

Södra Svealands DM 5000 m Karlskoga 2025-06-24 Resultat

Klass	Antal resultat
M+K 5000 m Final D	19
M+K 5000 m Final C	21
M+K 5000 m Final B	23
M+K 5000 m Final A	15
Totalt	78

M+K 5000 m Final D

DM för Södra Svealand Södra Svealands Löparserie

Distans: 5 000 m

Plac	Ålder	DM	Namn	Resultat	Mellantider
1	K: 1	1	57 Kajsa Lindström -14 IF Start DM Serie	23:08 4:37 min/km	200 m 0:46 400 m 0:52 1:38 600 m 0:53 2:31 800 m 0:55 3:26 1000 m 0:55 4:21 1200 m 0:56 5:16 1400 m 0:54 6:10 1600 m 0:56 7:06 1800 m 0:56 8:02 2000 m 0:56 8:59 2200 m 0:56 9:54 2400 m 0:58 10:52 2600 m 0:55 11:47 2800 m 0:57 12:44 3000 m 0:56 13:41 3200 m 0:58 14:38 3400 m 0:57 15:35 3600 m 0:58 16:34 3800 m 0:56 17:30 4000 m 0:59 18:29 4200 m 0:57 19:26 4400 m 0:59 20:25 4600 m 0:58 21:23 4800 m 0:53 22:16 5000 m 0:52 23:08

5	K40: 2	3 K40: 2	63 Maria Lithell -81 Östansjö SK DM Serie	25:30 5:06 min/km	200 m 0:59	400 m 1:02 2:01	600 m 1:01 3:02	800 m 0:59 4:01	1000 m 0:58 4:59	1200 m 1:00 5:59
						1600 m 2:01 8:00	1800 m 1:01 9:01	2000 m 1:03 10:04	2200 m 1:01 11:05	2400 m 1:04 12:09
					2600 m 1:01 13:10	2800 m 1:03 14:13	3000 m 1:00 15:13	3200 m 1:02 16:15	3400 m 1:01 17:16	3600 m 1:05 18:21
					3800 m 1:02 19:23	4000 m 1:04 20:27	4200 m 1:02 21:29	4400 m 1:03 22:32	4600 m 1:02 23:34	4800 m 1:01 24:35
					5000 m 0:54 25:30					
6	K65: 1	4 K65: 1	60 Margareta Norrman -56 Storådalens SK DM Serie	25:43 5:08 min/km	200 m 0:59	400 m 1:01 2:00	600 m 1:02 3:02	800 m 1:03 4:05	1000 m 1:03 5:08	1200 m 1:03 6:10
						1600 m 2:04 8:15	1800 m 1:00 9:15	2000 m 1:04 10:19	2200 m 1:01 11:19	2400 m 1:04 12:24
					2600 m 1:00 13:24	2800 m 1:04 14:28	3000 m 1:02 15:30	3200 m 1:03 16:32	3400 m 1:00 17:32	3600 m 1:04 18:37
					3800 m 1:02 19:38	4000 m 1:04 20:42	4200 m 1:02 21:44	4400 m 1:05 22:49	4600 m 1:01 23:50	4800 m 0:59 24:49
					5000 m 0:53 25:43					
7	K: 2	5	67 Maja Lindström -16 IF Start DM Serie	26:22 5:16 min/km	200 m 1:04	400 m 1:07 2:10	600 m 1:07 3:17	800 m 1:01 4:18	1000 m 1:03 5:22	1200 m 1:03 6:24
					1400 m 1:01 7:26	1600 m 1:04 8:30	1800 m 1:03 9:32	2000 m 1:05 10:37	2200 m 1:03 11:40	2400 m 1:07 12:47
					2600 m 1:04 13:51	2800 m 1:09 15:00	3000 m 1:02 16:02	3200 m 1:01 17:03	3400 m 1:02 18:05	3600 m 1:05 19:11
					3800 m 1:03 20:14	4000 m 1:06 21:20	4200 m 1:03 22:24	4400 m 1:05 23:28	4600 m 0:59 24:28	4800 m 0:57 25:25
					5000 m 0:56 26:22					
8	K55: 1	6 K55: 1	62 Annica Sjölund -67 IF Start DM Serie	26:23 5:16 min/km	200 m 0:59	400 m 1:02 2:00	600 m 1:02 3:03	800 m 1:03 4:06	1000 m 1:02 5:08	1200 m 1:04 6:11
					1400 m 1:03 7:15	1600 m 1:05 8:20	1800 m 1:02 9:22	2000 m 1:06 10:28	2200 m 1:02 11:30	2400 m 1:06 12:36
					2600 m 1:02 13:38	2800 m 1:06 14:44	3000 m 1:03 15:48	3200 m 1:05 16:53	3400 m 1:03 17:56	3600 m 1:06 19:02
					3800 m 1:04 20:07	4000 m 1:04 21:10	4200 m 1:04 22:15	4400 m 1:05 23:20	4600 m 1:03 24:23	4800 m 1:03 25:26
					5000 m 0:57 26:23					
9	M70: 1	3 M70: 1	61 Ove Karasiak -53 Åsbro Golf DM Serie	27:20 5:28 min/km	200 m 1:03	400 m 1:08 2:11	600 m 1:04 3:15	800 m 1:03 4:18		1200 m 2:06 6:24
					1400 m 1:01 7:25	1600 m 1:04 8:29	1800 m 1:02 9:31	2000 m 1:05 10:36	2200 m 1:03 11:39	
					2600 m 2:10 13:50	2800 m 1:10 14:59	3000 m 1:07 16:07	3200 m 1:10 17:16	3400 m 1:08 18:24	3600 m 1:10 19:34
					3800 m 1:07 20:41	4000 m 1:12 21:52	4200 m 1:08 23:01	4400 m 1:14 24:14	4600 m 1:11 25:25	4800 m 1:03 26:29
					5000 m 0:51 27:20					

10	M65: 2	4 M65: 2	64 Jan-Ove Lämngren -56 Kils OK DM Serie	27:25 5:29 min/km	200 m 0:59	400 m 1:02 2:01	600 m 1:01 3:02	800 m 1:03 4:05	1000 m 1:02 5:07	1200 m 1:06 6:13
						1600 m 2:08 8:21	1800 m 1:03 9:24	2000 m 1:07 10:31	2200 m 1:05 11:35	2400 m 1:08 12:44
					2600 m 1:05 13:49	2800 m 1:10 14:59	3000 m 1:09 16:07		3400 m 2:16 18:23	3600 m 1:09 19:32
						4000 m 2:18 21:50	4200 m 1:08 22:59	4400 m 1:12 24:11	4600 m 1:10 25:21	4800 m 1:07 26:28
					5000 m 0:56 27:25					
11	M75: 1	5 M75: 1	69 Eric Malm -49 IFK Nora DM Serie	27:49 5:33 min/km	200 m 1:04	400 m 1:08 2:12	600 m 1:06 3:18	800 m 1:09 4:27		1200 m 2:17 6:43
					1400 m 1:09 7:52	1600 m 1:11 9:03	1800 m 1:08 10:12	2000 m 1:10 11:22	2200 m 1:06 12:28	2400 m 1:09 13:37
					2600 m 1:06 14:43	2800 m 1:08 15:51	3000 m 1:05 16:56	3200 m 1:07 18:03	3400 m 1:05 19:08	3600 m 1:08 20:16
					3800 m 1:04 21:19	4000 m 1:07 22:26	4200 m 1:06 23:32	4400 m 1:08 24:40	4600 m 1:04 25:44	4800 m 1:06 26:50
					5000 m 0:59 27:49					
12	K45: 1	7 K45: 1	65 Hanna Fridhamre -77 IFK Nora DM Serie	27:54 5:34 min/km	200 m 1:00	400 m 1:04 2:04		800 m 2:13 4:17	1000 m 1:05 5:22	1200 m 1:09 6:31
						1600 m 2:15 8:46	1800 m 1:06 9:52	2000 m 1:09 11:00	2200 m 1:06 12:07	2400 m 1:09 13:16
					2600 m 1:06 14:21	2800 m 1:09 15:31	3000 m 1:07 16:37	3200 m 1:09 17:46	3400 m 1:08 18:54	3600 m 1:09 20:03
					3800 m 1:08 21:11	4000 m 1:10 22:21	4200 m 1:08 23:29	4400 m 1:10 24:38	4600 m 1:06 25:44	4800 m 1:07 26:51
					5000 m 1:02 27:54					
13	K: 3	8	70 Lea Forsbacka -14 Östansjö SK DM Serie	28:14 5:38 min/km	200 m 1:03	400 m 1:07 2:09	600 m 1:04 3:14	800 m 1:05 4:18	1000 m 1:05 5:23	1200 m 1:07 6:30
					1400 m 1:06 7:36	1600 m 1:08 8:44	1800 m 1:09 9:53	2000 m 1:12 11:05	2200 m 1:06 12:11	2400 m 1:10 13:21
					2600 m 1:08 14:29	2800 m 1:11 15:39	3000 m 1:08 16:47	3200 m 1:13 18:00	3400 m 1:07 19:07	3600 m 1:10 20:17
					3800 m 1:10 21:27	4000 m 1:13 22:40	4200 m 1:08 23:48	4400 m 1:11 24:59	4600 m 1:07 26:06	4800 m 1:08 27:14
					5000 m 1:00 28:14					
14	M70: 2	6 M70: 2	66 Torbjörn Hallenborg -52 Kumla SF DM Serie	28:21 5:40 min/km	200 m 1:03	400 m 1:08 2:11	600 m 1:06 3:17	800 m 1:04 4:21	1000 m 1:05 5:26	1200 m 1:10 6:36
					1400 m 1:07 7:43	1600 m 1:09 8:52	1800 m 1:08 10:00	2000 m 1:10 11:10	2200 m 1:07 12:17	2400 m 1:11 13:29
					2600 m 1:08 14:37	2800 m 1:10 15:47	3000 m 1:08 16:55	3200 m 1:10 18:05	3400 m 1:07 19:12	3600 m 1:11 20:22
					3800 m 1:08 21:30	4000 m 1:11 22:42	4200 m 1:09 23:51	4400 m 1:10 25:01	4600 m 1:08 26:09	4800 m 1:07 27:16
					5000 m 1:04 28:21					

15	M75: 2	7 M75: 2	68 Bengt Nilsson -49 Östansjö SK DM Serie	28:43 5:44 min/km	200 m 1:03	400 m 1:08 2:11	600 m 1:07 3:18	800 m 1:07 4:25	1000 m 1:08 5:33	1200 m 1:09 6:43
					1400 m 1:09 7:51	1600 m 1:11 9:03	1800 m 1:09 10:12	2000 m 1:11 11:23	2200 m 1:06 12:28	2400 m 1:09 13:38
					2600 m 1:06 14:44	2800 m 1:09 15:53	3000 m 1:08 17:00	3200 m 1:11 18:12	3400 m 1:10 19:22	3600 m 1:10 20:31
					3800 m 1:09 21:41	4000 m 1:12 22:53	4200 m 1:09 24:02	4400 m 1:11 25:13	4600 m 1:10 26:23	4800 m 1:10 27:33
					5000 m 1:09 28:43					
16	M65: 3	8 M65: 3	72 Christer Björkman -57 Kils OK DM Serie	29:22 5:52 min/km	200 m 1:07	400 m 1:11 2:18	600 m 1:10 3:28	800 m 1:13 4:41	1000 m 1:10 5:51	1200 m 1:13 7:04
					1400 m 1:12 8:15	1600 m 1:12 9:27	1800 m 1:11 10:38	2000 m 1:14 11:51	2200 m 1:10 13:01	2400 m 1:12 14:14
					2600 m 1:10 15:24	2800 m 1:13 16:37	3000 m 1:11 17:48	3200 m 1:13 19:01	3400 m 1:11 20:12	3600 m 1:11 21:24
					3800 m 1:08 22:32	4000 m 1:08 23:40	4200 m 1:08 24:48	4400 m 1:10 25:58		4800 m 2:17 28:15
					5000 m 1:06 29:22					
17	K45: 2	9 K45: 2	71 Tina Fingal -76 Örebro AIK DM Serie	29:52 5:58 min/km	200 m 1:10	400 m 1:10 2:20	600 m 1:10 3:30	800 m 1:14 4:44	1000 m 1:12 5:56	1200 m 1:13 7:09
					1400 m 1:09 8:17	1600 m 1:13 9:30	1800 m 1:10 10:40	2000 m 1:15 11:55	2200 m 1:11 13:06	2400 m 1:14 14:20
					2600 m 1:11 15:31	2800 m 1:14 16:45	3000 m 1:10 17:55	3200 m 1:13 19:08	3400 m 1:13 20:21	3600 m 1:15 21:36
					3800 m 1:11 22:47	4000 m 1:13 24:01	4200 m 1:11 25:12	4400 m 1:13 26:25	4600 m 1:12 27:37	4800 m 1:10 28:46
					5000 m 1:06 29:52					
18	M70: 3	9 M70: 3	73 Per Börjesson -54 Östansjö SK DM Serie	30:15 6:03 min/km	200 m 1:06	400 m 1:11 2:17	600 m 1:10 3:27	800 m 1:12 4:39	1000 m 1:12 5:51	1200 m 1:12 7:03
					1400 m 1:12 8:15	1600 m 1:12 9:27	1800 m 1:11 10:38	2000 m 1:13 11:51	2200 m 1:10 13:01	2400 m 1:12 14:13
					2600 m 1:11 15:24	2800 m 1:13 16:36	3000 m 1:11 17:47	3200 m 1:13 19:00		3600 m 2:25 21:25
					3800 m 1:23 22:48	4000 m 1:10 23:58	4200 m 1:18 25:15	4400 m 1:17 26:33	4600 m 1:12 27:45	4800 m 1:18 29:02
					5000 m 1:12 30:15					
19	M80: 1	10 M80: 1	74 Sven-Olov Dahlgren -44 Kopparbergs IF DM Serie	33:04 6:36 min/km	200 m 1:15	400 m 1:19 2:34	600 m 1:16 3:50	800 m 1:19 5:09	1000 m 1:15 6:24	1200 m 1:21 7:45
					1400 m 1:19 9:04	1600 m 1:22 10:26	1800 m 1:15 11:41	2000 m 1:28 13:09	2200 m 1:14 14:23	2400 m 1:27 15:50
					2600 m 1:15 17:05	2800 m 1:26 18:31	3000 m 1:17 19:49	3200 m 1:22 21:11	3400 m 1:21 22:31	3600 m 1:24 23:55
					3800 m 1:16 25:11	4000 m 1:26 26:37	4200 m 1:19 27:56	4400 m 1:20 29:16	4600 m 1:20 30:36	4800 m 1:17 31:53
					5000 m 1:11 33:04					

K M+K 5000 m Final D DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	57 Kajsa Lindström -14 IF Start DM Serie	23:08 4:37 min/km
2	67 Maja Lindström -16 IF Start DM Serie	26:22 5:16 min/km

3	70 Lea Forsbacka -14 Östansjö SK DM Serie	28:14 5:38 min/km
---	--	----------------------

K40 M+K 5000 m Final D DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	58 Hanna Richter -81 Örebro AIK DM Serie	23:44 4:44 min/km
2	63 Maria Lithell -81 Östansjö SK DM Serie	25:30 5:06 min/km

K45 M+K 5000 m Final D DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	65 Hanna Fridhamre -77 IFK Nora DM Serie	27:54 5:34 min/km
2	71 Tina Fingal -76 Örebro AIK DM Serie	29:52 5:58 min/km

M50 M+K 5000 m Final D DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	77 Tony Larsson -71 Kungsörs SK DM Serie	23:30 4:42 min/km

K55 M+K 5000 m Final D DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	62 Annica Sjölund -67 IF Start DM Serie	26:23 5:16 min/km

M65 M+K 5000 m Final D DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	59 Jari Heikkinen -60 Karlskoga FIF DM Serie	24:29 4:53 min/km
2	64 Jan-Ove Lämngren -56 Kils OK DM Serie	27:25 5:29 min/km
3	72 Christer Björkman -57 Kils OK DM Serie	29:22 5:52 min/km

K65 M+K 5000 m Final D DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	60 Margareta Norrman -56 Storådalens SK DM Serie	25:43 5:08 min/km

M70 M+K 5000 m Final D DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	61 Ove Karasiak -53 Åsbro Golf DM Serie	27:20 5:28 min/km
2	66 Torbjörn Hallenborg -52 Kumla SF DM Serie	28:21 5:40 min/km
3	73 Per Börjesson -54 Östansjö SK DM Serie	30:15 6:03 min/km

M75 M+K 5000 m Final D DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	69 Eric Malm -49 IFK Nora DM Serie	27:49 5:33 min/km
2	68 Bengt Nilsson -49 Östansjö SK DM Serie	28:43 5:44 min/km

M80 M+K 5000 m Final D DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	74 Sven-Olov Dahlgren -44 Kopparbergs IF DM Serie	33:04 6:36 min/km

M+K 5000 m Final C DM för Södra Svealand Södra Svealands Löparserie

Distans: 5 000 m

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

1	K: 1	1	39 Kristalina Smårs -91 IFK Nora DM Serie	21:10 4:14 min/km	200 m 0:48 1:40 1400 m 0:51 5:56 2600 m 0:49 11:04 3800 m 0:50 16:10 5000 m 0:46 21:10	400 m 0:53 1:40 1600 m 0:53 6:49 2800 m 0:51 11:55 4000 m 0:53 17:03	600 m 0:50 2:30 1800 m 0:51 7:40 3000 m 0:49 12:44 4200 m 0:50 17:52	800 m 0:52 3:23 2000 m 0:53 8:32 3200 m 0:53 13:37 4400 m 0:51 18:43	1000 m 0:50 4:13 2200 m 0:49 9:22 3400 m 0:51 14:28 4600 m 0:51 19:34	1200 m 0:52 5:05 2400 m 0:53 10:15 3600 m 0:52 15:20 4800 m 0:49 20:23
2	M50: 1	1 M50: 1	38 Jonas Fridberg -73 Örebro AIK DM Serie	21:20 4:16 min/km	200 m 0:47 1:39 1400 m 0:49 5:52 2600 m 0:52 10:57 3800 m 0:52 16:13 5000 m 0:48 21:20	400 m 0:52 1:39 1600 m 0:51 6:43 2800 m 0:54 11:51 4000 m 0:55 17:08	600 m 0:50 2:29 1800 m 0:49 7:31 3000 m 0:51 12:42 4200 m 0:51 17:59	800 m 0:53 3:22 2000 m 0:52 8:23 3200 m 0:55 13:37 4400 m 0:53 18:52	1000 m 0:49 4:11 2200 m 0:49 9:13 3400 m 0:51 14:28 4600 m 0:49 19:41	1200 m 0:52 5:03 2400 m 0:53 10:05 3600 m 0:53 15:21 4800 m 0:51 20:32
3	M50: 2	2 M50: 2	37 Jonas Färnstrand -73 Örebro AIK DM Serie	21:26 4:17 min/km	200 m 0:50 1:43 1400 m 0:51 6:05 2600 m 0:50 11:14 3800 m 0:51 16:24 5000 m 0:47 21:26	400 m 0:53 1:43 1600 m 0:54 6:58 2800 m 0:53 12:06 4000 m 0:53 17:16	600 m 0:51 2:34 1800 m 0:52 7:50 3000 m 0:50 12:57 4200 m 0:49 18:06	800 m 0:54 3:27 2000 m 0:53 8:43 3200 m 0:53 13:49 4400 m 0:52 18:58	1000 m 0:52 4:19 2200 m 0:48 9:32 3400 m 0:50 14:40 4600 m 0:49 19:48	1200 m 0:55 5:14 2400 m 0:52 10:23 3600 m 0:53 15:33 4800 m 0:50 20:38
4	M40: 1	3 M40: 1	55 Cole Drop -83 Örebro AIK DM Serie	21:32 4:18 min/km	200 m 0:49 1:42 1400 m 0:52 6:04 2600 m 0:51 11:20 3800 m 0:50 16:31 5000 m 0:47 21:32	400 m 0:53 1:42 1600 m 0:54 6:59 2800 m 0:54 12:14 4000 m 0:52 17:23	600 m 0:51 2:33 1800 m 0:51 7:50 3000 m 0:51 13:05 4200 m 0:50 18:13	800 m 0:53 3:27 2000 m 0:55 8:44 3200 m 0:54 13:59 4400 m 0:53 19:06	1000 m 0:52 4:19 2200 m 0:51 9:35 3400 m 0:50 14:49 4600 m 0:50 19:55	1200 m 0:54 5:13 2400 m 0:53 10:29 3600 m 0:52 15:41 4800 m 0:50 20:45
5	M45: 1	4 M45: 1	48 Claes Nilsson -77 Vretstorps IF DM Serie	21:34 4:18 min/km	200 m 0:48 1:39 1400 m 0:51 5:55 2600 m 0:51 11:05 3800 m 0:53 16:22 5000 m 0:46 21:34	400 m 0:51 1:39 1600 m 0:53 6:48 2800 m 0:54 12:00 4000 m 0:54 17:15	600 m 0:51 2:30 1800 m 0:51 7:39 3000 m 0:50 12:50 4200 m 0:52 18:07	800 m 0:52 3:22 2000 m 0:52 8:32 3200 m 0:54 13:45 4400 m 0:55 19:02	1000 m 0:50 4:12 2200 m 0:50 9:22 3400 m 0:51 14:35 4600 m 0:52 19:54	1200 m 0:52 5:05 2400 m 0:53 10:14 3600 m 0:54 15:29 4800 m 0:53 20:47

6	M35: 1	5 M35: 1	45 Karl Kind -90 Örebro AIK DM Serie	21:38 4:19 min/km	200 m 0:49 1400 m 0:52 6:06 2600 m 0:52 11:22 3800 m 0:52 16:37 5000 m 0:44 21:38	400 m 0:52 1:41 1600 m 0:52 6:58 2800 m 0:54 12:15 4000 m 0:54 17:31	600 m 0:51 2:33 1800 m 0:52 7:50 3000 m 0:51 13:07 4200 m 0:49 18:20	800 m 0:54 3:27 2000 m 0:54 8:44 3200 m 0:54 14:01 4400 m 0:53 19:13	1000 m 0:53 4:19 2200 m 0:51 9:35 3400 m 0:51 14:52 4600 m 0:49 20:02	1200 m 0:55 5:14 2400 m 0:54 10:30 3600 m 0:54 15:45 4800 m 0:51 20:54
7	K: 2	2	50 Tuwa Montén -11 IF Start DM Serie	21:40 4:20 min/km	200 m 0:50 1400 m 0:51 5:57 2600 m 0:52 11:08 3800 m 0:55 16:37 5000 m 0:46 21:40	400 m 0:51 1:41 1600 m 0:53 6:50 2800 m 0:55 12:03 4000 m 0:53 17:30	600 m 0:51 2:32 1800 m 0:50 7:40 3000 m 0:54 12:57 4200 m 0:50 18:20	800 m 8:33 3200 m 0:57 13:55 4400 m 0:53 19:13	1000 m 1:42 4:14 2200 m 0:50 9:23 3400 m 0:52 14:47 4600 m 0:49 20:02	1200 m 0:52 5:06 2400 m 0:53 10:16 3600 m 0:56 15:42 4800 m 0:52 20:54
8	K: 3	3	40 Ester Skoglund -07 IF Start DM Serie	21:48 4:21 min/km	200 m 0:49 1400 m 0:51 5:56 2600 m 0:51 11:06 3800 m 0:53 16:27 5000 m 0:50 21:48	400 m 0:51 1:40 1600 m 0:53 6:48 2800 m 0:54 11:59 4000 m 0:56 17:23	600 m 0:50 2:31 1800 m 0:51 7:39 3000 m 0:52 12:51 4200 m 0:52 18:15	800 m 0:52 3:23 3200 m 0:54 13:45 4400 m 0:56 19:11	1000 m 0:50 4:13 2200 m 1:44 9:23 3400 m 0:53 14:39 4600 m 0:52 20:03	1200 m 0:52 5:05 2400 m 0:52 10:15 3600 m 0:55 15:34 4800 m 0:54 20:58
9	K: 4	4	42 Anna Lindström -12 IF Start DM Serie	21:50 4:22 min/km	200 m 0:49 1400 m 0:51 5:56 2600 m 1:44 11:06 3800 m 0:54 16:29 5000 m 0:50 21:50	400 m 0:51 1:40 1600 m 0:53 6:49 2800 m 0:54 12:00 4000 m 0:55 17:24	600 m 0:50 2:31 1800 m 0:51 7:40 3000 m 0:52 12:52 4200 m 0:53 18:17	800 m 0:53 3:23 2000 m 0:52 8:33 3200 m 0:55 13:47 4400 m 0:56 19:13	1000 m 0:51 4:14 2200 m 0:50 9:22 3400 m 0:54 14:41 4600 m 0:55 20:07	1200 m 0:51 5:06 2400 m 0:54 15:35 3600 m 0:54 21:00
10	M40: 2	6 M40: 2	44 Herman Fernström -83 IFK Nora DM Serie	22:11 4:26 min/km	200 m 0:53 1400 m 0:52 6:06 2600 m 0:52 11:22 3800 m 0:54 16:45 5000 m 0:52 22:11	400 m 0:51 1:44 1600 m 0:53 6:59 2800 m 0:54 12:16 4000 m 0:55 17:40	600 m 0:51 2:35 1800 m 0:51 7:50 3000 m 0:52 13:08 4200 m 0:53 18:34	800 m 0:53 3:28 2000 m 0:54 8:44 3200 m 0:55 14:03 4400 m 0:57 19:31	1000 m 0:51 4:19 2200 m 0:52 9:36 3400 m 0:53 14:56 4600 m 0:53 20:24	1200 m 0:55 5:14 2400 m 0:54 10:30 3600 m 0:55 15:51 4800 m 0:55 21:19

11	M50: 3	7 M50: 3	47 Mathias Lundberg -74 Örebro AIK DM Serie	22:21 4:28 min/km	200 m 0:52 1400 m 0:53 6:18 2600 m 0:53 11:43 3800 m 0:53 17:07 5000 m 0:48 22:21	400 m 0:55 7:13 2800 m 0:56 12:38 4000 m 0:55 18:02	600 m 1:49 2:41 1800 m 0:53 8:06 3000 m 0:53 13:31 4200 m 0:52 18:54	800 m 0:56 3:37 2000 m 0:55 9:02 3200 m 0:55 14:26 4400 m 0:54 19:48	1000 m 0:52 4:29 2200 m 0:54 9:55 3400 m 0:53 15:19 4600 m 0:51 20:39	1200 m 0:55 5:25 2400 m 0:55 10:50 3600 m 0:55 16:15 4800 m 0:54 21:33
12	K35: 1	5 K35: 1	43 Amanda Brunosson -86 Kumla SF DM Serie	22:24 4:28 min/km	200 m 0:50 1400 m 0:52 6:00 2600 m 0:54 11:26 3800 m 0:55 17:02 5000 m 0:47 22:24	400 m 0:51 1:41 1600 m 0:55 6:55 2800 m 0:57 12:23 4000 m 0:58 18:00	600 m 0:50 2:31 1800 m 0:52 7:48 3000 m 0:55 13:18 4200 m 0:54 18:54	800 m 0:53 3:24 2000 m 0:55 8:42 3200 m 0:57 14:15 4400 m 0:56 19:50	1000 m 0:50 4:14 2200 m 0:54 9:36 3400 m 0:55 15:10 4600 m 0:54 20:45	1200 m 0:54 5:08 2400 m 0:56 10:32 3600 m 0:57 16:07 4800 m 0:52 21:37
13	M65: 1	8 M65: 1	56 Stojko Despotoski -57 Laxå OK DM Serie	22:26 4:29 min/km	200 m 0:53 1400 m 0:54 6:23 2600 m 0:53 11:51 3800 m 0:53 17:18 5000 m 1:32 22:26	400 m 0:57 1:49 1600 m 0:57 7:20 2800 m 0:56 12:46	600 m 0:54 2:43 1800 m 0:54 8:14 3000 m 0:54 13:40 4200 m 1:48 19:06	800 m 0:58 3:40 2000 m 0:57 9:11 3200 m 0:56 14:36 4400 m 0:55 20:01	1000 m 0:53 4:34 2200 m 0:52 10:03 3400 m 0:54 15:30 4600 m 0:52 20:53	1200 m 0:56 5:30 2400 m 0:55 10:58 3600 m 0:56 16:25
14	K45: 1	6 K45: 1	54 Karin Karlsson -76 Örebro AIK DM Serie	22:34 4:30 min/km	200 m 0:52 1400 m 0:53 6:21 2600 m 0:54 11:47 3800 m 0:53 17:13 5000 m 0:50 22:34	400 m 0:56 1:48 1600 m 0:55 7:16 2800 m 0:56 12:43 4000 m 0:55 18:09	600 m 0:54 2:42 1800 m 0:53 8:09 3000 m 0:54 13:36 4200 m 0:53 19:02	800 m 0:56 3:38 2000 m 0:55 9:04 3200 m 0:55 14:32 4400 m 0:55 19:57	1000 m 0:54 4:32 2200 m 0:54 9:58 3400 m 0:53 15:24 4600 m 0:53 20:50	1200 m 0:56 5:28 2400 m 0:56 10:53 3600 m 0:56 16:20 4800 m 0:54 21:44
15	K50: 1	7 K50: 1	46 Helena von Elern -72 Örebro AIK DM Serie	22:34 4:30 min/km	200 m 0:52 1400 m 0:53 6:18 2600 m 0:53 11:46 3800 m 0:54 17:14 5000 m 0:50 22:34	400 m 0:55 1:47 1600 m 0:55 7:14 2800 m 0:56 12:42 4000 m 0:56 18:10	600 m 0:54 2:41 1800 m 0:53 8:07 3000 m 0:54 13:36 4200 m 0:53 19:03	800 m 0:56 3:37 2000 m 0:56 9:03 3200 m 0:56 14:32 4400 m 0:55 19:58	1000 m 0:53 4:30 2200 m 0:54 9:56 3400 m 0:53 15:25	1200 m 0:55 5:25 2400 m 0:56 10:53 3600 m 0:55 16:20 4800 m 1:46 21:44

16	K35: 2	8 K35: 2	49 Emma Holmberg -90 IFK Nora DM Serie	22:45 4:33 min/km	200 m 0:52	400 m 0:56 1:48	600 m 0:54 2:42	800 m 0:58 3:40	1000 m 0:55 4:35	1200 m 0:54 5:29
					1400 m 0:54 6:23	1600 m 0:56 7:19	1800 m 0:54 8:12	2000 m 0:58 9:10	2200 m 0:53 10:03	2400 m 0:55 10:59
					2600 m 0:53 11:52	2800 m 0:56 12:48	3000 m 0:53 13:41	3200 m 0:55 14:37	3400 m 0:55 15:32	3600 m 0:54 16:27
					3800 m 0:53 17:20	4000 m 0:56 18:16	4200 m 0:54 19:10	4400 m 0:59 20:09	4600 m 0:55 21:05	4800 m 0:55 22:00
					5000 m 0:45 22:45					
17	K: 5	9	53 Molly Angermayr -07 IF Start DM Serie	22:48 4:33 min/km	200 m 0:53	400 m 0:56 1:49	600 m 0:54 2:43	800 m 0:58 3:40	1000 m 0:53 4:34	1200 m 0:56 5:29
					1400 m 0:54 6:23	1600 m 0:56 7:19	1800 m 0:54 8:13	2000 m 0:58 9:11	2200 m 0:51 10:02	2400 m 0:54 10:56
					2600 m 0:53 11:49	2800 m 0:56 12:45	3000 m 0:54 13:39	3200 m 0:57 14:36	3400 m 0:54 15:30	3600 m 0:55 16:26
					3800 m 0:53 17:19	4000 m 0:55 18:14	4200 m 0:53 19:07	4400 m 0:56 20:03	4600 m 0:56 20:58	4800 m 0:56 21:54
					5000 m 0:53 22:48					
18	M50: 4	9 M50: 4	76 Dan Olsson -75 Örebro AIK DM Serie	23:12 4:38 min/km	200 m 0:52	400 m 0:56 1:48	600 m 0:54 2:42	800 m 0:56 3:38	1000 m 0:54 4:32	1200 m 0:56 5:28
					1400 m 0:53 6:21	1600 m 0:55 7:17	1800 m 0:53 8:10	2000 m 0:55 9:05	2200 m 0:53 9:59	2400 m 0:57 10:56
					2600 m 0:53 11:49	2800 m 0:56 12:44	3000 m 0:54 13:38	3200 m 0:57 14:35	3400 m 0:57 15:32	3600 m 0:59 16:31
					3800 m 0:57 17:29	4000 m 0:59 18:27	4200 m 0:58 19:25	4400 m 1:03 20:28	4600 m 0:59 21:27	4800 m 1:01 22:27
					5000 m 0:44 23:12					
19	K35: 3	10 K35: 3	41 Marina Kumlin -88 Örebro AIK DM Serie	23:28 4:41 min/km	200 m 0:51	400 m 0:56 1:46	600 m 0:55 2:41	800 m 0:57 3:39	1000 m 0:54 4:33	1200 m 0:56 5:29
					1400 m 0:54 6:22	1600 m 0:56 7:18	1800 m 0:54 8:12	2000 m 0:57 9:10	2200 m 0:55 10:05	2400 m 0:58 11:03
					2600 m 0:57 11:59	2800 m 1:00 12:59	3000 m 0:56 13:55	3200 m 0:59 14:54	3400 m 0:56 15:50	3600 m 1:00 16:50
					3800 m 0:56 17:46	4000 m 1:00 18:46	4200 m 0:57 19:43	4400 m 1:00 20:43	4600 m 0:56 21:39	4800 m 0:57 22:36
					5000 m 0:52 23:28					
20	M65: 2	10 M65: 2	51 Göte Pettersson -57 Örebro AIK DM Serie	24:03 4:48 min/km	200 m 0:53	400 m 0:56 1:49	600 m 0:54 2:43	800 m 0:58 3:41	1000 m 0:57 4:38	1200 m 0:58 5:37
					1400 m 0:57 6:34	1600 m 1:00 7:34	1800 m 0:57 8:31	2000 m 1:00 9:31	2200 m 0:57 10:29	2400 m 0:59 11:28
					2600 m 0:57 12:25	2800 m 0:59 13:24	3000 m 0:56 14:20	3200 m 0:59 15:19	3400 m 0:57 16:16	3600 m 0:59 17:15
					3800 m 0:57 18:12	4000 m 1:00 19:12	4200 m 0:57 20:09	4400 m 0:59 21:09	4600 m 0:58 22:06	4800 m 0:59 23:06
					5000 m 0:57 24:03					
			52 Patrik Swens -71 Örebro AIK DM Serie	DNS						

K M+K 5000 m Final C DM för Södra Svealand

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

1	39 Kristalina Smårs -91 IFK Nora DM Serie	21:10 4:14 min/km
2	50 Tuwa Montén -11 IF Start DM Serie	21:40 4:20 min/km
3	40 Ester Skoglund -07 IF Start DM Serie	21:48 4:21 min/km
4	42 Anna Lindström -12 IF Start DM Serie	21:50 4:22 min/km
5	53 Molly Angermayr -07 IF Start DM Serie	22:48 4:33 min/km

M35 M+K 5000 m Final C DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	45 Karl Kind -90 Örebro AIK DM Serie	21:38 4:19 min/km

K35 M+K 5000 m Final C DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	43 Amanda Brunosson -86 Kumla SF DM Serie	22:24 4:28 min/km
2	49 Emma Holmberg -90 IFK Nora DM Serie	22:45 4:33 min/km
3	41 Marina Kumlin -88 Örebro AIK DM Serie	23:28 4:41 min/km

M40 M+K 5000 m Final C DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	55 Cole Drop -83 Örebro AIK DM Serie	21:32 4:18 min/km
2	44 Herman Fernström -83 IFK Nora DM Serie	22:11 4:26 min/km

M45 M+K 5000 m Final C DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	48 Claes Nilsson -77 Vretstorps IF DM Serie	21:34 4:18 min/km

K45 M+K 5000 m Final C DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	54 Karin Karlsson -76 Örebro AIK DM Serie	22:34 4:30 min/km

M50 M+K 5000 m Final C DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	38 Jonas Fridberg -73 Örebro AIK DM Serie	21:20 4:16 min/km
2	37 Jonas Färnstrand -73 Örebro AIK DM Serie	21:26 4:17 min/km
3	47 Mathias Lundberg -74 Örebro AIK DM Serie	22:21 4:28 min/km
4	76 Dan Olsson -75 Örebro AIK DM Serie	23:12 4:38 min/km

K50 M+K 5000 m Final C DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	46 Helena von Elern -72 Örebro AIK DM Serie	22:34 4:30 min/km

M65 M+K 5000 m Final C DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	56 Stojko Despotoski -57 Laxå OK DM Serie	22:26 4:29 min/km
2	51 Göte Pettersson -57 Örebro AIK DM Serie	24:03 4:48 min/km

M+K 5000 m Final B DM för Södra Svealand Södra Svealands Löparserie Distans: 5 000 m

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

1	M40: 1	1 M40: 1	15 Anton Sönnerstam -83 Karlskoga FIF DM Serie	18:40 3:44 min/km	200 m 0:42 1:26 1400 m 0:44 5:10 2600 m 0:45 9:44 3800 m 0:44 14:16 5000 m 0:42 18:40	400 m 0:44 1:26 1600 m 0:46 5:56 2800 m 0:47 10:31 4000 m 0:46 15:02	600 m 0:44 2:10 1800 m 0:45 6:41 3000 m 0:45 11:16 4200 m 0:43 15:44	800 m 0:46 2:56 2000 m 0:47 7:28 3200 m 0:46 12:02 4400 m 0:45 16:30	1000 m 0:44 3:40 2200 m 0:45 8:13 3400 m 0:45 12:47 4600 m 0:45 17:15	1200 m 0:46 4:26 2400 m 0:47 9:00 3600 m 0:45 13:32 4800 m 0:43 17:58
2	M35: 1	2 M35: 1	24 Vilhelm Johansson -90 IF Göta Karlstad DM Serie	18:56 3:47 min/km	200 m 0:47 1:35 1400 m 0:45 5:29 2600 m 0:45 10:00 3800 m 0:44 14:32 5000 m 0:41 18:56	400 m 0:48 1:35 1600 m 0:45 6:14 2800 m 0:46 10:47 4000 m 0:46 15:18	600 m 0:47 2:22 1800 m 0:44 6:58 3000 m 0:45 11:34 4200 m 0:45 16:03	800 m 0:49 3:10 2000 m 0:46 7:44 3200 m 1:30 12:17 4400 m 0:44 16:48	1000 m 0:47 3:57 2200 m 0:45 8:29 3400 m 0:45 13:02 4600 m 0:43 17:31	1200 m 0:47 4:44 2400 m 0:46 9:15 3600 m 0:46 13:48 4800 m 0:44 18:15
3	M35: 2	3 M35: 2	19 Johan Ingjald -87 IF Start DM Serie	19:00 3:48 min/km	200 m 0:48 1:36 1400 m 0:45 5:30 2600 m 0:45 10:02 3800 m 0:44 14:36 5000 m 0:41 19:00	400 m 0:48 1:36 1600 m 0:46 6:15 2800 m 0:47 10:49 4000 m 0:46 15:22	600 m 0:46 2:22 1800 m 1:31 7:01 3000 m 0:45 11:34 4200 m 0:44 16:06	800 m 0:49 3:11 2000 m 0:46 7:46 3200 m 0:46 12:17 4400 m 0:45 16:51	1000 m 0:48 3:59 2200 m 0:45 8:31 3400 m 1:32 13:06 4600 m 0:44 17:35	1200 m 0:47 4:45 2400 m 0:46 9:17 3600 m 0:46 13:52 4800 m 0:44 18:19
4	M: 1	4	29 Thomas Ferletta -07 Karlskoga FIF DM Serie	19:11 3:50 min/km	200 m 0:48 1:36 1400 m 0:44 5:29 2600 m 0:45 10:01 3800 m 0:46 14:34 5000 m 0:36 19:11	400 m 0:48 1:34 1600 m 0:46 6:15 2800 m 0:46 10:47	600 m 0:47 2:21 1800 m 0:44 6:59 3000 m 0:45 11:31 4200 m 1:37 16:12	800 m 0:50 3:11 2000 m 0:46 7:44 3200 m 0:46 12:17 4400 m 0:49 17:01	1000 m 0:47 3:58 2200 m 0:45 8:29 3400 m 0:45 13:02 4600 m 0:49 17:50	1200 m 0:47 4:45 2400 m 0:46 9:16 3600 m 0:46 13:48 4800 m 0:45 18:35
5	M: 2	5	16 Tobias Celander -92 IFK Nora DM Serie	19:14 3:50 min/km	200 m 0:47 1:34 1400 m 0:44 5:29 2600 m 0:45 10:01 3800 m 0:45 14:38 5000 m 0:40 19:14	400 m 0:48 1:34 1600 m 0:45 6:15 2800 m 0:46 10:48 4000 m 0:48 15:26	600 m 0:47 2:21 1800 m 0:44 6:59 3000 m 0:45 11:33 4200 m 0:46 16:12	800 m 0:50 3:11 2000 m 0:46 7:45 3200 m 0:47 12:20	1000 m 0:47 3:58 2200 m 0:44 8:29 3400 m 0:45 13:05 4600 m 1:34 17:47	1200 m 0:47 4:45 2400 m 0:47 9:16 3600 m 0:47 13:52 4800 m 0:47 18:34

6	M60: 1	6 M60: 1	21 Mikael Hansson -63 IF Start DM Serie	19:16 3:51 min/km	200 m 0:48 1:35 1400 m 1:31 5:29 2600 m 0:45 10:02 3800 m 0:47 14:41 5000 m 0:40 19:16	400 m 0:48 1:35 1600 m 0:46 6:16 2800 m 0:47 10:49 4000 m 0:49 15:29	600 m 0:46 2:22 1800 m 0:43 6:59 3000 m 0:45 11:34 4200 m 0:48 16:17	800 m 0:49 3:11 2000 m 0:46 7:45 3200 m 0:47 12:21 4400 m 0:47 17:04	1000 m 0:48 3:58 2200 m 0:45 8:30 3400 m 0:46 13:07 4600 m 0:45 17:50	1200 m 0:47 4:45 2400 m 0:47 9:17 3600 m 0:47 13:54 4800 m 0:46 18:36
7	K: 1	1	18 Hanna Imhagen -03 Örebro AIK DM Serie	19:26 3:53 min/km	200 m 0:47 1:35 1400 m 0:44 5:29 2600 m 0:45 10:02 3800 m 0:47 14:40 5000 m 0:46 19:26	400 m 0:48 1:35 1600 m 0:46 6:15 2800 m 0:47 10:48	600 m 0:47 2:21 1800 m 0:44 6:58 4200 m 1:37 16:17	800 m 0:49 3:10 2000 m 0:47 7:45 3200 m 1:32 12:21 4400 m 0:48 17:05	1000 m 0:48 3:58 2200 m 0:45 8:30 3400 m 0:46 13:07 4600 m 0:47 17:52	1200 m 0:47 4:45 2400 m 0:47 9:17 3600 m 0:47 13:54 4800 m 0:48 18:40
8	M50: 1	7 M50: 1	22 Mats Johansson -72 Örebro AIK DM Serie	19:35 3:55 min/km	200 m 0:50 1:37 1400 m 0:44 5:30 2600 m 0:48 10:10 3800 m 1:35 14:53 5000 m 0:44 19:35	400 m 0:47 1:37 1600 m 0:47 6:22 2800 m 0:47 10:57 4000 m 0:48 15:41	600 m 0:46 2:22 1800 m 1:31 7:01 3000 m 0:46 11:43 4200 m 0:48 16:29	800 m 0:49 3:11 2000 m 0:47 7:48 3200 m 0:49 12:32 4400 m 0:48 17:17	1000 m 0:47 3:59 2200 m 0:46 8:34 3400 m 0:46 13:18 4600 m 0:47 18:03	1200 m 0:48 4:46 2400 m 0:47 9:22 3600 m 0:50 14:25 4800 m 0:47 18:51
9	M60: 2	8 M60: 2	25 Lars Lundegård -65 IF Start DM Serie	19:36 3:55 min/km	200 m 0:49 1:38 1400 m 0:47 5:34 2600 m 0:48 10:24 3800 m 0:47 15:12 5000 m 0:38 19:36	400 m 0:49 1:38 1600 m 0:47 6:22 2800 m 0:49 11:13 4000 m 0:49 16:01	600 m 0:46 2:24 1800 m 0:47 7:09 3000 m 0:48 12:01 4200 m 0:45 16:46	800 m 0:49 3:13 2000 m 0:49 7:58 3200 m 0:49 12:49 4400 m 0:47 17:33	1000 m 0:47 4:00 2200 m 0:48 8:46 3400 m 0:46 13:36 4600 m 0:44 18:17	1200 m 0:48 4:48 2400 m 0:50 9:36 3600 m 0:50 14:25 4800 m 0:41 18:58
10	K55: 1	2 K55: 1	17 Marie Dasler -68 IF Start DM Serie	19:44 3:56 min/km	200 m 0:47 1:35 1400 m 0:44 5:29 2800 m 1:38 10:59 3800 m 0:48 15:03 5000 m 0:41 19:44	400 m 0:48 1:35 1600 m 0:46 6:15 2800 m 1:38 10:59 4000 m 0:49 15:52	600 m 0:47 2:22 1800 m 0:45 6:59 3000 m 0:48 11:48 4200 m 0:47 16:39	800 m 0:47 3:11 2000 m 0:47 7:47 3200 m 0:49 12:37 4400 m 0:48 17:28	1000 m 1:36 3:58 2200 m 0:46 8:33 3400 m 0:48 13:25 4600 m 0:47 18:15	1200 m 0:47 4:45 2400 m 0:49 9:22 3600 m 0:50 14:15 4800 m 0:47 19:02

11	M50: 2	9 M50: 2	27 Tony Ehrnström -75 IF Start DM Serie	19:45 3:57 min/km	200 m 0:48 1400 m 0:45 5:31 2600 m 0:47 10:14 3800 m 0:46 15:03 5000 m 0:44 19:45	400 m 0:46 6:18 2800 m 0:49 11:03 4000 m 0:49 15:51	600 m 1:35 2:22 1800 m 0:45 7:03 3000 m 0:48 11:51 4200 m 0:47 16:38	800 m 0:49 3:12 2000 m 0:48 7:51 3200 m 0:48 12:40 4400 m 0:48 17:26	1000 m 0:47 3:59 2200 m 0:47 8:38 3400 m 0:47 13:27 4600 m 0:46 18:12	1200 m 0:47 4:46 2400 m 0:49 9:27 3600 m 0:49 14:16 4800 m 0:48 19:00
12	M60: 3	10 M60: 3	78 Patrik Johansson -65 Östansjö SK DM Serie	19:49 3:57 min/km	200 m 0:47 1400 m 0:45 5:30 2600 m 0:49 10:14 3800 m 0:48 15:16 5000 m 0:37 19:49	400 m 0:49 1:36 1600 m 0:46 6:16 2800 m 0:52 11:06 4000 m 0:50 16:06	600 m 0:47 2:23 1800 m 0:45 7:01 3000 m 0:49 11:55 4200 m 0:48 16:54	800 m 2000 m 0:47 7:48 3200 m 0:51 12:46 4400 m 0:48 17:42	1000 m 1:36 3:59 2200 m 0:47 8:35 3400 m 0:50 13:36 4600 m 0:45 18:27	1200 m 0:47 4:46 2400 m 0:50 9:25 3600 m 0:52 14:28 4800 m 0:44 19:11
13	M: 3	11	20 Robin Forsbacka -91 Östansjö SK DM Serie	19:49 3:57 min/km	200 m 0:48 1400 m 0:46 5:33 2600 m 0:47 10:23 3800 m 0:47 15:10 5000 m 0:41 19:49	400 m 0:48 1:37 1600 m 0:48 6:21 2800 m 0:49 11:11 4000 m 0:49 15:59	600 m 0:46 2:23 1800 m 0:47 7:08 3000 m 0:47 11:59 4200 m 0:46 16:45	800 m 0:49 3:12 2000 m 0:49 7:57 3200 m 0:49 12:47 4400 m 0:49 17:35	1000 m 0:47 3:59 2200 m 0:48 8:46 3400 m 4600 m 0:46 18:21	1200 m 0:48 4:47 2400 m 0:50 9:36 3600 m 1:36 14:24 4800 m 0:47 19:08
14	M55: 1	12 M55: 1	30 Peter Ström -70 Kumla SF DM Serie	19:51 3:58 min/km	200 m 0:48 1400 m 0:45 5:32 2600 m 1:38 10:23 3800 m 0:47 15:12 5000 m 0:40 19:51	400 m 0:48 1:37 1600 m 0:48 6:21 2800 m 0:49 11:13 4000 m 0:49 16:01	600 m 0:46 2:23 1800 m 0:47 7:07 3000 m 0:48 12:00 4200 m 0:47 16:47	800 m 0:49 3:12 2000 m 0:50 7:57 3200 m 0:48 12:49 4400 m 0:49 17:36	1000 m 0:48 4:00 2200 m 0:48 8:45 3400 m 0:47 13:36 4600 m 0:46 18:23	1200 m 0:47 4:47 2400 m 0:49 14:25 3600 m 0:49 19:10 4800 m 0:47 19:10
15	M45: 1	13 M45: 1	26 Johan Svanholm -76 Örebro AIK DM Serie	19:56 3:59 min/km	200 m 0:49 1400 m 0:45 5:32 2600 m 0:48 10:23 3800 m 1:36 15:11 5000 m 0:43 19:56	400 m 0:48 1:37 1600 m 0:49 6:21 2800 m 0:49 11:12	600 m 0:46 2:23 1800 m 0:47 7:08 3000 m 0:47 11:59 4200 m 1:37 16:48	800 m 0:50 3:13 2000 m 0:50 7:58 4400 m 0:50 17:38	1000 m 0:46 3:59 2200 m 0:48 8:46 3400 m 1:36 13:35 4600 m 0:46 18:24	1200 m 0:47 4:47 2400 m 0:50 9:36 3600 m 4800 m 0:48 19:12

16	M60: 4	14 M60: 4	28 Roger Sköldqvist -65 IF Start DM Serie	19:57 3:59 min/km	200 m 0:49 1:39 1400 m 0:47 5:38 2600 m 0:47 10:26 3800 m 0:47 15:14 5000 m 0:44 19:57	400 m 0:49 1:39 1600 m 0:48 6:26 2800 m 0:49 11:15 4000 m 0:49 16:03	600 m 0:47 2:25 1800 m 0:47 7:13 3000 m 0:47 12:02 4200 m 0:47 16:50	800 m 0:49 3:14 2000 m 0:49 8:02 3200 m 0:49 12:51 4400 m 0:49 17:39	1000 m 0:48 4:02 2200 m 0:48 8:49 3400 m 0:47 13:38 4600 m 0:47 18:26	1200 m 1:37 4:51 2400 m 0:49 9:39 3600 m 0:49 14:27 4800 m 0:47 19:13
17	M50: 3	15 M50: 3	33 Edmund Kurt -73 Örebro AIK DM Serie	20:24 4:04 min/km	200 m 0:49 1:39 1400 m 0:47 5:37 2600 m 0:48 10:30 3800 m 1:40 15:28 5000 m 0:42 20:24	400 m 0:50 1:39 1600 m 0:49 6:27 2800 m 0:50 11:20 4000 m 0:52 16:20	600 m 0:46 2:25 1800 m 0:47 7:14 3000 m 0:48 12:08 4200 m 0:51 17:11	800 m 0:49 3:14 2000 m 0:50 8:04 3200 m 0:51 12:59 4400 m 0:51 18:02	1000 m 0:48 4:02 2200 m 0:48 8:51 3400 m 0:49 13:48 4600 m 0:50 18:52	1200 m 0:48 4:50 2400 m 0:50 9:41 3600 m 0:49 19:41
18	K50: 1	3 K50: 1	31 Petra Hanaeus -72 IF Start DM Serie	20:26 4:05 min/km	200 m 0:49 1:38 1400 m 0:47 5:37 2600 m 0:47 10:29 3800 m 0:49 15:26 5000 m 0:48 20:26	400 m 0:49 1:38 1600 m 0:49 6:26 2800 m 0:50 11:19 4000 m 0:52 16:58	600 m 0:47 2:25 1800 m 0:47 7:13 3000 m 0:50 12:09 4200 m 1:42 17:08	800 m 0:48 3:13 2000 m 0:50 8:03 3200 m 0:48 12:57 4400 m 0:51 17:59	1000 m 0:48 4:01 2200 m 0:48 8:51 3400 m 0:50 13:47 4600 m 0:49 18:47	1200 m 0:50 4:51 2400 m 0:51 9:42 3600 m 0:50 14:37 4800 m 0:50 19:37
19	M65: 1	16 M65: 1	32 Tony Karlsson -57 IF Start DM Serie	21:01 4:12 min/km	200 m 0:49 1:41 1400 m 0:49 5:46 2600 m 0:51 10:58 3800 m 0:51 16:06 5000 m 0:43 21:01	400 m 0:52 1:41 1600 m 0:51 6:37 2800 m 1:44 11:49 4000 m 0:52 16:58	600 m 0:47 2:28 1800 m 0:51 7:28 3000 m 0:51 12:40 4200 m 0:50 17:48	800 m 0:50 3:18 2000 m 0:52 8:21 3200 m 0:53 13:33 4400 m 0:53 18:41	1000 m 0:48 4:06 2200 m 0:51 9:12 3400 m 0:50 14:23 4600 m 0:48 19:30	1200 m 0:51 4:57 2400 m 0:53 10:05 3600 m 0:52 15:16 4800 m 0:48 20:18
20	K45: 1	4 K45: 1	34 Maria Nagle -76 IF Start DM Serie	21:05 4:13 min/km	200 m 0:51 1:41 1400 m 0:49 5:50 2600 m 0:51 10:58 3800 m 0:52 16:12 5000 m 0:46 21:05	400 m 0:50 1:41 1600 m 0:52 6:42 2800 m 0:51 11:49 4000 m 0:51 17:03	600 m 0:48 2:30 1800 m 0:50 7:31 3000 m 0:49 12:52 4200 m 0:49 17:52	800 m 0:51 3:20 2000 m 0:52 8:23 3200 m 1:47 13:36 4400 m 0:50 18:43	1000 m 0:49 4:10 2200 m 0:51 9:14 3400 m 0:51 14:26 4600 m 0:49 19:32	1200 m 0:51 5:01 2400 m 0:52 10:07 3600 m 0:53 15:19 4800 m 0:47 20:19

21	M75: 1	17 M75: 1	36 Bo Persson -48 Almby IK DM Serie	21:34 4:18 min/km	200 m 0:50 1400 m 0:49 5:49 2600 m 0:52 10:59 3800 m 0:52 16:11 5000 m 0:55 21:34	400 m 0:51 1:41 1600 m 0:52 6:41 2800 m 0:52 11:51 4000 m 0:54 17:05	600 m 0:49 2:30 1800 m 0:50 7:31 3000 m 0:51 12:42 4200 m 0:52 17:56	800 m 0:50 3:20 2000 m 0:52 8:23 3200 m 0:53 13:35 4400 m 0:54 18:51	1000 m 0:49 4:09 2200 m 0:51 9:14 3400 m 0:51 14:26	1200 m 0:51 5:00 2400 m 0:53 10:07 3600 m 0:53 15:19 4800 m 1:48 20:39
22	M55: 2	18 M55: 2	35 Torbjörn Eriksson -66 IF Start DM Serie	22:10 4:26 min/km	200 m 0:51 1400 m 0:52 5:57 2600 m 0:53 11:19 3800 m 0:53 16:46 5000 m 0:52 22:10	400 m 0:51 1:42 1600 m 0:54 6:51 2800 m 0:55 12:14	600 m 1800 m 0:52 7:44 3000 m 0:54 13:08 4200 m 1:49 18:35	800 m 1:40 3:22 2000 m 0:54 8:38 3200 m 0:56 14:03 4400 m 0:56 19:31	1000 m 0:50 4:12 2200 m 0:54 9:33 3400 m 0:55 14:58 4600 m 0:52 20:23	1200 m 0:53 5:05 2400 m 0:53 10:26 3600 m 0:55 15:53 4800 m 0:54 21:17
			23 Stefan Sager -77 Örebro AIK DM Serie	DNS						

M M+K 5000 m Final B DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	29 Thomas Ferletta -07 Karlskoga FIF DM Serie	19:11 3:50 min/km
2	16 Tobias Celander -92 IFK Nora DM Serie	19:14 3:50 min/km
3	20 Robin Forsbacka -91 Östansjö SK DM Serie	19:49 3:57 min/km

K M+K 5000 m Final B DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	18 Hanna Imhagen -03 Örebro AIK DM Serie	19:26 3:53 min/km

M35 M+K 5000 m Final B DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	24 Vilhelm Johansson -90 IF Göta Karlstad DM Serie	18:56 3:47 min/km
2	19 Johan Ingjald -87 IF Start DM Serie	19:00 3:48 min/km

M40 M+K 5000 m Final B DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	15 Anton Sönnerstam -83 Karlskoga FIF DM Serie	18:40 3:44 min/km

M45 M+K 5000 m Final B DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	26 Johan Svanholm -76 Örebro AIK DM Serie	19:56 3:59 min/km

K45 M+K 5000 m Final B DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	34 Maria Nagle -76 IF Start DM Serie	21:05 4:13 min/km

M50 M+K 5000 m Final B DM för Södra Svealand

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

1	22 Mats Johansson -72 Örebro AIK DM Serie	19:35 3:55 min/km
2	27 Tony Ehrnström -75 IF Start DM Serie	19:45 3:57 min/km
3	33 Edmund Kurt -73 Örebro AIK DM Serie	20:24 4:04 min/km

K50 M+K 5000 m Final B DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	31 Petra Hanaeus -72 IF Start DM Serie	20:26 4:05 min/km

K55 M+K 5000 m Final B DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	17 Marie Dasler -68 IF Start DM Serie	19:44 3:56 min/km

M55 M+K 5000 m Final B DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	30 Peter Ström -70 Kumla SF DM Serie	19:51 3:58 min/km
2	35 Torbjörn Eriksson -66 IF Start DM Serie	22:10 4:26 min/km

M60 M+K 5000 m Final B DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	21 Mikael Hansson -63 IF Start DM Serie	19:16 3:51 min/km
2	25 Lars Lundegård -65 IF Start DM Serie	19:36 3:55 min/km
3	78 Patrik Johansson -65 Östansjö SK DM Serie	19:49 3:57 min/km
4	28 Roger Sköldqvist -65 IF Start DM Serie	19:57 3:59 min/km

M65 M+K 5000 m Final B DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	32 Tony Karlsson -57 IF Start DM Serie	21:01 4:12 min/km

M75 M+K 5000 m Final B DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	36 Bo Persson -48 Almby IK DM Serie	21:34 4:18 min/km

M+K 5000 m Final A DM för Södra Svealand Södra Svealands Löparserie Distans: 5 000 m

Plac	Ålder	DM	Namn	Resultat	Mellantider					
1	M35: 1	1 M35: 1	1 Per Enback -86 IF Start DM Serie	15:29 3:05 min/km	200 m	400 m	600 m	800 m	1000 m	
					0:36	0:36	0:37	0:38	0:37	
						1:12	1:49	2:27	3:04	
					1400 m	1600 m		2000 m	2200 m	2400 m
					1:15	0:37		1:15	0:37	0:38
					4:19	4:56		6:12	6:48	7:26
					2600 m	2800 m	3000 m	3200 m	3400 m	
					0:37	0:38	0:37	0:37	0:37	
					8:03	8:41	9:18	9:55	10:32	
					3800 m	4000 m		4400 m	4600 m	4800 m
					1:15	0:38		1:15	0:37	0:37
					11:47	12:25		13:41	14:17	14:54
					5000 m					
					0:35					
					15:29					

2	M40: 1	2 M40: 1	2 Christoffer Skantz -85 IF Göta Karlstad DM Serie	16:17 3:15 min/km	200 m 0:38 1:18 1400 m 0:39 4:34 2600 m 0:39 8:33 3800 m 0:41 12:33 5000 m 0:33 16:17	400 m 0:41 1:18 1600 m 0:40 5:14 2800 m 0:41 9:14 4000 m 0:39 13:13	600 m 0:38 1:57 1800 m 0:40 5:54 3000 m 0:39 9:52 4200 m 0:39 13:51	800 m 0:40 2:37 2000 m 0:40 6:34 3200 m 0:40 10:33 4400 m 0:39 14:30	1000 m 0:38 3:15 2200 m 0:39 7:13 3400 m 0:39 11:12 4600 m 0:36 15:07	1200 m 0:41 3:55 2400 m 0:41 7:54 3600 m 0:41 11:53 4800 m 0:37 15:43
3	M: 1	3	3 Erik Toivanen -97 Karlskoga FIF DM Serie	16:44 3:20 min/km	200 m 0:41 1:21 1400 m 0:39 4:41 2600 m 0:40 8:44 3800 m 0:40 12:46 5000 m 0:37 16:44	400 m 0:40 1:21 1600 m 0:41 5:22 4000 m 0:41 13:27	600 m 0:40 2:01 1800 m 0:40 6:02 3000 m 1:21 10:04 4200 m 0:40 14:08	800 m 0:41 2:41 2000 m 0:41 6:43 3200 m 0:41 10:45 4400 m 0:41 14:48	1000 m 0:39 3:20 2200 m 0:40 7:23 3400 m 0:39 11:25 4600 m 0:39 15:28	1200 m 0:41 4:02 2400 m 0:41 8:04 3600 m 0:41 12:06 4800 m 0:39 16:07
4	M: 2	4	4 Andreas Karlsson -04 IF Göta Karlstad DM Serie	17:00 3:24 min/km	200 m 0:42 1:23 1400 m 0:40 4:44 2600 m 0:41 8:50 3800 m 0:41 12:58 5000 m 1:14 17:00	400 m 0:41 1:23 1600 m 0:41 5:25 2800 m 0:42 9:32 4000 m 0:42 13:40	600 m 0:40 2:03 1800 m 0:40 6:05 3000 m 0:40 10:12 4200 m 0:41 14:22	800 m 0:41 2:45 2000 m 0:42 6:47 3200 m 0:42 10:54 4400 m 0:42 15:04	1000 m 0:39 3:23 2200 m 0:40 7:27 3400 m 0:41 11:35 4600 m 0:41 15:45	1200 m 0:41 4:04 2400 m 0:43 8:10 3600 m 0:42 12:17
5	M40: 2	5 M40: 2	6 Fredrik Rådström -83 Hällefors LK DM Serie	17:22 3:28 min/km	200 m 0:41 1:21 1400 m 0:41 4:47 2600 m 0:41 8:57 3800 m 0:42 13:08 5000 m 0:40 17:22	400 m 0:43 1:29 1600 m 0:43 5:29 2800 m 0:42 9:39 4000 m 0:43 13:51	600 m 1:21 2:03 1800 m 0:41 6:10 3000 m 0:41 10:20 4200 m 0:42 14:33	800 m 0:42 2:44 2000 m 0:43 6:53 3200 m 0:43 11:03 4400 m 0:43 15:16	1000 m 0:40 3:24 2200 m 0:41 7:34 3400 m 0:40 11:43 4600 m 0:42 15:58	1200 m 0:42 4:06 2400 m 0:42 8:16 3600 m 0:43 12:26 4800 m 0:44 16:41
6	M40: 3	6 M40: 3	5 Elias Zika -81 IF Start DM Serie	17:31 3:30 min/km	200 m 0:42 1:23 1400 m 0:41 4:47 2600 m 0:42 9:03 3800 m 0:43 13:20 5000 m 1:17 17:31	400 m 0:41 1:23 1600 m 0:43 5:30 2800 m 0:43 9:46 4000 m 0:44 14:04	600 m 0:40 2:03 1800 m 0:41 6:11 3000 m 0:42 10:28 4200 m 0:42 14:46	800 m 0:42 2:45 2000 m 0:43 6:53 3200 m 0:43 11:11 4400 m 0:45 15:31	1000 m 0:40 3:25 2200 m 1:25 7:37 3400 m 0:42 11:54 4600 m 0:42 16:14	1200 m 0:42 4:07 2400 m 0:44 8:21 3600 m 0:44 12:37

7	K: 1	1	75 Mathilda Wiker -05 IF Göta Karlstad DM Serie	17:49 3:33 min/km	200 m 0:43 1:26 1400 m 0:42 4:58 2600 m 0:43 9:17 3800 m 0:43 13:35 5000 m 0:39 17:49	400 m 0:43 1:26 1600 m 0:44 5:42 2800 m 0:43 9:59	600 m 0:42 2:08 1800 m 0:42 6:24 4200 m 1:27 15:02	800 m 0:43 2:51 2000 m 0:44 7:08 3200 m 1:25 11:25 4400 m 0:43 15:45	1000 m 0:42 3:33 2000 m 0:43 7:08 3400 m 0:43 12:08 4600 m 0:41 16:26	1200 m 0:43 4:16 2400 m 1:26 8:34 3600 m 0:45 12:52 4800 m 0:43 17:10
8	M45: 1	7 M45: 1	12 Jimmy Jansson -79 IF Start DM Serie	17:50 3:34 min/km	200 m 0:41 1:23 1400 m 0:41 4:53 2600 m 0:42 9:08 3800 m 0:45 13:33 5000 m 0:38 17:50	400 m 0:42 1:23 1600 m 0:43 5:36 2800 m 0:44 9:52 4000 m 0:45 14:18	600 m 0:40 2:04 1800 m 0:42 6:17 3000 m 0:43 10:35 4200 m 0:43 15:01	800 m 0:43 2:47 2000 m 0:43 7:00 3200 m 0:45 11:20 4400 m 0:46 15:47	1000 m 0:41 3:28 2200 m 0:42 7:43 3400 m 0:44 12:04 4600 m 0:43 16:30	1200 m 0:44 4:11 2400 m 0:43 8:26 3600 m 0:45 12:49 4800 m 0:42 17:12
9	M50: 1	8 M50: 1	8 Pär Muhr -72 Västerås LK DM Serie	17:56 3:35 min/km	200 m 0:42 1:24 1400 m 0:42 4:58 2600 m 0:42 9:16 3800 m 0:42 13:35 5000 m 0:42 17:56	400 m 0:42 1:24 1600 m 0:44 5:42 2800 m 0:43 9:59 4000 m 0:44 14:19	600 m 0:41 2:05 1800 m 0:42 6:24 3000 m 0:42 10:41 4200 m 0:43 15:02	800 m 0:43 2:49 2000 m 0:44 7:08 3200 m 0:43 11:25 4400 m 0:46 15:48	1000 m 0:43 3:32 2200 m 0:43 7:51 3400 m 0:43 12:08 4600 m 0:43 16:31	1200 m 0:44 4:16 2400 m 0:43 8:34 3600 m 0:45 12:53 4800 m 0:43 17:14
10	M40: 4	9 M40: 4	11 Thomas Julén -82 IF Göta Karlstad DM Serie	18:14 3:38 min/km	200 m 0:43 1:26 1400 m 0:44 5:02 2600 m 0:43 9:25 3800 m 0:43 13:50 5000 m 0:41 18:14	400 m 0:43 1:26 1600 m 0:44 5:47 2800 m 0:45 10:11	600 m 0:42 2:08 1800 m 0:43 6:30 3000 m 0:43 10:54 4200 m 1:28 15:18	800 m 0:44 2:55 2000 m 0:45 7:15 4400 m 0:45 16:04	1000 m 1:26 3:34 2200 m 0:43 7:58 3400 m 1:28 12:21 4600 m 0:43 16:47	1200 m 0:44 4:18 2400 m 0:44 8:42 3600 m 0:45 13:07 4800 m 0:45 17:32
11	M55: 1	10 M55: 1	13 Mikael Bask -67 Örebro AIK DM Serie	18:25 3:41 min/km	200 m 0:44 1:26 1400 m 0:44 5:07 2600 m 0:44 9:34 3800 m 0:44 14:01 5000 m 1:25 18:25	400 m 0:45 1:26 1600 m 0:45 5:53 2800 m 0:45 10:19 4000 m 0:45 14:47	600 m 1:26 2:10 1800 m 0:43 6:36 3000 m 0:43 11:03 4200 m 0:43 15:30	800 m 0:44 2:55 2000 m 0:45 7:22 4400 m 0:45 16:16	1000 m 1:26 3:34 2200 m 0:43 8:05 3400 m 0:44 12:32 4600 m 0:44 16:59	1200 m 1:29 4:23 2400 m 0:45 8:50 3600 m 0:46 13:18

12	M: 3	11	14 Julius Forsell -06 Hällefors LK DM Serie	19:05 3:49 min/km	200 m 0:45 1400 m 0:44 5:11 2600 m 0:47 9:47 3800 m 0:47 14:34 5000 m 0:37 19:05	400 m 0:46 1:31 2800 m 0:47 10:34 4000 m 0:48 15:22	600 m 0:44 2:16 1800 m 1:27 6:39 3000 m 0:48 11:21 4200 m 0:46 16:08	800 m 0:45 3:00 2000 m 0:47 7:25 3200 m 0:49 12:11 4400 m 0:48 16:56	1000 m 0:43 3:44 2200 m 0:45 8:11 3400 m 0:48 12:58 4600 m 0:47 17:43	1200 m 0:44 4:28 2400 m 0:50 9:00 3600 m 0:49 13:47 4800 m 0:45 18:28
13	M50: 2	12 M50: 2	10 Dan Bäck -75 Kumla SF DM Serie	19:15 3:51 min/km	200 m 0:45 1400 m 0:44 5:24 2600 m 1:32 10:00 3800 m 0:45 14:38 5000 m 0:44 19:15	400 m 0:47 1:32 1600 m 0:47 6:11 2800 m 0:47 10:47 4000 m 0:48 15:26	600 m 0:46 2:18 1800 m 0:45 6:56 3000 m 0:45 11:32 4200 m 0:45 16:11	800 m 0:48 3:06 2000 m 0:46 7:42 3200 m 0:48 12:20 4400 m 0:48 16:59	1000 m 0:47 3:53 2200 m 0:45 8:27 3400 m 0:45 13:05 4600 m 0:45 17:44	1200 m 0:47 4:39 2400 m 0:48 13:53 3600 m 0:48 18:31
			7 Fredrik Lindholm -87 Västerås LK DM Serie	DNF	200 m 0:42 1400 m 0:42 4:58 2600 m 0:43 9:19 3800 m 0:47 13:59	400 m 0:42 1:25 1600 m 0:44 5:42 2800 m 0:46 10:05 4000 m 0:50 14:49	600 m 0:42 2:06 1800 m 0:42 6:23 3000 m 0:45 10:50	800 m 0:44 2:50 2000 m 0:44 7:07 3200 m 0:47 11:37	1000 m 0:43 3:33 2200 m 0:43 7:51 3400 m 0:46 12:23	1200 m 0:43 4:16 2400 m 0:45 8:36 3600 m 0:49 13:11
			9 Viktor Ehrnström -09 IF Start DM Serie	DNS						

M M+K 5000 m Final A DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	3 Erik Toivanen -97 Karlskoga FIF DM Serie	16:44 3:20 min/km
2	4 Andreas Karlsson -04 IF Göta Karlstad DM Serie	17:00 3:24 min/km
3	14 Julius Forsell -06 Hällefors LK DM Serie	19:05 3:49 min/km

K M+K 5000 m Final A DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	75 Mathilda Wiker -05 IF Göta Karlstad DM Serie	17:49 3:33 min/km

M35 M+K 5000 m Final A DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	1 Per Enback -86 IF Start DM Serie	15:29 3:05 min/km

M40 M+K 5000 m Final A DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	2 Christoffer Skantz -85 IF Göta Karlstad DM Serie	16:17 3:15 min/km
2	6 Fredrik Rådström -83 Hällefors LK DM Serie	17:22 3:28 min/km
3	5 Elias Zika -81 IF Start DM Serie	17:31 3:30 min/km
4	11 Thomas Julén -82 IF Göta Karlstad DM Serie	18:14 3:38 min/km

M45 M+K 5000 m Final A DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	12 Jimmy Jansson -79 IF Start DM Serie	17:50 3:34 min/km

M50 M+K 5000 m Final A DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	8 Pär Muhr -72 Västerås LK DM Serie	17:56 3:35 min/km
2	10 Dan Bäck -75 Kumla SF DM Serie	19:15 3:51 min/km

M55 M+K 5000 m Final A DM för Södra Svealand

Plac	Namn	Resultat
1	13 Mikael Bask -67 Örebro AIK DM Serie	18:25 3:41 min/km