

Hjortensbergsrundan - 5 km  
Petterbergsrundan - 2,5 km

Start och mål: Ekenberg, NOK-stugan  
Datum: **2016-10-19**  
Väder: +9 grader möjligt, lättregn  
Underlag: Barmark

Män 5 km

1	Jan Johansson	Nynäs IK	20,48
2	Sven-Olov Kumlin	LK Nyköpings Runners	24,17
3	Joakim Rinaldo	LK Nyköpings Runners	25,15
4	Erik Andersson	LK Nyköpings Runners	28,23
5	Lars Dennevi	LK Nyköpings Runners	30,12

Kvinnor 5 km

1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	22,22
2	Anna Hedin	LK Nyköpings Runners	22,52
3	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	25,09
4	Viveka Rüffel	LK Nyköpings Runners	33,16

Män 2,5 km

1	Kaj Adelborg	LK Nyköpings Runners	16,05
2	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	29,30
3	Markus Eriksson	LK Nyköpings Runners	29,32

Kvinnor 2,5 km

1	Sirpa Munne	LK Nyköpings Runners	19,29
2	Maria Eriksson	LK Nyköpings Runners	29,30
3	Linda Löf	Nyköping	29,32