 m 1:20 18:45 4400 m 1:13 26:39 5600 m 1:24 34:56 6800 m 1:27 43:26 8000 m 1:30 51:50 9200 m 1:24 1:00:21	1000 m 1:07 5:30 2200 m 1:08 12:16 3400 m 1:22 20:07 4600 m 1:14 27:52 5800 m 1:23 36:20 7000 m 1:30 44:56 8200 m 1:30 53:20 9400 m 1:23 1:01:43	1200 m 1:08 6:38 2400 m 1:10 13:26 3600 m 1:23 21:30 4800 m 1:23 29:15 6000 m 1:23 37:43 7200 m 1:20 46:15 8400 m 1:26 54:46 9600 m 1:12 1:02:55

			364 Staffan Dahl -78 Örebro AIK DM Serie	DNS	
--	--	--	---	-----	--

M35 10000 m Final C DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	365 Christian Jonsson -90 Örebro AIK DM Serie	48:06 4:48 min/km

K45 10000 m Final C DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	344 Elin Larsson -79 IFK Nora DM Serie	52:49 5:16 min/km
2	372 Carolina Sandberg -77 Örebro AIK DM Serie	58:04 5:48 min/km
3	343 Hanna Fridhamre -77 IFK Nora DM Serie	1:01:00 6:06 min/km

M50 10000 m Final C DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	333 Anders Johansson -72 IF Start DM Serie	43:57 4:23 min/km
2	361 Dan Olsson -75 Örebro AIK DM Serie	45:52 4:35 min/km
3	360 Jonas Färnstrand -73 Örebro AIK DM Serie	47:09 4:42 min/km

M60 10000 m Final C DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	370 Lars Karlsson -64 Östansjö SK DM Serie	55:58 5:35 min/km

M65 10000 m Final C DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	348 Stojko Despotoski -57 Laxå OK DM Serie	48:18 4:49 min/km
2	358 Göte Pettersson -57 Örebro AIK DM Serie	53:38 5:21 min/km

M70 10000 m Final C DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	368 Hans Backström -53 Östansjö SK DM Serie	54:04 5:24 min/km
2	369 Per Börjesson -54 Östansjö SK DM Serie	1:04:30 6:27 min/km
3	356 Ove Karasiak -53 Åsbro Golf DM Serie	1:05:33 6:33 min/km

M75 10000 m Final C DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	367 Bengt Nilsson -49 Östansjö SK DM Serie	1:03:10 6:19 min/km

10000 m Final B DM för Södra Svealand Södra Svealands Löparserie Distans: 10 000 m

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

1	M: 1	1	328 Julius Forsell -06 Hällefors LK DM Serie	40:54 4:05 min/km	200 m 0:49 1400 m 0:47 5:33 2600 m 0:46 10:16 3800 m 0:47 15:02 5000 m 0:49 19:55 6200 m 0:51 24:56 7400 m 0:52 30:04 8600 m 0:50 35:09 9800 m 0:47 40:10 600 m 1:36 2:25 1800 m 0:48 7:09 3000 m 0:47 11:49 4200 m 0:47 16:38 5400 m 0:50 21:34 6600 m 0:50 26:38 7800 m 0:53 31:48 9000 m 0:53 36:54 10000 m 0:43 40:54 800 m 0:47 3:12 2000 m 0:48 7:57 3200 m 0:48 12:38 4400 m 0:50 17:28 5600 m 0:50 22:24 6800 m 0:52 27:30 8000 m 0:51 32:39 9200 m 0:49 37:42 1000 m 0:46 3:58 2200 m 0:47 8:45 3400 m 0:48 13:26 4600 m 0:48 18:16 5800 m 0:49 23:13 7000 m 0:51 28:21 8200 m 0:49 33:27 9400 m 0:49 38:31 1200 m 0:48 4:45 2400 m 0:46 9:31 3600 m 0:49 14:15 4800 m 0:49 19:05 6000 m 0:51 24:04 7200 m 0:51 29:12 8400 m 0:51 34:18 9600 m 0:51 39:23
2	M45: 1	2 M45: 1	335 Conrad Granath -78 IF Start DM Serie	41:33 4:09 min/km	200 m 0:50 1400 m 0:48 5:36 2600 m 0:48 10:23 3800 m 0:48 15:14 5000 m 0:50 20:11 6200 m 0:52 25:19 7400 m 0:52 30:32 8600 m 0:52 35:47 9800 m 0:46 40:49 600 m 1:37 2:27 1800 m 0:48 7:13 3000 m 0:47 11:59 4200 m 0:49 16:53 5400 m 0:51 21:51 6600 m 0:52 26:11 7800 m 0:52 31:25 9000 m 0:52 36:40 10000 m 0:44 41:33 800 m 0:47 3:14 2000 m 0:48 8:00 3200 m 0:49 12:48 4400 m 0:49 17:42 5600 m 0:51 22:43 6800 m 0:51 27:54 8000 m 0:53 33:09 9200 m 0:53 38:25 1000 m 0:47 4:01 2200 m 0:47 8:47 3400 m 0:49 13:36 4600 m 0:49 18:31 5800 m 0:52 23:35 7000 m 0:53 28:47 8200 m 0:53 34:02 9400 m 0:49 39:14 1200 m 0:47 4:48 2400 m 0:48 9:35 3600 m 0:49 14:25 4800 m 0:50 19:20 6000 m 0:52 24:27 7200 m 0:53 29:40 8400 m 0:53 34:55 9600 m 0:49 40:03
3	M45: 2	3 M45: 2	334 Pär Englund -77 IF Start DM Serie	41:50 4:11 min/km	200 m 0:49 1400 m 0:47 5:34 2600 m 0:48 10:24 3800 m 0:49 15:14 5000 m 0:51 20:12 6200 m 0:53 25:25 7400 m 0:52 30:41 8600 m 0:51 35:56 9800 m 0:48 41:01 600 m 1:37 2:26 1800 m 0:48 7:10 3000 m 0:47 11:59 4200 m 0:49 16:52 5400 m 0:52 21:56 6600 m 0:52 27:10 7800 m 0:53 32:27 9000 m 0:51 37:39 10000 m 0:49 41:50 800 m 0:46 3:12 2000 m 0:48 7:58 3200 m 0:49 12:48 4400 m 0:49 17:41 5600 m 0:52 22:48 6800 m 0:53 28:03 8000 m 0:54 33:21 9200 m 0:52 38:30 1000 m 0:47 3:59 2200 m 0:48 8:47 3400 m 0:48 13:36 4600 m 0:49 18:30 5800 m 0:52 23:40 7000 m 0:52 28:56 8200 m 0:52 34:13 9400 m 0:51 39:22 1200 m 0:47 4:46 2400 m 0:49 9:36 3600 m 0:49 14:25 4800 m 0:51 19:21 6000 m 0:53 24:33 7200 m 0:53 29:48 8400 m 0:52 35:05 9600 m 0:52 40:13

4	M45: 3	4 M45: 3	373 Daniel Frehde -79 Karlsunds IF SF DM Serie	41:50 4:11 min/km	200 m 0:48 1400 m 0:48 5:34 2600 m 0:50 10:25 3800 m 0:49 15:27 5000 m 0:52 20:33 6200 m 0:50 25:44 7400 m 0:51 30:50 8600 m 0:51 35:56 9800 m 0:51 40:59 600 m 1:36 2:25 1800 m 0:48 7:10 3000 m 0:50 12:06 4200 m 0:50 17:09 5400 m 0:52 22:19 6600 m 0:51 27:26 7800 m 0:51 32:32 9000 m 0:51 37:38 10000 m 0:51 41:50 800 m 0:47 3:12 2000 m 0:48 7:58 3200 m 0:51 12:57 4400 m 0:50 17:59 5600 m 0:52 23:10 6800 m 0:51 28:16 8000 m 0:51 33:24 9200 m 0:50 38:28 1000 m 0:47 3:59 2200 m 0:49 8:46 3400 m 0:50 13:47 4600 m 0:51 18:50 5800 m 0:51 24:01 7000 m 0:51 29:08 8200 m 0:51 34:14 9400 m 0:49 39:18 1200 m 0:47 4:46 2400 m 0:49 9:36 3600 m 0:51 14:37 4800 m 0:52 19:42 6000 m 0:53 24:54 7200 m 0:51 29:59 8400 m 0:51 35:05 9600 m 0:50 40:08
5	K55: 1	1 K55: 1	332 Marie Dasler -68 IF Start DM Serie	42:27 4:14 min/km	200 m 0:48 1400 m 0:47 5:32 2600 m 0:50 10:25 3800 m 0:49 15:26 5000 m 0:52 20:33 6200 m 0:53 25:47 7400 m 0:53 31:03 8600 m 0:52 36:23 9800 m 0:51 41:39 600 m 1:36 2:24 1800 m 0:48 7:09 3000 m 0:50 12:05 4200 m 0:50 17:08 5400 m 0:52 22:18 6600 m 0:52 27:32 7800 m 0:53 32:49 9000 m 0:53 38:09 10000 m 0:52 42:27 800 m 0:47 3:11 2000 m 0:49 7:57 3200 m 0:51 12:56 4400 m 0:50 17:59 5600 m 0:52 23:10 6800 m 0:53 28:24 8000 m 0:54 33:43 9200 m 0:54 39:03 1000 m 0:46 3:57 2200 m 0:48 8:46 3400 m 0:50 13:46 4600 m 0:51 18:49 5800 m 0:51 24:01 7000 m 0:52 29:17 8200 m 0:54 34:37 9400 m 0:53 39:56 1200 m 0:48 4:45 2400 m 0:50 9:35 3600 m 0:51 14:37 4800 m 0:52 19:41 6000 m 0:53 24:54 7200 m 0:53 30:10 8400 m 0:54 35:31 9600 m 0:52 40:48
6	K50: 1	2 K50: 1	362 Iva Fagré -75 Örebro AIK DM Serie	42:46 4:16 min/km	200 m 0:52 1400 m 0:51 5:56 2600 m 0:50 10:58 3800 m 0:51 16:02 5000 m 0:51 21:10 6200 m 0:52 26:21 7400 m 0:52 31:35 8600 m 0:54 36:50 9800 m 0:49 42:00 600 m 1:42 2:34 1800 m 0:51 7:37 3000 m 0:51 12:39 4200 m 0:50 17:45 5400 m 0:52 22:53 6600 m 0:53 28:07 7800 m 0:53 33:20 9000 m 0:53 38:37 10000 m 0:46 42:46 800 m 0:51 3:24 2000 m 0:50 8:27 3200 m 0:51 13:30 4400 m 0:51 18:36 5600 m 0:52 23:44 6800 m 0:52 28:59 8000 m 0:53 34:13 9200 m 0:51 39:28 1000 m 0:51 4:15 2200 m 0:51 9:18 3400 m 0:51 14:20 4600 m 0:51 19:27 5800 m 0:53 24:37 7000 m 0:52 29:50 8200 m 0:51 35:04 9400 m 0:51 40:19 1200 m 0:50 5:05 2400 m 0:51 10:08 3600 m 0:51 15:11 4800 m 0:52 20:18 6000 m 0:52 25:29 7200 m 0:53 30:43 8400 m 0:52 35:56 9600 m 0:52 41:11

7	M60: 1	5 M60: 1	329 Mikael Hansson -63 IF Start DM Serie	42:59 4:17 min/km	200 m 0:49 1400 m 0:48 5:35 2600 m 0:50 10:27 3800 m 0:52 15:33 5000 m 0:53 20:49 6200 m 0:53 26:10 7400 m 0:53 31:29 8600 m 0:54 36:50 9800 m 0:50 42:08 600 m 1:37 2:26 1800 m 0:48 7:11 3000 m 0:51 12:07 4200 m 0:53 17:18 5400 m 0:53 22:36 6600 m 0:53 27:57 7800 m 0:53 33:16 9000 m 0:54 38:37 10000 m 0:51 42:59 800 m 0:47 3:13 2000 m 0:48 7:59 3200 m 0:51 12:58 4400 m 0:53 18:11 5600 m 0:54 23:30 6800 m 0:53 28:51 8000 m 0:53 34:09 9200 m 0:53 39:30 1000 m 0:47 4:00 2200 m 0:49 8:48 3400 m 0:51 13:50 4600 m 0:53 19:03 5800 m 0:54 24:24 7000 m 0:53 29:44 8200 m 0:53 35:02 9400 m 0:54 40:25 1200 m 0:47 4:47 2400 m 0:49 9:37 3600 m 0:51 14:41 4800 m 0:53 19:56 6000 m 0:53 25:17 7200 m 0:53 30:37 8400 m 0:53 35:55 9600 m 0:53 41:17
8	M35: 1	6 M35: 1	366 Rasmus Andersson -90 Örebro AIK DM Serie	43:07 4:18 min/km	200 m 0:51 1400 m 0:47 5:38 2600 m 0:50 10:36 3800 m 0:50 15:38 5000 m 0:53 20:50 6200 m 0:53 26:11 7400 m 0:54 31:31 8600 m 0:54 36:57 9800 m 0:52 42:18 600 m 1:38 2:28 1800 m 0:49 7:16 3000 m 0:50 12:16 4200 m 0:50 17:21 5400 m 0:53 22:36 6600 m 0:53 27:57 7800 m 0:54 33:19 9000 m 0:53 38:45 10000 m 0:48 43:07 800 m 0:48 3:16 2000 m 0:50 8:06 3200 m 0:51 13:07 4400 m 0:51 18:12 5600 m 0:55 23:31 6800 m 0:53 28:50 8000 m 0:55 34:14 9200 m 0:54 39:39 1000 m 0:47 4:03 2200 m 0:49 8:56 3400 m 0:49 13:56 4600 m 0:52 19:04 5800 m 0:53 24:24 7000 m 0:53 29:43 8200 m 0:54 35:08 9400 m 0:54 40:33 1200 m 0:48 4:50 2400 m 0:51 9:46 3600 m 0:51 14:48 4800 m 0:53 19:56 6000 m 0:54 25:18 7200 m 0:54 30:37 8400 m 0:54 36:02 9600 m 0:53 41:26
9	M60: 2	7 M60: 2	330 Roger Sköldqvist -65 IF Start DM Serie	43:11 4:19 min/km	200 m 0:53 1400 m 0:51 6:02 2600 m 0:52 11:11 3800 m 0:52 16:22 5000 m 0:51 21:30 6200 m 0:52 26:47 7400 m 0:52 31:56 8600 m 0:52 37:09 9800 m 0:51 42:18 600 m 1:43 2:35 1800 m 0:52 7:45 3000 m 0:52 12:55 4200 m 0:52 18:05 5400 m 0:51 23:19 6600 m 0:51 28:30 7800 m 0:52 33:40 9000 m 0:51 38:52 10000 m 0:53 43:11 800 m 0:51 3:26 2000 m 0:52 8:37 3200 m 0:52 13:47 4400 m 0:51 18:56 5600 m 0:52 24:11 6800 m 0:51 29:21 8000 m 0:53 34:32 9200 m 0:52 39:44 1000 m 0:52 4:18 2200 m 0:51 9:28 3400 m 0:52 14:38 4600 m 0:51 19:48 5800 m 0:53 25:04 7000 m 0:52 30:13 8200 m 0:52 35:25 9400 m 0:51 40:36 1200 m 0:52 5:11 2400 m 0:52 10:20 3600 m 0:52 15:30 4800 m 0:51 20:39 6000 m 0:52 25:55 7200 m 0:52 31:04 8400 m 0:52 36:17 9600 m 0:51 41:27

10	M35: 2	8 M35: 2	339 David Berg -89 IF Start DM Serie	43:22 4:20 min/km	200 m 0:50 1400 m 0:48 5:37 2600 m 0:48 10:24 3800 m 0:48 15:14 5000 m 0:48 20:04 6200 m 0:57 25:41 7400 m 0:57 31:24 8600 m 0:56 36:57 9800 m 0:54 42:26 600 m 1:37 2:28 1800 m 0:48 7:13 3000 m 0:47 11:59 4200 m 0:48 16:51 5400 m 0:59 21:52 6600 m 0:57 27:35 7800 m 0:56 33:14 9000 m 0:55 38:49 10000 m 0:55 43:22 800 m 0:47 3:14 2000 m 0:48 8:01 3200 m 0:49 12:48 4400 m 0:49 17:40 5600 m 0:57 22:49 6800 m 0:57 28:32 8000 m 0:56 34:10 9200 m 0:55 39:45 1000 m 0:47 4:02 2200 m 0:47 8:48 3400 m 0:48 13:37 4600 m 0:48 18:28 5800 m 0:58 23:47 7000 m 0:58 29:30 8200 m 0:55 35:05 9400 m 0:55 40:39 1200 m 0:48 4:49 2400 m 0:48 9:36 3600 m 0:49 14:26 4800 m 0:47 19:16 6000 m 0:56 24:43 7200 m 0:57 30:27 8400 m 0:56 36:01 9600 m 0:53 41:32
11	M35: 3	9 M35: 3	353 Alan Smith -87 Tisdagsklubben Örebro DM Serie	43:55 4:23 min/km	200 m 0:50 1400 m 0:48 5:36 2600 m 0:49 10:26 3800 m 0:49 15:27 5000 m 0:52 20:34 6200 m 0:53 25:55 7400 m 0:58 31:27 8600 m 0:58 37:36 9800 m 0:49 43:05 600 m 1:36 2:26 1800 m 0:48 7:11 3000 m 0:50 12:06 4200 m 0:50 17:09 5400 m 0:52 22:19 6600 m 0:52 27:39 7800 m 0:54 33:20 9000 m 0:56 39:32 10000 m 0:49 43:55 800 m 0:47 3:13 2000 m 0:48 7:59 3200 m 0:51 12:57 4400 m 0:50 17:59 5600 m 0:52 23:11 6800 m 0:56 28:35 8000 m 1:01 34:21 9200 m 0:57 40:30 1000 m 0:47 4:00 2200 m 0:49 8:48 3400 m 0:50 13:47 4600 m 0:51 18:50 5800 m 0:55 24:06 7000 m 0:57 29:32 8200 m 1:08 35:29 9400 m 0:54 41:24 1200 m 0:47 4:47 2400 m 0:49 9:37 3600 m 0:51 14:38 4800 m 0:52 19:42 6000 m 0:56 25:02 7200 m 0:57 30:29 8400 m 1:09 36:38 9600 m 0:52 42:16
12	M60: 3	10 M60: 3	331 Torbjörn Eriksson -66 IF Start DM Serie	44:46 4:28 min/km	200 m 0:53 1400 m 0:51 6:02 2600 m 0:53 11:16 3800 m 0:54 16:38 5000 m 0:54 22:04 6200 m 0:54 27:31 7400 m 0:54 32:58 8600 m 0:54 38:26 9800 m 0:56 43:52 600 m 1:42 2:36 1800 m 0:52 7:46 3000 m 0:53 13:03 4200 m 0:54 18:27 5400 m 0:53 23:55 6600 m 0:54 29:19 7800 m 0:55 34:49 9000 m 0:55 40:16 10000 m 0:54 44:46 800 m 0:51 3:27 2000 m 0:52 8:38 3200 m 0:54 13:57 4400 m 0:54 19:21 5600 m 0:54 24:48 6800 m 0:56 30:15 8000 m 0:55 35:44 9200 m 0:55 41:11 1000 m 0:52 4:19 2200 m 0:52 9:30 3400 m 0:53 14:50 4600 m 0:54 20:15 5800 m 0:53 25:41 7000 m 0:54 31:08 8200 m 0:54 36:38 9400 m 0:54 42:05 1200 m 0:52 5:11 2400 m 0:53 10:23 3600 m 0:54 15:44 4800 m 0:56 21:11 6000 m 0:56 26:37 7200 m 0:56 32:04 8400 m 0:55 37:33 9600 m 0:50 42:55

13	K35: 1	3 K35: 1	349 Lilian Forsgren -90 OK Tisaren DM Serie	46:19 4:37 min/km	200 m 0:52 1400 m 0:53 6:00 2600 m 0:53 11:16 3800 m 0:54 16:38 5000 m 0:56 22:11 6200 m 0:57 27:52 7400 m 0:58 33:38 8600 m 1:00 39:32 9800 m 0:58 45:22 600 m 1:42 2:35 1800 m 0:53 7:46 3000 m 0:53 13:03 4200 m 0:54 18:28 5400 m 0:57 24:05 6600 m 0:57 29:48 7800 m 0:59 35:35 9000 m 0:58 41:28 10000 m 0:56 46:19 800 m 0:50 3:25 2000 m 0:52 8:38 3200 m 0:54 13:57 4400 m 0:54 19:22 5600 m 0:57 25:02 6800 m 0:57 30:45 8000 m 0:59 36:34 9200 m 0:59 42:26 1000 m 0:51 4:16 2200 m 0:52 9:30 3400 m 0:53 14:50 4600 m 0:56 20:17 5800 m 0:56 25:58 6000 m 0:57 26:55 7200 m 0:58 32:40 8400 m 1:00 38:32 9600 m 0:59 44:24
14	M45: 4	11 M45: 4	363 Roger Elimä -78 Örebro AIK DM Serie	46:39 4:39 min/km	200 m 0:52 1400 m 0:50 5:56 2600 m 0:50 10:59 3800 m 0:53 16:08 5000 m 0:55 21:27 6200 m 1:02 27:12 7400 m 1:01 33:27 8600 m 0:59 39:28 9800 m 1:00 45:38 600 m 1:42 2:34 1800 m 0:51 7:37 3000 m 0:51 12:39 4200 m 0:53 17:54 5400 m 0:54 23:16 6600 m 1:02 29:16 7800 m 1:01 35:26 9000 m 0:59 41:27 10000 m 1:01 46:39 800 m 0:50 3:24 2000 m 0:50 8:28 3200 m 0:51 13:30 4400 m 0:52 18:46 5600 m 0:55 24:11 6800 m 1:06 30:21 8000 m 1:02 36:28 9200 m 1:03 42:30 1000 m 0:52 4:15 2200 m 0:51 9:18 3400 m 0:52 14:22 4600 m 0:53 19:39 5800 m 0:59 25:09 6000 m 1:01 26:10 7200 m 1:02 32:26 8400 m 1:01 38:29 9600 m 1:04 44:38
15	K40: 1	4 K40: 1	327 Evelinn Sten -86 Hovsta IF DM Serie	47:04 4:42 min/km	200 m 0:52 1400 m 0:53 6:04 2600 m 0:56 11:28 3800 m 0:56 17:04 5000 m 0:56 22:44 6200 m 0:57 28:41 7400 m 0:59 34:28 8600 m 0:57 40:26 9800 m 0:56 46:07 600 m 1:43 2:35 1800 m 0:53 7:49 3000 m 0:56 13:20 4200 m 0:56 18:57 5400 m 0:58 24:40 6600 m 0:57 30:35 7800 m 1:00 36:27 9000 m 0:57 42:21 10000 m 0:56 47:04 800 m 0:51 3:26 2000 m 0:54 8:43 3200 m 0:56 14:16 4400 m 0:57 19:54 5600 m 1:10 25:50 6800 m 0:58 31:33 8000 m 1:08 37:34 9200 m 0:57 43:18 1000 m 0:52 4:18 2200 m 0:54 9:37 3400 m 0:56 15:12 4600 m 0:57 20:51 5800 m 0:57 26:47 6000 m 0:57 27:44 7200 m 0:58 33:29 8400 m 0:57 39:29 9600 m 0:58 45:11

			347 Rickard Kanon -90 Kumla SF DM Serie		200 m 0:49		600 m 1:38 2:27	800 m 0:48 3:15	1000 m 0:48 4:04	1200 m 0:49 4:52
					1400 m 0:49 5:41	1600 m 0:48 6:30	1800 m 0:50 7:20	2000 m 0:50 8:09	2200 m 0:50 8:59	2400 m 0:50 9:49
					2600 m 0:50 10:39	2800 m 0:50 11:30	3000 m 0:50 12:19	3200 m 0:50 13:09	3400 m 0:50 13:59	3600 m 0:51 14:50
					3800 m 0:50 15:41	4000 m 0:50 16:31	4200 m 0:51 17:22	4400 m 0:51 18:13	4600 m 0:51 19:04	4800 m 0:51 19:55
					5000 m 0:52 20:47	5200 m 0:51 21:37	5400 m 0:52 22:29	5600 m 0:50 23:19	5800 m 0:52 24:12	6000 m 0:51 25:03
					6200 m 0:52 25:54	6400 m 0:52 26:47	6600 m 0:51 27:38	6800 m 0:52 28:29	7000 m 0:52 29:21	7200 m 0:52 30:13
					7400 m 0:52 31:05	7600 m 0:52 31:57	7800 m 0:52 32:49	8000 m 0:52 33:41	8200 m 0:52 34:33	8400 m 0:52 35:25
					8600 m 0:52 36:17	8800 m 0:53 37:10	9000 m 0:51 38:01	9200 m 0:52 38:53	9400 m 0:52 39:45	9600 m 0:51 40:36
					9800 m 0:49 41:26					
				341 Andi Mqhele Moyo -05 IF Start DM Serie	DNS					

M 10000 m Final B DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	328 Julius Forsell -06 Hällefors LK DM Serie	40:54 4:05 min/km

M35 10000 m Final B DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	366 Rasmus Andersson -90 Örebro AIK DM Serie	43:07 4:18 min/km
2	339 David Berg -89 IF Start DM Serie	43:22 4:20 min/km
3	353 Alan Smith -87 Tisdagsklubben Örebro DM Serie	43:55 4:23 min/km
4	347 Rickard Kanon -90 Kumla SF DM Serie	

K35 10000 m Final B DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	349 Lilian Forsgren -90 OK Tisaren DM Serie	46:19 4:37 min/km

K40 10000 m Final B DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	327 Evelinn Sten -86 Hovsta IF DM Serie	47:04 4:42 min/km

M45 10000 m Final B DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	335 Conrad Granath -78 IF Start DM Serie	41:33 4:09 min/km
2	334 Pär Englund -77 IF Start DM Serie	41:50 4:11 min/km
3	373 Daniel Frehde -79 Karlslunds IF SF DM Serie	41:50 4:11 min/km
4	363 Roger Elimä -78 Örebro AIK DM Serie	46:39 4:39 min/km

K50 10000 m Final B DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	362 Iva Fagré -75 Örebro AIK DM Serie	42:46 4:16 min/km

K55 10000 m Final B DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	332 Marie Dasler -68 IF Start DM Serie	42:27 4:14 min/km

M60 10000 m Final B DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	329 Mikael Hansson -63 IF Start DM Serie	42:59 4:17 min/km
2	330 Roger Sköldqvist -65 IF Start DM Serie	43:11 4:19 min/km
3	331 Torbjörn Eriksson -66 IF Start DM Serie	44:46 4:28 min/km

10000 m Final A DM för Södra Svealand Södra Svealands Löparserie Distans: 10 000 m

Plac	Ålder	DM	Namn	Resultat	Mellantider
			338 Per Enback -86 IF Start DM Serie		200 m0:38 400 m0:39 1:17 600 m0:40 1:57 800 m0:41 2:38 1000 m0:40 3:17 1200 m0:41 3:58 1400 m0:40 4:38 1600 m0:40 5:18 1800 m0:40 5:58 2000 m0:40 6:38 2200 m0:41 7:19 2400 m0:40 7:58 2600 m0:39 8:38 2800 m0:39 9:17 3000 m0:40 9:57 3200 m0:40 10:37 3400 m0:40 11:16

			351 Emil Larsson -04 OK Tisaren DM Serie		200 m 0:43	400 m 0:45 1:29	600 m 0:47 2:15	800 m 0:47 3:02	1000 m 0:43 3:45	1200 m 0:43 4:27
					1400 m 0:44 5:11	1600 m 0:44 5:55	1800 m 0:45 6:40	2000 m 0:46 7:26	2200 m 0:45 8:12	2400 m 0:45 8:57
					2600 m 0:46 9:43	2800 m 0:47 10:30	3000 m 0:46 11:17			
			336 Jimmy Jansson -79 IF Start DM Serie		200 m 0:44	400 m 0:45 1:29	600 m 0:46 2:15	800 m 0:47 3:02	1000 m 0:42 3:44	1200 m 0:42 4:27
					1400 m 0:44 5:11	1600 m 0:44 5:55	1800 m 0:46 6:40	2000 m 0:46 7:26	2200 m 0:45 8:11	2400 m 0:46 8:57
					2600 m 0:46 9:43	2800 m 0:47 10:30	3000 m 0:47 11:17			
			357 Mathias Viktorsson -82 Åsbro Golf DM Serie		200 m 0:44	400 m 0:45 1:29	600 m 0:47 2:16	800 m 0:47 3:02	1000 m 0:43 3:45	1200 m 0:43 4:28
					1400 m 0:44 5:11	1600 m 0:44 5:56	1800 m 0:45 6:40	2000 m 0:46 7:27	2200 m 0:45 8:12	2400 m 0:45 8:57
					2600 m 0:46 9:43	2800 m 0:47 10:31	3000 m 0:46 11:17			
			352 Simon Hagström -81 Tisdagsklubben Örebro DM Serie		200 m 0:45	400 m 0:45 1:30	600 m 0:46 2:16	800 m 0:47 3:03	1000 m 0:44 3:47	1200 m 0:45 4:31
					1400 m 0:45 5:17	1600 m 0:45 6:01	1800 m 0:44 6:46	2000 m 0:45 7:31	2200 m 0:45 8:16	2400 m 0:45 9:01
					2600 m 0:44 9:45	2800 m 0:46 10:31	3000 m 0:46 11:17			
			337 Elias Zika -81 IF Start DM Serie		200 m 0:45	400 m 0:45 1:31	600 m 0:45 2:16	800 m 0:46 3:03	1000 m 0:44 3:47	1200 m 0:44 4:31
					1400 m 0:45 5:17	1600 m 0:45 6:02	1800 m 0:44 6:46	2000 m 0:45 7:31	2200 m 0:45 8:16	2400 m 0:45 9:01
					2600 m 0:44 9:46	2800 m 0:45 10:31	3000 m 0:46 11:17			
			340 Emma Reinhed Liljeqvist -92 IF Start DM Serie		200 m 0:46	400 m 0:46 1:31	600 m 0:45 2:17	800 m 0:46 3:03	1000 m 0:44 3:47	1200 m 0:45 4:32
					1400 m 0:45 5:17	1600 m 0:45 6:02	1800 m 0:44 6:46	2000 m 0:46 7:32	2200 m 0:45 8:17	2400 m 0:45 9:02
					2600 m 0:45 9:46	2800 m 0:45 10:31	3000 m 0:46 11:17			

			326 Fredrik Eliasson -74 Garphyttans IF DM Serie		200 m 0:47	400 m 0:45 1:32	600 m 0:46 2:18	800 m 0:47 3:05	1000 m 0:46 3:51	1200 m 0:46 4:38
					1400 m 0:46 5:24	1600 m 0:46 6:10	1800 m 0:46 6:56	2000 m 0:47 7:43	2200 m 0:46 8:28	2400 m 0:45 9:14
					2600 m 0:45 9:59	2800 m 0:46 10:44	3000 m 0:47 11:31			
			355 Pär Muhr -72 Västerås LK DM Serie		200 m 0:46	400 m 0:45 1:31	600 m 0:46 2:17	800 m 0:47 3:04	1000 m 0:46 3:50	1200 m 0:47 4:37
					1400 m 0:47 5:24	1600 m 0:46 6:10	1800 m 0:46 6:56	2000 m 0:47 7:43	2200 m 0:46 8:28	2400 m 0:45 9:13
					2600 m 0:46 9:59	2800 m 0:46 10:45	3000 m 0:47 11:31			
			346 Andreas Nilsson -79 IK Nocout.se		200 m 0:47	400 m 0:47 1:35	600 m 0:47 2:22	800 m 0:47 3:09	1000 m 0:47 3:56	1200 m 0:47 4:42
					1400 m 0:45 5:28	1600 m 0:46 6:14	1800 m 0:46 7:00	2000 m 0:46 7:46	2200 m 0:45 8:31	2400 m 0:45 9:16
					2600 m 0:45 10:01	2800 m 0:47 10:48				
			345 Tobias Celander -92 IFK Nora DM Serie		200 m 0:48	400 m 0:48 1:35	600 m 0:47 2:22	800 m 0:47 3:09	1000 m 0:47 3:56	1200 m 0:47 4:43
					1400 m 0:46 5:28	1600 m 0:46 6:14	1800 m 0:46 7:00	2000 m 0:46 7:46	2200 m 0:46 8:32	2400 m 0:45 9:17
					2600 m 0:46 10:03	2800 m 0:49 10:52				
			359 Mikael Bask -67 Örebro AIK DM Serie		200 m 0:48	400 m 0:48 1:36	600 m 0:47 2:23	800 m 0:47 3:10	1000 m 0:47 3:57	1200 m 0:47 4:43
					1400 m 0:46 5:29	1600 m 0:46 6:15	1800 m 0:46 7:01	2000 m 0:46 7:47	2200 m 0:46 8:33	2400 m 0:46 9:19
					2600 m 0:46 10:05	2800 m 0:47 10:52				
			342 Rodney Hundermark -69 IFK Nora DM Serie		200 m 0:48	400 m 0:48 1:36	600 m 0:47 2:23	800 m 0:47 3:09	1000 m 0:47 3:56	1200 m 0:46 4:43
					1400 m 0:46 5:29	1600 m 0:46 6:15	1800 m 0:46 7:01	2000 m 0:46 7:46	2200 m 0:46 8:32	2400 m 0:45 9:17
					2600 m 0:46 10:03	2800 m 0:50 10:53				

			371 Nasrallah Saleh -90 Östansjö SK DM Serie	DNS	
--	--	--	---	-----	--