

Kommentarer som varit på hemsidan om onsdagsträningarna.

- 20170419: Säsongens sista. Nästa vecka avslutning och terräng klubbmästerskap.
Alla är välkomna att springa vårt ÖPPNA KM.
- 20170412: Ingen strut på deltagarna trots "strut-onsdag".
- 20170405: Regnet upphörde lagom till start. Nästan så solen tittade fram.
- 20170329: Den sköna vårvärmen försvann så det blev kallt igen. På med mössa och vantar
- 20170322: Team Anna kom först trots en starkt forcerande Tobias på slutet.
Detta var den tjugoundra träningsträffen denna säsong. Fem gånger kvar.
- 20170315: Lite vårkänsla...
- 20170308: Internationella kvinnodagen idag. Nästan att tjejerna var fler än killarna.
- 20170301 + 20170222 Bjuder på veckors resultat.
*Rättelse! Förlåt Tobias du försvann först men är nu tillbaka i topp!!
Tommy hade klonat sig belade både första och andra plats. Vettu sjutton hur det gick till.
Helen springer fortfarande för LK Nyköpings Runners och inget annat.*
- 20170215: Tre Hedinare i topp!
- 20170208: Parstafett i kväll. Viveka Rüffel har segerruset kvar sedan helgen.
Nu segrade hon igen i par med Tommy Söderberg
- 20170201: -
- 20170125: Ny klubbmedlem som stod högst upp på listan. Välkommen!
- 20170118: Jaktstart ikväll.
- 20170111: Denna gång gällde det att hålla i hatten. Tusan vad det blåste.
- 20170104: Nu är vintern här med besked. Minusgrader och snö överallt. Årets första onsdagsträning
- 20161221: Dan före dan före dan före doppardagen..... God Jul på er allihopa!
- 20161214: Kvällens par Joakim och Jan-Olov!
- 20161207: halt (regn på kall asfalt=halt)
- 20161123: Minus grader och lite halt var det nog ikväll.
- 20161116: Snön försvann lika fort som den kom så det blev barmark igen.
Femte gången för säsongen.
- 20161109: Nu har vintern kommit. Snö och minusgrader
- 20161102: Parstafett i kväll. Sven-Olov och Katarina blev segrande par.
- 20161026: Fler i kväll och bättre väder. Kanske har ett samband.
- 20161019: Tjoho nu är säsongen 2016-2017 i gång.
Typiskt höstväder mulet, disigt, lite regn och + 9 grader väntade löpare och gångare denna onsdags kväll. Efteråt hade vi medlemsmöte där bland annat ett nytt lopp diskuterades.
Jubileumsloppet....
Nästa onsdag finns klubbkläder att prova och köpa för dom som behöver
(och hämta för dom som beställt).

Hjortensbergsrundan - 5 km

Petterbergsrundan - 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, 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

Hjortensbergsrundan 5 km

Petterbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan

Datum: **2016-10-26**

Väder: +9 grader

Underlag: Barmark

Män 5 km

1	Oskar Ernving	CK Dainon	18,59
2	Stefan Kemi	LK Nyköpings Runners	20,02 *
3	Charlie Gustavsson	Nynäs IK	20,44
4	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	21,18
5	Jan Johansson	Nynäs IK	21,45
6	Mats Melander		23,02
7	Kaj Adelborg	LK Nyköpings Runners	27,09
8	Lars Dennevi	LK Nyköpings Runners	27,15
9	Erik Andersson	LK Nyköpings Runners	27,19
10	Dick Jansson	LK Nyköpings Runners	27,56
11	Hans Jonsson	LK Nyköpings Runners	49,45

* Enligt uppgift, tveksam kurvteknik vid Hjortens. Det är asfalt hela vägen som gäller, inget gräs ;)

Kvinnor 5 km

1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	22,33
2	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	24,09
3	Helen Pahverk	LK Nyköpings Runners	26,55
4	Jenny Andersson	SLK Oxelösund	32,24

Män 2,5 km

1	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	15,09
2	Bengt-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	15,56
3	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	26,30

Kvinnor 2,5 km

1	Maria Eriksson	LK Nyköpings Runners	26,30
---	----------------	----------------------	-------

Petterbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2016-11-02 PARSTAFETT**
Väder: + 2 grader
Underlag: Barmark

Parstafett 2 x 2,5 km

1	Sven-Olov Kumlin	Katarina Eriksson	22,53
2	Tommy Erisson	Kaj Adelborg	23,54
3	Emil Andersson	Jan-Olov Andersson	24,29
4	Erik Andersson	Björn Lindqvist	24,54
5	Sirpa Munne	Per Nilsson	25,01

Individuella resultat 2,5 km

1	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	9,27
2	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	10,17
3	Emil Andersson	SLK Oxelösund	10,34
4	Björn Lindqvist	LK Nyköpings Runners	10,52
5	Sven-Olov Kumlin	LK Nyköpings Runners	11,32
6	Kaj Adelborg	LK Nyköpings Runners	13,37
7	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	13,55
8	Erik Andersson	LK Nyköpings Runners	14,02
9	Markus Eriksson	LK Nyköpings Runners	21,44
10	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	25,15

Individuella resultat 2,5 km

1	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	11,21
2	Sirpa Munne	LK Nyköpings Runners	15,34
3	Linda Löf	Nyköping	21,44
4	Maria Eriksson	LK Nyköpings Runners	25,15

Hjortensbergsrundan 5 km

Petterbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan

Datum: **2016-11-09**

Väder: - 6 grader

Underlag: Snö, is och asfalt

Män 5 km

1	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	19,21
2	Joakim Rinaldo	LK Nyköpings Runners	20,03
3	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	21,53
4	Björn Lindqvist	LK Nyköpings Runners	22,17
5	Sven-Olov Kumlin	LK Nyköpings Runners	23,36
6	Kaj Adelborg	LK Nyköpings Runners	27,19
7	Erik Andersson	LK Nyköpings Runners	27,43

Kvinnor 5 km

1	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	25,59
2	Jenny Andersson	SLK Oxelösund	32,20
3	Sirpa Munne	LK Nyköpings Runners	33,13

Män 2,5 km

1	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	14,35
2	Jan Andersson	LK Nyköpings Runners	17,06
3	Markus Eriksson	LK Nyköpings Runners	30,30
4	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	31,30

Kvinnor 2,5 km

1	Linda Löf	Nyköping	30,30
2	Maria Eriksson	LK Nyköpings Runners	31,30

Hjortensbergsrundan 5 km
Petterbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2016-11-16**
Väder: + 2 grader
Underlag: barmark

Män 5 km

1	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	19,10
2	Björn Lindqvist	LK Nyköpings Runners	22,13
3	Kaj Adelborg	LK Nyköpings Runners	27,55
4	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	28,22
5	Pontus Forsberg	LK Nyköpings Runners	30,03
6	Tobias Brohlin	LK Nyköpings Runners	30,05

Kvinnor 5 km

1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	22,48
2	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	25,42
3	Sirpa Munne	LK Nyköpings Runners	33,57

Män 2,5 km

1	Jan Andersson	LK Nyköpings Runners	15,57
2	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	28,04

Kvinnor 2,5 km

1	Viveka Rüffel	LK Nyköpings Runners	18,25
2	Frida Hedström	Nyköping	28,30
3	Maria Eriksson	LK Nyköpings Runners	28,30

Hjortensbergsrundan 5 km

Petterbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan

Datum: **2016-11-23**

Väder: + 6 grader

Underlag: barmark

Män 5 km

JAKTSTART

1	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	18,56
2	Tobias Brohlin	LK Nyköpings Runners	19,23
3	Joakim Rinaldo	LK Nyköpings Runners	19,46
4	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	21,19
5	Sven-Olov Kumlin	LK Nyköpings Runners	23,24
6	Lars Dennevi	LK Nyköpings Runners	26,29
7	Kaj Adelborg	LK Nyköpings Runners	26,50
8	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	27,34
9	Pontus Forsberg	LK Nyköpings Runners	27,53
10	Hans Jonsson	LK Nyköpings Runners	48,06

Kvinnor 5 km

JAKTSTART

1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	21,49
2	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	24,03
3	Helen Pahverk	LK Nyköpings Runners	27,47
4	Jenny Andersson	SLK Oxelösund	32,35

Män 2,5 km

1	Jan Andersson	LK Nyköpings Runners	14,44
2	Markus Eriksson	LK Nyköpings Runners	28,17
3	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	28,17

Kvinnor 2,5 km

1	Gunilla Franzén	LK Nyköpings Runners	23,30
2	Linda Löf	Nyköping	26,54
3	Maria Eriksson	LK Nyköpings Runners	26,54

Hjortensbergsrundan 5 km
Petterbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2016-11-30**
Väder: - 2 grader ?
Underlag: fläckvis halt ?

Män 5 km

1	Joakim Rinaldo	LK Nyköpings Runners	20,04
2	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	21,48
3	Kent Eriksson Pripp	LK Nyköpings Runners	22,19
4	Sven-Olov Kumlin	LK Nyköpings Runners	23,41
5	Lars Dennevi	LK Nyköpings Runners	28,42
6	Erik Andersson	LK Nyköpings Runners	29,21
7	Jan Andersson	LK Nyköpings Runners	31,05

Kvinnor 5 km

1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	22,48
2	Helen Pahverk	LK Nyköpings Runners	28,52

Män 2,5 km

1	Kaj Adelborg	LK Nyköpings Runners	15,18
---	--------------	----------------------	-------

Kvinnor 2,5 km

1	Viveka Rüffel	LK Nyköpings Runners	16,25
---	---------------	----------------------	-------

Hjortensbergsrundan 5 km
Petterbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2016-12-07**
Väder: 3 grader
Underlag: halt (regn på kall asfalt=halt)

Män 5 km

1	Joakim Rinaldo	LK Nyköpings Runners	23,16
2	Sven-Olov Kumlin	LK Nyköpings Runners	23,16
3	Leif Franzén	LK Nyköpings Runners	24,40
4	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	27,30
5	Erik Andersson	LK Nyköpings Runners	28,10
6	Jan Andersson	LK Nyköpings Runners	30,08

Kvinnor 5 km

1	Helen Pahverk	LK Nyköpings Runners	27,45
2	Jenny Andersson	SLK Oxelösund	32,33

Kvinnor 2,5 km

1	Viveka Rüffel	LK Nyköpings Runners	16,11
---	---------------	----------------------	-------

Petterbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2016-12-14 PARSTAFETT**
Väder: -2 grader
Underlag: Barmark

Parstafett 2 x 2,5 km

1	Joakim Rinaldo	Jan-Olov Andersson	22,51
2	Kaj Adelborg	Anna Ekholm	24,09
3	Erik Andersson	Tommy Ericsson	24,40
4	Helen Pahverk	Sven-Olov Kumlin	25,35
5	Lars Dennevi	Björn Lindqvist	26,06
6	Leif Franzén	Gunilla Franzén	31,09

Individuella resultat 2,5 km

1	Joakim Rinaldo	LK Nyköpings Runners	9,49
2	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	10,51
3	Sven-Olov Kumlin	LK Nyköpings Runners	11,23
4	Björn Lindqvist	LK Nyköpings Runners	12,18
5	Leif Franzén	LK Nyköpings Runners	12,30
6	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	13,02
7	Kaj Adelborg	LK Nyköpings Runners	13,22
8	Lars Dennevi	LK Nyköpings Runners	13,48
9	Erik Andersson	LK Nyköpings Runners	13,49

Individuella resultat 2,5 km

1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	10,47
2	Helen Pahverk	LK Nyköpings Runners	14,12
3	Viveka Rüffel	LK Nyköpings Runners	15,32
4	Gunilla Franzén	LK Nyköpings Runners	18,39
5	Sirpa Munne	LK Nyköpings Runners	20,59

Hjortensbergsrundan 5 km

Petterbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan

Datum: **2016-12-21**

Väder: plusgrader

Underlag: barmark

Män 5 km

1	Tobias Brohlin	LK Nyköpings Runners	19,00
2	Joakim Rinaldo	LK Nyköpings Runners	19,46
3	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	21,09
4	Jan Johansson	Nynäs IK	22,06
5	Jesper Broberg	LK Nyköpings Runners	22,34
6	Sven-Olov Kumlin	LK Nyköpings Runners	22,55
7	Pontus Forsberg	LK Nyköpings Runners	25,59
8	Kaj Adelborg	LK Nyköpings Runners	26,35
9	Björn Lindqvist	LK Nyköpings Runners	26,36
10	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	26,55
11	Lars Dennevi	LK Nyköpings Runners	26,57
12	Erik Andersson	LK Nyköpings Runners	28,01
13	Jan Andersson	LK Nyköpings Runners	29,10

Kvinnor 5 km

1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	22,18
2	Helen Pahverk	LK Nyköpings Runners	26,59

Kvinnor 2,5 km

1	Viveka Rüffel	LK Nyköpings Runners	16,45
---	---------------	----------------------	-------

Hjortensbergsrundan 5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2017-01-04**
Väder: - 7 grader, blåsig
Underlag: snö, plogat

Män 5 km

1	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	22,01
2	Joakim Rinaldo	LK Nyköpings Runners	22,04
3	Jesper Broberg	LK Nyköpings Runners	23,35
4	Sven-Olov Kumlin	LK Nyköpings Runners	23,47
5	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	27,03
6	Kaj Adelborg	LK Nyköpings Runners	28,14
7	Erik Andersson	LK Nyköpings Runners	28,37
8	Dick Jansson	LK Nyköpings Runners	28,59

Kvinnor 5 km

1	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	26,33
---	-------------------	----------------------	-------

Hjortensbergsrundan 5 km
Petterbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2017-01-11**
Väder: + 1 grad, byig stormvind
Underlag: ?

Män 5 km

1	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	22,12
2	Sven-Olov Kumlin	LK Nyköpings Runners	24,00
3	Björn Lindqvist	LK Nyköpings Runners	24,18
4	Joakim Rinaldo	LK Nyköpings Runners	26,17
5	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	27,00
6	Kaj Adelborg	LK Nyköpings Runners	28,37
7	Dick Jansson	LK Nyköpings Runners	28,44
8	Erik Andersson	LK Nyköpings Runners	29,28

Kvinnor 5 km

1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	23,13
2	Anna Hedin	LK Nyköpings Runners	26,10

Kvinnor 2,5 km

1	Viveka Rüffel	LK Nyköpings Runners	17,58
---	---------------	----------------------	-------

Hjortensbergsrundan 5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2017-01-18**
Väder: + 3 grader
Underlag: fläckvis halka
JAKTSTART

Män 5 km

1	Tobias Brohlin	LK Nyköpings Runners	18,59
2	Gustaf Hedin	LK Nyköpings Runners	19,44
3	Kent Eriksson Pripp	LK Nyköpings Runners	20,54
4	Jesper Broberg	LK Nyköpings Runners	21,33
5	Jan Johansson	Nynäs IK	21,55
6	Pontus Forsberg	LK Nyköpings Runners	25,00
7	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	25,34
8	Kaj Adelborg	LK Nyköpings Runners	26,21
9	Erik Andersson	LK Nyköpings Runners	26,43
10	Jan Andersson	LK Nyköpings Runners	29,11
11	Lars Dennevi	LK Nyköpings Runners	29,20

Kvinnor 5 km

1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	21,45
2	Anna Hedin	LK Nyköpings Runners	23,34
3	Sirpa Munne	LK Nyköpings Runners	32,11

Hjortensbergsrundan 5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2017-01-25**
Väder: + 3 grader
Underlag: fläckvis halka

Män 5 km

1	Oskar Ernving	LK Nyköpings Runners	19,36
2	Joakim Rinaldo	LK Nyköpings Runners	20,00
3	Kent Eriksson Pripp	LK Nyköpings Runners	20,55
4	Hugo Enetjärn	NBIS	21,00
5	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	21,05
6	Jesper Broberg	LK Nyköpings Runners	21,41
7	Jan Johansson	Nynäs IK	21,47
8	Björn Lindqvist	LK Nyköpings Runners	22,45
9	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	25,41
10	Kaj Adelborg	LK Nyköpings Runners	26,17
11	Erik Andersson	LK Nyköpings Runners	26,25
12	Lars Dennevi	LK Nyköpings Runners	31,20
13	Jan Andersson	LK Nyköpings Runners	31,31

Kvinnor 5 km

1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	21,56
2	Anna Hedin	LK Nyköpings Runners	23,54
3	Helen Pahverk	LK Nyköpings Runners	27,50
4	Jenny Andersson	SLK Oxelösund	32,08

Hjortensbergsrundan 5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2017-02-01**
Väder: 0 grader
Underlag: barmark

Män 5 km

1	Oskar Ernving	LK Nyköpings Runners	18,22
2	Jan Johansson	Nynäs IK	22,01
3	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	23,16
4	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	25,46
5	Kaj Adelborg	LK Nyköpings Runners	26,21
6	Lars Dennevi	LK Nyköpings Runners	26,29
7	Erik Andersson	LK Nyköpings Runners	26,34
8	Jan Andersson	LK Nyköpings Runners	28,40

Kvinnor 5 km

1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	23,14
2	Anna Hedin	LK Nyköpings Runners	23,22
3	Helen Pahverk	LK Nyköpings Runners	26,52
4	Sirpa Munne	LK Nyköpings Runners	33,03

Petterbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2017-02-08 PARSTAFETT**
Väder: -6 grader
Underlag: Barmark

Parstafett 2 x 2,5 km

1	Viveka Rüffel	Tommy Söderberg	23,11
2	Helen Pahverk	Anna Ekholm	24,01
3	Tommy Ericsson	Jan Andersson	24,09
4	Kaj Adelborg	Anna Hedin	24,26
5	Jan-Olov Andersson	Leif Franzén	24,33
6	Sirpa Munne	Joakim Rinaldo	25,18

Individuella resultat 2,5 km

1	Tommy Söderberg	OK Hällen	8,40
2	Joakim Rinaldo	LK Nyköpings Runners	9,42
3	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	10,07
4	Leif Franzén	LK Nyköpings Runners	12,10
5	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	12,23
6	Kaj Adelborg	LK Nyköpings Runners	13,02
7	Jan Andersson	LK Nyköpings Runners	14,02

Individuella resultat 2,5 km

1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	10,35
2	Anna Hedin	LK Nyköpings Runners	11,24
3	Helen Pahverk	LK Nyköpings Runners	13,26
4	Viveka Rüffel	LK Nyköpings Runners	14,31
5	Sirpa Munne	LK Nyköpings Runners	15,36

Hjortensbergsrundan 5 km

Petterbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan

Datum: **2017-02-15**

Väder: -4 grader

Underlag: Barmark

Män 5 km

1	Gustaf Hedin	Nyköpings Kanotklubb	19,25
2	Kent Eriksson Pripp	LK Nyköpings Runners	20,57
3	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	21,07
4	Jesper Broberg	LK Nyköpings Runners	21,09
5	Jan Johansson	Nynäs IK	22,54
6	Erik Andersson	LK Nyköpings Runners	25,56
7	Kaj Adelborg	LK Nyköpings Runners	26,14
8	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	49,26

Kvinnor 5 km

1	Anna Hedin	LK Nyköpings Runners	22,48
2	Helen Pahverk	LK Nyköpings Runners	26,19
3	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	49,26

Män 2,5 km

1	Valter Hedin	IFK Nyköping	11,57
2	Jan Andersson	LK Nyköpings Runners	14,22

Hjortensbergsrundan 5 km

Petterbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan

Datum: **2017-02-22**

Väder: plusgrader

Underlag: vatten och snöslask

Män 5 km

1	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	21,48
2	Joakim Rinaldo	LK Nyköpings Runners	23,58
3	Kaj Adelborg	LK Nyköpings Runners	26,38
4	Erik Andersson	LK Nyköpings Runners	28,24
5	Lars Dennevi	LK Nyköpings Runners	31,08
6	Jan Andersson	LK Nyköpings Runners	31,39
7	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	47,32

Kvinnor 5 km

1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	23,56
2	Jenny Andersson	SLK Oxelösund	33,10
3	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	40,00

Hjortensbergsrundan 5 km

Petterbergsrundan 2,5 km

RESULTAT

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2017-03-01**
Väder: plusgrader
Underlag: barmark

Män 5 km

1	Tobias Brohlin	LK Nyköpings Runners	20,38
2	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	22,06
3	Jesper Broberg	LK Nyköpings Runners	22,11
4	Kaj Adelborg	LK Nyköpings Runners	26,38
5	Dick Jansson	LK Nyköpings Runners	27,31
6	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	36,56

Kvinnor 5 km

1	Anna Hedin	LK Nyköpings Runners	24,46
2	Helen Pahverk	LK Nyköpings Runners	27,11
3	Jenny Andersson	SLK Oxelösund	32,37
4	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	36,56

Män 2,5 km

1	Valter Hedin	IFK Nyköping	12,52
---	--------------	--------------	-------

Hjortensbergsrundan 5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2017-03-08**
Väder: plusgrader
Underlag: mest barmark men snötäckt på några ställen

Män 5 km

1	Hugo Enetjärn	NBIS	21,51
2	Jesper Broberg	LK Nyköpings Runners	21,52
3	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	29,10
4	Jan Andersson	LK Nyköpings Runners	32,57
5	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	34,55

Kvinnor 5 km

1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	23,37
2	Anna Hedin	LK Nyköpings Runners	24,57
3	Alice Enetjärn	NBIS	27,07
4	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	34,55

RESULTAT

Start och mål: Ekensberg NOK-stugan
Datum: **2017-03-15**
Väder: + 7 grader, blåsig
Underlag: barmark

Hjortensbergsrundan 5 km

Män 5 km

1	Oskar Ernving	LK Nyköpings Runners	18,29
2	Gustav Hedin	NKK	19,45
3	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	21,17
4	Lars Dennevi	LK Nyköpings Runners	28,09
5	Kaj Adelborg	LK Nyköpings Runners	30,57
6	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	33,54
7	Hans Jonsson	LK Nyköpings Runners	43,58

Kvinnor 5 km

1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	22,42
2	Anna Hedin	LK Nyköpings Runners	24,18
3	Jenny Andersson	SLK Oxelösund	32,43
4	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	33,54

Petterbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2017-03-22 PARSTAFETT**
Väder: +4 grader
Underlag: Barmark

Parstafett 2 x 2,5 km

1	Anna Hedin	Anna Ekholm	22,22
2	Lars Dennevi	Tobias Brohlin	22,32
3	Tommy Ericsson	Jan-Olov Andersson	23,08
4	Helen Pahverk	Joakim Rinaldo	23,30
5	Kaj Adelborg	Hugo Enetjärn	24,12

Individuella resultat 2,5 km

1	Tobias Brohlin	LK Nyköpings Runners	8,52
2	Joakim Rinaldo	LK Nyköpings Runners	9,50
3	Hugo Enetjärn	NBIS	10,14
4	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	10,29
5	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	12,39
6	Lars Dennevi	LK Nyköpings Runners	13,40
7	Kaj Adelborg	LK Nyköpings Runners	13,58

Individuella resultat 2,5 km

1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	10,36
2	Anna Hedin	LK Nyköpings Runners	11,46
3	Helen Pahverk	LK Nyköpings Runners	13,36

RESULTAT

Hjortensbergsrundan 5 km

Petterbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan

Datum: **2017-03-29**

Väder: +4 grader

Underlag: barmark

Män 5 km

1	Tommy Söderberg	OK Hällen	18,11
2	Per Nilsson	LK Nyköpings Runners	19,16
3	Joakim Rinaldo	LK Nyköpings Runners	19,22
4	Hugo Enetjärn	NBIS	21,09
5	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	21,11
6	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	24,27
7	Kaj Adelborg	LK Nyköpings Runners	26,25
8	Jan Andersson	LK Nyköpings Runners	28,32
9	Lars Dennevi	LK Nyköpings Runners	28,34
10	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	32,57

Kvinnor 5 km

1	Anna Hedin	LK Nyköpings Runners	23,01
2	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	32,57

Män 2,5 km

1	Valter Hedin	IFK Nyköping	11,47
---	--------------	--------------	-------

RESULTAT

Hjortensbergsrundan 5 km

Petterbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan

Datum: **2017-04-05**

Väder: +6 grader

Underlag: barmark

Män 5 km

1	Tommy Söderberg	OK Hällen	18,13
2	Joakim Rinaldo	LK Nyköpings Runners	19,38
3	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	21,01
4	Jesper Broberg	LK Nyköpings Runners	21,24
5	Jan Johansson	Nynäs IK	23,07
6	Kaj Adelborg	LK Nyköpings Runners	26,12
7	Lars Dennevi	LK Nyköpings Runners	28,30
8	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	30,33
9	Jan Andersson	LK Nyköpings Runners	33,06

Kvinnor 5 km

1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	20,58
2	Anna Hedin	LK Nyköpings Runners	22,54
3	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	24,29
4	Helen Pahverk	LK Nyköpings Runners	26,42

Män 2,5 km

1	Valter Hedin	IFK Nyköping	11,09
2	Ludvig Hedin	NKK	14,17
3	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	14,38
4	Erik Andersson	LK Nyköpings Runners	18,53

RESULTAT

Hjortensbergsrundan 5 km
Petterbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan
Datum: **2017-04-12**
Väder: +4 grader
Underlag: barmark

Män 5 km

1	Tommy Ericsson	LK Nyköpings Runners	21,24
2	Jan-Olov Andersson	LK Nyköpings Runners	24,28
3	Leif Franzén	LK Nyköpings Runners	25,51
4	Kaj Adelborg	LK Nyköpings Runners	25,58
5	Lars Dennevi	LK Nyköpings Runners	26,52
6	Jan Andersson	LK Nyköpings Runners	28,04

Kvinnor 5 km

1	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	24,09
2	Jenny Andersson	SLK Oxelösund	32,40
3	Gunilla Franzén	LK Nyköpings Runners	42,10

Män 2,5 km

1	Erik Andersson	LK Nyköpings Runners	17,30
---	----------------	----------------------	-------

Kvinnor 2,5 km

1	Sirpa Munne	LK Nyköpings Runners	17,30
---	-------------	----------------------	-------

RESULTAT

Hjortensbergsrundan -5 km

Petterbergsrundan 2,5 km

Start och mål: Ekensberg, NOK-stugan

Datum: **2017-04-19**

Väder: +6 grader

Underlag: barmark

Män 5 km

1	Tobias Brohlin	LK Nyköpings Runners	19,20
2	Björn Lindqvist	LK Nyköpings Runners	21,23
3	Jan Johansson	Nynäs IK	23,07
4	Kaj Adelborg	LK Nyköpings Runners	26,58
5	Ronnie Eriksson	LK Nyköpings Runners	28,59
6	Jan Andersson	LK Nyköpings Runners	29,17

Kvinnor 5 km

1	Anna Ekholm	LK Nyköpings Runners	21,46
2	Katarina Eriksson	LK Nyköpings Runners	25,01
3	Jenny Andersson	SLK Oxelösund	31,32
4	Viveka Rüffel	LK Nyköpings Runners	41,55

Män 2,5 km

1	Erik Andersson	LK Nyköpings Runners	17,22
---	----------------	----------------------	-------