

Södra Svealands DM 5000 m Hallsberg 2024-06-25 Resultat

Klass	Antal resultat
5000 m Heat E	15
5000 m Heat D	17
5000 m Heat C	16
5000 m Heat B	19
5000 m Heat A	16
Totalt	83

5000 m Heat E

DM för Södra Svealand Närke's Långloppscup

Distans: 5 000 m

Plac	Ålder	DM	Namn	Resultat	Mellantider
1	M50: 1	1 M50: 1	81 Jimmy Glinnerås -71 Örebro AIK DM Cup	24:48 4:57 min/km	5000 m 24:47 24:48
2	K45: 1	1 K45: 1	82 Hanna Fridhamre -77 IFK Nora DM Cup	26:06 5:13 min/km	200 m 0:56 400 m 0:59 1:55 600 m 0:59 2:54 800 m 0:59 3:54 1000 m 1:00 4:54 1200 m 1:00 5:54 1400 m 1:01 6:55 1600 m 1:01 7:55 1800 m 1:01 8:57 2000 m 1:01 9:58 2200 m 1:02 11:00 2400 m 1:02 12:02 2600 m 1:03 13:05 2800 m 1:04 14:09 3000 m 1:04 15:13 3200 m 1:05 16:18 3400 m 1:06 17:24 3600 m 1:05 18:29 3800 m 1:06 19:35 4000 m 1:06 20:42 4200 m 1:06 21:48 4400 m 1:06 22:54 4600 m 1:07 24:01 4800 m 1:04 25:06 5000 m 1:00 26:06
3	K55: 1	2 K55: 1	83 Annica Sjölund -67 IF Start DM Cup	26:08 5:13 min/km	200 m 1:01 2:02 400 m 1:01 3:04 600 m 1:02 3:04 800 m 1:03 4:06 1000 m 1:02 5:09 1200 m 1:01 6:10 1400 m 1:02 7:12 1600 m 1:01 8:13 1800 m 1:04 9:17 2000 m 1:04 10:21 2200 m 1:05 11:26 2400 m 1:05 12:31 2600 m 2:10 14:41 2800 m 1:05 15:45 3000 m 1:05 16:47 3200 m 1:02 17:52 3400 m 1:05 18:55 3600 m 1:03 18:55 3800 m 1:04 19:59 4000 m 1:03 21:03 4200 m 1:05 22:06 4400 m 1:05 23:11 4600 m 1:03 24:14 4800 m 1:02 25:16 5000 m 0:51 26:08
4	M65: 1	2 M65: 1	85 Kjell Adolfsson -58 IF Start DM Cup	26:12 5:14 min/km	200 m 0:59 2:01 400 m 1:01 3:03 600 m 1:02 3:03 800 m 1:03 4:06 1000 m 1:02 5:08 1200 m 1:02 6:09 1400 m 1:02 7:11 1600 m 1:01 8:13 1800 m 1:02 9:15 2000 m 1:02 10:17 2200 m 1:02 11:19 2400 m 1:04 12:23 2600 m 1:02 13:25 2800 m 1:03 14:28 3000 m 1:03 15:31 3200 m 1:03 16:34 3400 m 1:04 17:38 3600 m 1:05 18:43 3800 m 1:05 19:48 4000 m 1:05 20:53 4200 m 1:04 21:57 4400 m 1:06 23:04 4600 m 1:05 24:09 4800 m 1:04 25:13 5000 m 0:59 26:12
5	M65: 2	3 M65: 2	84 Thomas Lindström -55 Åsbro Golf DM Cup	27:04 5:24 min/km	200 m 1:01 2:02 400 m 1:01 3:05 600 m 1:03 3:05 800 m 1:04 4:09 1000 m 1:05 5:14 1200 m 1:05 6:19 1400 m 1:07 7:26 1600 m 1:06 8:32 1800 m 1:07 9:39 2000 m 1:05 10:44 2200 m 1:07 11:51 2400 m 1:06 12:57 2600 m 1:06 14:03 2800 m 1:06 15:09 3000 m 1:06 16:15 3200 m 1:06 17:21 3400 m 1:07 18:28 3600 m 1:07 19:35 3800 m 1:06 20:40 4000 m 1:06 21:46 4200 m 1:07 22:53 4400 m 1:06 23:59 4600 m 1:07 25:06 4800 m 1:05 26:10 5000 m 0:53 27:04

6	M75: 1	4 M75: 1	86 Bengt Nilsson -49 Östansjö SK DM Cup	27:11 5:26 min/km	200 m 1:03 2:02 1400 m 1:07 7:27 2600 m 1:05 14:03 3800 m 1:06 20:40 5000 m 1:01 27:11	400 m 0:59 2:02 1600 m 1:06 8:33 2800 m 1:05 15:07 4000 m 1:05 21:45	600 m 1:03 3:06 1800 m 1:07 9:40 3000 m 1:06 16:13 4200 m 1:07 22:52	800 m 1:04 4:10 2000 m 1:05 10:45 3200 m 1:07 17:20 4400 m 1:06 23:58	1000 m 1:05 5:15 2200 m 1:07 11:52 3400 m 1:07 18:27 4600 m 1:07 25:05	1200 m 1:05 6:20 2400 m 1:05 12:58 3600 m 1:07 19:34 4800 m 1:05 26:10
7	M70: 1	5 M70: 1	89 Ove Karasiak -53 Åsbro Golf DM Cup	28:12 5:38 min/km	200 m 1:02 2:02 1400 m 1:07 7:27 2600 m 1:06 14:03 3800 m 1:13 21:04 5000 m 1:02 28:12	400 m 1:01 2:02 1600 m 1:06 8:33 2800 m 1:07 15:11 4000 m 1:14 22:18	600 m 1:03 3:05 1800 m 1:07 9:39 3000 m 1:07 16:18 4200 m 1:14 23:32	800 m 1:04 4:09 2000 m 1:05 10:44 3200 m 1:10 17:28 4400 m 1:15 24:47	1000 m 1:05 5:14 2200 m 1:07 11:52 3400 m 1:12 18:39 4600 m 1:14 26:01	1200 m 1:05 6:20 2400 m 1:06 12:57 3600 m 1:12 19:51 4800 m 1:08 27:09
8	M70: 2	6 M70: 2	88 Torbjörn Hallenborg -52 Kumla SF DM Cup	28:14 5:38 min/km	200 m 1:02 2:03 1400 m 1:07 7:28 2600 m 1:06 14:05 3800 m 1:12 21:11 5000 m 1:01 28:14	400 m 1:01 2:03 1600 m 1:06 8:34 2800 m 1:09 15:14 4000 m 1:13 22:23	600 m 1:04 3:07 1800 m 1:07 9:41 3000 m 1:10 16:24 4200 m 1:13 23:37	800 m 1:03 4:10 2000 m 1:05 10:46 3200 m 1:11 17:34 4400 m 1:14 24:51	1000 m 1:05 5:15 2200 m 1:07 11:53 3400 m 1:12 18:46 4600 m 1:13 26:04	1200 m 1:05 6:21 2400 m 1:06 12:59 3600 m 1:12 19:59 4800 m 1:09 27:13
9	M75: 2	7 M75: 2	87 Eric Malm -49 IFK Nora DM Cup	28:21 5:40 min/km	200 m 1:03 2:03 1400 m 1:07 7:28 2600 m 1:12 14:15 3800 m 1:11 21:26 5000 m 1:05 28:21	400 m 1:00 2:03 1600 m 1:06 8:34 2800 m 1:11 15:27 4000 m 1:13 22:39	600 m 1:03 3:07 1800 m 1:08 9:42 3000 m 1:11 16:38 4200 m 1:10 23:50	800 m 1:04 4:11 2000 m 1:05 10:47 3200 m 1:14 17:52 4400 m 1:10 25:00	1000 m 1:06 5:16 2200 m 1:07 11:54 3400 m 1:11 19:02 4600 m 1:06 26:06	1200 m 1:05 6:21 2400 m 1:09 13:03 3600 m 1:13 20:15 4800 m 1:09 27:15
10	K: 1	3	92 Maja Lindström -16 Garphyttans IF DM Cup	30:58 6:11 min/km	200 m 1:10 2:17 1400 m 1:10 8:12 2600 m 1:17 15:25 3800 m 1:17 23:04 5000 m 1:12 30:58	400 m 1:07 2:17 1600 m 1:12 9:25 2800 m 1:12 16:37 4000 m 1:23 24:27	600 m 1:10 3:27 1800 m 1:08 10:33 3000 m 1:14 17:51 4200 m 1:24 25:51	800 m 1:11 4:38 2000 m 1:10 11:43 3200 m 1:17 19:08 4400 m 1:24 27:15	1000 m 1:15 5:53 2200 m 1:13 12:56 3400 m 1:21 20:29 4600 m 1:23 28:38	1200 m 1:09 7:02 2400 m 1:12 14:08 3600 m 1:18 21:47 4800 m 1:07 29:45

11	M70: 3	8 M70: 3	91 Per Börjesson -54 Östansjö SK DM Cup	31:12 6:14 min/km	200 m 1:09 1400 m 1:11 8:19 2600 m 1:11 15:24 3800 m 1:13 23:13 5000 m 1:16 31:12	400 m 1:10 2:19 1600 m 1:11 9:29 2800 m 1:12 16:36 4000 m 1:30 24:43	600 m 1:14 3:33 1800 m 1:11 10:41 3000 m 1:29 18:05 4200 m 1:12 25:55	800 m 1:12 4:44 2000 m 1:11 11:52 3200 m 1:10 19:15 4400 m 1:27 27:23	1000 m 1:12 5:57 2200 m 1:10 13:02 3400 m 1:13 20:28 4600 m 1:11 28:33	1200 m 1:10 7:07 2400 m 1:11 14:13 3600 m 1:31 22:00 4800 m 1:23 29:56
12	M65: 3	9 M65: 3	90 Peter Comét -56 IFK Nora DM Cup	33:42 6:44 min/km	200 m 1:11 1400 m 1:18 8:48 2600 m 1:21 16:47 3800 m 1:25 25:04 5000 m 1:14 33:42	400 m 1:13 2:24 1600 m 1:19 10:06 2800 m 1:21 18:08 4000 m 1:34 26:38	600 m 1:14 3:38 1800 m 1:20 11:26 3000 m 1:24 19:33 4200 m 1:22 28:00	800 m 1:16 4:55 2000 m 1:21 12:47 3200 m 1:20 20:52 4400 m 1:36 29:35	1000 m 1:17 6:12 2200 m 1:20 14:06 3400 m 1:22 22:15 4600 m 1:22 30:57	1200 m 1:18 7:30 2400 m 1:20 15:27 3600 m 1:24 23:39 4800 m 1:30 32:27
13	M80: 1	10 M80: 1	93 Gösta Carlsson -44 KFUM Örebro Friidrott DM Cup	35:25 7:05 min/km	200 m 1:21 1400 m 1:20 9:30 2600 m 1:26 17:47 3800 m 1:27 26:48 5000 m 1:20 35:25	400 m 1:21 2:42 1600 m 1:19 10:48 2800 m 1:25 19:12 4000 m 1:28 28:16	600 m 1:23 4:05 1800 m 1:23 12:11 3000 m 1:53 21:05 4200 m 1:27 29:43	800 m 1:20 5:26 2000 m 1:23 13:34 3200 m 1:20 22:25 4400 m 1:29 31:12	1000 m 1:23 6:49 2200 m 1:24 14:59 3400 m 1:30 23:55 4600 m 1:28 32:39	1200 m 1:21 8:09 2400 m 1:22 16:21 3600 m 1:26 25:21 4800 m 1:25 34:05
14	M80: 2	11 M80: 2	94 Sven-Olov Dahlgren -44 Kopparbergs IF DM Cup	37:30 7:30 min/km	200 m 1:20 1400 m 1:28 9:43 2600 m 1:31 19:06 3800 m 1:36 28:23 5000 m 1:14 37:30	400 m 1:22 2:42 1600 m 1:32 11:16 2800 m 1:39 20:45 4000 m 1:38 30:01	600 m 1:23 4:05 1800 m 1:29 12:45 3000 m 1:31 22:15 4200 m 1:38 31:39	800 m 1:23 5:28 2000 m 1:36 14:21 3200 m 1:27 23:43 4400 m 1:32 33:11	1000 m 1:24 6:52 2200 m 1:41 16:02 3400 m 1:33 25:15 4600 m 1:30 34:42	1200 m 1:23 8:16 2400 m 1:32 17:35 3600 m 1:32 26:48 4800 m 1:34 36:15
15	M80: 3	12 M80: 3	95 Arne Evertsson -41 Storådalens SK DM Cup	46:16 9:15 min/km	200 m 1:46 1400 m 1:50 12:52 2600 m 1:50 23:49 3800 m 1:53 34:58 5000 m 1:49 46:16	400 m 1:54 3:40 1600 m 1:49 14:40 2800 m 1:50 25:39 4000 m 1:54 36:52	600 m 1:51 5:31 1800 m 1:49 16:29 3000 m 1:51 27:30 4200 m 1:53 38:45	800 m 1:50 7:21 2000 m 1:49 18:18 3200 m 1:52 29:21 4400 m 1:55 40:40	1000 m 1:51 9:12 2200 m 1:50 20:07 3400 m 1:51 31:13 4600 m 1:53 42:33	1200 m 1:49 11:01 2400 m 1:51 21:58 3600 m 1:53 33:05 4800 m 1:53 44:26

K 5000 m Heat E DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	92 Maja Lindström -16 Garphyttans IF DM Cup	30:58 6:11 min/km

K45 5000 m Heat E DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	82 Hanna Fridhamre -77 IFK Nora DM Cup	26:06 5:13 min/km

M50 5000 m Heat E DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	81 Jimmy Glinnerås -71 Örebro AIK DM Cup	24:48 4:57 min/km

K55 5000 m Heat E DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	83 Annica Sjölund -67 IF Start DM Cup	26:08 5:13 min/km

M65 5000 m Heat E DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	85 Kjell Adolfsson -58 IF Start DM Cup	26:12 5:14 min/km
2	84 Thomas Lindström -55 Åsbro Golf DM Cup	27:04 5:24 min/km
3	90 Peter Comét -56 IFK Nora DM Cup	33:42 6:44 min/km

M70 5000 m Heat E DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	89 Ove Karasiak -53 Åsbro Golf DM Cup	28:12 5:38 min/km
2	88 Torbjörn Hallenborg -52 Kumla SF DM Cup	28:14 5:38 min/km
3	91 Per Börjesson -54 Östansjö SK DM Cup	31:12 6:14 min/km

M75 5000 m Heat E DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	86 Bengt Nilsson -49 Östansjö SK DM Cup	27:11 5:26 min/km
2	87 Eric Malm -49 IFK Nora DM Cup	28:21 5:40 min/km

M80 5000 m Heat E DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	93 Gösta Carlsson -44 KFUM Örebro Friidrott DM Cup	35:25 7:05 min/km
2	94 Sven-Olov Dahlgren -44 Kopparbergs IF DM Cup	37:30 7:30 min/km
3	95 Arne Evertsson -41 Storådalens SK DM Cup	46:16 9:15 min/km

5000 m Heat D DM för Södra Svealand Närke LångloppscupDistans: 5 000 m

Plac	Ålder	DM	Namn	Resultat	Mellantider					
1	M65: 1	1 M65: 1	65 Rolf Östman -58 Kumla SF DM Cup	21:48 4:21 min/km	200 m	400 m	600 m	800 m	1000 m	1200 m
					0:48	0:52	0:53	0:53	0:53	0:52
						1:40	2:33	3:26	4:18	5:10
					1400 m	1600 m	1800 m	2000 m	2200 m	2400 m
					0:53	0:53	0:53	0:52	0:53	0:53
					6:03	6:56	7:48	8:41	9:33	10:26
					2600 m	2800 m	3000 m	3200 m	3400 m	3600 m
					0:52	0:52	0:54	0:52	0:54	0:52
					11:18	12:10	13:04	13:56	14:50	15:41
					3800 m	4000 m	4200 m	4400 m	4600 m	4800 m
0:53	0:53	0:53	0:53	0:52	0:52					
16:34	17:27	18:20	19:13	20:06	20:58					
					5000 m					
					0:50					
					21:48					

2	K40: 1	1 K40: 1	66 Carina Gustavsson -80 LK Gränslöst DM Cup	22:32 4:30 min/km	200 m 0:53 1:46 1400 m 0:56 6:20 2600 m 0:55 11:50 3800 m 0:54 17:16 5000 m 0:50 22:32	400 m 0:53 1:46 1600 m 0:54 7:14 2800 m 0:54 12:45 4000 m 0:54 18:10	600 m 0:53 2:38 1800 m 0:56 8:10 3000 m 0:54 13:39 4200 m 0:55 19:05	800 m 0:55 3:33 2000 m 0:56 9:05 3200 m 0:55 14:33 4400 m 0:53 19:58	1000 m 0:55 4:29 2200 m 0:55 10:01 3400 m 0:54 15:27 4600 m 0:53 20:51	1200 m 0:55 5:24 2400 m 0:54 10:55 3600 m 0:54 16:22 4800 m 0:51 21:42
3	K: 1	2	61 Emma Lindström -11 Garphyttans IF DM Cup	22:55 4:35 min/km	200 m 0:53 1:40 1400 m 0:53 6:04 2600 m 0:54 11:20 3800 m 1:02 17:08 5000 m 0:51 22:55	400 m 1:40 1:40 1600 m 0:53 6:56 2800 m 0:56 12:16 4000 m 1:02 18:10	600 m 0:53 7:49 1800 m 0:57 13:13 3000 m 1:01 19:11	800 m 1:46 3:26 2000 m 0:52 8:41 3200 m 0:57 14:10 4400 m 1:00 20:11	1000 m 0:53 4:19 2200 m 0:52 9:34 3400 m 0:59 15:09 4600 m 1:00 21:11	1200 m 0:52 5:11 2400 m 0:53 10:27 3600 m 0:58 16:06 4800 m 0:52 22:03
4	M45: 1	2 M45: 1	64 Pälle Kamali -77 Örebro AIK DM Cup	23:00 4:36 min/km	200 m 0:50 1:42 1400 m 0:54 6:09 2600 m 0:55 11:38 3800 m 0:57 17:16 5000 m 0:53 23:00	400 m 0:52 1:42 1600 m 0:54 7:03 2800 m 0:55 12:33 4000 m 0:59 18:15	600 m 0:53 2:35 1800 m 0:55 7:57 3000 m 0:56 13:28 4200 m 0:59 19:14	800 m 0:53 3:28 2000 m 0:54 8:52 3200 m 0:56 14:25 4400 m 0:59 20:13	1000 m 0:54 4:22 2200 m 0:55 9:47 3400 m 0:57 15:22 4600 m 0:58 21:11	1200 m 0:54 5:15 2400 m 0:56 10:42 3600 m 0:58 16:19 4800 m 0:55 22:06
5	K45: 1	3 K45: 1	60 Karin Karlsson -76 Örebro AIK DM Cup	23:01 4:36 min/km	200 m 0:51 1:45 1400 m 0:56 6:20 2600 m 0:56 11:55 3800 m 0:56 17:28 5000 m 0:55 23:01	400 m 0:54 1:45 1600 m 0:55 7:16 2800 m 0:55 12:49 4000 m 0:56 18:24	600 m 0:54 2:39 1800 m 0:55 8:11 3000 m 0:55 13:44 4200 m 0:56 19:20	800 m 0:55 3:34 2000 m 0:56 9:07 3200 m 0:56 14:40 4400 m 0:57 20:17	1000 m 0:55 4:29 2200 m 0:56 10:04 3400 m 0:56 15:36 4600 m 0:55 21:12	1200 m 0:55 5:25 2400 m 0:55 10:59 3600 m 0:56 16:31 4800 m 0:54 22:06
6	K: 2	4	63 Anna Lindström -12 Garphyttans IF DM Cup	23:15 4:39 min/km	200 m 0:49 1:40 1400 m 0:55 6:06 2600 m 0:59 11:45 3800 m 0:59 17:30 5000 m 0:54 23:15	400 m 0:51 1:40 1600 m 0:55 7:01 2800 m 0:57 12:42 4000 m 0:59 18:29	600 m 0:53 2:34 1800 m 0:57 7:58 3000 m 0:58 13:40 4200 m 1:00 19:29	800 m 0:52 3:26 2000 m 0:55 8:52 3200 m 0:56 14:36 4400 m 0:58 20:27	1000 m 0:53 4:20 2200 m 0:57 9:50 3400 m 0:58 15:34 4600 m 0:59 21:25	1200 m 0:52 5:11 2400 m 0:57 10:46 3600 m 0:58 16:32 4800 m 0:55 22:21

7	K35: 1	5 K35: 1	62 Marina Kumlin -88 Örebro AIK DM Cup	23:18 4:39 min/km	200 m 0:51 1400 m 0:56 6:19 2600 m 0:56 11:58 3800 m 0:58 17:39 5000 m 0:54 23:18	400 m 0:52 1:44 1600 m 0:56 7:15 2800 m 0:57 12:54 4000 m 0:57 18:36	600 m 0:55 2:38 1800 m 0:56 8:11 3000 m 0:57 13:51 4200 m 0:58 19:34	800 m 0:55 3:33 2000 m 0:56 9:07 3200 m 0:57 14:48 4400 m 0:57 20:31	1000 m 0:55 4:28 2200 m 0:58 10:05 3400 m 0:57 15:45 4600 m 0:57 21:28	1200 m 0:55 5:24 2400 m 0:57 11:01 3600 m 0:57 16:42 4800 m 0:55 22:23
8	K: 3	6	68 Idun Heidenreich Hjärtsjö -11 Stocksätters IF DM Cup	24:10 4:50 min/km	200 m 0:51 1400 m 1:00 6:36 2600 m 1:02 12:39 3800 m 0:59 18:35 5000 m 0:50 24:10	400 m 0:55 1:46 1600 m 1:00 7:36 2800 m 1:00 13:39 4000 m 1:00 19:35	600 m 0:56 2:42 1800 m 1:00 8:35 3000 m 1:00 14:39 4200 m 1:00 20:35	800 m 0:58 3:40 2000 m 1:00 9:35 3200 m 1:00 15:39 4400 m 0:57 21:32	1000 m 0:58 4:38 2200 m 1:01 10:36 3400 m 0:59 16:38 4600 m 0:56 22:28	1200 m 0:58 5:36 2400 m 1:02 11:37 3600 m 0:57 17:36 4800 m 0:51 23:19
9	K: 4	7	74 Kajsa Lindström -14 Garphyttans IF DM Cup	24:11 4:50 min/km	200 m 0:52 1400 m 0:59 6:32 2600 m 1:02 12:34 3800 m 0:59 18:35 5000 m 0:50 24:11	400 m 0:54 1:46 1600 m 1:00 7:32 2800 m 1:01 13:35 4000 m 1:00 19:35	600 m 0:56 2:42 1800 m 0:59 8:31 3000 m 1:01 14:36 4200 m 1:01 20:35	800 m 0:56 3:38 2000 m 1:00 9:31 3200 m 0:59 15:35 4400 m 0:57 21:32	1000 m 0:59 4:37 2200 m 1:01 10:31 3400 m 1:01 16:36 4600 m 0:57 22:29	1200 m 0:56 5:33 2400 m 1:00 11:32 3600 m 0:59 17:36 4800 m 0:52 23:20
10	K40: 2	8 K40: 2	69 Sandra Almer Carlson -81 IFK Nora DM Cup	24:12 4:50 min/km	200 m 0:52 1400 m 0:57 6:30 2600 m 1:00 12:22 3800 m 1:00 18:18 5000 m 0:54 24:12	400 m 0:55 1:47 1600 m 0:57 7:27 2800 m 1:00 13:22 4000 m 1:01 19:18	600 m 0:57 2:44 1800 m 0:58 8:25 3000 m 1:00 14:22 4200 m 1:01 20:19	800 m 0:56 3:41 2000 m 0:59 9:24 3200 m 0:59 15:21 4400 m 1:01 21:20	1000 m 0:57 4:37 2200 m 0:59 10:23 3400 m 0:59 16:20 4600 m 0:59 22:19	1200 m 0:56 5:33 2400 m 0:59 11:22 3600 m 0:58 17:18 4800 m 0:58 23:17
11	M70: 1	3 M70: 1	71 Hans Backström -53 Östansjö SK DM Cup	24:30 4:54 min/km	200 m 0:52 1400 m 0:58 6:35 2600 m 0:59 12:25 3800 m 1:01 18:19 5000 m 0:59 24:30	400 m 0:55 1:47 1600 m 0:58 7:33 2800 m 0:59 13:24 4000 m 1:02 19:21	600 m 0:57 2:43 1800 m 0:57 8:30 3000 m 0:58 14:22 4200 m 1:02 20:23	800 m 0:57 3:41 2000 m 0:58 9:28 3200 m 0:59 15:21 4400 m 1:03 21:26	1000 m 0:58 4:39 2200 m 0:59 10:27 3400 m 0:58 16:19 4600 m 1:03 22:29	1200 m 0:58 5:37 2400 m 0:59 11:26 3600 m 0:59 17:19 4800 m 1:02 23:30

12	K35: 2	9 K35: 2	76 Amanda Brunosson -86 Kumla SF DM Cup	24:39 4:55 min/km	200 m 0:53 1400 m 0:58 6:32 2600 m 1:02 12:34 3800 m 1:00 18:41 5000 m 0:56 24:39	400 m 0:54 1:47 1600 m 1:00 7:31 2800 m 1:01 13:35 4000 m 1:01 19:43	600 m 0:55 2:42 1800 m 0:59 8:31 3000 m 1:01 14:36 4200 m 1:01 20:44	800 m 0:57 3:39 2000 m 1:00 9:30 3200 m 1:01 15:37 4400 m 1:01 21:45	1000 m 0:57 4:36 2200 m 1:01 10:31 3400 m 1:02 16:39 4600 m 1:00 22:45	1200 m 0:57 5:34 2400 m 1:01 11:32 3600 m 1:02 17:41 4800 m 0:58 23:43
13	M60: 1	4 M60: 1	67 Lars Karlsson -64 Östansjö SK DM Cup	24:46 4:57 min/km	200 m 0:53 1400 m 0:58 6:35 2600 m 1:02 12:36 3800 m 1:02 18:46 5000 m 0:55 24:46	400 m 0:54 1:47 1600 m 0:59 7:34 2800 m 1:01 13:37 4000 m 1:02 19:47	600 m 0:57 2:44 1800 m 0:59 8:33 3000 m 1:02 14:39 4200 m 1:01 20:49	800 m 0:57 3:41 2000 m 1:00 9:33 3200 m 1:01 15:41 4400 m 1:01 21:50	1000 m 0:58 4:39 2200 m 1:01 10:34 3400 m 1:02 16:42 4600 m 1:01 22:51	1200 m 0:58 5:38 2400 m 1:00 11:34 3600 m 1:01 17:44 4800 m 0:59 23:50
14	K55: 1	10 K55: 1	72 Catrine Andersson -69 Storådalens SK DM Cup	25:57 5:11 min/km	200 m 0:56 1400 m 1:03 6:58 2600 m 1:05 13:15 3800 m 1:05 19:38 5000 m 0:57 25:57	400 m 0:57 1:53 1600 m 1:02 8:00 2800 m 1:03 14:18 4000 m 1:06 20:44	600 m 1:00 2:53 1800 m 1:02 9:02 3000 m 1:04 15:22 4200 m 1:05 21:49	800 m 1:00 3:53 2000 m 1:02 10:04 3200 m 1:03 16:25 4400 m 1:04 22:53	1000 m 1:01 4:54 2200 m 1:04 11:07 3400 m 1:04 17:29 4600 m 1:05 23:58	1200 m 1:01 5:55 2400 m 1:03 12:10 3600 m 1:04 18:33 4800 m 1:02 24:59
15	M65: 2	5 M65: 2	70 Göte Pettersson -57 Örebro AIK DM Cup	26:02 5:12 min/km	200 m 0:55 1400 m 1:00 6:46 2600 m 1:06 12:59 3800 m 1:06 19:25 5000 m 1:06 26:02	400 m 0:57 1:52 1600 m 1:00 7:46 2800 m 1:03 14:02 4000 m 1:05 20:30	600 m 0:59 2:51 1800 m 1:01 8:47 3000 m 1:04 15:06 4200 m 1:06 21:36	800 m 0:58 3:49 2000 m 1:01 9:48 3200 m 1:03 16:10 4400 m 1:06 22:42	1000 m 0:59 4:48 2200 m 1:02 10:50 3400 m 1:06 17:15 4600 m 1:07 23:49	1200 m 0:59 5:47 2400 m 1:03 11:53 3600 m 1:04 18:19 4800 m 1:06 24:55
16	K: 5	11	73 Julia Karlsson -11 Garphyttans IF DM Cup	27:03 5:24 min/km	200 m 0:51 1400 m 1:05 6:38 2600 m 1:07 13:19 3800 m 1:06 20:09 5000 m 1:05 27:03	400 m 0:52 1:43 1600 m 1:03 7:41 2800 m 1:08 14:27 4000 m 1:08 21:17	600 m 0:55 2:37 1800 m 1:07 8:48 3000 m 1:09 15:35 4200 m 1:10 22:27	800 m 0:57 3:34 2000 m 1:06 9:54 3200 m 1:07 16:43 4400 m 1:14 23:40	1000 m 0:59 4:33 2200 m 1:12 11:06 3400 m 1:11 17:53 4600 m 1:13 24:54	1200 m 1:00 5:33 2400 m 1:05 12:11 3600 m 1:10 19:04 4800 m 1:03 25:57
			75 Magnus Karlsson -76 Garphyttans IF DM Cup	DNS						

K 5000 m Heat D DM för Södra Svealand

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

1	61 Emma Lindström -11 Garphyttans IF DM Cup	22:55 4:35 min/km
2	63 Anna Lindström -12 Garphyttans IF DM Cup	23:15 4:39 min/km
3	68 Idun Heidenreich Hjärtsjö -11 Stocksätters IF DM Cup	24:10 4:50 min/km
4	74 Kajsa Lindström -14 Garphyttans IF DM Cup	24:11 4:50 min/km
5	73 Julia Karlsson -11 Garphyttans IF DM Cup	27:03 5:24 min/km

K35 5000 m Heat D DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	62 Marina Kumlin -88 Örebro AIK DM Cup	23:18 4:39 min/km
2	76 Amanda Brunosson -86 Kumla SF DM Cup	24:39 4:55 min/km

K40 5000 m Heat D DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	66 Carina Gustavsson -80 LK Grånslöst DM Cup	22:32 4:30 min/km
2	69 Sandra Almer Carlson -81 IFK Nora DM Cup	24:12 4:50 min/km

M45 5000 m Heat D DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	64 Pälle Kamali -77 Örebro AIK DM Cup	23:00 4:36 min/km

K45 5000 m Heat D DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	60 Karin Karlsson -76 Örebro AIK DM Cup	23:01 4:36 min/km

K55 5000 m Heat D DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	72 Catrine Andersson -69 Storådalens SK DM Cup	25:57 5:11 min/km

M60 5000 m Heat D DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	67 Lars Karlsson -64 Östansjö SK DM Cup	24:46 4:57 min/km

M65 5000 m Heat D DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	65 Rolf Östman -58 Kumla SF DM Cup	21:48 4:21 min/km
2	70 Göte Pettersson -57 Örebro AIK DM Cup	26:02 5:12 min/km

M70 5000 m Heat D DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	71 Hans Backström -53 Östansjö SK DM Cup	24:30 4:54 min/km

5000 m Heat C DM för Södra Svealand Närke Långloppscup Distans: 5 000 m

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

1	M45: 1	1 M45: 1	35 Daniel Linder -78 Örebro AIK DM Cup	19:31 3:54 min/km	200 m 0:44 1400 m 0:48 5:30 2600 m 0:47 10:13 3800 m 0:48 14:58 5000 m 0:40 19:31	400 m 0:46 1:30 1600 m 0:49 6:19 2800 m 0:47 11:01 4000 m 0:48 15:45	600 m 0:47 2:18 1800 m 0:47 7:06 3000 m 0:47 11:48 4200 m 0:48 16:33	800 m 0:48 3:06 2000 m 0:47 7:53 3200 m 0:47 12:35 4400 m 0:47 17:20	1000 m 0:48 3:53 2200 m 0:46 8:40 3400 m 0:47 13:22 4600 m 0:46 18:06	1200 m 0:49 4:42 2400 m 0:47 9:27 3600 m 0:48 14:09 4800 m 0:45 18:51
2	M35: 1	2 M35: 1	45 Alan Smith -87 Friskis & Svetteis Örebro DM Cup	19:59 3:59 min/km	200 m 0:48 1400 m 0:48 5:32 2600 m 0:47 10:14 3800 m 0:52 15:03 5000 m 0:42 19:59	400 m 0:47 1:36 1600 m 0:47 6:19 2800 m 0:47 11:02 4000 m 0:52 15:55	600 m 0:47 2:23 1800 m 0:48 7:07 3000 m 0:47 11:49 4200 m 0:52 16:47	800 m 0:45 3:08 2000 m 0:48 7:55 3200 m 0:47 12:35 4400 m 0:51 17:38	1000 m 0:47 3:55 2200 m 0:46 8:40 3400 m 0:47 13:22 4600 m 0:50 18:28	1200 m 0:49 4:44 2400 m 0:47 9:27 3600 m 0:48 14:11 4800 m 0:48 19:16
3	M35: 2	3 M35: 2	43 Johan Ingjald -87 IF Start DM Cup	20:08 4:01 min/km	200 m 0:47 1400 m 0:49 5:36 2600 m 0:49 10:29 3800 m 0:49 15:24 5000 m 0:42 20:08	400 m 0:47 1:34 1600 m 0:49 6:25 2800 m 0:49 11:18 4000 m 0:50 16:14	600 m 0:48 2:22 1800 m 0:48 7:13 3000 m 0:48 12:07 4200 m 0:49 17:03	800 m 0:48 3:10 2000 m 0:49 8:02 3200 m 0:50 12:56 4400 m 0:49 17:52	1000 m 0:48 3:58 2200 m 0:49 8:51 3400 m 0:49 13:46 4600 m 0:48 18:40	1200 m 0:49 4:47 2400 m 0:49 9:40 3600 m 0:50 14:35 4800 m 0:47 19:26
4	M50: 1	4 M50: 1	36 Patrik Karlsson -73 Örebro AIK DM Cup	20:09 4:01 min/km	200 m 0:45 1400 m 0:50 5:33 2600 m 0:50 10:29 3800 m 0:49 15:27 5000 m 0:38 20:09	400 m 0:46 1:31 1600 m 0:50 6:23 2800 m 0:50 11:19 4000 m 0:50 16:17	600 m 0:48 2:19 1800 m 0:50 7:13 3000 m 0:50 12:09 4200 m 0:49 17:06	800 m 0:48 3:06 2000 m 0:48 8:02 3200 m 0:50 12:58 4400 m 0:49 17:55	1000 m 0:49 3:55 2200 m 0:50 8:51 3400 m 0:50 13:48 4600 m 0:49 18:44	1200 m 0:49 4:44 2400 m 0:48 9:39 3600 m 0:50 14:38 4800 m 0:47 19:31
5	M55: 1	5 M55: 1	44 Fredrik Hartman -68 Örebro AIK DM Cup	20:16 4:03 min/km	200 m 0:48 1400 m 0:49 5:37 2600 m 0:49 10:30 3800 m 0:49 15:26 5000 m 0:46 20:16	400 m 0:47 1:34 1600 m 0:48 6:25 2800 m 0:49 11:19 4000 m 0:49 16:15	600 m 0:47 2:22 1800 m 0:49 7:14 3000 m 0:49 12:08 4200 m 0:49 17:05	800 m 0:49 3:10 2000 m 0:48 8:03 3200 m 0:49 12:58 4400 m 0:49 17:53	1000 m 0:49 3:59 2200 m 0:49 8:52 3400 m 0:50 13:47 4600 m 0:49 18:42	1200 m 0:49 4:48 2400 m 0:49 9:41 3600 m 0:49 14:37 4800 m 0:48 19:30

6	K50: 1	1 K50: 1	42 Petra Hanaeus -72 IF Start DM Cup	20:42 4:08 min/km	200 m 0:48 1:35 1400 m 0:49 5:37 2600 m 0:51 10:35 3800 m 0:52 15:40 5000 m 0:46 20:42	400 m 0:47 1:35 1600 m 0:49 6:26 2800 m 0:50 11:25 4000 m 0:51 16:31	600 m 0:48 2:23 1800 m 0:50 7:16 3000 m 0:51 12:16 4200 m 0:51 17:22	800 m 0:48 3:11 2000 m 0:49 8:05 3200 m 0:50 13:06 4400 m 0:51 18:13	1000 m 0:49 4:00 2200 m 0:50 8:54 3400 m 0:51 13:57 4600 m 0:51 19:04	1200 m 0:49 4:48 2400 m 0:50 9:44 3600 m 0:51 14:48 4800 m 0:51 19:55
7	M40: 1	6 M40: 1	41 Hampus Ström -83 Tisdagsklubben Örebro DM Cup	20:53 4:10 min/km	200 m 0:47 1:34 1400 m 0:49 5:37 2600 m 0:50 10:30 3800 m 0:53 15:37 5000 m 0:51 20:53	400 m 0:47 1:34 1600 m 0:49 6:25 2800 m 0:50 11:20 4000 m 0:53 16:30	600 m 0:48 2:22 1800 m 0:49 7:14 3000 m 0:51 12:10 4200 m 0:53 17:23	800 m 0:49 3:10 2000 m 0:49 8:03 3200 m 0:51 13:01 4400 m 0:54 18:17	1000 m 0:49 3:59 2200 m 0:49 8:52 3400 m 0:51 13:52 4600 m 0:53 19:10	1200 m 0:49 4:48 2400 m 0:48 9:40 3600 m 0:52 14:44 4800 m 0:51 20:01
8	M50: 2	7 M50: 2	53 Jonas Färnstrand -73 Örebro AIK DM Cup	21:13 4:14 min/km	200 m 0:53 1:44 1400 m 0:52 6:03 2600 m 0:50 11:18 3800 m 0:51 16:24 5000 m 0:42 21:13	400 m 0:51 1:44 1600 m 0:53 6:55 2800 m 0:51 12:09 4000 m 0:50 17:14	600 m 0:52 2:36 1800 m 0:51 13:00 4200 m 0:50 18:04	800 m 0:52 3:29 2000 m 1:46 8:41 3200 m 0:52 13:52 4400 m 0:50 18:54	1000 m 0:51 4:19 2200 m 0:53 9:34 3400 m 0:51 14:43 4600 m 0:49 19:43	1200 m 0:51 5:11 2400 m 0:53 10:28 3600 m 0:50 15:33 4800 m 0:47 20:30
9	M: 1	8	49 Albin Wallgren -07 Åsbro Golf DM Cup	21:23 4:16 min/km	200 m 0:43 1:27 1400 m 0:49 5:24 2600 m 0:53 10:31 3800 m 0:56 16:02 5000 m 0:44 21:23	400 m 0:44 1:27 1600 m 0:51 6:15 2800 m 0:54 11:24 4000 m 0:56 16:58	600 m 0:46 2:13 1800 m 0:50 7:05 3000 m 0:54 12:18 4200 m 0:56 17:54	800 m 0:46 3:00 2000 m 0:49 7:54 3200 m 0:57 13:16 4400 m 0:57 18:51	1000 m 0:47 3:47 2200 m 0:50 8:44 3400 m 0:55 14:10 4600 m 0:56 19:47	1200 m 0:48 4:35 2400 m 0:53 9:37 3600 m 0:55 15:05 4800 m 0:52 20:39
10	K: 1	2	46 Ester Skoglund -07 Östansjö SK DM Cup	21:27 4:17 min/km	200 m 0:48 1:36 1400 m 0:49 5:38 2600 m 0:52 10:37 3800 m 0:56 16:01 5000 m 0:48 21:27	400 m 0:48 1:36 1600 m 0:49 6:27 2800 m 0:53 11:30 4000 m 0:55 16:56	600 m 0:48 2:23 1800 m 0:49 7:16 3000 m 0:53 12:23 4200 m 0:55 17:51	800 m 0:48 3:11 2000 m 0:49 8:05 3200 m 0:53 13:16 4400 m 0:56 18:48	1000 m 0:49 4:00 2200 m 0:50 8:55 3400 m 0:54 14:10 4600 m 0:56 19:44	1200 m 0:48 4:49 2400 m 0:50 9:45 3600 m 0:55 15:05 4800 m 0:54 20:38

11	M65: 1	9 M65: 1	51 Tony Karlsson -57 IF Start DM Cup	21:38 4:19 min/km	200 m 0:50 1:40 1400 m 0:51 5:55 2600 m 0:54 11:09 3800 m 0:54 16:30 5000 m 0:47 21:38	400 m 0:50 1:40 1600 m 0:52 6:47 2800 m 0:53 12:02 4000 m 0:52 17:22	600 m 0:52 2:32 1800 m 0:52 7:39 3000 m 0:54 12:56 4200 m 0:53 18:15	800 m 0:51 3:23 2000 m 0:51 8:30 3200 m 0:54 13:50 4400 m 0:53 19:09	1000 m 0:51 4:14 2200 m 0:52 9:22 3400 m 0:53 14:43 4600 m 0:53 20:02	1200 m 0:51 5:04 2400 m 0:53 10:15 3600 m 0:52 15:35 4800 m 0:48 20:50
12	M50: 3	10 M50: 3	50 Daniel Borg -74 IFK Nora DM Cup	21:59 4:23 min/km	200 m 0:53 1:44 1400 m 0:52 6:02 2600 m 0:54 11:22 3800 m 0:54 16:44 5000 m 0:47 21:59	400 m 0:51 1:44 1600 m 0:53 6:55 2800 m 0:53 12:16 4000 m 0:55 17:39	600 m 0:52 2:36 1800 m 0:54 7:49 3000 m 0:54 13:09 4200 m 0:54 18:33	800 m 0:52 3:28 2000 m 0:54 8:43 3200 m 0:53 14:03 4400 m 0:54 19:27	1000 m 0:51 4:19 2200 m 0:53 9:36 3400 m 0:55 14:57 4600 m 0:54 20:21	1200 m 0:51 5:11 2400 m 0:53 10:28 3600 m 0:54 15:51 4800 m 0:50 21:12
13	K35: 1	3 K35: 1	47 Jenny Dollerup -85 IFK Nora DM Cup	22:12 4:26 min/km	200 m 0:52 1:43 1400 m 0:52 6:01 2600 m 0:54 11:23 3800 m 0:55 16:50 5000 m 0:50 22:12	400 m 0:52 1:43 1600 m 0:53 6:55 2800 m 0:54 12:17 4000 m 0:55 17:44	600 m 0:52 2:36 1800 m 0:54 7:48 3000 m 0:54 13:12 4200 m 0:55 18:39	800 m 0:52 3:28 2000 m 0:54 8:42 3200 m 0:55 14:07 4400 m 0:54 19:33	1000 m 0:51 4:18 2200 m 0:54 9:36 3400 m 0:54 15:00 4600 m 0:55 20:29	1200 m 0:51 5:10 2400 m 0:53 10:29 3600 m 0:54 15:54 4800 m 0:53 21:22
14	M65: 2	11 M65: 2	52 Jan Ernefjäll -57 Örebro AIK DM Cup	22:40 4:32 min/km	200 m 0:54 1:47 1400 m 0:50 6:05 2600 m 0:55 11:22 3800 m 0:58 16:55 5000 m 0:53 22:40	400 m 0:52 1:47 1600 m 0:51 6:56 2800 m 0:54 12:16 4000 m 0:58 17:53	600 m 0:52 2:39 1800 m 0:53 7:48 3000 m 0:55 13:10 4200 m 0:58 18:51	800 m 0:53 3:32 2000 m 0:53 8:41 3200 m 0:55 14:05 4400 m 0:58 19:50	1000 m 0:52 4:24 2200 m 0:53 9:34 3400 m 0:56 15:01 4600 m 0:58 20:47	1200 m 0:50 5:14 2400 m 0:53 10:27 3600 m 0:56 15:57 4800 m 0:59 21:47
15	K45: 1	4 K45: 1	54 Antje Wiksten -75 IF Start DM Cup	22:45 4:33 min/km	200 m 0:55 1:49 1400 m 0:54 6:20 2600 m 0:55 11:49 3800 m 0:55 17:19 5000 m 0:51 22:45	400 m 0:54 1:49 1600 m 0:55 7:15 2800 m 0:54 12:44 4000 m 0:55 18:14	600 m 0:54 2:43 1800 m 0:55 8:10 3000 m 0:55 13:39 4200 m 0:55 19:09	800 m 0:55 3:38 2000 m 0:55 9:05 3200 m 0:55 14:34 4400 m 0:55 20:04	1000 m 0:53 4:31 2200 m 0:55 10:00 3400 m 0:55 15:29 4600 m 0:55 21:00	1200 m 0:54 5:26 2400 m 0:55 10:55 3600 m 0:55 16:24 4800 m 0:55 21:54
			48 Maria Nagle -76 IF Start DM Cup	DNF	200 m 0:49 1:40 1400 m 0:50 5:49	400 m 0:50 1:39 1600 m 0:50 6:39	600 m 0:50 2:29 1800 m 0:51 7:30	800 m 0:50 3:19 2000 m 0:51 8:21	1000 m 0:49 4:09 2200 m 0:51 9:12	1200 m 0:50 4:59

M 5000 m Heat C DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	49 Albin Wallgren -07 Åsbro Golf DM Cup	21:23 4:16 min/km

K 5000 m Heat C DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	46 Ester Skoglund -07 Östansjö SK DM Cup	21:27 4:17 min/km

M35 5000 m Heat C DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	45 Alan Smith -87 Friskis & Sveltis Örebro DM Cup	19:59 3:59 min/km
2	43 Johan Ingjald -87 IF Start DM Cup	20:08 4:01 min/km

K35 5000 m Heat C DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	47 Jenny Dollerup -85 IFK Nora DM Cup	22:12 4:26 min/km

M40 5000 m Heat C DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	41 Hampus Ström -83 Tisdagsklubben Örebro DM Cup	20:53 4:10 min/km

M45 5000 m Heat C DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	35 Daniel Linder -78 Örebro AIK DM Cup	19:31 3:54 min/km

K45 5000 m Heat C DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	54 Antje Wiksten -75 IF Start DM Cup	22:45 4:33 min/km

M50 5000 m Heat C DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	36 Patrik Karlsson -73 Örebro AIK DM Cup	20:09 4:01 min/km
2	53 Jonas Färnstrand -73 Örebro AIK DM Cup	21:13 4:14 min/km
3	50 Daniel Borg -74 IFK Nora DM Cup	21:59 4:23 min/km

K50 5000 m Heat C DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	42 Petra Hanaeus -72 IF Start DM Cup	20:42 4:08 min/km

M55 5000 m Heat C DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	44 Fredrik Hartman -68 Örebro AIK DM Cup	20:16 4:03 min/km

M65 5000 m Heat C DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	51 Tony Karlsson -57 IF Start DM Cup	21:38 4:19 min/km
2	52 Jan Ermeffjäll -57 Örebro AIK DM Cup	22:40 4:32 min/km

5000 m Heat B DM för Södra Svealand Närke Långloppscup

Distans: 5 000 m

Plac	Ålder	DM	Namn	Resultat	Mellantider					
1	M55: 1	1 M55: 1	14 Rodney Hundermark -69 IFK Nora DM Cup	17:46 3:33 min/km	200 m 0:41 1:22	400 m 0:41 1:22	600 m 0:43 2:05	800 m 0:42 2:47	1000 m 0:43 3:31	1200 m 0:42 4:13
					1400 m 0:42 4:55	1600 m 0:42 5:37	1800 m 0:42 6:19	2000 m 0:42 7:01	2200 m 0:43 7:43	2400 m 0:43 8:26
					2600 m 0:43 9:08	2800 m 0:43 9:52	3000 m 0:43 10:35	3200 m 0:44 11:19	3400 m 0:43 12:02	3600 m 0:43 12:45
					3800 m 0:44 13:29	4000 m 0:44 14:13	4200 m 0:45 14:58	4400 m 0:43 15:42	4600 m 0:44 16:25	4800 m 0:41 17:06
					5000 m 0:39 17:46					
2	K: 1	1	15 Mathilda Wiker -05 Hällefors LK DM Cup	18:23 3:40 min/km	200 m 0:43 1:23	400 m 0:41 1:23	600 m 0:43 2:06	800 m 0:43 2:49	1000 m 0:43 3:31	1200 m 0:43 4:14
					1400 m 0:42 4:56	1600 m 0:42 5:38	1800 m 0:44 6:22	2000 m 0:44 7:06	2200 m 0:45 7:50	2400 m 0:45 8:36
					2600 m 0:46 9:22	2800 m 0:45 10:06	3000 m 0:45 10:51	3200 m 0:45 11:36	3400 m 0:45 12:21	3600 m 0:45 13:06
					3800 m 0:46 13:52	4000 m 0:45 14:37	4200 m 0:46 15:23	4400 m 0:45 16:09	4600 m 0:46 16:54	4800 m 0:44 17:39
					5000 m 0:44 18:23					
3	M40: 1	2 M40: 1	13 Mathias Viktorsson -82 Åsbro Golf DM Cup	18:25 3:41 min/km	200 m 0:43 1:24	400 m 0:41 1:24	600 m 0:43 2:07	800 m 0:42 2:49	1000 m 0:42 3:31	1200 m 0:43 4:13
					1400 m 0:42 4:56	1600 m 0:42 5:38	1800 m 0:42 6:20	2000 m 0:43 7:02	2200 m 0:45 7:47	2400 m 0:45 8:32
					2600 m 0:46 9:17	2800 m 0:46 10:03	3000 m 0:46 10:49	3200 m 0:46 11:35	3400 m 0:46 12:21	3600 m 0:46 13:07
					3800 m 0:46 13:53	4000 m 0:45 14:39	4200 m 0:46 15:25	4400 m 0:45 16:10	4600 m 0:46 16:57	4800 m 0:45 17:42
					5000 m 0:43 18:25					
4	M40: 2	3 M40: 2	12 Henrik Ögren -82 Storådalens SK DM Cup	18:32 3:42 min/km	200 m 0:41 1:23	400 m 0:42 1:23	600 m 0:43 2:06	800 m 0:43 2:48	1000 m 0:43 3:31	1200 m 0:42 4:14
					1400 m 0:42 4:56	1600 m 0:42 5:38	1800 m 0:43 6:21	2000 m 0:44 7:05	2200 m 0:44 7:50	2400 m 0:46 8:35
					2600 m 0:46 9:22	2800 m 0:46 10:08	3000 m 0:47 10:55	3200 m 0:46 11:41	3400 m 0:47 12:28	3600 m 0:46 13:14
					3800 m 0:47 14:01	4000 m 0:48 14:49	4200 m 0:48 15:37	4400 m 0:46 16:22	4600 m 0:47 17:10	4800 m 0:45 17:55
					5000 m 0:37 18:32					
5	M50: 1	4 M50: 1	23 Tommy Theorén -72 Tisdagsklubben Örebro DM Cup	18:33 3:42 min/km	200 m 0:45 1:30	400 m 0:45 1:30	600 m 0:46 2:16	800 m 0:46 3:02	1000 m 0:46 3:48	1200 m 0:47 4:35
					1400 m 0:47 5:22	1600 m 0:46 6:08	1800 m 0:47 6:55	2000 m 0:47 7:42	2200 m 0:45 8:27	2400 m 0:44 9:11
					2600 m 0:44 9:55	2800 m 0:44 10:39	3000 m 0:45 11:24	3200 m 0:44 12:08	3400 m 0:44 12:52	3600 m 0:44 13:36
					3800 m 0:45 14:21	4000 m 0:44 15:05	4200 m 0:43 15:49	4400 m 0:44 16:33	4600 m 0:43 17:15	4800 m 0:41 17:56
					5000 m 0:36 18:33					

6	M: 1	5	21 Adam Johansson -94 IK Vikings FK DM Cup	19:09 3:49 min/km	200 m 0:42 1:27 1400 m 0:46 5:15 2600 m 0:45 9:53 3800 m 0:46 14:28 5000 m 0:42 19:09	400 m 0:44 1:27 1600 m 0:46 6:02 2800 m 0:46 10:39 4000 m 0:47 15:16	600 m 0:45 2:11 1800 m 0:47 6:49 3000 m 0:46 11:25 4200 m 0:47 16:03	800 m 0:45 2:56 2000 m 0:47 7:36 3200 m 0:46 12:11 4400 m 0:48 16:51	1000 m 0:46 3:42 2200 m 0:46 8:22 3400 m 0:46 12:56 4600 m 0:48 17:39	1200 m 0:47 4:29 2400 m 0:46 9:07 3600 m 0:46 13:42 4800 m 0:47 18:26
7	M45: 1	6 M45: 1	34 Johan Svanholm -76 Örebro AIK DM Cup	19:14 3:50 min/km	400 m 1:32 1:32 1400 m 0:46 5:22 2600 m 0:48 10:04 3800 m 0:48 14:49 5000 m 0:40 19:14	400 m 1:32 1:32 1600 m 0:46 6:09 2800 m 0:47 10:51 4000 m 0:48 15:37	600 m 0:45 2:17 1800 m 0:48 6:56 3000 m 0:48 11:39 4200 m 0:45 16:21	800 m 0:46 3:03 2000 m 0:46 7:43 3200 m 0:47 12:26 4400 m 0:44 17:05	1000 m 0:47 3:50 2200 m 0:46 8:29 3400 m 0:46 13:13 4600 m 0:45 17:50	1200 m 0:46 4:36 2400 m 0:47 9:16 3600 m 0:48 14:01 4800 m 0:43 18:33
8	M45: 2	7 M45: 2	22 Dan Bäck -75 Kumla SF DM Cup	19:28 3:53 min/km	200 m 0:45 1:30 1400 m 0:47 5:21 2600 m 0:48 10:03 3800 m 0:48 14:48 5000 m 0:41 19:28	400 m 0:45 1:30 1600 m 0:47 6:08 2800 m 0:47 10:50 4000 m 0:48 15:37	600 m 0:45 2:15 1800 m 0:47 6:54 3000 m 0:47 11:37 4200 m 0:48 16:24	800 m 0:47 3:02 2000 m 0:47 7:41 3200 m 0:47 12:25 4400 m 0:48 17:12	1000 m 0:46 3:48 2200 m 0:47 8:28 3400 m 0:48 13:12 4600 m 0:47 17:59	1200 m 0:46 4:34 2400 m 0:47 9:15 3600 m 0:48 14:00 4800 m 0:47 18:47
9	M50: 2	8 M50: 2	25 Federico Consales -73 Örebro AIK DM Cup	19:31 3:54 min/km	200 m 0:46 1:32 1400 m 0:47 5:29 2600 m 0:48 10:13 3800 m 0:48 14:59 5000 m 0:40 19:31	400 m 0:46 1:30 1600 m 0:47 6:16 2800 m 0:48 11:00 4000 m 0:47 15:47	600 m 0:46 2:18 1800 m 0:47 7:03 3000 m 0:49 11:49 4200 m 0:47 16:34	800 m 0:48 3:06 2000 m 0:47 7:50 3200 m 0:47 12:36 4400 m 0:47 17:21	1000 m 0:48 3:54 2200 m 0:47 8:37 3400 m 0:47 13:23	1200 m 0:47 4:41 2400 m 0:47 9:24 3600 m 0:48 14:11 4800 m 1:30 18:51
10	M60: 1	9 M60: 1	24 Mikael Hansson -63 IF Start DM Cup	19:33 3:54 min/km	200 m 0:45 1:30 1400 m 0:47 5:21 2600 m 0:48 10:03 3800 m 0:48 14:51 5000 m 0:40 19:33	400 m 0:45 1:30 1600 m 0:46 6:08 2800 m 0:47 10:51 4000 m 0:49 15:40	600 m 0:46 2:16 1800 m 0:47 6:55 3000 m 0:48 11:38 4200 m 0:49 16:29	800 m 0:46 3:02 2000 m 0:46 7:41 3200 m 0:48 12:26 4400 m 0:48 17:17	1000 m 0:46 3:48 2200 m 0:47 8:28 3400 m 0:48 13:14 4600 m 0:48 18:06	1200 m 0:47 4:35 2400 m 0:47 9:15 3600 m 0:49 14:03 4800 m 0:46 18:52

11	M50: 3	10 M50: 3	31 Johan Krafft -74 Örebro AIK DM Cup	19:34 3:54 min/km	200 m 0:48 1:35 1400 m 0:47 5:27 2600 m 0:48 10:10 3800 m 0:48 14:58 5000 m 0:42 19:34	400 m 0:47 1:35 1600 m 0:47 6:14 2800 m 0:47 10:58 4000 m 0:47 15:45	600 m 0:46 2:21 1800 m 0:48 7:01 3000 m 0:48 11:46 4200 m 0:48 16:34	800 m 0:46 3:07 2000 m 0:47 7:49 3200 m 0:48 12:34 4400 m 0:47 17:21	1000 m 0:47 3:54 2200 m 0:47 8:36 3400 m 0:48 13:22	1200 m 0:46 4:40 2400 m 0:47 9:23 3600 m 0:48 14:10 4800 m 1:30 18:51
12	M: 2	11	29 Julius Dahlberg -11 Västerås FK DM Cup	19:35 3:55 min/km	200 m 0:46 1:31 1400 m 0:46 5:22 2600 m 0:48 10:03 3800 m 0:49 14:52 5000 m 0:43 19:35	400 m 0:45 1:31 1600 m 0:46 6:08 2800 m 0:47 10:51 4000 m 0:49 15:41	600 m 0:46 2:17 1800 m 0:48 6:56 3000 m 0:48 11:39 4200 m 0:49 16:29	800 m 0:46 3:02 2000 m 0:46 7:42 3200 m 0:47 12:26 4400 m 0:49 17:18	1000 m 0:47 3:49 2200 m 0:46 8:28 3400 m 0:48 13:14	1200 m 0:46 4:36 2400 m 0:47 9:16 3600 m 0:49 14:03 4800 m 1:33 18:51
13	K55: 1	2 K55: 1	27 Marie Dasler -68 IF Start DM Cup	19:35 3:55 min/km	200 m 0:45 1:31 1400 m 0:47 5:22 2600 m 0:48 10:03 3800 m 0:49 14:51 5000 m 0:43 19:35	400 m 0:45 1:31 1600 m 0:47 6:08 2800 m 0:47 10:50 4000 m 0:48 15:40	600 m 0:46 2:17 1800 m 0:46 6:55 3000 m 0:48 11:38 4200 m 0:49 16:29	800 m 0:46 3:02 2000 m 0:46 7:41 3200 m 0:47 12:25 4400 m 0:48 17:17	1000 m 0:47 3:49 2200 m 0:47 8:28 3400 m 0:49 13:14 4600 m 0:48 18:05	1200 m 0:46 4:35 2400 m 0:47 9:15 3600 m 0:48 14:02 4800 m 0:46 18:51
14	M45: 3	12 M45: 3	28 Stefan Sager -77 Örebro AIK DM Cup	19:39 3:55 min/km	200 m 0:48 1:34 1400 m 0:47 5:29 2600 m 0:48 10:13 3800 m 0:48 14:59 5000 m 0:43 19:39	400 m 0:46 1:34 1600 m 0:47 6:16 2800 m 0:48 11:00 4000 m 0:48 15:46	600 m 0:47 2:20 1800 m 0:47 7:03 3000 m 0:48 11:48 4200 m 0:48 16:34	800 m 0:46 3:07 2000 m 0:47 7:50 3200 m 0:47 12:36 4400 m 0:48 17:22	1000 m 0:48 3:54 2200 m 0:48 8:38 3400 m 0:47 13:23	1200 m 0:47 4:41 2400 m 0:47 9:25 3600 m 0:48 14:11 4800 m 1:33 18:55
15	M50: 4	13 M50: 4	32 Magnus Dahlberg -71 Västerås FK DM Cup	20:01 4:00 min/km	200 m 0:46 1:33 1400 m 0:48 5:28 2600 m 0:48 10:12 3800 m 0:50 15:09 5000 m 0:47 20:01	400 m 0:46 1:33 1600 m 0:47 6:15 2800 m 0:48 11:00 4000 m 0:49 15:58	600 m 0:46 2:19 1800 m 0:47 7:02 3000 m 0:50 11:50 4200 m 0:50 16:48	800 m 0:47 3:06 2000 m 0:47 7:49 3200 m 0:49 12:39 4400 m 0:49 17:37	1000 m 0:47 3:53 2200 m 0:47 8:36 3400 m 0:50 13:29 4600 m 0:50 18:26	1200 m 0:47 4:40 2400 m 0:47 9:24 3600 m 0:50 14:19 4800 m 0:46 19:13

16	M50: 5	14 M50: 5	30 Mattias Folkesson -72 Örebro AIK DM Cup	20:08 4:01 min/km	200 m 0:47 400 m 0:46 1:33 600 m 0:46 2:19 800 m 0:47 3:06 1000 m 0:47 3:53 1200 m 0:48 4:41 1400 m 0:48 5:29 1600 m 0:46 6:15 1800 m 0:47 7:03 2000 m 0:47 7:50 2200 m 0:47 8:37 2400 m 0:47 9:24 2600 m 0:49 10:13 2800 m 0:48 11:01 3000 m 0:50 11:51 3200 m 0:49 12:40 3400 m 0:50 13:30 3600 m 0:50 14:20 3800 m 0:50 15:09 4000 m 0:50 15:59 4200 m 0:50 16:48 4400 m 0:49 17:38 4600 m 0:49 18:27 4800 m 0:49 19:16 5000 m 0:51 20:08
17	M55: 2	15 M55: 2	33 Roger Sköldkvist -65 IF Start DM Cup	20:14 4:02 min/km	200 m 0:49 400 m 0:47 1:35 600 m 0:48 2:23 800 m 0:47 3:10 1000 m 0:48 3:59 1200 m 0:48 4:47 1400 m 0:49 5:36 1600 m 0:48 6:24 1800 m 0:48 7:12 2000 m 0:49 8:00 2200 m 0:49 8:49 2400 m 0:49 9:38 2600 m 0:49 10:28 2800 m 0:50 11:17 3000 m 0:49 12:07 3200 m 0:48 12:55 3400 m 0:49 13:44 3600 m 0:49 14:33 3800 m 0:50 15:23 4000 m 0:49 16:12 4200 m 0:49 17:01 4400 m 0:49 17:51 4600 m 0:49 18:40 4800 m 0:48 19:27 5000 m 0:46 20:14
18	M40: 3	16 M40: 3	37 Jakob Palmkvist -80 Tisdagsklubben Örebro DM Cup	20:27 4:05 min/km	200 m 0:48 400 m 0:47 1:35 600 m 0:48 2:23 800 m 0:47 3:10 1000 m 0:48 3:58 1200 m 0:48 4:47 1400 m 0:48 5:35 1600 m 0:48 6:23 1800 m 0:49 7:12 2000 m 0:48 8:00 2200 m 0:49 8:49 2400 m 0:49 9:38 2600 m 0:50 10:28 2800 m 0:50 11:18 3000 m 0:50 12:08 3200 m 0:51 12:59 3400 m 0:51 13:49 3600 m 0:51 14:40 3800 m 0:52 15:32 4000 m 0:51 16:23 4200 m 0:52 17:15 4400 m 0:51 18:06 4600 m 0:51 18:57 4800 m 0:48 19:45 5000 m 0:41 20:27
			26 Fredrik Zeitelberg -78 Örebro AIK DM Cup	DNS	

K 5000 m Heat B DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	15 Mathilda Wiker -05 Hällefors LK DM Cup	18:23 3:40 min/km

M 5000 m Heat B DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	21 Adam Johansson -94 IK Vikings FK DM Cup	19:09 3:49 min/km
2	29 Julius Dahlberg -11 Västerås FK DM Cup	19:35 3:55 min/km

M40 5000 m Heat B DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	13 Mathias Viktorsson -82 Äsbro Golf DM Cup	18:25 3:41 min/km
2	12 Henrik Ögren -82 Storådalens SK DM Cup	18:32 3:42 min/km
3	37 Jakob Palmkvist -80 Tisdagsklubben Örebro DM Cup	20:27 4:05 min/km

M45 5000 m Heat B DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	34 Johan Svanholm -76 Örebro AIK DM Cup	19:14 3:50 min/km
2	22 Dan Bäck -75 Kumla SF DM Cup	19:28 3:53 min/km

3	28 Stefan Sager -77 Örebro AIK DM Cup	19:39 3:55 min/km
---	--	----------------------

M50 5000 m Heat B DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	23 Tommy Theorén -72 Tisdagsklubben Örebro DM Cup	18:33 3:42 min/km
2	25 Federico Consales -73 Örebro AIK DM Cup	19:31 3:54 min/km
3	31 Johan Krafft -74 Örebro AIK DM Cup	19:34 3:54 min/km
4	32 Magnus Dahlberg -71 Västerås FK DM Cup	20:01 4:00 min/km
5	30 Mattias Folkesson -72 Örebro AIK DM Cup	20:08 4:01 min/km

M55 5000 m Heat B DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	14 Rodney Hundermark -69 IFK Nora DM Cup	17:46 3:33 min/km
2	33 Roger Sköldkvist -65 IF Start DM Cup	20:14 4:02 min/km

K55 5000 m Heat B DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	27 Marie Dasler -68 IF Start DM Cup	19:35 3:55 min/km

M60 5000 m Heat B DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	24 Mikael Hansson -63 IF Start DM Cup	19:33 3:54 min/km

5000 m Heat A DM för Södra Svealand Närke's Långloppscup Distans: 5 000 m

Plac	Ålder	DM	Namn	Resultat	Mellantider
1	M: 1	1	1 Simon Karlsson -93 Tisdagsklubben Örebro DM Cup	15:06 3:01 min/km	200 m 0:38 400 m 0:37 1:15 600 m 0:37 1:52 800 m 0:38 2:30 1000 m 0:37 3:06 1200 m 0:36 3:42 1400 m 0:36 4:18 1600 m 0:36 4:54 1800 m 0:36 5:30 2000 m 0:37 6:07 2200 m 0:36 6:43 2400 m 0:37 7:20 2600 m 0:37 7:57 2800 m 0:37 8:33 3000 m 0:37 9:10 3200 m 0:36 9:46 3400 m 0:36 10:23 3600 m 0:37 10:59 3800 m 0:36 11:36 4000 m 0:36 12:12 4200 m 0:36 12:48 4400 m 0:35 13:23 4600 m 0:35 13:58 4800 m 0:35 14:33 5000 m 0:33 15:06
2	M35: 1	2 M35: 1	3 Per Arvidsson -86 IF Start DM Cup	15:55 3:11 min/km	200 m 0:40 400 m 0:40 1:20 600 m 0:39 1:59 800 m 0:37 2:37 1000 m 0:38 3:14 1200 m 0:37 3:51 1400 m 0:38 4:30 1600 m 0:38 5:08 1800 m 0:39 5:47 2000 m 0:39 6:25 2200 m 0:38 7:03 2400 m 0:38 7:41 2600 m 0:39 8:20 2800 m 0:38 8:58 3000 m 0:38 9:37 3200 m 0:38 10:15 3400 m 0:39 10:54 3600 m 0:38 11:32 3800 m 0:39 12:10 4000 m 0:38 12:49 4200 m 0:39 13:27 4400 m 0:37 14:04 4600 m 0:38 14:42 4800 m 0:37 15:18 5000 m 0:36 15:55

3	M50: 1	3 M50: 1	2 Anders Österlund -73 Västerås SOK DM Cup	15:59 3:11 min/km	200 m 0:40 1:20 1400 m 0:38 4:29 2600 m 0:39 8:20 3800 m 0:39 12:10 5000 m 0:39 15:59	400 m 0:40 1:20 1600 m 0:38 5:08 2800 m 0:39 8:59 4000 m 0:37 12:47	600 m 0:39 2:00 1800 m 0:39 5:46 3000 m 0:38 9:37 4200 m 0:39 13:26	800 m 0:38 2:37 2000 m 0:39 6:25 3200 m 0:37 10:15 4400 m 0:38 14:04	1000 m 0:38 3:15 2200 m 0:39 7:04 3400 m 0:39 10:54 4600 m 0:39 14:43	1200 m 0:36 3:51 2400 m 0:38 7:42 3600 m 0:38 11:31 4800 m 0:38 15:20
4	M35: 2		18 Freddy Leijon -85 Finspångs AIK FK	16:23 3:16 min/km	200 m 0:41 1:21 1400 m 0:38 4:30 2600 m 0:39 8:28 3800 m 0:41 12:28 5000 m 0:35 16:23	400 m 0:39 1:21 1600 m 0:38 5:09 2800 m 0:39 9:07 4000 m 0:40 13:09	600 m 0:40 2:00 1800 m 0:39 5:48 3000 m 0:40 9:47 4200 m 0:41 13:50	800 m 0:38 2:38 2000 m 0:39 6:28 3200 m 0:39 10:27 4400 m 0:40 14:29	1000 m 0:38 3:16 2200 m 0:40 7:08 3400 m 0:41 11:07 4600 m 0:40 15:10	1200 m 0:37 3:52 2400 m 0:40 7:48 3600 m 0:40 11:48 4800 m 0:38 15:48
5	M35: 3	4 M35: 2	9 John Andersson -88 IK Fryken DM Cup	16:41 3:20 min/km	200 m 0:42 1:22 1400 m 0:40 4:40 2600 m 0:40 8:41 3800 m 0:41 12:44 5000 m 0:38 16:41	400 m 0:40 1:22 1600 m 0:40 5:20 2800 m 0:40 9:22 4000 m 0:40 13:24	600 m 0:40 2:01 1800 m 0:40 6:00 3000 m 0:41 10:02 4200 m 0:40 14:04	800 m 0:39 2:40 2000 m 0:40 6:40 3200 m 0:40 10:43 4400 m 0:40 14:44	1000 m 0:40 3:20 2200 m 0:41 7:21 3400 m 0:41 11:23 4600 m 0:40 15:24	1200 m 0:40 4:00 2400 m 0:40 8:01 3600 m 0:40 12:03 4800 m 0:39 16:02
6	M40: 1	5 M40: 1	19 Villem Raudsepp -80 Örebro AIK DM Cup	16:49 3:21 min/km	200 m 0:42 1:22 1400 m 0:41 4:41 2600 m 0:41 8:43 3800 m 0:41 12:51 5000 m 0:34 16:49	400 m 0:40 1:22 1600 m 0:40 5:21 2800 m 0:41 9:24 4000 m 0:41 13:32	600 m 0:40 2:02 1800 m 0:40 6:01 3000 m 0:41 10:05 4200 m 0:42 14:13	800 m 0:39 2:41 2000 m 0:40 6:41 3200 m 0:42 10:47 4400 m 0:41 14:54	1000 m 0:40 3:21 2200 m 0:40 7:22 3400 m 0:42 11:29 4600 m 0:41 15:35	1200 m 0:40 4:01 2400 m 0:40 8:02 3600 m 0:41 12:10 4800 m 0:39 16:14
7	M40: 2	6 M40: 2	20 Elias Zika -81 IF Start DM Cup	17:01 3:24 min/km	200 m 0:43 1:24 1400 m 0:41 4:45 2600 m 0:42 8:54 3800 m 0:42 13:04 5000 m 0:34 17:01	400 m 0:41 1:24 1600 m 0:41 5:26 2800 m 0:42 9:35 4000 m 0:42 13:45	600 m 0:39 2:03 1800 m 0:41 6:07 3000 m 0:42 10:17 4200 m 0:43 14:28	800 m 0:40 2:43 2000 m 0:41 6:48 3200 m 0:42 10:59 4400 m 0:40 15:08	1000 m 0:40 3:23 2200 m 0:42 7:30 3400 m 0:41 11:40 4600 m 0:41 15:49	1200 m 0:41 4:04 2400 m 0:41 8:11 3600 m 0:41 12:21 4800 m 0:37 16:26

8	M: 2	7	6 Oskar Hansson -97 Tisdagsklubben Örebro DM Cup	17:04 3:24 min/km	200 m 0:42 1:22 400 m 0:40 1:22 600 m 0:39 2:01 800 m 0:40 2:40 1000 m 0:40 3:20 1200 m 0:40 4:00 1400 m 0:40 4:40 1600 m 0:40 5:20 1800 m 0:40 6:00 2000 m 0:40 6:40 2200 m 0:40 7:20 2400 m 0:40 8:00 2600 m 0:41 8:42 2800 m 0:41 9:22 3000 m 0:42 10:04 3200 m 0:41 10:45 3400 m 0:43 11:28 3600 m 0:43 12:11 3800 m 0:44 12:54 4000 m 0:43 13:38 4200 m 0:44 14:22 4400 m 0:44 15:05 4600 m 0:43 15:48 4800 m 0:39 16:27 5000 m 0:36 17:04
9	M35: 4	8 M35: 3	8 Daniel Johansson -86 IF Start DM Cup	17:05 3:25 min/km	200 m 0:43 1:23 400 m 0:40 1:23 600 m 0:40 2:02 800 m 0:40 2:42 1000 m 0:40 3:22 1200 m 0:40 4:02 1400 m 0:41 4:44 1600 m 0:41 5:25 1800 m 0:41 6:06 2000 m 0:41 6:47 2200 m 0:41 7:29 2400 m 0:42 8:11 2600 m 0:42 8:53 2800 m 0:42 9:35 3000 m 0:42 10:17 3200 m 0:42 10:59 3400 m 0:41 11:41 3600 m 0:41 12:22 3800 m 0:42 13:04 4000 m 0:42 13:46 4200 m 0:43 14:28 4400 m 0:40 15:08 4600 m 0:41 15:50 4800 m 0:38 16:28 5000 m 0:36 17:05
10	M40: 3	9 M40: 3	11 Daniel Wärnelid -83 Örebro AIK DM Cup	17:08 3:25 min/km	200 m 0:43 1:23 400 m 0:40 1:23 600 m 0:40 2:03 800 m 0:40 2:43 1000 m 0:40 3:23 1200 m 0:40 4:03 1400 m 0:41 4:44 1600 m 0:41 5:25 1800 m 0:41 6:07 2000 m 0:41 6:48 2200 m 0:42 7:29 2400 m 0:42 8:11 2600 m 0:42 8:53 2800 m 0:42 9:35 3000 m 0:42 10:17 3200 m 0:42 10:59 3400 m 0:42 11:41 3600 m 0:41 12:23 3800 m 0:42 13:05 4000 m 0:42 13:47 4200 m 0:42 14:29 4400 m 0:42 15:11 4600 m 0:42 15:52 4800 m 0:39 16:32 5000 m 0:36 17:08
11	M60: 1		17 Håkan Eriksson -61 Malungs Skid och FK	17:14 3:26 min/km	5000 m 17:14 17:14
12	M50: 2	10 M50: 2	16 Pär Muhr -72 Västerås LK DM Cup	17:39 3:31 min/km	200 m 0:43 1:24 400 m 0:40 1:24 600 m 0:40 2:03 800 m 0:40 2:43 1000 m 0:40 3:23 1200 m 0:40 4:04 1400 m 0:41 4:45 1600 m 0:41 5:26 1800 m 0:42 6:07 2000 m 0:41 6:48 2200 m 0:42 7:30 2400 m 0:42 8:12 2600 m 0:42 8:55 2800 m 0:43 9:37 3000 m 0:44 10:21 3200 m 0:44 11:05 3400 m 0:44 11:49 3600 m 0:44 12:34 3800 m 0:44 13:18 4000 m 0:43 14:01 4200 m 0:46 14:47 4400 m 0:45 15:32 4600 m 0:44 16:16 4800 m 0:42 16:58 5000 m 0:40 17:39
			4 Christoffer Skantz -85 IF Göta Karlstad DM Cup	DNF	200 m 0:40 1:21 400 m 0:40 1:21 600 m 0:39 2:00 800 m 0:37 2:37 1000 m 0:38 3:15 1200 m 0:37 3:52 1400 m 0:38 4:30 1600 m 0:39 5:09 1800 m 0:39 5:48 2000 m 0:39 6:27 2200 m 0:40 7:08 2400 m 0:40 7:48 2600 m 0:40 8:28 2800 m 0:40 9:08 3000 m 0:39 9:47
			5 Mattias Nätterlund -86 IF Start DM Cup	DNS	

			7 Karl Wilenius -85 Lidköpings VSK	DNS	
			10 Liduina van Sitteren -89 Örebro AIK DM Cup	DNS	

M 5000 m Heat A DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	1 Simon Karlsson -93 Tisdagsklubben Örebro DM Cup	15:06 3:01 min/km
2	6 Oskar Hansson -97 Tisdagsklubben Örebro DM Cup	17:04 3:24 min/km

M35 5000 m Heat A DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	3 Per Arvidsson -86 IF Start DM Cup	15:55 3:11 min/km
2	18 Freddy Leijon -85 Finspångs AIK FK	16:23 3:16 min/km
3	9 John Andersson -88 IK Fryken DM Cup	16:41 3:20 min/km
4	8 Daniel Johansson -86 IF Start DM Cup	17:05 3:25 min/km

M40 5000 m Heat A DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	19 Villem Raudsepp -80 Örebro AIK DM Cup	16:49 3:21 min/km
2	20 Elias Zika -81 IF Start DM Cup	17:01 3:24 min/km
3	11 Daniel Wärnelid -83 Örebro AIK DM Cup	17:08 3:25 min/km

M50 5000 m Heat A DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	2 Anders Österlund -73 Västerås SOK DM Cup	15:59 3:11 min/km
2	16 Pär Muhr -72 Västerås LK DM Cup	17:39 3:31 min/km

M60 5000 m Heat A DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	17 Håkan Eriksson -61 Malungs Skid och FK	17:14 3:26 min/km