

**Sträcktidresultatlista Friskusdubbeln Medel 2009**  
**2009-09-26**

Sida 1

Pl Namn/Förening Sluttid Sträcktid

<b>D10</b>	<b>1890 m</b>		<b>6 anmälda</b>									
1 Elvira Johansson FK Friskus Varberg	15:38	1:15	2:02	1:53	1:26	0:47	<b>0:37</b>	1:09	1:51	<b>2:31</b>	<b>1:14</b>	0:53
		1:15	3:17	5:10	6:36	7:23	8:00	<b>9:09</b>	11:00	<b>13:31</b>	<b>14:45</b>	<b>15:38</b>
2 Emelie Svensson IF Rigor	15:49	1:11	<b>1:53</b>	<b>1:42</b>	<b>1:25</b>	1:02	0:42	1:15	<b>1:42</b>	2:46	1:17	0:54
		1:11	3:04	<b>4:46</b>	<b>6:11</b>	<b>7:13</b>	<b>7:55</b>	9:10	<b>10:52</b>	13:38	14:55	15:49
3 Amanda Carlsson IK Trenne Ullared	16:35	<b>1:04</b>	1:58	1:45	1:49	0:46	0:41	1:18	1:51	2:50	1:43	<b>0:50</b>
		<b>1:04</b>	<b>3:02</b>	4:47	6:36	7:22	8:03	9:21	11:12	14:02	15:45	16:35
4 Felicia Johansson OK Nackhe	17:24	721:16		2:29	1:28	<b>0:45</b>	0:50	<b>1:00</b>	2:03	2:32	1:16	0:56
		721:16	4:05	6:34	8:02	8:47	9:37	10:37	12:40	15:12	16:28	17:24
5 Julia Bergdahl Sävedalens AIK	19:56	1:38	2:21	2:05	1:53	1:10	1:06	1:25	2:16	2:54	2:13	0:55
		1:38	3:59	6:04	7:57	9:07	10:13	11:38	13:54	16:48	19:01	19:56
6 Alice Hultin OK Löftan	22:34	2:45	2:17	3:00	2:37	1:12	0:59	1:26	2:34	3:31	1:21	0:52
		2:45	5:02	8:02	10:39	11:51	12:50	14:16	16:50	20:21	21:42	22:34

# Sträcktidresultatlista Friskusdubbeln Medel 2009

## 2009-09-26

Sida 2

Pl Namn/Förening Sluttid Sträcktid

D12	2510 m	12 anmälda										
1 Klara Andersson IK Dran	22:55	<b>2:30</b>	<b>1:53</b>	2:28	0:46	3:29	2:47	1:22	<b>3:13</b>	2:38	<b>0:59</b>	0:50
		<b>2:30</b>	<b>4:23</b>	<b>6:51</b>	<b>7:37</b>	11:06	13:53	15:15	18:28	21:06	22:05	<b>22:55</b>
2 Helena Hagström Falkenbergs OK	22:56	2:42	1:58	2:39	<b>0:43</b>	<b>2:41</b>	1:42	1:39	4:07	2:39	1:13	0:53
		2:42	4:40	7:19	8:02	<b>10:43</b>	<b>12:25</b>	<b>14:04</b>	<b>18:11</b>	<b>20:50</b>	<b>22:03</b>	22:56
3 Hanna Johansson FK Friskus Varberg	24:50	2:48	2:28	2:39	0:57	2:56	1:44	1:34	4:08	3:31	1:12	0:53
		2:48	5:16	7:55	8:52	11:48	13:32	15:06	19:14	22:45	23:57	24:50
4 Emma Andersson IK Dran	25:12	2:35	2:03	6:19	0:49	2:47	<b>1:35</b>	<b>1:17</b>	3:18	2:44	<b>0:59</b>	<b>0:46</b>
		2:35	4:38	10:57	11:46	14:33	16:08	17:25	20:43	23:27	24:26	25:12
5 Lovisa Eriksson OK Lindena	27:09	2:42	7:16	<b>2:21</b>	0:46	2:43	2:03	1:29	3:21	<b>2:31</b>	1:06	0:51
		2:42	9:58	12:19	13:05	15:48	17:51	19:20	22:41	25:12	26:18	27:09
6 Lovisa Johansson IK Dran	27:38	2:43	2:14	4:33	1:34	3:34	1:57	1:54	3:50	3:12	1:15	0:52
		2:43	4:57	9:30	11:04	14:38	16:35	18:29	22:19	25:31	26:46	27:38
7 Ebba Bengtsson OK Lindena	30:08	3:43	3:24	3:10	1:10	3:53	2:06	2:28	4:18	3:28	1:32	0:56
		3:43	7:07	10:17	11:27	15:20	17:26	19:54	24:12	27:40	29:12	30:08
8 Linnea Kjellsson Falkenbergs OK	33:14	2:55	3:37	2:39	0:50	2:57	2:30	1:35	11:31	2:49	1:02	0:49
		2:55	6:32	9:11	10:01	12:58	15:28	17:03	28:34	31:23	32:25	33:14
9 Frida Lindblom IK Dran	35:07	4:25	3:50	5:04	1:11	4:27	2:34	1:42	4:13	4:56	1:49	0:56
		4:25	8:15	13:19	14:30	18:57	21:31	23:13	27:26	32:22	34:11	35:07
10 Julia Majlöv OK Nackhe	36:21	4:46	3:38	6:55	0:57	4:16	2:43	1:41	4:53	3:47	1:50	0:55
		4:46	8:24	15:19	16:16	20:32	23:15	24:56	29:49	33:36	35:26	36:21
11 Celicia Johansson FK Friskus Varberg	39:23	3:18	4:30	9:35	1:15	4:21	2:31	1:47	4:13	4:50	1:59	1:04
		3:18	7:48	17:23	18:38	22:59	25:30	27:17	31:30	36:20	38:19	39:23

# Sträcktidresultatlista Friskusdubbeln Medel 2009

## 2009-09-26

Sida 3

Pl Namn/Förening Sluttid Sträcktid

D14	2700 m	14 anmälda											
1 Matilda Martinsson Falkenbergs OK	23:21	<b>1:55</b>	2:55	1:17	<b>3:18</b>	<b>2:36</b>	1:47	2:11	<b>3:11</b>	<b>0:45</b>	1:39	1:02	0:45
		<b>1:55</b>	<b>4:50</b>	6:07	<b>9:25</b>	<b>12:01</b>	<b>13:48</b>	<b>15:59</b>	<b>19:10</b>	<b>19:55</b>	<b>21:34</b>	<b>22:36</b>	<b>23:21</b>
2 Ellen Johnsson OK Nackhe	24:15	2:05	<b>2:47</b>	1:11	3:51	3:54	<b>1:28</b>	<b>1:43</b>	3:14	0:48	<b>1:36</b>	0:52	0:46
		2:05	4:52	<b>6:03</b>	9:54	13:48	15:16	16:59	20:13	21:01	22:37	23:29	24:15
3 Kajsa Hedin Hjärnarps GH OL	25:21	2:15	3:02	1:21	3:42	3:42	1:45	1:44	3:35	0:56	1:48	<b>0:45</b>	0:46
		2:15	5:17	6:38	10:20	14:02	15:47	17:31	21:06	22:02	23:50	24:35	25:21
4 Mette Stub Danmark Politiets IF	28:03	2:26	3:31	1:22	4:52	<b>2:36</b>	1:45	2:12	5:05	0:51	1:43	0:57	0:43
		2:26	5:57	7:19	12:11	14:47	16:32	18:44	23:49	24:40	26:23	27:20	28:03
5 Anna Andersson IK Dran	28:48	2:14	3:27	1:25	5:14	<b>2:36</b>	1:52	2:29	4:31	0:50	2:32	0:49	0:49
		2:14	5:41	7:06	12:20	14:56	16:48	19:17	23:48	24:38	27:10	27:59	28:48
6 Sara Josarp FK Friskus Varberg	29:01	2:22	3:42	<b>1:04</b>	4:16	3:41	1:44	2:30	5:04	1:00	1:46	1:04	0:48
		2:22	6:04	7:08	11:24	15:05	16:49	19:19	24:23	25:23	27:09	28:13	29:01
7 Sofia Johansson OK Nackhe	30:03	2:25	3:59	1:43	4:40	3:09	1:56	2:12	5:28	<b>0:45</b>	2:02	0:59	0:45
		2:25	6:24	8:07	12:47	15:56	17:52	20:04	25:32	26:17	28:19	29:18	30:03
8 Jenny Holmén Hylte OK	31:37	2:36	4:17	1:58	5:10	3:25	2:09	2:10	4:25	1:04	2:26	1:01	0:56
		2:36	6:53	8:51	14:01	17:26	19:35	21:45	26:10	27:14	29:40	30:41	31:37
9 Amanda Ekman FK Friskus Varberg	34:40	2:38	3:49	1:33	5:01	4:17	2:23	5:03	4:41	1:05	2:06	1:09	0:55
		2:38	6:27	8:00	13:01	17:18	19:41	24:44	29:25	30:30	32:36	33:45	34:40
10 Elin Kjellsson Falkenbergs OK	36:03	2:25	4:00	2:04	11:25	2:56	1:39	2:09	5:04	0:53	1:42	1:04	<b>0:42</b>
		2:25	6:25	8:29	19:54	22:50	24:29	26:38	31:42	32:35	34:17	35:21	36:03
11 Amanda Johansson OK Nackhe	36:44	2:54	3:52	2:01	5:42	3:43	1:59	4:04	7:17	0:53	2:24	1:05	0:50
		2:54	6:46	8:47	14:29	18:12	20:11	24:15	31:32	32:25	34:49	35:54	36:44
12 Julia Ladefoged Falkenbergs OK	39:38	2:46	4:44	1:59	5:50	4:00	2:32	3:00	8:31	1:15	2:44	1:19	0:58
		2:46	7:30	9:29	15:19	19:19	21:51	24:51	33:22	34:37	37:21	38:40	39:38
13 Emma Svärd OK Löftan	39:44	2:28	5:28	1:55	7:25	4:02	4:24	3:15	4:46	1:10	2:46	1:18	0:47
		2:28	7:56	9:51	17:16	21:18	25:42	28:57	33:43	34:53	37:39	38:57	39:44
14 Lisa Johansson FK Friskus Varberg	44:48	3:27	5:45	2:36	7:12	4:53	3:09	3:43	7:21	1:30	2:35	1:36	1:01
		3:27	9:12	11:48	19:00	23:53	27:02	30:45	38:06	39:36	42:11	43:47	44:48

# Sträcktidresultatlista Friskusdubbeln Medel 2009

## 2009-09-26

Sida 4

Pl Namn/Förening Sluttid Sträcktid

D16	2840 m	14 anmälda											
1 Johanna Holmén Hylte OK	23:31	<b>1:53</b> <b>1:53</b> 0:46 <b>23:31</b>	<b>1:33</b> <b>3:26</b>	1:39 <b>5:05</b>	2:35 <b>7:40</b>	2:46 <b>10:26</b>	0:42 <b>11:08</b>	2:45 <b>13:53</b>	1:16 <b>15:09</b>	3:56 <b>19:05</b>	0:52 <b>19:57</b>	2:00 <b>21:57</b>	0:48 <b>22:45</b>
2 Miri Thrane ødum OK øst, Birkerød	25:02	2:17 2:17 <b>0:42</b> 25:02	2:10 4:27	<b>1:34</b> 6:01	3:06 9:07	2:46 11:53	0:43 12:36	2:40 15:16	1:20 16:36	3:26 20:02	0:43 20:45	2:50 23:35	0:45 24:20
3 Karin Elofsson Fjärås AIK	29:35	2:13 2:13 0:51 29:35	1:44 3:57	1:57 5:54	3:24 9:18	3:27 12:45	0:46 13:31	3:23 16:54	1:44 18:38	4:44 23:22	1:19 24:41	2:54 27:35	1:09 28:44
4 Johanna Henriksson Falkenbergs OK	29:49	1:54 1:54 0:47 29:49	1:40 3:34	2:29 6:03	3:11 9:14	5:10 14:24	0:39 15:03	2:49 17:52	1:36 19:28	4:49 24:17	1:24 25:41	2:32 28:13	0:49 29:02
5 Elin Johansson Fjärås AIK	33:21	2:41 2:41 0:45 33:21	2:16 4:57	2:29 7:26	4:03 11:29	3:30 14:59	0:47 15:46	4:20 20:06	1:35 21:41	5:13 26:54	1:33 28:27	3:07 31:34	1:02 32:36
6 Emelie Larsson FK Friskus Varberg	33:49	2:17 2:17 0:49 33:49	2:11 4:28	2:19 6:47	3:36 10:23	3:31 13:54	0:45 14:39	5:19 19:58	1:40 21:38	5:15 26:53	1:32 28:25	3:33 31:58	1:02 33:00
7 Lisa Larsson FK Friskus Varberg	34:22	2:50 2:50 0:50 34:22	3:45 6:35	2:06 8:41	4:11 12:52	4:06 16:58	0:57 17:55	3:20 21:15	1:45 23:00	5:23 28:23	1:05 29:28	2:57 32:25	1:07 33:32
8 Fanny Majlöv OK Nackhe	37:58	2:37 2:37 0:55 37:58	1:50 4:27	2:33 7:00	5:34 12:34	4:52 17:26	0:47 18:13	3:46 21:59	1:32 23:31	7:30 31:01	1:29 32:30	3:29 35:59	1:04 37:03
9 Emma Jägryd Lunds OK	38:46	2:59 2:59 0:45 38:46	2:12 5:11	3:02 8:13	4:25 12:38	4:24 17:02	1:02 18:04	5:34 23:38	1:55 25:33	5:54 31:27	1:17 32:44	4:11 36:55	1:06 38:01
10 Elin Andersson IK Dran	40:30	2:11 2:11 0:51 40:30	5:57 8:08	2:11 10:19	9:13 19:32	3:23 22:55	1:12 24:07	2:57 27:04	1:37 28:41	5:48 34:29	1:00 35:29	2:52 38:21	1:18 39:39

# Sträcktidresultatlista Friskusdubbeln Medel 2009

## 2009-09-26

Sida 5

Pl Namn/Förening Sluttid Sträcktid

D18	2950 m		4 anmälda										
1 Sofie Söderblom Falkenbergs OK	29:41	2:26	<b>0:58</b>	2:27	3:11	1:21	4:26	1:21	2:10	<b>2:14</b>	<b>4:03</b>	<b>0:51</b>	2:29
		2:26	<b>3:24</b>	<b>5:51</b>	9:02	10:23	14:49	16:10	18:20	20:34	24:37	25:28	<b>27:57</b>
		<b>0:54</b>	0:50										
		<b>28:51</b>	<b>29:41</b>										
2 Linn Söderström Oskarströms OK	29:57	<b>2:21</b>	1:35	<b>2:15</b>	<b>2:06</b>	1:44	4:02	<b>0:41</b>	<b>1:58</b>	2:46	4:08	1:05	3:22
		<b>2:21</b>	3:56	6:11	<b>8:17</b>	<b>10:01</b>	<b>14:03</b>	<b>14:44</b>	<b>16:42</b>	<b>19:28</b>	<b>23:36</b>	<b>24:41</b>	28:03
		0:59	0:55										
		29:02	29:57										
3 Line Stub Danmark Politiets IF	32:15	3:20	<b>0:58</b>	2:32	5:01	<b>1:03</b>	<b>3:56</b>	0:50	2:06	2:16	4:50	1:16	<b>2:22</b>
		3:20	4:18	6:50	11:51	12:54	16:50	17:40	19:46	22:02	26:52	28:08	30:30
		1:05	<b>0:40</b>										
		31:35	32:15										
4 Elin Thureson Burseryds IF	36:17	2:55	1:06	3:26	3:42	1:35	3:57	0:45	4:28	2:53	5:27	1:11	2:57
		2:55	4:01	7:27	11:09	12:44	16:41	17:26	21:54	24:47	30:14	31:25	34:22
		1:04	0:51										
		35:26	36:17										

**Sträcktidresultatlista Friskusdubbeln Medel 2009**  
**2009-09-26**

Sida 6

Pl Namn/Förening Sluttid Sträcktid

<b>D21</b>	<b>3590 m</b>	<b>12 anmälda</b>											
1 Emma Andersson Sävedalens AIK	27:03	<b>1:51</b>	<b>2:24</b>	<b>1:43</b>	2:50	<b>2:56</b>	<b>1:55</b>	2:26	<b>2:45</b>	1:53	<b>3:32</b>	<b>2:05</b>	0:43
		<b>1:51</b>	<b>4:15</b>	<b>5:58</b>	<b>8:48</b>	<b>11:44</b>	<b>13:39</b>	<b>16:05</b>	<b>18:50</b>	<b>20:43</b>	<b>24:15</b>	<b>26:20</b>	<b>27:03</b>
2 Jennie Andersson Sävedalens AIK	29:33	1:54	2:31	2:18	2:40	3:18	2:35	<b>2:23</b>	3:14	<b>1:36</b>	3:53	2:22	0:49
		1:54	4:25	6:43	9:23	12:41	15:16	17:39	20:53	22:29	26:22	28:44	29:33
3 Lina Sandström OK Stigen	30:15	2:07	2:44	2:43	2:45	3:09	2:18	2:34	3:31	1:42	3:44	2:17	<b>0:41</b>
		2:07	4:51	7:34	10:19	13:28	15:46	18:20	21:51	23:33	27:17	29:34	30:15
4 Weronica Zederin IK Trenne Ullared	31:59	1:58	2:47	2:06	<b>2:29</b>	3:29	4:11	2:35	3:25	1:45	3:58	2:25	0:51
		1:58	4:45	6:51	9:20	12:49	17:00	19:35	23:00	24:45	28:43	31:08	31:59
5 Malin Settergren Oskarströms OK	33:25	2:12	3:29	2:34	3:10	3:35	2:38	2:37	3:30	2:07	4:22	2:28	0:43
		2:12	5:41	8:15	11:25	15:00	17:38	20:15	23:45	25:52	30:14	32:42	33:25
6 Karin Karlsson Halmstad OK	35:19	2:13	3:03	2:15	2:56	3:54	2:52	2:56	4:27	1:46	5:27	2:41	0:49
		2:13	5:16	7:31	10:27	14:21	17:13	20:09	24:36	26:22	31:49	34:30	35:19
7 Hanna Mellby Sveriges Polis IF	36:46	2:16	2:50	3:15	2:59	3:50	2:32	3:17	4:33	2:30	4:50	3:05	0:49
		2:16	5:06	8:21	11:20	15:10	17:42	20:59	25:32	28:02	32:52	35:57	36:46

# Sträcktidresultatlista Friskusdubbeln Medel 2009

## 2009-09-26

Sida 7

Pl Namn/Förening Sluttid Sträcktid

<b>D35 MOTION</b>		<b>2700 m</b>		<b>5 anmälda</b>										
1	Britta Kjellsson Falkenbergs OK	38:30	<b>2:30</b>	<b>3:32</b>	1:29	<b>4:03</b>	3:50	6:42	<b>2:31</b>	9:14	<b>0:54</b>	<b>2:06</b>	<b>0:59</b>	<b>0:40</b>
			<b>2:30</b>	<b>6:02</b>	<b>7:31</b>	<b>11:34</b>	<b>15:24</b>	<b>22:06</b>	<b>24:37</b>	<b>33:51</b>	<b>34:45</b>	<b>36:51</b>	<b>37:50</b>	<b>38:30</b>
2	Kristina Landfors Lustens OK	40:51	2:59	5:29	1:49	7:50	5:41	2:43	2:57	<b>5:01</b>	1:22	2:50	1:16	0:54
			2:59	8:28	10:17	18:07	23:48	26:31	29:28	34:29	35:51	38:41	39:57	40:51
3	Anna Hagström Falkenbergs OK	43:39	2:59	5:00	1:38	9:12	<b>3:37</b>	2:25	<b>2:31</b>	9:46	1:06	3:03	1:19	1:03
			2:59	7:59	9:37	18:49	22:26	24:51	27:22	37:08	38:14	41:17	42:36	43:39
4	Sabina Mårtensson IK Trenne Ullared	45:42	3:58	5:49	<b>1:28</b>	7:09	4:56	<b>2:13</b>	7:00	6:58	0:58	3:03	1:14	0:56
			3:58	9:47	11:15	18:24	23:20	25:33	32:33	39:31	40:29	43:32	44:46	45:42
5	Anette Eriksson OK Lindena	49:58	3:28	5:24	2:40	7:06	4:36	3:14	8:11	7:12	1:35	3:34	1:54	1:04
			3:28	8:52	11:32	18:38	23:14	26:28	34:39	41:51	43:26	47:00	48:54	49:58

# Sträcktidsresultatlista Friskusdubbeln Medel 2009

## 2009-09-26

Sida 8

Pl Namn/Förening Sluttid Sträcktid

D40	2950 m		6 anmälda											
1 Annika Svärd OK Löftan	36:17	3:22 1:38	3:11 3:38	<b>1:33</b> <b>3:34</b>	0:41 2:29	3:30 5:32	2:43 <b>2:43</b>							
		3:22 5:00	8:11 11:49	13:22 16:56	17:37 <b>20:06</b>	<b>23:36</b> <b>29:08</b>	<b>31:51</b> <b>34:34</b>							
		<b>0:53</b> 0:50												
		<b>35:27</b> <b>36:17</b>												
2 Lena Thuresson Burseryds IF	38:27	723:30 <b>1:09</b>	<b>2:33</b> 1:45	5:20 1:03	3:48 3:23	<b>4:57</b> 3:10	2:57							
		723:30 724:39	7:24 <b>9:57</b> <b>11:42</b>	17:02 18:05	21:53 25:16	30:13 33:23	36:20							
		1:07 1:00												
		37:27 38:27												
3 Åsa Hedin Hjärnarps GH OL	41:49	<b>3:04</b> 1:35	2:16 3:16	1:59 4:13	0:54 6:43	<b>3:21</b> 8:06	1:10 3:29							
		<b>3:04</b> <b>4:39</b>	<b>6:55</b> 10:11	12:10 <b>16:23</b>	<b>17:17</b> 24:00	27:21 35:27	36:37 40:06							
		0:59 <b>0:44</b>												
		41:05 41:49												
4 Catarina Bengtsson OK Nackhe	42:14	3:32 1:27	<b>2:14</b> 8:04	1:38 5:59	<b>0:39</b> 2:25	5:11 5:13	<b>0:59</b> 2:58							
		3:32 4:59	7:13 15:17	16:55 22:54	23:33 25:58	31:09 36:22	37:21 40:19							
		1:02 0:53												
		41:21 42:14												
5 Karin Jägryd Lunds OK	47:43	9:14 1:35	2:42 4:13	1:56 4:37	0:48 <b>2:12</b>	4:13 10:21	1:12 2:47							
		9:14 10:49	13:31 17:44	19:40 24:17	25:05 27:17	31:30 41:51	43:03 45:50							
		0:58 0:55												
		46:48 47:43												
6 Bridget King UK Police	118:38	8:03 13:15	9:23 7:35	4:05 12:00	2:31 5:47	15:56 21:27	4:43 9:43							
		8:03 21:18	30:41 38:16	42:21 54:21	56:52 62:39	78:35 100:02	104:45 114:28							
		2:56 1:14												
		117:24 118:38												



# Sträcktidresultatlista Friskusdubbeln Medel 2009

## 2009-09-26

Sida 9

Pl Namn/Förening Sluttid Sträcktid

D45		2840 m		9 anmälda											
1	Christina Söderblom Ätrans IF	28:02	2:16 2:16 0:54 <b>28:02</b>	1:43 3:59	2:07 6:06	<b>3:05</b> 9:11	<b>3:15</b> 12:26	<b>0:42</b> 13:08	2:52 16:00	1:47 <b>17:47</b>	<b>4:34</b> <b>22:21</b>	1:00 <b>23:21</b>	2:47 <b>26:08</b>	<b>1:00</b> <b>27:08</b>	
2	Susanne Johansson Fjärås AIK	30:27	2:20 2:20 0:48 30:27	1:44 4:04	2:31 6:35	3:24 9:59	4:05 14:04	0:45 14:49	3:14 18:03	<b>1:38</b> 19:41	4:56 24:37	1:21 25:58	<b>2:26</b> 28:24	1:15 29:39	
3	Gun Lundberg Istrums SK	33:48	3:59 3:59 1:06 33:48	1:48 5:47	2:15 8:02	3:37 11:39	3:36 15:15	0:48 16:03	3:36 19:39	1:51 21:30	5:25 26:55	1:23 28:18	3:19 31:37	1:05 32:42	
4	Lotta Schurmann Hylte OK	38:17	2:25 2:25 <b>0:47</b> 38:17	2:43 5:08	2:29 7:37	3:40 11:17	6:21 17:38	0:52 18:30	5:11 23:41	2:13 25:54	6:34 32:28	<b>0:57</b> 33:25	3:00 36:25	1:05 37:30	
5	Ing-Marie Samuelsson IK Trenne Ullared	40:09	2:39 2:39 0:54 40:09	2:08 4:47	2:06 6:53	4:13 11:06	4:29 15:35	0:50 16:25	2:51 19:16	1:42 20:58	6:11 27:09	7:52 35:01	3:07 38:08	1:07 39:15	
6	Karin Bergdahl Sävedalens AIK	40:13	2:52 2:52 0:54 40:13	2:35 5:27	2:48 8:15	3:45 12:00	5:26 17:26	1:05 18:31	3:22 21:53	1:55 23:48	8:53 32:41	1:19 34:00	3:30 37:30	1:49 39:19	
7	Susan Stub Danmark Politiets IF	56:53	4:34 4:34 1:18 56:53	2:57 7:31	3:09 10:40	5:25 16:05	7:33 23:38	1:21 24:59	6:18 31:17	4:16 35:33	8:32 44:05	2:16 46:21	7:21 53:42	1:53 55:35	
	Ingrid Johansson Laholms IF OK	Ej godk.	<b>2:09</b> <b>2:09</b> 0:57 27:37	<b>1:33</b> <b>3:42</b>	<b>1:47</b> <b>5:29</b>	3:23 <b>8:52</b>	3:26 <b>12:18</b>	0:44 <b>13:02</b>	<b>2:33</b> <b>15:35</b>			2:33 20:40	<b>2:26</b> 23:13	1:01 25:39	26:40

**Sträcktidresultatlista Friskusdubbeln Medel 2009**  
**2009-09-26**

Sida 10

Pl Namn/Förening Sluttid Sträcktid

---

<b>D45 MOTION</b>	<b>2180 m</b>	<b>2 anmälda</b>										
1 Ingrid Holmén Hylte OK	32:02	<b>5:12</b>	3:43	<b>3:34</b>	<b>2:53</b>	<b>2:53</b>	<b>2:24</b>	4:11	<b>2:40</b>	2:19	1:11	<b>1:02</b>
		<b>5:12</b>	<b>8:55</b>	<b>12:29</b>	<b>15:22</b>	<b>18:15</b>	<b>20:39</b>	<b>24:50</b>	<b>27:30</b>	<b>29:49</b>	<b>31:00</b>	<b>32:02</b>
2 Eva Gustavsson Istrums SK	37:14	11:12	<b>2:16</b>	3:41	4:00	3:04	2:29	<b>3:27</b>	2:45	<b>2:16</b>	<b>1:01</b>	1:03
		11:12	13:28	17:09	21:09	24:13	26:42	30:09	32:54	35:10	36:11	37:14

# Sträcktidresultatlista Friskusdubbeln Medel 2009

## 2009-09-26

Sida 11

Pl Namn/Förening Sluttid Sträcktid

D50	2460 m	9 anmälda											
1 Susanne Nilsson Halmstad OK	27:58	<b>2:33</b>	<b>1:05</b>	2:19	<b>2:57</b>	<b>3:00</b>	2:28	3:49	<b>1:52</b>	<b>1:57</b>	1:31	3:01	<b>0:32</b>
		<b>2:33</b>	<b>3:38</b>	<b>5:57</b>	<b>8:54</b>	<b>11:54</b>	14:22	18:11	<b>20:03</b>	<b>22:00</b>	<b>23:31</b>	<b>26:32</b>	<b>27:04</b>
		0:54											
		<b>27:58</b>											
2 Lena Karlsson Halmstad OK	28:23	2:45	1:25	<b>2:15</b>	2:58	3:12	<b>1:39</b>	<b>2:34</b>	3:33	2:49	1:15	<b>2:21</b>	0:45
		2:45	4:10	6:25	9:23	12:35	<b>14:14</b>	<b>16:48</b>	20:21	23:10	24:25	26:46	27:31
		0:52											
		<b>28:23</b>											
3 Anne-Marie Röllike OK Lindena	31:34	3:04	1:17	2:32	3:17	4:06	3:29	<b>2:34</b>	2:50	2:34	1:11	2:23	1:28
		3:04	4:21	6:53	10:10	14:16	17:45	20:19	23:09	25:43	26:54	29:17	30:45
		0:49											
		<b>31:34</b>											
4 Kerstin Larsson Hylte OK	32:22	2:56	1:16	3:10	3:40	3:33	2:01	3:15	2:40	2:12	3:48	2:23	0:42
		2:56	4:12	7:22	11:02	14:35	16:36	19:51	22:31	24:43	28:31	30:54	31:36
		<b>0:46</b>											
		<b>32:22</b>											
5 Elisabet Månsson OK Löftan	34:28	3:50	1:42	3:03	3:58	4:05	2:02	3:40	2:38	2:49	1:21	3:10	0:51
		3:50	5:32	8:35	12:33	16:38	18:40	22:20	24:58	27:47	29:08	32:18	33:09
		1:19											
		<b>34:28</b>											
6 Ewa Arnesson IK Dran	37:15	3:44	1:51	3:21	4:06	5:12	2:26	4:25	3:25	2:45	1:21	2:40	0:54
		3:44	5:35	8:56	13:02	18:14	20:40	25:05	28:30	31:15	32:36	35:16	36:10
		1:05											
		<b>37:15</b>											
7 Judith Guillaume UK Police	38:51	4:32	1:34	2:52	4:19	4:17	3:40	3:47	3:21	3:29	1:31	3:24	0:54
		4:32	6:06	8:58	13:17	17:34	21:14	25:01	28:22	31:51	33:22	36:46	37:40
		1:11											
		<b>38:51</b>											
8 Marie Schulz Helsingborgs SOK	49:10	4:35	3:42	3:07	6:55	8:21	2:47	4:13	2:55	6:22	<b>0:59</b>	3:20	0:55
		4:35	8:17	11:24	18:19	26:40	29:27	33:40	36:35	42:57	43:56	47:16	48:11
		0:59											
		<b>49:10</b>											
9 Gunilla Sandström OK Stigen	52:29	5:16	1:33	7:37	5:00	6:20	4:52	6:27	3:48	5:51	1:04	2:48	0:57
		5:16	6:49	14:26	19:26	25:46	30:38	37:05	40:53	46:44	47:48	50:36	51:33
		0:56											
		<b>52:29</b>											

# Sträcktidresultatlista Friskusdubbeln Medel 2009

## 2009-09-26

Sida 12

Pl Namn/Förening Sluttid Sträcktid

D55	2310 m	8 anmälda											
1 Anne Kaill IK Omega	25:53	722:55	1:13	2:12		2:56	1:38	2:48	1:20	2:54	1:18	2:40	0:55
		722:55	724:08	726:20	8:29	11:25	13:03	15:51	17:11	20:05	21:23	24:03	24:58
		0:55											
		<b>25:53</b>											
2 Margareta Johansson Halmstad OK	29:55	723:11	1:16	3:30	2:43	3:29	1:45		1:54	2:05	1:12	2:45	1:30
		723:11	724:27	727:57	730:40	734:09	735:54	19:36	21:30	23:35	24:47	27:32	29:02
		0:53											
		29:55											
3 Katarina Bengtsson Halmstad OK	38:56	6:26	2:38	2:34	2:29	4:08	2:00	6:56	2:03	2:35	1:12	3:22	1:31
		6:26	9:04	11:38	14:07	18:15	20:15	27:11	29:14	31:49	33:01	36:23	37:54
		1:02											
		38:56											
4 Karin Larsson OK Kompassen	38:59	4:26	1:34	2:41	2:40	4:29	3:19	6:32	2:17	2:52	1:37	3:46	1:40
		4:26	6:00	8:41	11:21	15:50	19:09	25:41	27:58	30:50	32:27	36:13	37:53
		1:06											
		38:59											
5 Kristin Johansson OK Dacke	42:48	3:14	1:49	2:15	2:43	6:42	1:49	7:54	1:33	7:40	1:09	3:39	1:21
		3:14	5:03	7:18	10:01	16:43	18:32	26:26	27:59	35:39	36:48	40:27	41:48
		1:00											
		42:48											
6 Pia Elisabeth Rosberg OK Gisle	45:10	14:43	2:24	2:23	2:22	4:11	1:56	4:06	2:03	4:10	1:24	3:16	1:12
		14:43	17:07	19:30	21:52	26:03	27:59	32:05	34:08	38:18	39:42	42:58	44:10
		1:00											
		45:10											

**Sträcktidresultatlista Friskusdubbeln Medel 2009**  
**2009-09-26**

Sida 13

Pl Namn/Förening Sluttid Sträcktid

---

**D55 MOTION**

**1970 m**

**3 anmälda**

---

1 Inger Eismark	31:48	<b>3:42</b>	<b>2:53</b>	<b>3:13</b>	1:27	<b>4:45</b>	<b>2:10</b>	3:37	4:27	4:37	<b>0:57</b>
IFK Göteborg		<b>3:42</b>	<b>6:35</b>	<b>9:48</b>	<b>11:15</b>	<b>16:00</b>	<b>18:10</b>	<b>21:47</b>	<b>26:14</b>	<b>30:51</b>	<b>31:48</b>
2 Lisbeth Larsson	33:59	3:48	3:30	5:44	<b>1:14</b>	6:04	2:11	<b>2:57</b>	<b>3:53</b>	<b>3:32</b>	1:06
OK Nackhe		3:48	7:18	13:02	14:16	20:20	22:31	25:28	29:21	32:53	33:59

**Sträcktidresultatlista Friskusdubbeln Medel 2009**  
**2009-09-26**

Sida 14

Pl Namn/Förening Sluttid Sträcktid

<b>D60</b>	<b>2150 m</b>	<b>4 anmälda</b>											
1 Lisbeth Karlsson Vaggeryds SOK	26:03	<b>3:57</b>	<b>1:36</b>	<b>2:20</b>	<b>2:33</b>	<b>1:18</b>	<b>2:30</b>	<b>1:58</b>	<b>1:49</b>	<b>1:29</b>	4:08	1:22	1:03
		<b>3:57</b>	<b>5:33</b>	<b>7:53</b>	<b>10:26</b>	<b>11:44</b>	<b>14:14</b>	<b>16:12</b>	<b>18:01</b>	<b>19:30</b>	<b>23:38</b>	<b>25:00</b>	<b>26:03</b>
2 Maritha Hallberg IK Ymer	34:28	4:59	2:35	3:47	4:27	1:22	3:46	3:11	<b>1:49</b>	1:46	4:18	1:27	1:01
		4:59	7:34	11:21	15:48	17:10	20:56	24:07	25:56	27:42	32:00	33:27	34:28
3 Karin Bengtsson OK Kompassen	35:52	4:51	2:19	3:02	3:19	1:28	4:54	2:57	5:30	1:40	<b>3:48</b>	<b>1:06</b>	<b>0:58</b>
		4:51	7:10	10:12	13:31	14:59	19:53	22:50	28:20	30:00	33:48	34:54	35:52
4 Barbro Cassing Ronneby OK	45:40	10:05	2:10	3:17	6:10	1:51	3:45	3:11	5:55	1:43	4:29	1:44	1:20
		10:05	12:15	15:32	21:42	23:33	27:18	30:29	36:24	38:07	42:36	44:20	45:40

**Sträcktidresultatlista Friskusdubbeln Medel 2009**  
**2009-09-26**

Sida 15

Pl Namn/Förening Sluttid Sträcktid

<b>D65</b>	<b>2150 m</b>		<b>6 anmälda</b>										
1 Kaarina Voudinmäki Mullsjö SOK	25:14	4:11	1:47	<b>2:22</b>	<b>2:49</b>	1:11	<b>2:52</b>	1:51	<b>1:35</b>	1:24	<b>3:01</b>	1:10	<b>1:01</b>
		4:11	5:58	8:20	<b>11:09</b>	<b>12:20</b>	<b>15:12</b>	<b>17:03</b>	<b>18:38</b>	<b>20:02</b>	<b>23:03</b>	<b>24:13</b>	<b>25:14</b>
2 Gun Larsson OK Lindena	28:17	4:25	<b>1:40</b>	2:24	2:50	<b>1:07</b>	4:10	1:54	3:45	<b>0:55</b>	<b>3:01</b>	<b>1:03</b>	1:03
		4:25	6:05	8:29	11:19	12:26	16:36	18:30	22:15	23:10	26:11	27:14	28:17
3 Margareta Bengtsson OK Gläntan	28:33	5:00	1:46	2:26	2:52	1:30	3:01	2:21	2:01	1:09	3:59	1:21	1:07
		5:00	6:46	9:12	12:04	13:34	16:35	18:56	20:57	22:06	26:05	27:26	28:33
4 Marie-Louise Lundström OK Löftan	29:35	<b>3:50</b>	1:46	2:29	4:08	1:14	3:06	<b>1:46</b>	2:15	2:39	3:39	1:41	1:02
		<b>3:50</b>	<b>5:36</b>	<b>8:05</b>	12:13	13:27	16:33	18:19	20:34	23:13	26:52	28:33	29:35
5 Anna-Stina Arnesson IK Dran	41:33	5:51	2:07	3:29	3:37	1:56	9:15	2:56	2:03	1:45	4:39	2:22	1:33
		5:51	7:58	11:27	15:04	17:00	26:15	29:11	31:14	32:59	37:38	40:00	41:33
6 Ing-Mari Larsson OK Löftan	45:22	5:34	3:39	3:42	4:34	2:16	5:14	3:08	5:23	3:45	4:40	2:13	1:14
		5:34	9:13	12:55	17:29	19:45	24:59	28:07	33:30	37:15	41:55	44:08	45:22

# Sträcktidresultatlista Friskusdubbeln Medel 2009

## 2009-09-26

Sida 16

Pl Namn/Förening Sluttid Sträcktid

<b>D70</b>		<b>1930 m</b>		<b>4 anmälda</b>									
1	Gunni Ekberg Ätrons IF	31:48	<b>4:02</b>	2:47	2:54	3:27	3:53	<b>2:36</b>	3:58	1:29	2:40	<b>2:54</b>	1:08
			<b>4:02</b>	<b>6:49</b>	<b>9:43</b>	13:10	17:03	<b>19:39</b>	<b>23:37</b>	<b>25:06</b>	<b>27:46</b>	<b>30:40</b>	<b>31:48</b>
2	Gull-Britt Grönberg Kungälv OK	34:18	4:29	<b>2:38</b>	<b>2:44</b>	<b>3:10</b>	<b>3:34</b>	5:11	<b>3:54</b>	<b>1:24</b>	<b>2:35</b>	3:37	<b>1:02</b>
			4:29	7:07	9:51	<b>13:01</b>	<b>16:35</b>	21:46	25:40	27:04	29:39	33:16	34:18
3	Eina-Britt Kappfjell IK Dran	46:32	5:00	3:31	4:46	4:39	3:55	5:35	10:07	1:31	2:46	3:26	1:16
			5:00	8:31	13:17	17:56	21:51	27:26	37:33	39:04	41:50	45:16	46:32
4	Anita Andersson Fjärås AIK	65:08	10:01	2:43	5:58	8:07	4:33	2:58	5:09	4:06	15:07	4:43	1:43
			10:01	12:44	18:42	26:49	31:22	34:20	39:29	43:35	58:42	63:25	65:08



**Sträcktidresultatlista Friskusdubbeln Medel 2009**  
**2009-09-26**

Sida 17

Pl Namn/Förening Sluttid Sträcktid

<b>D75</b>		<b>1830 m</b>	<b>4 anmälda</b>									
1	Inga-Lisa Johansson Fjärås AIK	32:04	<b>4:46</b>	<b>2:36</b>	<b>4:02</b>	<b>4:01</b>	4:43	<b>1:23</b>	3:39	3:15	<b>2:12</b>	1:27
			<b>4:46</b>	<b>7:22</b>	<b>11:24</b>	<b>15:25</b>	<b>20:08</b>	<b>21:31</b>	<b>25:10</b>	<b>28:25</b>	<b>30:37</b>	<b>32:04</b>
2	Inez Johansson OK Nackhe	33:38	5:46	2:43	5:54	5:15	<b>4:05</b>	1:26	<b>2:19</b>	<b>2:47</b>	2:19	<b>1:04</b>
			5:46	8:29	14:23	19:38	23:43	25:09	27:28	30:15	32:34	33:38
3	Anna-Lisa Andersson IK Trenne Ullared	38:31	6:14	3:06	5:29	4:38	4:42	1:35	3:30	3:30	4:18	1:29
			6:14	9:20	14:49	19:27	24:09	25:44	29:14	32:44	37:02	38:31
4	Gunvor Hedin-Håkansson Markbygdens OK	48:10	6:06	2:58	6:37	9:49	10:08	1:32	2:59	4:22	2:18	1:21
			6:06	9:04	15:41	25:30	35:38	37:10	40:09	44:31	46:49	48:10

**Sträcktidresultatlista Friskusdubbeln Medel 2009**  
**2009-09-26**

Sida 18

Pl Namn/Förening Sluttid Sträcktid

H10		1890 m		6 anmälda									
1	Viktor Carlsson IK Trenne Ullared	15:22	1:35	2:09	<b>1:43</b>	1:18	0:51	0:46	<b>1:05</b>	1:58	<b>2:06</b>	1:06	<b>0:45</b>
			1:35	3:44	<b>5:27</b>	<b>6:45</b>	<b>7:36</b>	8:22	9:27	<b>11:25</b>	<b>13:31</b>	<b>14:37</b>	<b>15:22</b>
2	Tim Johansson FK Friskus Varberg	15:46	1:29	<b>1:57</b>	2:03	1:23	0:47	0:35	1:12	2:06	2:12	<b>1:05</b>	0:57
			1:29	<b>3:26</b>	5:29	6:52	7:39	<b>8:14</b>	<b>9:26</b>	11:32	13:44	14:49	15:46
3	Linus Blockgren Falkenbergs OK	16:46	<b>1:22</b>	2:06	2:14	1:41	0:48	1:04	1:12	1:55	2:28	1:08	0:48
			<b>1:22</b>	3:28	5:42	7:23	8:11	9:15	10:27	12:22	14:50	15:58	16:46
4	Oskar Hultin OK Löftan	18:29	1:32	2:28	1:45	1:50	0:52	0:51	1:09	<b>1:40</b>	3:55	1:38	0:49
			1:32	4:00	5:45	7:35	8:27	9:18	10:27	12:07	16:02	17:40	18:29
5	Sebastian Eriksson OK Lindena	25:52	1:34	2:02	12:03	<b>1:15</b>	<b>0:45</b>	<b>0:32</b>	1:07	1:53	2:37	1:10	0:54
			1:34	3:36	15:39	16:54	17:39	18:11	19:18	21:11	23:48	24:58	25:52
	Filip Bengtsson OK Lindena	Ej godk.	1:38	2:09			0:58	0:56	1:10	1:58	3:00	1:41	1:07
			1:38	3:47		7:07	8:05	9:01	10:11	12:09	15:09	16:50	17:57

# Sträcktidresultatlista Friskusdubbeln Medel 2009

## 2009-09-26

Sida 19

Pl Namn/Förening Sluttid Sträcktid

H12	2510 m		12 anmälda									
1 Daniel Andersson OK Löftan	17:38	2:10	<b>1:32</b>	<b>1:45</b>	<b>0:34</b>	2:36	<b>1:16</b>	<b>1:05</b>	<b>2:43</b>	2:19	<b>0:54</b>	0:44
		2:10	<b>3:42</b>	<b>5:27</b>	<b>6:01</b>	<b>8:37</b>	<b>9:53</b>	<b>10:58</b>	<b>13:41</b>	<b>16:00</b>	<b>16:54</b>	<b>17:38</b>
2 Olle Josarp FK Friskus Varberg	18:41	<b>2:01</b>	2:38	1:52	0:37	<b>2:20</b>	1:20	1:15	2:47	<b>2:10</b>	0:56	0:45
		<b>2:01</b>	4:39	6:31	7:08	9:28	10:48	12:03	14:50	17:00	17:56	18:41
3 Björn Samuelsson IK Trenne Ullared	21:06	2:15	3:29	1:53	0:42	2:43	1:22	1:16	3:10	2:27	1:02	0:47
		2:15	5:44	7:37	8:19	11:02	12:24	13:40	16:50	19:17	20:19	21:06
4 Adam Broberg IF Rigor	21:37	2:38	2:20	2:17	0:53	2:40	1:48	1:26	3:28	2:25	0:56	0:46
		2:38	4:58	7:15	8:08	10:48	12:36	14:02	17:30	19:55	20:51	21:37
5 Jakob Svensson OK Löftan	22:56	2:36	2:32	2:35	0:54	2:32	1:51	1:54	3:21	2:27	1:32	<b>0:42</b>
		2:36	5:08	7:43	8:37	11:09	13:00	14:54	18:15	20:42	22:14	22:56
6 August Bengtsson OK Nackhe	23:07	2:30	3:01	2:03	0:56	2:49	1:47	1:36	3:43	2:45	1:07	0:50
		2:30	5:31	7:34	8:30	11:19	13:06	14:42	18:25	21:10	22:17	23:07
7 Carl Persson Burseryds IF	30:47	2:39	2:01	4:34	1:10	6:47	1:56	2:23	4:38	2:32	1:23	0:44
		2:39	4:40	9:14	10:24	17:11	19:07	21:30	26:08	28:40	30:03	30:47
8 Fredrik Johansson OK Nackhe	31:18	3:54	5:43	3:45	1:10	4:33	1:54	1:36	3:42	3:03	1:05	0:53
		3:54	9:37	13:22	14:32	19:05	20:59	22:35	26:17	29:20	30:25	31:18
9 Jack Holm OK Löftan	33:18	12:25	2:03	2:47	0:51	2:59	1:49	1:31	3:25	3:32	1:02	0:54
		12:25	14:28	17:15	18:06	21:05	22:54	24:25	27:50	31:22	32:24	33:18
10 Jon Hjertström FK Friskus Varberg	41:32	3:56	7:35	9:47	0:57	4:39	1:44	1:19	4:12	5:22	1:08	0:53
		3:56	11:31	21:18	22:15	26:54	28:38	29:57	34:09	39:31	40:39	41:32

# Sträcktidresultatlista Friskusdubbeln Medel 2009

## 2009-09-26

Sida 20

Pl Namn/Förening Sluttid Sträcktid

H14	2790 m	10 anmälda											
1 Axel Schulz Helsingborgs SOK	21:17	<b>1:52</b> <b>1:52</b> 0:45 <b>21:17</b>	<b>2:31</b> <b>4:23</b>	1:01 <b>5:24</b>	<b>3:00</b> <b>8:24</b>	<b>0:35</b> <b>8:59</b>	<b>2:41</b> <b>11:40</b>	1:40 <b>13:20</b>	<b>1:35</b> <b>14:55</b>	<b>2:48</b> <b>17:43</b>	0:47 <b>18:30</b>	<b>1:23</b> <b>19:53</b>	<b>0:39</b> <b>20:32</b>
2 Per Samuelsson IK Trenne Ullared	24:54	1:57 1:57 0:44 24:54	3:04 5:01	1:14 6:15	3:23 9:38	0:36 10:14	3:58 14:12	1:38 15:50	1:43 17:33	3:13 20:46	0:46 21:32	1:48 23:20	0:50 24:10
3 Pontus Blockgren Falkenbergs OK	24:58	2:55 2:55 0:45 24:58	3:05 6:00	<b>1:00</b> 7:00	3:29 10:29	0:38 11:07	2:52 13:59	1:43 15:42	2:50 18:32	2:52 21:24	<b>0:45</b> 22:09	<b>1:23</b> 23:32	0:41 24:13
4 Johan Gustafsson OK Nackhe	25:15	2:02 2:02 0:48 25:15	3:09 5:11	1:29 6:40	3:15 9:55	0:47 10:42	3:09 13:51	1:38 15:29	1:40 17:09	3:36 20:45	0:59 21:44	1:57 23:41	0:46 24:27
5 Pontus Andersson OK Löftan	29:13	2:45 2:45 0:48 29:13	6:09 8:54	1:18 10:12	3:15 13:27	0:41 14:08	2:44 16:52	1:39 18:31	2:28 20:59	3:19 24:18	1:23 25:41	1:52 27:33	0:52 28:25
6 Albin Schurmann Hylte OK	29:33	3:49 3:49 0:48 29:33	4:13 8:02	1:52 9:54	3:41 13:35	0:49 14:24	2:57 17:21	1:55 19:16	2:37 21:53	3:26 25:19	0:56 26:15	1:37 27:52	0:53 28:45
7 Anton Hagström Falkenbergs OK	33:20	8:29 8:29 <b>0:42</b> 33:20	4:31 13:00	1:21 14:21	3:18 17:39	0:38 18:17	2:45 21:02	<b>1:36</b> 22:38	2:25 25:03	3:20 28:23	1:09 29:32	2:09 31:41	0:57 32:38
8 Albert Gustavsson Falkenbergs OK	33:23	2:22 2:22 1:00 33:23	4:28 6:50	1:40 8:30	4:51 13:21	0:52 14:13	3:57 18:10	2:30 20:40	2:13 22:53	4:42 27:35	1:14 28:49	2:06 30:55	1:28 32:23
9 Zakarias Hanson Falkenbergs OK	37:36	5:36 5:36 0:47 37:36	3:46 9:22	1:30 10:52	3:36 14:28	0:46 15:14	4:36 19:50	2:40 22:30	2:51 25:21	6:44 32:05	1:06 33:11	2:29 35:40	1:09 36:49
10 Jakob Ekman FK Friskus Varberg	55:21	5:34 5:34 1:11 55:21	7:00 12:34	2:26 15:00	7:03 22:03	1:33 23:36	7:25 31:01	3:19 34:20	3:39 37:59	10:33 48:32	1:14 49:46	2:54 52:40	1:30 54:10

**Sträcktidresultatlista Friskusdubbeln Medel 2009**  
**2009-09-26**

Sida 21

Pl Namn/Förening Sluttid Sträcktid

<b>H16</b>	<b>3590 m</b>			<b>8 anmälda</b>									
1 Rasmus Blockgren Falkenbergs OK	27:43	721:40	3:01		<b>2:17</b>	2:50	<b>1:57</b>	2:07	3:06	2:08	3:58	2:04	0:38
		721:40	724:41	<b>6:38</b>	<b>8:55</b>	<b>11:45</b>	<b>13:42</b>	<b>15:49</b>	<b>18:55</b>	21:03	<b>25:01</b>	<b>27:05</b>	<b>27:43</b>
2 Daniel Gustavsson FK Friskus Varberg	28:41	<b>1:36</b>	<b>2:13</b>	3:08	2:21	<b>2:49</b>	2:22	<b>2:05</b>	<b>2:46</b>	<b>1:38</b>	4:53	2:16	<b>0:34</b>
		<b>1:36</b>	<b>3:49</b>	6:57	9:18	12:07	14:29	16:34	19:20	<b>20:58</b>	25:51	28:07	28:41
3 Joel Johnsson OK Nackhe	30:11	1:46	2:30	2:23	2:37	3:06	2:21	2:46	4:01	2:26	<b>3:25</b>	2:07	0:43
		1:46	4:16	6:39	9:16	12:22	14:43	17:29	21:30	23:56	27:21	29:28	30:11
4 Henning Gustavsson Falkenbergs OK	31:59	1:39	2:38	3:54	2:31	3:03	2:32	2:12	3:13	2:11	5:28	<b>1:57</b>	0:41
		1:39	4:17	8:11	10:42	13:45	16:17	18:29	21:42	23:53	29:21	31:18	31:59
5 Peter Andersson Hylte OK	34:47	2:20	2:30	2:59	3:10	3:41	3:41	3:03	4:02	2:21	4:09	2:16	0:35
		2:20	4:50	7:49	10:59	14:40	18:21	21:24	25:26	27:47	31:56	34:12	34:47
6 Henrik Möller Fjärås AIK	41:01	2:13	3:17	2:49	3:51	4:02	3:06	2:58	5:40	2:24	6:43	3:17	0:41
		2:13	5:30	8:19	12:10	16:12	19:18	22:16	27:56	30:20	37:03	40:20	41:01
7 Jonathan Johansson Falkenbergs OK	44:12	2:16	3:22	2:29	3:35	3:39	2:46	3:14	10:05	2:39	6:28	3:00	0:39
		2:16	5:38	8:07	11:42	15:21	18:07	21:21	31:26	34:05	40:33	43:33	44:12

**Sträcktidresultatlista Friskusdubbeln Medel 2009**  
**2009-09-26**

Sida 22

Pl Namn/Förening Sluttid Sträcktid

<b>H18</b>	<b>3930 m</b>		<b>3 anmälda</b>										
1 Thor Nørskov OK øst, Birkerød	25:55	<b>2:15</b>	<b>2:16</b>	<b>3:05</b>	0:37	<b>3:39</b>	<b>2:05</b>	<b>1:56</b>	<b>2:47</b>	<b>3:46</b>	<b>0:38</b>	<b>1:44</b>	<b>0:33</b>
		<b>2:15</b>	<b>4:31</b>	<b>7:36</b>	<b>8:13</b>	<b>11:52</b>	<b>13:57</b>	<b>15:53</b>	<b>18:40</b>	<b>22:26</b>	<b>23:04</b>	<b>24:48</b>	<b>25:21</b>
		<b>0:34</b>											
		<b>25:55</b>											
2 Adam Georgsson OK Nackhe	32:55	722:17		4:28	<b>0:35</b>	4:44	2:51	2:37	3:28	4:28	0:45	2:15	0:42
		722:17	5:09	9:37	10:12	14:56	17:47	20:24	23:52	28:20	29:05	31:20	32:02
		0:53											
		32:55											
3 Axel Karlsson Simlångsdalens IF	33:27	2:18	2:47	4:15	<b>0:35</b>	4:47	2:57	2:26	2:55	5:18	1:17	1:57	1:16
		2:18	5:05	9:20	9:55	14:42	17:39	20:05	23:00	28:18	29:35	31:32	32:48
		0:39											
		33:27											

# Sträcktidresultatlista Friskusdubbeln Medel 2009

## 2009-09-26

Sida 23

Pl Namn/Förening Sluttid Sträcktid

H21		4460 m			30 anmälda									
1	Jonathan Rosendahl Västerås SOK	29:14	1:56	1:00	<b>1:06</b>	<b>1:44</b>	2:40	<b>1:04</b>	3:44	<b>0:39</b>	2:04	2:02	3:03	<b>1:15</b>
			1:56	2:56	4:02	5:46	8:26	9:30	13:14	13:53	15:57	17:59	21:02	<b>22:17</b>
			2:51	0:44	<b>1:38</b>	<b>0:27</b>	0:41	0:36						
			25:08	25:52	27:30	27:57	28:38	<b>29:14</b>						
2	Mattias Carlsson IK Trenne Ullared	29:16	721:26	1:03	1:09		2:28	1:08	4:00	0:42	<b>2:00</b>	<b>2:01</b>	<b>2:30</b>	1:44
			721:26	722:29	723:38	5:46	8:14	9:22	13:22	14:04	16:04	18:05	<b>20:35</b>	22:19
			<b>2:36</b>	<b>0:33</b>	1:49	0:30	0:45	0:44						
			<b>24:55</b>	<b>25:28</b>	<b>27:17</b>	<b>27:47</b>	<b>28:32</b>	29:16						
3	Conny Rantzow Hestra IF	29:44	1:47	<b>0:39</b>	1:11	1:51	<b>2:16</b>	1:08	<b>3:40</b>	0:46	2:22	2:04	3:12	1:37
			1:47	2:26	3:37	5:28	<b>7:44</b>	<b>8:52</b>	<b>12:32</b>	<b>13:18</b>	<b>15:40</b>	<b>17:44</b>	20:56	22:33
			2:57	0:36	1:50	0:31	0:42	0:35						
			25:30	26:06	27:56	28:27	29:09	29:44						
4	Fredrik Svensson Sveriges Polis IF	30:52	1:35	0:44	1:12	2:04	2:22	1:14	3:52	0:54	2:50	2:09	2:37	1:50
			1:35	2:19	3:31	5:35	7:57	9:11	13:03	13:57	16:47	18:56	21:33	23:23
			2:47	1:06	1:47	0:31	0:41	0:37						
			26:10	27:16	29:03	29:34	30:15	30:52						
5	Stefan Ring OK Löftan	31:08	<b>1:29</b>	0:44	1:11	1:56	2:37	1:17	3:53	0:45	2:24	2:24	2:39	1:21
			<b>1:29</b>	<b>2:13</b>	<b>3:24</b>	<b>5:20</b>	7:57	9:14	13:07	13:52	16:16	18:40	21:19	22:40
			<b>2:36</b>	2:12	1:50	0:33	<b>0:36</b>	0:41						
			25:16	27:28	29:18	29:51	30:27	31:08						
6	Joakim Gustafsson Halmstad OK	31:12	1:33	0:41	1:19	2:01	2:49	1:06	3:59	0:42	2:16	2:30	3:50	1:53
			1:33	2:14	3:33	5:34	8:23	9:29	13:28	14:10	16:26	18:56	22:46	24:39
			<b>2:36</b>	<b>0:33</b>	1:40	0:30	<b>0:36</b>	0:38						
			27:15	27:48	29:28	29:58	30:34	31:12						
7	Richard Guillaume UK Police	32:44	1:45	0:59	1:17	1:57	3:23	1:12	4:12	0:45	2:38	2:10	2:39	2:00
			1:45	2:44	4:01	5:58	9:21	10:33	14:45	15:30	18:08	20:18	22:57	24:57
			3:20	0:49	1:52	0:31	0:37	0:38						
			28:17	29:06	30:58	31:29	32:06	32:44						
8	Erik Memmi Halmstad OK	32:47	1:39	0:40	1:20	2:06	3:32	1:22	4:10	0:48	2:24	2:28	3:05	1:24
			1:39	2:19	3:39	5:45	9:17	10:39	14:49	15:37	18:01	20:29	23:34	24:58
			3:02	1:04	1:45	0:36	0:46	0:36						
			28:00	29:04	30:49	31:25	32:11	32:47						
9	Erik Gustafsson OK Nackhe	33:18	721:41	0:46	1:19	2:06	3:06	1:25	4:35	0:50		2:36	2:58	1:56
			721:41	722:27	723:46	725:52	728:58	730:23	734:58	735:48	18:15	20:51	23:49	25:45
			2:56	0:43	2:10	0:28	0:39	0:37						
			28:41	29:24	31:34	32:02	32:41	33:18						
10	Anders Jägryd Lunds OK	34:02	721:59	1:04	1:24	2:14		1:20	4:49	0:58	2:10	2:10	2:52	1:58
			721:59	723:03	724:27	726:41	9:53	11:13	16:02	17:00	19:10	21:20	24:12	26:10
			3:01	0:55	1:58	0:37	0:41	0:40						
			29:11	30:06	32:04	32:41	33:22	34:02						
11	Lukas Brodin Hylte OK	34:57	1:50	0:48	1:41	2:40	3:56	1:16	4:11	0:43	2:27	2:19	3:54	1:45
			1:50	2:38	4:19	6:59	10:55	12:11	16:22	17:05	19:32	21:51	25:45	27:30
			3:04	0:36	2:04	0:31	0:38	<b>0:34</b>						
			30:34	31:10	33:14	33:45	34:23	34:57						
12	Mats Ljungblom Göteborg/Majorna OK	35:19	1:41	0:43	1:22	2:30	3:26	1:22	4:45	0:49	3:08	2:32	3:41	1:34
			1:41	2:24	3:46	6:16	9:42	11:04	15:49	16:38	19:46	22:18	25:59	27:33
			2:58	0:42	2:11	0:33	0:40	0:42						
			30:31	31:13	33:24	33:57	34:37	35:19						

# Sträcktidresultatlista Friskusdubbeln Medel 2009

Sida 24

2009-09-26

Pl	Namn/Förening	Sluttid	Sträcktid											
13	Anders Besterman IK Trenne Ullared	36:22	1:47	0:43	1:23	2:17	3:04	1:24	4:41	0:47	2:42	2:53	3:57	2:09
			1:47	2:30	3:53	6:10	9:14	10:38	15:19	16:06	18:48	21:41	25:38	27:47
			3:13	0:38	2:34	0:38	0:46	0:46						
			31:00	31:38	34:12	34:50	35:36	36:22						
14	Søren Larsen OK øst, Birkerød	37:10	2:00	0:47	1:22	2:22	3:10	1:13	5:18	0:43	2:44	2:33	3:56	2:00
			2:00	2:47	4:09	6:31	9:41	10:54	16:12	16:55	19:39	22:12	26:08	28:08
			3:16	1:46	1:58	0:40	0:47	0:35						
			31:24	33:10	35:08	35:48	36:35	37:10						
15	Stefan Lemming Mariestads FK	38:05	1:52	0:54	1:28	2:24	3:14	1:28	5:02	1:00	2:47	3:07	4:25	1:42
			1:52	2:46	4:14	6:38	9:52	11:20	16:22	17:22	20:09	23:16	27:41	29:23
			3:26	0:50	2:26	0:32	0:46	0:42						
			32:49	33:39	36:05	36:37	37:23	38:05						
16	Roine Schölin Laholms IF OK	39:46	2:13	0:53	2:34	2:56	3:09	1:25	4:55	0:52	3:17	2:42	3:15	2:14
			2:13	3:06	5:40	8:36	11:45	13:10	18:05	18:57	22:14	24:56	28:11	30:25
			3:15	1:36	2:04	0:57	0:45	0:44						
			33:40	35:16	37:20	38:17	39:02	39:46						
17	Mikael Lundqvist Falkenbergs OK	41:38	722:01	0:48	1:20	2:16		1:55	4:36	0:49	2:22	2:56	3:04	2:12
			722:01	722:49	724:09	726:25	14:13	16:08	20:44	21:33	23:55	26:51	29:55	32:07
			3:14	1:02	2:16	0:55	1:09	0:55						
			35:21	36:23	38:39	39:34	40:43	41:38						
18	Bo Lindholm Pedersen Danmark Politiets IF	41:47	2:22	0:46	1:38	2:25	3:21	1:32	5:32	1:00	4:13	2:46	3:07	2:06
			2:22	3:08	4:46	7:11	10:32	12:04	17:36	18:36	22:49	25:35	28:42	30:48
			4:32	1:49	2:44	0:34	0:46	0:34						
			35:20	37:09	39:53	40:27	41:13	41:47						
19	Jacob Lei Danmark Politiets IF	43:14	2:14	0:57	1:39	3:15	3:28	1:37	5:17	0:59	2:54	3:09	4:21	3:24
			2:14	3:11	4:50	8:05	11:33	13:10	18:27	19:26	22:20	25:29	29:50	33:14
			4:17	1:04	2:29	0:38	0:53	0:39						
			37:31	38:35	41:04	41:42	42:35	43:14						
20	Mats Halvarsson Fjärås AIK	43:43	2:53	0:43	1:18	3:43	2:35	1:27	4:32	0:51	2:34	7:19	3:31	3:54
			2:53	3:36	4:54	8:37	11:12	12:39	17:11	18:02	20:36	27:55	31:26	35:20
			3:14	1:30	1:40	0:33	0:48	0:38						
			38:34	40:04	41:44	42:17	43:05	43:43						
21	Torsten Ochmann Deutch polizei	46:00	3:24	1:00	1:53	2:54	4:15	1:41	6:34	0:56	3:43	3:23	3:43	2:52
			3:24	4:24	6:17	9:11	13:26	15:07	21:41	22:37	26:20	29:43	33:26	36:18
			3:45	0:45	2:52	0:35	0:52	0:53						
			40:03	40:48	43:40	44:15	45:07	46:00						
22	Andreas Åkesson Sveriges Polis IF	54:31	3:06	1:22	2:00	3:23	6:24	1:55	6:30	1:08	3:49	4:29	4:58	1:58
			3:06	4:28	6:28	9:51	16:15	18:10	24:40	25:48	29:37	34:06	39:04	41:02
			6:36	1:04	3:08	1:05	0:53	0:43						
			47:38	48:42	51:50	52:55	53:48	54:31						
23	David Hlavác Ceská policie	55:23	3:33	1:02	2:26	2:43	6:20	1:45	8:58	0:56	3:34	3:16	3:48	2:27
			3:33	4:35	7:01	9:44	16:04	17:49	26:47	27:43	31:17	34:33	38:21	40:48
			4:04	1:14	6:55	0:36	1:00	0:46						
			44:52	46:06	53:01	53:37	54:37	55:23						
24	Henrik Agerholm Jensen Danmark Politiets IF	67:35	9:16	1:40	2:36	6:57	8:26	5:47	5:43	0:54	5:57	3:30	3:37	2:32
			9:16	10:56	13:32	20:29	28:55	34:42	40:25	41:19	47:16	50:46	54:23	56:55
			3:52	2:05	2:36	0:36	0:49	0:42						
			60:47	62:52	65:28	66:04	66:53	67:35						
	Rasmus Schurmann Hylte OK	Ej godk.	1:54	1:26	1:19	2:27	3:07	1:29	4:56	0:51	3:22	2:46		
			1:54	3:20	4:39	7:06	10:13	11:42	16:38	17:29	20:51	23:37		
									56:55					



# Sträcktidresultatlista Friskusdubbeln Medel 2009

## 2009-09-26

Sida 25

Pl Namn/Förening Sluttid Sträcktid

H35	4130 m	3 anmälda											
1 Daniel Olsson Dalsjöfors GOIF	29:26	1:28	2:19	3:27	1:21	4:23	2:30	0:45	1:59	0:39	1:40	2:32	1:10
		1:28	3:47	7:14	8:35	12:58	15:28	16:13	18:12	18:51	20:31	23:03	24:13
		1:56	0:29	1:24	0:38	0:46							
		26:09	26:38	28:02	28:40	29:26							
2 Erik Österlin Sävedalens AIK	36:17	1:53	2:58	4:12	1:31	5:37	2:56	1:00	2:22	0:50	1:55	2:55	1:52
		1:53	4:51	9:03	10:34	16:11	19:07	20:07	22:29	23:19	25:14	28:09	30:01
		2:28	0:35	1:38	0:50	0:45							
		32:29	33:04	34:42	35:32	36:17							
3 Martin Svensson IF Rigor	37:49	1:56	2:54	3:29	1:42	5:29	2:58	2:10	2:39	0:50	2:09	3:23	1:41
		1:56	4:50	8:19	10:01	15:30	18:28	20:38	23:17	24:07	26:16	29:39	31:20
		2:35	0:38	1:47	0:42	0:47							
		33:55	34:33	36:20	37:02	37:49							

# Sträcktidresultatlista Friskusdubbeln Medel 2009

## 2009-09-26

Sida 26

Pl Namn/Förening Sluttid Sträcktid

H40	3930 m	17 anmälda											
1 Raik Zschäckel Deutch polizei	29:01	<b>2:12</b>	<b>2:28</b>	<b>3:36</b>	0:40	<b>4:05</b>	2:40	<b>2:16</b>	<b>2:22</b>	4:35	0:54	<b>1:52</b>	<b>0:38</b>
		<b>2:12</b>	<b>4:40</b>	<b>8:16</b>	<b>8:56</b>	<b>13:01</b>	<b>15:41</b>	<b>17:57</b>	<b>20:19</b>	<b>24:54</b>	<b>25:48</b>	<b>27:40</b>	<b>28:18</b>
		<b>0:43</b>											
		<b>29:01</b>											
2 Håkan Hanson Falkenbergs OK	32:13	2:55	2:57	3:46	0:41	4:27	2:54	2:34	2:49	<b>4:25</b>	0:49	2:08	1:03
		2:55	5:52	9:38	10:19	14:46	17:40	20:14	23:03	27:28	28:17	30:25	31:28
		0:45											
		32:13											
3 Owe Andersson OK Löftan	32:21	2:32	2:49	<b>3:36</b>	0:44	4:35	2:41	2:24	3:24	4:48	1:06	2:12	0:44
		2:32	5:21	8:57	9:41	14:16	16:57	19:21	22:45	27:33	28:39	30:51	31:35
		0:46											
		32:21											
4 Jan Thureson Burseryds IF	34:58	2:41	3:00	4:10	0:47	5:04	<b>2:36</b>	2:38	2:49	5:50	0:55	2:35	1:04
		2:41	5:41	9:51	10:38	15:42	18:18	20:56	23:45	29:35	30:30	33:05	34:09
		0:49											
		34:58											
5 Per Gerdle Halmstad OK	35:59	2:36	3:07	4:18	1:28	5:12	2:47	2:46	2:55	6:23	0:48	2:01	0:49
		2:36	5:43	10:01	11:29	16:41	19:28	22:14	25:09	31:32	32:20	34:21	35:10
		0:49											
		35:59											
6 Christer Nord Oskarströms OK	40:42	2:44	3:24	4:14	1:25	7:06	3:04	3:53	3:57	5:02	1:45	2:24	1:00
		2:44	6:08	10:22	11:47	18:53	21:57	25:50	29:47	34:49	36:34	38:58	39:58
		0:44											
		40:42											
7 Mikael Svärd OK Löftan	41:59	3:58	3:29	4:28	0:39	5:05	3:15	2:51	4:58	7:14	1:02	3:09	1:03
		3:58	7:27	11:55	12:34	17:39	20:54	23:45	28:43	35:57	36:59	40:08	41:11
		0:48											
		41:59											
8 Miroslav Mechl Ceská policie	42:22	2:54	3:37	5:53	0:47	6:25	4:23	3:13	3:21	6:06	1:02	2:43	1:08
		2:54	6:31	12:24	13:11	19:36	23:59	27:12	30:33	36:39	37:41	40:24	41:32
		0:50											
		42:22											
9 Peter Johansson Simlångsdalens IF	42:44	2:48	4:48	4:52	0:42	7:00	3:45	3:24	3:28	6:07	1:36	2:24	0:58
		2:48	7:36	12:28	13:10	20:10	23:55	27:19	30:47	36:54	38:30	40:54	41:52
		0:52											
		42:44											
10 Peter Kudraß Deutch polizei	46:10	2:48	5:30	5:26	0:43	7:02	3:29	3:09	3:10	7:53	<b>0:39</b>	4:33	1:05
		2:48	8:18	13:44	14:27	21:29	24:58	28:07	31:17	39:10	39:49	44:22	45:27
		<b>0:43</b>											
		46:10											
11 Pelle Landfors Lustens OK	48:36	2:52	3:37	4:04	<b>0:34</b>	9:47	9:57	2:23	3:01	6:22	0:54	3:27	0:51
		2:52	6:29	10:33	11:07	20:54	30:51	33:14	36:15	42:37	43:31	46:58	47:49
		0:47											
		48:36											
12 Michael Gallagher UK Police	49:17	3:05	5:02	4:26	0:51	8:53	5:54	4:59	3:03	7:04	1:24	2:40	1:07
		3:05	8:07	12:33	13:24	22:17	28:11	33:10	36:13	43:17	44:41	47:21	48:28
		0:49											
		49:17											

# Sträcktidresultatlista Friskusdubbeln Medel 2009

## 2009-09-26

Sida 27

Pl	Namn/Förening	Sluttid	Sträcktid											
13	Des Fletcher UK Police	66:08	3:48	5:16	9:34	1:23	7:03	9:31	4:35	7:11	10:47	0:53	4:06	1:17
			3:48	9:04	18:38	20:01	27:04	36:35	41:10	48:21	59:08	60:01	64:07	65:24
			0:44											
			66:08											
14	Steve King UK Police	69:09	4:33	4:51	6:50	2:20	11:40	5:26	8:49	5:37	9:48	1:40	4:41	1:53
			4:33	9:24	16:14	18:34	30:14	35:40	44:29	50:06	59:54	61:34	66:15	68:08
			1:01											
			69:09											
15	Clive Wilsson UK Police	71:44	5:56	4:09	12:44	0:57	9:08	10:55	4:09	3:42	10:24	1:26	5:31	1:44
			5:56	10:05	22:49	23:46	32:54	43:49	47:58	51:40	62:04	63:30	69:01	70:45
			0:59											
			71:44											
	Drew Eves UK Police	Ej godk.	5:24	13:47	9:21	1:25	10:50	11:43	4:26	6:16				
			5:24	19:11	28:32	29:57	40:47	52:30	56:56	63:12				
			89:06											
	Alex Boyd UK Police	Ej godk.	5:01	6:15	11:37	1:00	9:34	27:31	30:41	5:40	10:36			
			5:01	11:16	22:53	23:53	33:27	60:58	91:39	97:19	107:55			
			130:11											

**Sträcktidresultatlista Friskusdubbeln Medel 2009**  
**2009-09-26**

Sida 28

Pl Namn/Förening Sluttid Sträcktid

<b>H45</b>	<b>3590 m</b>	<b>6 anmälda</b>											
1 Kjell-Ove Arvidsson Falkenbergs OK	26:18	<b>1:43</b>	<b>2:26</b>	2:12	<b>2:08</b>	3:15	<b>1:57</b>	2:13	<b>2:49</b>	<b>1:38</b>	<b>3:16</b>	<b>1:58</b>	0:43
		<b>1:43</b>	<b>4:09</b>	<b>6:21</b>	<b>8:29</b>	<b>11:44</b>	<b>13:41</b>	<b>15:54</b>	<b>18:43</b>	<b>20:21</b>	<b>23:37</b>	<b>25:35</b>	<b>26:18</b>
2 Anders Z Zederin IK Trenne Ullared	27:58	1:51	2:41	1:59	2:38	<b>3:14</b>	1:59	<b>2:08</b>	2:59	1:43	3:42	2:26	<b>0:38</b>
		1:51	4:32	6:31	9:09	12:23	14:22	16:30	19:29	21:12	24:54	27:20	27:58
3 Bengt Holmén Hylte OK	34:01	2:08	3:11	2:01	3:29	3:45	2:24	2:34	3:34	2:26	5:19	2:20	0:50
		2:08	5:19	7:20	10:49	14:34	16:58	19:32	23:06	25:32	30:51	33:11	34:01
4 Robert Bengtsson OK Nackhe	34:28	1:59	3:37	<b>1:56</b>	4:02	4:39	2:03	2:37	3:19	2:08	5:20	1:59	0:49
		1:59	5:36	7:32	11:34	16:13	18:16	20:53	24:12	26:20	31:40	33:39	34:28
5 Christer Carlsson Sävedalens AIK	35:34	2:15	3:03	2:09	3:15	4:29	2:28	3:15	4:24	2:04	4:43	2:34	0:55
		2:15	5:18	7:27	10:42	15:11	17:39	20:54	25:18	27:22	32:05	34:39	35:34
6 Anders Claesson Burseryds IF	39:18	2:06	3:13	3:29	5:10	5:20	2:10	2:32	3:47	4:09	4:17	2:22	0:43
		2:06	5:19	8:48	13:58	19:18	21:28	24:00	27:47	31:56	36:13	38:35	39:18

**Sträcktidresultatlista Friskusdubbeln Medel 2009**  
**2009-09-26**

Sida 29

Pl Namn/Förening Sluttid Sträcktid

---

**H45 MOTION**

**2790 m**

**1 anmälda**

---

1	Conny Johansson	40:19	<b>3:49</b>	<b>4:39</b>	<b>2:18</b>	<b>5:45</b>	<b>1:05</b>	<b>4:23</b>	<b>2:42</b>	<b>3:02</b>	<b>6:01</b>	<b>1:11</b>	<b>2:47</b>	<b>1:23</b>
	Laholms IF OK		<b>3:49</b>	<b>8:28</b>	<b>10:46</b>	<b>16:31</b>	<b>17:36</b>	<b>21:59</b>	<b>24:41</b>	<b>27:43</b>	<b>33:44</b>	<b>34:55</b>	<b>37:42</b>	<b>39:05</b>
			<b>1:14</b>											
			<b>40:19</b>											

# Sträcktidresultatlista Friskusdubbeln Medel 2009

## 2009-09-26

Sida 30

Pl Namn/Förening Sluttid Sträcktid

H50	3200 m	25 anmälda											
1 Ulf Palmér Ulricehamns OK	26:18	1:35	<b>0:54</b>	1:50	2:25	1:08	4:21	0:57	<b>2:00</b>	<b>1:10</b>	2:08	2:15	0:52
		1:35	<b>2:29</b>	4:19	6:44	7:52	12:13	13:10	15:10	16:20	18:28	20:43	<b>21:35</b>
		2:33	0:35	0:52	0:43								
		<b>24:08</b>	<b>24:43</b>	<b>25:35</b>	<b>26:18</b>								
2 Jörgen Karlsson Sveriges Polis IF	26:21	1:43	0:56	2:00	3:07	0:57	3:15	<b>0:54</b>	2:32	1:12	2:01	2:33	1:12
		1:43	2:39	4:39	7:46	8:43	11:58	12:52	15:24	16:36	18:37	21:10	22:22
		<b>2:00</b>	0:32	0:48	0:39								
		24:22	24:54	25:42	26:21								
3 Bengt Jonsson Sveriges Polis IF	26:57	2:13	1:02	1:58	2:12	1:21	2:31	1:15	2:45	1:20	2:21	2:37	1:00
		2:13	3:15	5:13	7:25	8:46	11:17	12:32	15:17	16:37	18:58	21:35	22:35
		2:15	0:32	0:47	0:48								
		24:50	25:22	26:09	26:57								
Gert Nielsen Lunds OK	26:57	1:53	1:19	1:50	2:07	1:10	3:05	1:07	2:12	1:23	2:07	3:29	<b>0:42</b>
		1:53	3:12	5:02	7:09	8:19	11:24	12:31	14:43	16:06	18:13	21:42	22:24
		2:15	0:33	0:53	0:52								
		24:39	25:12	26:05	26:57								
5 Tommy Johnsson OK Nackhe	27:01	3:41	1:08	1:52	2:03	1:16	2:49	1:03	2:10	1:21	1:48	2:47	0:46
		3:41	4:49	6:41	8:44	10:00	12:49	13:52	16:02	17:23	19:11	21:58	22:44
		2:09	0:34	0:49	0:45								
		24:53	25:27	26:16	27:01								
6 Torbjörn Halvarsson Fjärås AIK	27:21	1:49	0:55	1:42	1:55	1:15	3:57	0:55	2:20	1:18	2:14	2:53	2:13
		1:49	2:44	4:26	<b>6:21</b>	7:36	11:33	12:28	14:48	16:06	18:20	21:13	23:26
		2:06	0:31	0:42	<b>0:36</b>								
		25:32	26:03	26:45	27:21								
7 Roland Svensson Sveriges Polis IF	28:04	3:16	1:10	1:51	2:42	1:29	2:33	1:06	2:53	1:47	1:44	2:31	0:47
		3:16	4:26	6:17	8:59	10:28	13:01	14:07	17:00	18:47	20:31	23:02	23:49
		2:10	0:32	<b>0:41</b>	0:52								
		25:59	26:31	27:12	28:04								
8 Björn Stefan Karlsson Halmstad OK	28:48	<b>1:34</b>	1:00	1:43	2:05	0:55	2:11	1:02	2:32	1:18	6:14	2:58	0:54
		<b>1:34</b>	2:34	<b>4:17</b>	6:22	<b>7:17</b>	<b>9:28</b>	10:30	<b>13:02</b>	<b>14:20</b>	20:34	23:32	24:26
		2:08	0:32	0:48	0:54								
		26:34	27:06	27:54	28:48								
9 Bengt Lundberg Istrums SK	29:01	2:15	1:29	1:51	2:45	1:23	2:28	1:07	2:41	1:45	2:07	2:46	0:55
		2:15	3:44	5:35	8:20	9:43	12:11	13:18	15:59	17:44	19:51	22:37	23:32
		2:23	0:39	1:31	0:56								
		25:55	26:34	28:05	29:01								
10 Zdenek Blabla Ceská policie	29:33	2:17	2:01	2:29	2:06	1:04	2:34	1:23	2:49	1:30	2:18	3:04	1:03
		2:17	4:18	6:47	8:53	9:57	12:31	13:54	16:43	18:13	20:31	23:35	24:38
		2:29	0:50	0:48	0:48								
		27:07	27:57	28:45	29:33								
11 Tomas Georgsson OK Nackhe	29:34	2:25	1:00	<b>1:35</b>	<b>1:46</b>	<b>0:47</b>	<b>1:56</b>	0:58	3:03	1:11	<b>1:42</b>	<b>2:06</b>	4:18
		2:25	3:25	5:00	6:46	7:33	9:29	<b>10:27</b>	13:30	14:41	<b>16:23</b>	<b>18:29</b>	22:47
		4:47	<b>0:30</b>	<b>0:41</b>	0:49								
		27:34	28:04	28:45	29:34								
12 Jørn Lind Danmark Politiets IF	29:52	2:52	1:02	1:47	2:55	1:26	2:41	1:02	3:43	1:18	3:02	2:36	1:09
		2:52	3:54	5:41	8:36	10:02	12:43	13:45	17:28	18:46	21:48	24:24	25:33
		2:05	0:37	0:51	0:46								
		27:38	28:15	29:06	29:52								

# Sträcktidresultatlista Friskusdubbeln Medel 2009

## 2009-09-26

Sida 31

Pl	Namn/Förening	Sluttid	Sträcktid											
13	Sven Erik Mellby Sveriges Polis IF	30:23	2:39	1:16	3:01	2:11	1:18	2:23	1:08	3:05	1:31	2:25	3:04	0:49
			2:39	3:55	6:56	9:07	10:25	12:48	13:56	17:01	18:32	20:57	24:01	24:50
			2:59	0:49	1:03	0:42								
			27:49	28:38	29:41	30:23								
14	Bruno Stub Danmark Politiets IF	30:29	1:52	1:10	2:00	2:58	1:12	3:41	1:08	4:08	1:19	2:12	2:37	1:07
			1:52	3:02	5:02	8:00	9:12	12:53	14:01	18:09	19:28	21:40	24:17	25:24
			2:22	0:41	1:15	0:47								
			27:46	28:27	29:42	30:29								
15	Henrik Wiberg Danmark Politiets IF	31:09	2:16	1:06	2:10	3:16	1:33	5:00	1:08	2:26	1:20	2:00	2:53	1:32
			2:16	3:22	5:32	8:48	10:21	15:21	16:29	18:55	20:15	22:15	25:08	26:40
			2:23	0:33	0:48	0:45								
			29:03	29:36	30:24	31:09								
16	Gert Kristensen Danmark Politiets IF	32:26	2:22	1:25	2:18	2:29	1:37	3:24	1:28	3:03	1:37	2:15	3:22	1:01
			2:22	3:47	6:05	8:34	10:11	13:35	15:03	18:06	19:43	21:58	25:20	26:21
			3:10	0:59	0:58	0:58								
			29:31	30:30	31:28	32:26								
17	Jan Michalec Ceská policie	33:40	2:20	1:30	2:59	2:10	1:16	2:37	1:11	2:18	4:09	2:13	3:32	2:41
			2:20	3:50	6:49	8:59	10:15	12:52	14:03	16:21	20:30	22:43	26:15	28:56
			2:26	0:39	0:50	0:49								
			31:22	32:01	32:51	33:40								
18	Agne Gustavsson Istrums SK	34:00	2:43	1:29	2:41	3:32	1:17	3:26	1:12	3:54	1:32	2:12	2:54	0:56
			2:43	4:12	6:53	10:25	11:42	15:08	16:20	20:14	21:46	23:58	26:52	27:48
			3:04	0:57	1:16	0:55								
			30:52	31:49	33:05	34:00								
19	John Vladimír Ceská policie	34:27	2:19	1:10	2:23	2:54	1:23	8:09	1:13	2:19	1:22	2:14	2:57	1:34
			2:19	3:29	5:52	8:46	10:09	18:18	19:31	21:50	23:12	25:26	28:23	29:57
			2:09	0:34	0:51	0:56								
			32:06	32:40	33:31	34:27								
20	Dag Svensson Hylte OK	40:01	2:49	1:14	2:23	4:06	1:30	3:18	1:24	3:21	2:33	2:31	5:04	3:37
			2:49	4:03	6:26	10:32	12:02	15:20	16:44	20:05	22:38	25:09	30:13	33:50
			3:32	1:02	0:57	0:40								
			37:22	38:24	39:21	40:01								
21	Chris Virgo UK Police	41:35	2:52	1:16	2:26	2:36	1:37	4:39	1:23	3:24	1:28	2:42	3:39	1:12
			2:52	4:08	6:34	9:10	10:47	15:26	16:49	20:13	21:41	24:23	28:02	29:14
			9:42	0:42	1:10	0:47								
			38:56	39:38	40:48	41:35								
22	Ralf Störp Deutch polizei	62:53	7:44	0:57	2:33	4:03	1:29	19:49	1:29	3:21	5:48	2:36	6:13	1:24
			7:44	8:41	11:14	15:17	16:46	36:35	38:04	41:25	47:13	49:49	56:02	57:26
			2:50	0:49	0:50	0:58								
			60:16	61:05	61:55	62:53								
23	Torben Olesen Danmark Politiets IF	65:44	3:54	1:50	3:57	3:42	2:07	22:44	1:47	4:22	2:15	3:47	6:18	1:16
			3:54	5:44	9:41	13:23	15:30	38:14	40:01	44:23	46:38	50:25	56:43	57:59
			4:14	1:02	1:19	1:10								
			62:13	63:15	64:34	65:44								
	Peter Schulz Helsingborgs SOK	Ej godk.	3:07	1:43	2:32	2:17	2:36	3:08	1:38	3:53	1:43	2:59		
			3:07	4:50	7:22	9:39	12:15	15:23	17:01	20:54	22:37	25:36		36:25
			3:22	0:48	1:12	0:46								
			39:47	40:35	41:47	42:33								

# Sträcktidresultatlista Friskusdubbeln Medel 2009

## 2009-09-26

Sida 32

PI Namn/Förening Sluttid Sträcktid

H55	2950 m	10 anmälda											
1 Kenneth Sandström OK Stigen	24:41	<b>2:03</b> <b>2:03</b> <b>0:41</b> <b>23:58</b>	0:55 <b>2:58</b> 0:43 <b>24:41</b>	1:57 <b>4:55</b>	<b>1:50</b> <b>6:45</b>	1:08 <b>7:53</b>	3:11 <b>11:04</b>	0:39 <b>11:43</b>	<b>1:51</b> <b>13:34</b>	<b>1:55</b> <b>15:29</b>	4:49 <b>20:18</b>	0:52 <b>21:10</b>	2:07 <b>23:17</b>
2 Sören Kaspersson Markbygdens OK	24:59	<b>2:03</b> <b>2:03</b> 0:51 24:18	1:15 3:18 <b>0:41</b> 24:59	<b>1:56</b> 5:14	2:10 7:24	1:14 8:38	3:08 11:46	<b>0:37</b> 12:23	1:55 14:18	2:12 16:30	3:51 20:21	0:56 21:17	2:10 23:27
3 Kenneth Fager OK Dacke	27:17	2:18 2:18 1:14 26:28	1:24 3:42 0:49 27:17	2:12 5:54	2:12 8:06	1:27 9:33	3:14 12:47	0:44 13:31	2:18 15:49	2:17 18:06	3:50 21:56	0:56 22:52	2:22 25:14
4 Björn Nilsson OK Nackhe	27:55	2:36 2:36 1:01 27:10	1:05 3:41 0:45 27:55	2:06 5:47	2:13 8:00	1:23 9:23	3:57 13:20	0:45 14:05	1:57 16:02	2:39 18:41	4:03 22:44	0:57 23:41	2:28 26:09
5 Agne Karlsson Simlångsdalens IF	28:10	2:24 2:24 1:00 27:24	<b>0:53</b> 3:17 0:46 28:10	3:12 6:29	2:19 8:48	<b>1:06</b> 9:54	3:32 13:26	0:43 14:09	2:05 16:14	2:04 18:18	4:25 22:43	<b>0:46</b> 23:29	2:55 26:24
6 Sven-Erik Molander Tolered-Utby OI-klubb	29:04	2:42 2:42 1:02 28:07	1:06 3:48 0:57 29:04	2:27 6:15	2:12 8:27	1:12 9:39	3:34 13:13	0:56 14:09	2:15 16:24	2:04 18:28	5:07 23:35	0:53 24:28	2:37 27:05
7 Anders Settergren Oskarströms OK	29:06	2:21 2:21 1:03 28:15	0:57 3:18 0:51 29:06	2:19 5:37	2:28 8:05	1:17 9:22	3:22 12:44	0:44 13:28	2:49 16:17	3:09 19:26	4:07 23:33	1:02 24:35	2:37 27:12
8 Bengt Arnesson IK Dran	32:38	2:07 2:07 0:51 31:49	1:28 3:35 0:49 32:38	2:03 5:38	1:53 7:31	1:20 8:51	<b>2:51</b> 11:42	0:41 12:23	2:01 14:24	10:12 24:36	<b>3:31</b> 28:07	<b>0:46</b> 28:53	<b>2:05</b> 30:58
9 Hasse Adolfsson OK Gisle	35:10	3:16 3:16 0:54 34:22	1:14 4:30 0:48 35:10	2:07 6:37	3:15 9:52	1:36 11:28	7:29 18:57	0:53 19:50	2:00 21:50	2:44 24:34	4:59 29:33	1:22 30:55	2:33 33:28



# Sträcktidresultatlista Friskusdubbeln Medel 2009

## 2009-09-26

Sida 33

Pl Namn/Förening Sluttid Sträcktid

H60	2840 m		26 anmälda										
1 Ove Thorsson IK Trenne Ullared	22:34	2:04	<b>1:25</b>	1:31	2:44	<b>2:20</b>	0:38	2:21	1:26	3:23	0:51	2:08	0:54
		2:04	<b>3:29</b>	<b>5:00</b>	<b>7:44</b>	<b>10:04</b>	<b>10:42</b>	<b>13:03</b>	<b>14:29</b>	<b>17:52</b>	<b>18:43</b>	<b>20:51</b>	<b>21:45</b>
		0:49											
		<b>22:34</b>											
2 Agne Bengtsson OK Kompassen	22:46	2:12	1:34	1:33	2:35	2:44	0:39	<b>2:14</b>	<b>1:15</b>	<b>3:18</b>	0:53	2:14	0:47
		2:12	3:46	5:19	7:54	10:38	11:17	13:31	14:46	18:04	18:57	21:11	21:58
		0:48											
		22:46											
3 Tommy Olsson OK Dacke	24:41	1:55	1:49	<b>1:22</b>	2:59	3:00	0:47	3:03	1:23	3:51	<b>0:47</b>	2:07	0:51
		1:55	3:44	5:06	8:05	11:05	11:52	14:55	16:18	20:09	20:56	23:03	23:54
		0:47											
		24:41											
4 Håkan Winnberg IK Trenne Ullared	24:48	<b>1:48</b>	1:49	1:27	2:43	2:26	<b>0:31</b>	2:37	1:19	5:40	0:54	<b>2:05</b>	<b>0:46</b>
		<b>1:48</b>	3:37	5:04	7:47	10:13	10:44	13:21	14:40	20:20	21:14	23:19	24:05
		<b>0:43</b>											
		24:48											
5 Morgan Ljung Vaggeryds SOK	25:23	2:06	2:21	1:34	<b>2:24</b>	2:50	0:41	2:30	1:33	4:16	1:10	2:21	0:50
		2:06	4:27	6:01	8:25	11:15	11:56	14:26	15:59	20:15	21:25	23:46	24:36
		0:47											
		25:23											
6 Göran Bengtsson Tockarps IK	25:48	2:27	2:39	1:47	2:46	2:51	0:36	2:34	1:30	3:38	0:53	2:28	0:48
		2:27	5:06	6:53	9:39	12:30	13:06	15:40	17:10	20:48	21:41	24:09	24:57
		0:51											
		25:48											
7 Olof Karlsson Uddevalla OK	27:24	2:58	1:32	1:59	2:47	3:09	0:50	3:12	1:22	3:36	0:59	2:21	1:50
		2:58	4:30	6:29	9:16	12:25	13:15	16:27	17:49	21:25	22:24	24:45	26:35
		0:49											
		27:24											
8 Bill Schölin Tockarps IK	29:13	2:06	1:59	2:27	2:47	3:59	0:41	2:16	1:21	5:37	2:04	2:06	1:03
		2:06	4:05	6:32	9:19	13:18	13:59	16:15	17:36	23:13	25:17	27:23	28:26
		0:47											
		29:13											
9 Benny Ivarsson Fjärås AIK	29:21	2:32	1:52	1:45	3:34	3:08	1:02	2:47	1:48	4:43	1:10	2:47	0:59
		2:32	4:24	6:09	9:43	12:51	13:53	16:40	18:28	23:11	24:21	27:08	28:07
		1:14											
		29:21											
10 Rune Eliasson Falkenbergs OK	30:07	2:15	1:44	1:46	3:06	3:02	0:46	4:59	2:08	5:12	0:48	2:35	0:58
		2:15	3:59	5:45	8:51	11:53	12:39	17:38	19:46	24:58	25:46	28:21	29:19
		0:48											
		30:07											
11 Arne Pedersen Danmark Politiets IF	31:55	2:17	1:36	3:50	3:15	3:32	0:49	3:18	1:37	5:15	1:12	3:19	1:09
		2:17	3:53	7:43	10:58	14:30	15:19	18:37	20:14	25:29	26:41	30:00	31:09
		0:46											
		31:55											
12 Jürgen Schwanitz Deutch polizei	32:30	2:20	2:23	1:55	2:56	3:28	0:45	3:49	1:36	7:18	1:21	2:50	1:01
		2:20	4:43	6:38	9:34	13:02	13:47	17:36	19:12	26:30	27:51	30:41	31:42
		0:48											
		32:30											

# Sträcktidresultatlista Friskusdubbeln Medel 2009

Sida 34

2009-09-26

Pl	Namn/Förening	Sluttid	Sträcktid											
13	Finn Sødergaard Danmark Politiets IF	32:54	2:49	2:35	2:39	3:07	3:32	0:57	3:19	2:00	5:47	1:21	3:09	0:55
			2:49	5:24	8:03	11:10	14:42	15:39	18:58	20:58	26:45	28:06	31:15	32:10
			0:44											
			32:54											
14	Ronny Ragnarsson OK Skogshjortarna	33:02	2:41	2:21	1:49	3:50	6:02	0:46	3:36	1:49	4:00	1:04	2:33	1:35
			2:41	5:02	6:51	10:41	16:43	17:29	21:05	22:54	26:54	27:58	30:31	32:06
			0:56											
			33:02											
15	Lars-Göran Molin Markbygdens OK	33:33	2:24	1:47	1:58	2:55	3:07	0:41	3:23	1:22	10:13	0:59	2:46	0:59
			2:24	4:11	6:09	9:04	12:11	12:52	16:15	17:37	27:50	28:49	31:35	32:34
			0:59											
			33:33											
16	Peter Guillaume UK Police	34:33	3:01	2:41	1:54	3:31	3:47	0:49	4:00	2:21	5:56	1:26	3:02	1:07
			3:01	5:42	7:36	11:07	14:54	15:43	19:43	22:04	28:00	29:26	32:28	33:35
			0:58											
			34:33											
17	Lennart Östanbäck Sveriges Polis IF	35:19	2:35	1:58	2:08	3:08	4:25	1:15	3:50	2:08	6:47	1:47	3:04	1:20
			2:35	4:33	6:41	9:49	14:14	15:29	19:19	21:27	28:14	30:01	33:05	34:25
			0:54											
			35:19											
18	Åke Axelsson Sveriges Polis IF	36:00	2:59	2:45	2:44	3:26	4:39	0:59	3:34	2:02	5:28	1:12	3:44	1:13
			2:59	5:44	8:28	11:54	16:33	17:32	21:06	23:08	28:36	29:48	33:32	34:45
			1:15											
			36:00											
19	Jörgen Hallberg IK Ymer	36:08	3:10	2:23	2:22	3:51	4:11	1:11	4:14	2:12	5:27	1:20	3:28	1:13
			3:10	5:33	7:55	11:46	15:57	17:08	21:22	23:34	29:01	30:21	33:49	35:02
			1:06											
			36:08											
20	Lennart Nylander Falkenbergs OK	36:33	2:49	2:50	1:46	2:42	4:04	0:46	2:55	6:27	4:54	1:40	3:51	0:53
			2:49	5:39	7:25	10:07	14:11	14:57	17:52	24:19	29:13	30:53	34:44	35:37
			0:56											
			36:33											
21	Holger Mikkelsen Danmark Politiets IF	37:45	3:04	2:51	3:22	4:03	4:26	1:02	3:47	2:00	6:12	1:32	3:22	1:06
			3:04	5:55	9:17	13:20	17:46	18:48	22:35	24:35	30:47	32:19	35:41	36:47
			0:58											
			37:45											
22	Palle Møller Nielsen Danmark Politiets IF	40:37	3:06	2:05	2:39	5:03	4:08	1:05	5:34	2:28	7:00	1:24	3:42	1:25
			3:06	5:11	7:50	12:53	17:01	18:06	23:40	26:08	33:08	34:32	38:14	39:39
			0:58											
			40:37											
23	Göran Larsson OK Kompassen	44:54	2:34	5:30	2:47	4:03	4:31	1:09	4:42	2:45	7:17	2:33	4:23	1:29
			2:34	8:04	10:51	14:54	19:25	20:34	25:16	28:01	35:18	37:51	42:14	43:43
			1:11											
			44:54											

# Sträcktidresultatlista Friskusdubbeln Medel 2009

## 2009-09-26

Sida 35

Pl Namn/Förening Sluttid Sträcktid

H65	2460 m	11 anmälda											
1 Ingemar Lindblom IFK Göteborg	27:07	<b>2:34</b> 2:34 0:46 <b>27:07</b>	1:34 4:08	<b>1:59</b> <b>6:07</b>	<b>2:53</b> <b>9:00</b>	3:50 <b>12:50</b>	<b>1:38</b> <b>14:28</b>	2:54 <b>17:22</b>	2:53 20:15	<b>1:55</b> <b>22:10</b>	<b>0:58</b> <b>23:08</b>	2:13 <b>25:21</b>	1:00 <b>26:21</b>
2 Christer Westberg IFK Göteborg	27:54	3:02 3:02 <b>0:42</b> 27:54	1:36 4:38	2:32 7:10	3:13 10:23	<b>3:09</b> 13:32	2:03 15:35	<b>2:26</b> 18:01	2:04 <b>20:05</b>	2:43 22:48	1:09 23:57	2:39 26:36	<b>0:36</b> 27:12
3 Harry Lundström OK Löftan	27:58	2:44 2:44 0:56 27:58	<b>1:00</b> <b>3:44</b>	2:54 6:38	3:04 9:42	4:09 13:51	1:58 15:49	3:25 19:14	<b>1:59</b> 21:13	2:00 23:13	<b>0:58</b> 24:11	<b>2:11</b> 26:22	0:40 27:02
4 Bengt Gard Oskarströms OK	28:32	3:04 3:04 1:09 28:32	1:08 4:12	2:33 6:45	3:15 10:00	3:47 13:47	1:53 15:40	2:46 18:26	2:06 20:32	2:07 22:39	1:00 23:39	2:52 26:31	0:52 27:23
5 Lars Moberg OK Lindena	32:33	4:13 4:13 1:11 32:33	1:20 5:33	2:22 7:55	3:17 11:12	3:32 14:44	1:58 16:42	4:44 21:26	2:41 24:07	2:37 26:44	1:00 27:44	2:43 30:27	0:55 31:22
6 Ingmar Eriksson Falkenbergs OK	35:07	3:44 3:44 1:08 35:07	1:18 5:02	2:56 7:58	3:20 11:18	3:52 15:10	2:38 17:48	3:01 20:49	2:23 23:12	6:04 29:16	1:04 30:20	2:49 33:09	0:50 33:59
7 Arne Hedenfeldt Anderstorps OK	37:51	3:04 3:04 0:58 37:51	1:10 4:14	2:35 6:49	6:38 13:27	3:17 16:44	1:55 18:39	4:32 23:11	2:31 25:42	2:25 28:07	1:49 29:56	6:06 36:02	0:51 36:53
8 Erling Svensson IK Trenne Ullared	39:12	3:31 3:31 1:00 39:12	1:12 4:43	2:48 7:31	8:08 15:39	4:45 20:24	1:56 22:20	5:55 28:15	2:42 30:57	2:15 33:12	1:18 34:30	2:55 37:25	0:47 38:12
9 Bengt Hansson OK Löftan	41:34	4:07 4:07 1:19 41:34	1:34 5:41	4:55 10:36	4:44 15:20	4:53 20:13	2:31 22:44	4:36 27:20	3:51 31:11	3:02 34:13	1:24 35:37	3:33 39:10	1:05 40:15
10 Ingvar Bengtsson Oskarströms OK	45:51	2:47 2:47 1:05 45:51	2:07 4:54	2:33 7:27	4:25 11:52	3:35 15:27	5:51 21:18	3:27 24:45	3:49 28:34	11:55 40:29	<b>0:58</b> 41:27	2:22 43:49	0:57 44:46

# Sträcktidresultatlista Friskusdubbeln Medel 2009

## 2009-09-26

Sida 36

Pl Namn/Förening Sluttid Sträcktid

H70	2310 m	11 anmälda											
1 Kurt Larsson OK Nackhe	24:40	<b>2:17</b>	<b>1:12</b>	<b>1:52</b>	<b>1:52</b>	<b>2:44</b>	2:29	<b>3:02</b>	<b>1:14</b>	2:24	1:17	<b>2:28</b>	<b>0:54</b>
		<b>2:17</b>	<b>3:29</b>	<b>5:21</b>	<b>7:13</b>	<b>9:57</b>	<b>12:26</b>	<b>15:28</b>	<b>16:42</b>	<b>19:06</b>	<b>20:23</b>	<b>22:51</b>	<b>23:45</b>
		<b>0:55</b>											
		<b>24:40</b>											
2 Rune Bengtsson Ronneby OK	29:43	3:10	1:15	2:12	2:13	5:10	<b>1:42</b>	3:28	1:30	<b>2:19</b>	<b>1:04</b>	3:12	1:21
		3:10	4:25	6:37	8:50	14:00	15:42	19:10	20:40	22:59	24:03	27:15	28:36
		1:07											
		29:43											
3 Bernt Larsson OK Lindena	32:34	3:08	1:18	3:19	1:58	3:45	2:13	4:48	2:01	3:44	1:30	2:50	1:03
		3:08	4:26	7:45	9:43	13:28	15:41	20:29	22:30	26:14	27:44	30:34	31:37
		0:57											
		32:34											
4 Tore Andersson IK Trenne Ullared	35:15	3:46	1:19	3:07	2:11	3:42	3:57	4:23	1:36	3:23	2:07	3:26	1:19
		3:46	5:05	8:12	10:23	14:05	18:02	22:25	24:01	27:24	29:31	32:57	34:16
		0:59											
		35:15											
5 Arnfinn Kappfjell IK Dran	36:18	4:22	2:57	2:43	2:24	3:26	2:30	5:12	2:24	2:36	1:28	3:51	1:22
		4:22	7:19	10:02	12:26	15:52	18:22	23:34	25:58	28:34	30:02	33:53	35:15
		1:03											
		36:18											
6 Stig Gustafsson Falkenbergs OK	37:12	3:40	1:53	2:30	2:40	3:56	2:16	4:43	3:12	3:23	1:29	4:39	1:35
		3:40	5:33	8:03	10:43	14:39	16:55	21:38	24:50	28:13	29:42	34:21	35:56
		1:16											
		37:12											
7 Mogens Köhler Danmark Politiets IF	41:52	3:48	1:53	2:56	2:53	9:25	2:23	4:26	2:00	3:23	1:45	4:05	1:40
		3:48	5:41	8:37	11:30	20:55	23:18	27:44	29:44	33:07	34:52	38:57	40:37
		1:15											
		41:52											
8 Ernie Broström Halmstad OK	42:06	3:01	1:19	1:53	2:11	8:34	2:41	8:16	4:45	2:52	1:07	3:09	1:07
		3:01	4:20	6:13	8:24	16:58	19:39	27:55	32:40	35:32	36:39	39:48	40:55
		1:11											
		42:06											
9 JB Larsson OK Löftan	43:58	3:43	1:54	3:09	4:46	11:40	2:11	4:12	1:29	2:44	1:31	3:49	1:38
		3:43	5:37	8:46	13:32	25:12	27:23	31:35	33:04	35:48	37:19	41:08	42:46
		1:12											
		43:58											
10 Erland Olsson Dalsjöfors GOIF	48:29	4:30	1:52	5:33	3:21	4:26	2:58	6:42	2:09	4:00	1:56	7:48	1:47
		4:30	6:22	11:55	15:16	19:42	22:40	29:22	31:31	35:31	37:27	45:15	47:02
		1:27											
		48:29											

# Sträcktidresultatlista Friskusdubbeln Medel 2009

## 2009-09-26

Sida 37

Pl Namn/Förening Sluttid Sträcktid

H75	1930 m	4 anmälda										
1 Bertil Johansson Markbygdens OK	24:25	<b>3:21</b>	1:38	<b>2:12</b>	4:05	<b>1:58</b>	<b>1:24</b>	<b>2:37</b>	1:10	2:33	2:34	0:53
		<b>3:21</b>	<b>4:59</b>	<b>7:11</b>	11:16	13:14	14:38	<b>17:15</b>	<b>18:25</b>	<b>20:58</b>	<b>23:32</b>	<b>24:25</b>
2 Sven Andersson OK Stigen	27:25	4:52	1:31	3:44	<b>2:15</b>	2:28	3:01	2:51	1:12	<b>1:58</b>	<b>2:30</b>	1:03
		4:52	6:23	10:07	12:22	14:50	17:51	20:42	21:54	23:52	26:22	27:25
3 Gunnar Andersson IK Trenne Ullared	29:52	3:50	<b>1:28</b>	2:45	2:17	2:40	1:37	8:21	<b>0:59</b>	2:08	2:46	1:01
		3:50	5:18	8:03	<b>10:20</b>	<b>13:00</b>	<b>14:37</b>	22:58	23:57	26:05	28:51	29:52
4 Lasse Olsson IK Trenne Ullared	30:15	4:21	1:43	2:39	2:47	2:14	1:51	4:21	3:29	2:27	3:31	<b>0:52</b>
		4:21	6:04	8:43	11:30	13:44	15:35	19:56	23:25	25:52	29:23	30:15

**Sträcktidresultatlista Friskusdubbeln Medel 2009**  
**2009-09-26**

Sida 38

Pl Namn/Förening Sluttid Sträcktid

---

<b>H80</b>		<b>1830 m</b>	<b>3 anmälda</b>									
1	Stig-Allan Jönsson Halmstad Garnisons IF	21:41	<b>4:07</b>	<b>2:09</b>	<b>3:25</b>	<b>1:46</b>	<b>2:45</b>	<b>1:11</b>	<b>1:53</b>	2:14	<b>1:11</b>	<b>1:00</b>
			<b>4:07</b>	<b>6:16</b>	<b>9:41</b>	<b>11:27</b>	<b>14:12</b>	<b>15:23</b>	<b>17:16</b>	<b>19:30</b>	<b>20:41</b>	<b>21:41</b>
2	Evald Gustafsson IK Trenne Ullared	24:36	4:22	2:33	4:03	2:10	3:47	1:21	2:02	<b>2:04</b>	1:13	1:01
			4:22	6:55	10:58	13:08	16:55	18:16	20:18	22:22	23:35	24:36
3	Helmer Ekberg Äträs IF	24:52	4:11	2:23	3:27	1:48	3:06	2:26	2:44	2:16	1:30	1:01
			4:11	6:34	10:01	11:49	14:55	17:21	20:05	22:21	23:51	24:52

# Sträcktidsresultatlista Friskusdubbeln Medel 2009

## 2009-09-26

Sida 39

Pl Namn/Förening Sluttid Sträcktid

---

U1	1760 m		4 anmälda							
1 Axel Bechtel FK Friskus Varberg	22:00	722:21		2:02	4:04	<b>1:29</b>	3:26	<b>3:26</b>	0:33	1:05
		722:21	<b>5:55</b>	<b>7:57</b>	<b>12:01</b>	<b>13:30</b>	<b>16:56</b>	<b>20:22</b>	<b>20:55</b>	<b>22:00</b>
2 Måns Henningsson IK Trenne Ullared	24:03	4:32	2:57	1:22	4:35	2:14	<b>2:38</b>	3:37	1:06	<b>1:02</b>
		4:32	7:29	8:51	13:26	15:40	18:18	21:55	23:01	24:03
3 Tilda Henningsson IK Trenne Ullared	24:27	4:45	2:48	<b>1:20</b>	4:47	1:59	2:53	4:15	0:32	1:08
		4:45	7:33	8:53	13:40	15:39	18:32	22:47	23:19	24:27
4 Daniel Andersson IK Dran	26:38	<b>2:46</b>	5:00	2:15	<b>3:51</b>	2:00	4:27	4:48	<b>0:22</b>	1:09
		<b>2:46</b>	7:46	10:01	13:52	15:52	20:19	25:07	25:29	26:38

# Sträcktidresultatlista Friskusdubbeln Medel 2009

## 2009-09-26

Sida 40

Pl Namn/Förening Sluttid Sträcktid

U2	1890 m		8 anmälda									
1 Noah Bechtel FK Friskus Varberg	16:26	721:21	1:56	<b>1:56</b>	1:36	0:50	1:07	1:10		<b>2:24</b>	1:30	0:50
		721:21	723:17	725:13	726:49	727:39	728:46	729:56	<b>11:42</b>	<b>14:06</b>	<b>15:36</b>	<b>16:26</b>
2 Isak Ledwon OK Löftan	16:51	<b>1:08</b>	<b>1:54</b>	2:16	1:32	<b>0:46</b>	1:46	<b>1:02</b>	1:52	2:33	1:15	<b>0:47</b>
		<b>1:08</b>	<b>3:02</b>	<b>5:18</b>	<b>6:50</b>	<b>7:36</b>	9:22	10:24	12:16	14:49	16:04	16:51
3 Elin Carlsson IK Trenne Ullared	18:31	1:50	2:11	2:05	1:41	0:59	0:49	1:12	1:51	3:11	1:30	1:12
		1:50	4:01	6:06	7:47	8:46	9:35	10:47	12:38	15:49	17:19	18:31
4 Moa Henningsson IK Trenne Ullared	19:01	1:24	2:03	2:00	<b>1:31</b>	0:56	<b>0:47</b>	1:11	4:19	2:38	1:18	0:54
		1:24	3:27	5:27	6:58	7:54	<b>8:41</b>	<b>9:52</b>	14:11	16:49	18:07	19:01
5 Filip Svensson OK Löftan	19:26	1:21	2:24	1:59	1:46	1:34	0:50	1:11	2:03	4:07	1:14	0:57
		1:21	3:45	5:44	7:30	9:04	9:54	11:05	13:08	17:15	18:29	19:26
6 Jonna Halonen Fjärås AIK	21:50	2:32	3:04	2:50	2:07	1:07	0:52	1:21	2:29	3:31	<b>1:06</b>	0:51
		2:32	5:36	8:26	10:33	11:40	12:32	13:53	16:22	19:53	20:59	21:50
7 Albin Hjertröm FK Friskus Varberg	22:06	1:43	2:31	2:35	2:19	0:56	0:54	1:38	3:03	3:31	1:42	1:14
		1:43	4:14	6:49	9:08	10:04	10:58	12:36	15:39	19:10	20:52	22:06
8 Axel Malmberg OK Löftan	22:36	1:58	2:46	3:11	1:35	1:33	1:06	1:27	2:52	2:48	2:12	1:08
		1:58	4:44	7:55	9:30	11:03	12:09	13:36	16:28	19:16	21:28	22:36



**Sträcktidresultatlista Friskusdubbeln Medel 2009**  
**2009-09-26**

Sida 41

Pl Namn/Förening Sluttid Sträcktid

---

<b>U3</b>	<b>2510 m</b>			<b>2 anmälda</b>								
1 Anton Kristensson FK Friskus Varberg	36:02	724:26	3:41	<b>1:16</b>	<b>3:33</b>	4:26	<b>2:20</b>	<b>4:34</b>	<b>3:43</b>	<b>1:22</b>	<b>0:57</b>	
		724:26	728:07	<b>13:51</b>	<b>15:07</b>	<b>18:40</b>	<b>23:06</b>	<b>25:26</b>	<b>30:00</b>	<b>33:43</b>	<b>35:05</b>	<b>36:02</b>
2 Leo Leksell OK Lindena	56:14	<b>24:22</b>	<b>2:56</b>	3:20	1:34	4:02	<b>2:30</b>	2:34	6:53	4:31	1:45	1:47
		<b>24:22</b>	<b>27:18</b>	30:38	32:12	36:14	38:44	41:18	48:11	52:42	54:27	56:14

**Sträcktidresultatlista Friskusdubbeln Medel 2009**  
**2009-09-26**

Sida 42

Pl Namn/Förening Sluttid Sträcktid

---

<b>U4</b>	<b>2180 m</b>	<b>1 anmälda</b>										
1 Sara Söderblom Ätrans IF	30:45	<b>4:13</b>	<b>1:49</b>	<b>4:02</b>	<b>3:09</b>	<b>2:52</b>	<b>4:15</b>	<b>3:27</b>	<b>2:45</b>	<b>2:49</b>	<b>0:41</b>	<b>0:43</b>
		<b>4:13</b>	<b>6:02</b>	<b>10:04</b>	<b>13:13</b>	<b>16:05</b>	<b>20:20</b>	<b>23:47</b>	<b>26:32</b>	<b>29:21</b>	<b>30:02</b>	<b>30:45</b>

---

**Sträcktidresultatlista Friskusdubbeln Medel 2009**  
**2009-09-26**

Sida 43

Pl Namn/Förening Sluttid Sträcktid

---

<b>ÖPPEN 1</b>	<b>1890 m</b>	<b>4 anmälda</b>										
1 Albin Karling Klubblös	28:23	3:00	<b>2:27</b>	<b>2:33</b>	<b>3:17</b>	1:47	<b>1:20</b>	<b>1:43</b>	<b>3:20</b>	4:55	2:38	1:23
		3:00	<b>5:27</b>	<b>8:00</b>	<b>11:17</b>	<b>13:04</b>	<b>14:24</b>	<b>16:07</b>	<b>19:27</b>	<b>24:22</b>	<b>27:00</b>	<b>28:23</b>
2 Alva Wallin IK Trenne Ullared	43:12	3:34	4:49	5:35	3:33	1:55	2:47	4:09	5:11	6:38	3:43	<b>1:18</b>
		3:34	8:23	13:58	17:31	19:26	22:13	26:22	31:33	38:11	41:54	43:12
3 Carola Besterman IK Trenne Ullared	58:18	<b>2:49</b>	3:36	3:16	24:15	<b>1:33</b>	8:38	2:02	3:25	<b>4:49</b>	<b>2:01</b>	1:54
		<b>2:49</b>	6:25	9:41	33:56	35:29	44:07	46:09	49:34	54:23	56:24	58:18

# Sträcktidresultatlista Friskusdubbeln Medel 2009

## 2009-09-26

Sida 44

Pl Namn/Förening Sluttid Sträcktid

ÖPPEN 2		2510 m		16 anmälda									
1	Hanna Jögård OK Nackhe	23:05	<b>2:28</b>	2:30	3:00	0:47	<b>3:00</b>	<b>1:42</b>	<b>1:38</b>	<b>3:44</b>	<b>2:31</b>	0:59	<b>0:46</b>
			<b>2:28</b>	<b>4:58</b>	<b>7:58</b>	<b>8:45</b>	<b>11:45</b>	<b>13:27</b>	<b>15:05</b>	<b>18:49</b>	<b>21:20</b>	<b>22:19</b>	<b>23:05</b>
2	Marika Eilverlind OK Tranan	27:39	2:59	2:21	<b>2:38</b>	1:07	5:13	1:52	1:55	4:00	3:09	1:22	1:03
			2:59	5:20	<b>7:58</b>	9:05	14:18	16:10	18:05	22:05	25:14	26:36	27:39
3	Anni Lind Danmark Politiets IF	28:52	3:15	2:05	3:39	1:18	3:33	2:08	2:35	5:19	2:41	1:26	0:53
			3:15	5:20	8:59	10:17	13:50	15:58	18:33	23:52	26:33	27:59	28:52
4	Lena Eliasson Oskarströms OK	40:40	3:26	3:59	3:22	4:15	3:56	2:31	6:54	6:10	3:22	1:29	1:16
			3:26	7:25	10:47	15:02	18:58	21:29	28:23	34:33	37:55	39:24	40:40
5	Sven Håkansson Markbygdens OK	41:49	4:49	4:26	5:51	1:11	4:23	3:06	4:01	7:00	4:12	1:29	1:21
			4:49	9:15	15:06	16:17	20:40	23:46	27:47	34:47	38:59	40:28	41:49
6	Karin Settergren Oskarströms OK	46:17	4:52	3:28	7:26	1:50	4:53	3:13	3:39	7:04	5:23	2:27	2:02
			4:52	8:20	15:46	17:36	22:29	25:42	29:21	36:25	41:48	44:15	46:17
7	Lilian Svensson Kinnaströms SK	49:16	5:21	4:18	5:07	1:36	5:03	3:49	3:26	10:04	5:57	2:14	2:21
			5:21	9:39	14:46	16:22	21:25	25:14	28:40	38:44	44:41	46:55	49:16
8	Willy Svensson Kinnaströms SK	49:18	5:17	4:22	5:04	1:33	5:06	3:48	3:28	10:02	6:01	2:15	2:22
			5:17	9:39	14:43	16:16	21:22	25:10	28:38	38:40	44:41	46:56	49:18
9	Ingemar Gustavsson OK Nackhe	52:34	5:50	4:32	7:16	1:32	6:43	3:49	3:23	8:14	6:15	2:24	2:36
			5:50	10:22	17:38	19:10	25:53	29:42	33:05	41:19	47:34	49:58	52:34
10	Gunnel Molander Klubblös	52:41	6:08	4:11	5:15	1:44	5:04	4:18	8:13	8:53	5:13	1:52	1:50
			6:08	10:19	15:34	17:18	22:22	26:40	34:53	43:46	48:59	50:51	52:41
11	Monica Nylander OK Lindena	53:04	5:46	4:19	7:10	1:30	5:30	4:58	4:32	10:54	4:57	1:46	1:42
			5:46	10:05	17:15	18:45	24:15	29:13	33:45	44:39	49:36	51:22	53:04
12	Nils Andersson Markbygdens OK	55:39	4:58	4:29	5:51	2:16	5:44	7:07	3:44	10:58	6:40	2:05	1:47
			4:58	9:27	15:18	17:34	23:18	30:25	34:09	45:07	51:47	53:52	55:39
13	Lennart Arvidsson IK Ymer	64:49	7:23	5:13	10:08	1:59	6:18	4:14	9:11	8:04	6:46	4:04	1:29
			7:23	12:36	22:44	24:43	31:01	35:15	44:26	52:30	59:16	63:20	64:49
14	Martin Andersson IK Trenne Ullared	77:06	5:45	21:14	4:45	1:27	7:56	3:04	14:46	8:16	6:59	1:57	0:57
			5:45	26:59	31:44	33:11	41:07	44:11	58:57	67:13	74:12	76:09	77:06
15	Elin Andersson IK Trenne Ullared	79:52	6:35	3:45	7:13	1:20	22:58	3:24	8:51	13:22	7:14	2:24	2:46
			6:35	10:20	17:33	18:53	41:51	45:15	54:06	67:28	74:42	77:06	79:52
	Elin Nylander OK Lindena	Ej godk.	3:21	<b>2:03</b>	4:44	<b>0:45</b>	3:04	2:10			<b>0:54</b>	1:03	
			3:21	5:24	10:08	10:53	13:57	16:07			35:03	35:57	37:00

# Sträcktidresultatlista Friskusdubbeln Medel 2009

## 2009-09-26

Sida 45

Pl Namn/Förening Sluttid Sträcktid

ÖPPEN 4	2790 m	18 anmälda											
1 Johan Jögdård OK Nackhe	28:00	<b>2:25</b>	<b>3:25</b>	1:48	<b>3:56</b>	1:02	2:58	2:01	<b>1:51</b>	<b>4:24</b>	<b>0:50</b>	<b>1:46</b>	<b>0:54</b>
		<b>2:25</b>	<b>5:50</b>	<b>7:38</b>	<b>11:34</b>	<b>12:36</b>	<b>15:34</b>	<b>17:35</b>	<b>19:26</b>	<b>23:50</b>	<b>24:40</b>	<b>26:26</b>	<b>27:20</b>
		<b>0:40</b>											
		<b>28:00</b>											
2 Peter Eijeborg Varbergs Polis IF	34:06	3:35	6:18	1:35	4:22	1:05	2:41	2:16	2:47	4:47	0:51	1:58	1:07
		3:35	9:53	11:28	15:50	16:55	19:36	21:52	24:39	29:26	30:17	32:15	33:22
		0:44											
		34:06											
3 Gunilla Carlsson IK Trenne Ullared	34:11	2:53	3:56	1:42	6:27	0:55	3:27	1:59	<b>1:51</b>	5:15	1:07	2:32	1:05
		2:53	6:49	8:31	14:58	15:53	19:20	21:19	23:10	28:25	29:32	32:04	33:09
		1:02											
		34:11											
4 Gustav Zetterberg Varbergs Polis IF	35:16	3:30	5:17	<b>1:15</b>	7:22	0:52	2:31	2:16	2:51	4:44	0:54	2:02	0:58
		3:30	8:47	10:02	17:24	18:16	20:47	23:03	25:54	30:38	31:32	33:34	34:32
		0:44											
		35:16											
5 Per Nyström Varbergs Polis IF	36:14	3:16	4:58	1:18	6:30	<b>0:50</b>	<b>2:15</b>	<b>1:43</b>	4:17	5:07	2:23	1:55	0:59
		3:16	8:14	9:32	16:02	16:52	19:07	20:50	25:07	30:14	32:37	34:32	35:31
		0:43											
		36:14											
6 Anders Gustavsson FK Friskus Varberg	39:12	3:38	3:48	1:42	4:26	1:03	3:25	2:59	2:33	4:29	6:35	2:12	1:31
		3:38	7:26	9:08	13:34	14:37	18:02	21:01	23:34	28:03	34:38	36:50	38:21
		0:51											
		39:12											
7 Per Möller Fjärås AIK	40:02	3:17	3:48	1:33	4:55	1:09	5:06	3:08	2:37	8:26	1:16	2:17	1:44
		3:17	7:05	8:38	13:33	14:42	19:48	22:56	25:33	33:59	35:15	37:32	39:16
		0:46											
		40:02											
8 Liselott Dahl Jönköpings OK	43:33	4:37	6:31	2:33	6:49	1:55	4:28	2:18	2:58	5:31	1:09	2:33	1:12
		4:37	11:08	13:41	20:30	22:25	26:53	29:11	32:09	37:40	38:49	41:22	42:34
		0:59											
		43:33											
9 Lennart Kull Falkenbergs OK	44:29	3:33	4:32	2:13	8:24	0:56	5:10	2:47	3:15	8:08	1:06	2:13	1:09
		3:33	8:05	10:18	18:42	19:38	24:48	27:35	30:50	38:58	40:04	42:17	43:26
		1:03											
		44:29											
10 Barbro Bengtsson Oskarströms OK	48:48	4:36	7:07	1:39	7:04	1:06	7:31	4:57	3:32	4:55	1:08	2:28	1:32
		4:36	11:43	13:22	20:26	21:32	29:03	34:00	37:32	42:27	43:35	46:03	47:35
		1:13											
		48:48											
11 Gun-Britt Molin Markbygdens OK	49:09	7:43	5:47	3:12	6:01	1:53	5:18	3:12	3:02	5:59	1:35	2:38	1:35
		7:43	13:30	16:42	22:43	24:36	29:54	33:06	36:08	42:07	43:42	46:20	47:55
		1:14											
		49:09											
12 Krisitina Malmqvist Falkenbergs OK	50:32	5:08	5:51	2:35	6:40	1:44	4:10	2:59	4:37	9:04	1:14	3:38	1:45
		5:08	10:59	13:34	20:14	21:58	26:08	29:07	33:44	42:48	44:02	47:40	49:25
		1:07											
		50:32											

# Sträcktidresultatlista Friskusdubbeln Medel 2009

## 2009-09-26

Sida 46

Pl	Namn/Förening	Sluttid	Sträcktid											
13	Sven-Ivar Jögdård OK Nackhe	51:40	4:26	4:21	2:18	12:18	1:42	6:29	3:09	3:51	6:00	1:58	2:50	1:20
			4:26	8:47	11:05	23:23	25:05	31:34	34:43	38:34	44:34	46:32	49:22	50:42
			0:58											
			51:40											
14	Karin Vidarsson OK Nackhe	53:25	4:52	7:25	2:00	8:13	1:34	5:25	3:17	3:08	10:00	1:21	3:43	1:17
			4:52	12:17	14:17	22:30	24:04	29:29	32:46	35:54	45:54	47:15	50:58	52:15
			1:10											
			53:25											
15	Hans Emilsson Kinnaströms SK	54:22	5:30	6:38	3:01	6:31	1:29	4:34	3:32	3:58	7:30	3:39	4:27	2:18
			5:30	12:08	15:09	21:40	23:09	27:43	31:15	35:13	42:43	46:22	50:49	53:07
			1:15											
			54:22											
16	Gunnar Bengtsson OK Gläntan	57:56	5:32	5:16	2:48	11:32	1:17	4:12	2:51	3:51	13:25	1:26	3:20	1:33
			5:32	10:48	13:36	25:08	26:25	30:37	33:28	37:19	50:44	52:10	55:30	57:03
			0:53											
			57:56											
17	Märta Vanja Elisabeth Kinnarsson IK Dran	60:53	5:32	5:52	2:00	7:31	1:21	5:52	5:29	6:59	9:21	2:23	4:56	2:04
			5:32	11:24	13:24	20:55	22:16	28:08	33:37	40:36	49:57	52:20	57:16	59:20
			1:33											
			60:53											
18	Barbro Jonsson Sveriges Polis IF	68:27	4:57	7:55	2:40	10:43	1:48	7:35	4:09	8:03	10:43	1:47	5:37	1:23
			4:57	12:52	15:32	26:15	28:03	35:38	39:47	47:50	58:33	60:20	65:57	67:20
			1:07											
			68:27											

# Sträcktidresultatlista Friskusdubbeln Medel 2009

## 2009-09-26

Sida 47

Pl Namn/Förening Sluttid Sträcktid

ÖPPEN 5	3410 m	19 anmälda											
1 Mikael Johansson OK Nackhe	31:23	<b>2:06</b> <b>2:06</b> 0:43 <b>31:23</b>	4:55	<b>1:52</b> <b>8:53</b>	<b>3:00</b> <b>11:53</b>	3:02	4:08	2:21	<b>2:12</b> <b>23:36</b>	1:38	2:45	<b>2:03</b> <b>30:02</b>	<b>0:38</b> <b>30:40</b>
2 Peter Hagström Falkenbergs OK	36:09	2:32 2:32 <b>0:35</b> 36:09	5:45	2:25	3:18	3:37	4:09	2:39	2:52	1:59	3:16	2:21	0:41 35:34
3 Josef Källström FK Herkules	36:29	2:14 2:14 0:43 36:29	4:57	2:31	3:24	<b>2:38</b> 15:44	2:59	2:44	2:35	1:37	6:30	2:49	0:48 35:46
4 Lisa Sandström OK Stigen	38:45	2:16 2:16 0:44 38:45	4:56	3:00	3:40	4:21	3:31	3:27	3:33	1:50	3:56	2:49	0:42 38:01
5 Peter Broberg IF Rigor	40:28	3:24 3:24 0:42 40:28	4:27	2:10	4:07	3:23	7:02	<b>2:14</b> 26:47	2:50	1:35	4:07	3:40	0:47 39:46
6 Anders Ekberg Markbygdens OK	40:29	3:51 3:51 0:51 40:29	4:30	2:28	5:22	5:00	2:49	2:27	2:58	2:00	3:11	3:59	1:03 39:38
7 Viktor Bengtsson Frölunda OL	41:04	2:23 2:23 0:49 41:04	5:29	2:29	4:58	3:48	4:08	3:16	3:23	1:49	4:31	2:59	1:02 40:15
8 Helge Pettersson Burseryds IF	41:19	2:17 2:17 0:48 41:19	4:55	3:20	3:11	6:10	2:44	2:25	7:40	1:39	3:05	2:26	0:39 40:31
9 Magnus Elverlind OK Tranan	41:41	3:06 3:06 0:36 41:41	<b>4:17</b> 7:23	2:21	4:09	5:13	<b>2:27</b> 21:33	4:13	4:02	1:24	4:00	5:13	0:40 41:05
10 Jesper Georgsson FK Friskus Varberg	41:55	2:30 2:30 1:11 41:55	5:29	2:40	4:14	6:17	3:17	2:56	3:12	2:02	4:27	2:35	1:05 40:44
11 Jonathan Schurmann Hylte OK	42:06	2:25 2:25 0:52 42:06	5:24	2:26	4:09	5:06	3:11	3:12	5:29	1:57	4:10	2:51	0:54 41:14
12 Rickard Fågelström FK Friskus Varberg	44:03	2:11 2:11 <b>0:35</b> 44:03	8:28	3:49	6:25	4:13	2:37	2:36	2:51	1:43	4:54	2:39	1:02 43:28

## Sträcktidresultatlista Friskusdubbeln Medel 2009

Sida 48

2009-09-26

Pl	Namn/Förening	Sluttid	Sträcktid											
13	Andreas Nellje FK Friskus Varberg	44:06	2:14	8:28	3:56	7:17	3:19	2:39	2:33	2:47	1:39	4:59	2:41	0:53
			2:14	10:42	14:38	21:55	25:14	27:53	30:26	33:13	34:52	39:51	42:32	43:25
			0:41											
			44:06											
14	Gunilla Martinsson Falkenbergs OK	49:47	2:20	12:38	5:35	4:42	3:20	2:40	5:48	3:44	<b>1:23</b>	<b>2:40</b>	3:15	0:50
			2:20	14:58	20:33	25:15	28:35	31:15	37:03	40:47	42:10	44:50	48:05	48:55
			0:52											
			49:47											
15	Ylva Karlsson Oskarströms OK	49:54	2:53	6:40	3:11	5:30	4:45	4:21	3:20	4:10	2:28	4:59	5:31	1:01
			2:53	9:33	12:44	18:14	22:59	27:20	30:40	34:50	37:18	42:17	47:48	48:49
			1:05											
			49:54											
16	Ingolf Bengtsson Halmstad OK	52:05	5:24	5:46	3:15	6:02	5:42	3:18	3:10	4:43	2:28	5:28	4:45	1:00
			5:24	11:10	14:25	20:27	26:09	29:27	32:37	37:20	39:48	45:16	50:01	51:01
			1:04											
			52:05											
17	Karl-Erik Andersson Oskarströms OK	52:30	3:54	9:09	3:16	5:29	6:50	3:23	3:11	3:44	2:22	4:19	3:42	2:17
			3:54	13:03	16:19	21:48	28:38	32:01	35:12	38:56	41:18	45:37	49:19	51:36
			0:54											
			52:30											
18	Olle Söderberg Halmstad OK	53:46	3:26	7:53	3:47	5:08	6:16	3:47	3:46	4:21	3:16	5:14	4:12	1:40
			3:26	11:19	15:06	20:14	26:30	30:17	34:03	38:24	41:40	46:54	51:06	52:46
			1:00											
			53:46											
19	Malin Källström Klubblös	54:05	2:59	7:30	2:55	5:04	4:23	4:02	3:04	10:53	3:18	4:53	3:09	1:01
			2:59	10:29	13:24	18:28	22:51	26:53	29:57	40:50	44:08	49:01	52:10	53:11
			0:54											
			54:05											



# Sträcktidresultatlista Friskusdubbeln Medel 2009

## 2009-09-26

Sida 49

Pl Namn/Förening Sluttid Sträcktid

ÖPPEN 7	2840 m		7 anmälda										
1 Mikael Blockgren Falkenbergs OK	32:32	4:33 4:33 <b>0:41</b> <b>32:32</b>	<b>1:34</b>	2:40	4:12	3:15	<b>0:45</b>	<b>3:06</b>	<b>1:36</b>	<b>4:42</b>	1:23	3:01	<b>1:04</b>
2 Ingemar Arnesson IK Dran	32:47	3:26 3:26 1:24 32:47	2:09	3:22	<b>3:29</b>	<b>3:14</b>	0:52	3:19	1:54	4:46	<b>0:58</b>	<b>2:48</b>	1:06
3 Ulf Kristensson Halmstad OK	33:23	2:58 2:58 0:59 33:23	2:04	<b>2:13</b>	3:47	3:55	0:52	3:36	1:50	5:04	1:06	3:51	1:08
4 Karin Memmi Halmstad OK	37:32	3:00 3:00 1:14 37:32	2:44	2:24	4:59	4:30	1:00	3:55	2:12	5:52	1:18	3:10	1:14
5 Anne Johansson OK Tranan	38:20	<b>2:51</b> <b>2:51</b> 1:10 38:20	2:13	2:37	4:36	4:48	1:03	4:13	2:22	5:49	1:31	3:37	1:30
6 Karin Westberg IFK Göteborg	51:14	3:04 3:04 1:05 51:14	2:54	4:02	7:48	5:40	1:06	5:07	2:30	10:02	1:40	4:31	1:45
7 Rune Karlsson OK Löftan	58:55	5:28 5:28 1:32 58:55	2:53	6:11	7:53	6:44	1:28	5:23	3:16	9:46	2:01	4:32	1:48

# Sträcktidresultatlista Friskusdubbeln Medel 2009

## 2009-09-26

Sida 50

Pl Namn/Förening Sluttid Sträcktid

ÖPPEN 8		4460 m			15 anmälda									
1	Tobias Thorsson IK Trenne Ullared	36:00	2:34	0:44	1:40	<b>2:21</b>	3:15	1:23	4:44	0:56	2:46	<b>2:32</b>	<b>3:00</b>	<b>1:26</b>
			2:34	3:18	4:58	7:19	10:34	11:57	16:41	17:37	20:23	<b>22:55</b>	<b>25:55</b>	<b>27:21</b>
			3:21	1:07	2:05	0:37	<b>0:43</b>	0:46						
			<b>30:42</b>	<b>31:49</b>	<b>33:54</b>	<b>34:31</b>	<b>35:14</b>	<b>36:00</b>						
2	Ingela Alvmynren Halmstad OK	37:10	1:56	0:49	1:28	2:36	3:33	1:32	5:12	0:47	2:36	2:53	3:41	1:55
			1:56	2:45	4:13	6:49	10:22	11:54	17:06	17:53	20:29	23:22	27:03	28:58
			<b>3:13</b>	0:48	<b>2:00</b>	<b>0:33</b>	0:45	0:53						
			32:11	32:59	34:59	35:32	36:17	37:10						
3	Stefan Olofsson OK Gisle	41:34	2:19	1:20	1:36	3:19	3:36	1:32	6:03	0:53	3:02	2:49	3:47	2:00
			2:19	3:39	5:15	8:34	12:10	13:42	19:45	20:38	23:40	26:29	30:16	32:16
			3:29	<b>0:41</b>	2:40	0:59	0:45	0:44						
			35:45	36:26	39:06	40:05	40:50	41:34						
4	Mikael Martinsson Falkenbergs OK	44:11	2:04	1:52	2:37	2:48	4:07	1:35	5:29	0:57	3:14	2:57	3:44	3:04
			2:04	3:56	6:33	9:21	13:28	15:03	20:32	21:29	24:43	27:40	31:24	34:28
			3:40	0:55	2:35	0:45	0:53	0:55						
			38:08	39:03	41:38	42:23	43:16	44:11						
5	Ola Lönngren OK Löftan	44:23	2:33	1:01	1:46	3:31	3:43	1:40	4:50	1:00	4:14	3:01	3:25	3:57
			2:33	3:34	5:20	8:51	12:34	14:14	19:04	20:04	24:18	27:19	30:44	34:41
			3:46	1:01	2:34	0:42	0:55	0:44						
			38:27	39:28	42:02	42:44	43:39	44:23						
6	Mikael Djupsjöbacka OK Lindena	46:03	2:25	1:10	1:39	2:31	4:36	1:37	4:59	1:20	3:31	3:28	3:32	2:20
			2:25	3:35	5:14	7:45	12:21	13:58	18:57	20:17	23:48	27:16	30:48	33:08
			5:53	2:13	2:15	0:47	1:03	0:44						
			39:01	41:14	43:29	44:16	45:19	46:03						
7	David Hallberg IK Ymer	46:24	724:29	1:05		2:58	3:09	1:26	5:35	1:05	3:35	3:23	4:02	2:46
			724:29	725:34	7:42	10:40	13:49	15:15	20:50	21:55	25:30	28:53	32:55	35:41
			4:00	1:55	2:25	0:40	0:54	0:49						
			39:41	41:36	44:01	44:41	45:35	46:24						
8	Ralf Vidarsson OK Nackhe	47:03	2:59	1:12	2:31	2:48	4:03	1:51	5:19	0:53	6:48	3:11	3:44	2:06
			2:59	4:11	6:42	9:30	13:33	15:24	20:43	21:36	28:24	31:35	35:19	37:25
			3:41	1:14	2:23	0:47	0:51	0:42						
			41:06	42:20	44:43	45:30	46:21	47:03						
9	Annika Bechtel Falkenbergs OK	51:09	2:21	1:26	3:06	4:45	4:11	1:51	6:56	1:09	3:46	3:50	4:27	2:53
			2:21	3:47	6:53	11:38	15:49	17:40	24:36	25:45	29:31	33:21	37:48	40:41
			4:01	0:50	3:08	0:43	0:57	0:49						
			44:42	45:32	48:40	49:23	50:20	51:09						
10	Henrik Bechtel Falkenbergs OK	51:11	2:46	1:59	1:34	3:28	6:23	1:28	5:40	1:03	4:13	3:07	3:35	4:19
			2:46	4:45	6:19	9:47	16:10	17:38	23:18	24:21	28:34	31:41	35:16	39:35
			4:17	2:22	2:34	0:45	0:52	0:46						
			43:52	46:14	48:48	49:33	50:25	51:11						
11	Mårten Niklasson Klubblös	51:24	2:31	1:26	4:56	3:11	3:57	1:48	6:21	1:01	3:36	5:30	4:10	3:11
			2:31	3:57	8:53	12:04	16:01	17:49	24:10	25:11	28:47	34:17	38:27	41:38
			3:57	1:07	2:17	0:43	1:02	<b>0:40</b>						
			45:35	46:42	48:59	49:42	50:44	51:24						
12	Kent Hansson Oskarströms OK	52:35	2:34	2:24	1:54	4:26	4:45	1:51	8:43	1:10	4:04	3:38	3:54	2:53
			2:34	4:58	6:52	11:18	16:03	17:54	26:37	27:47	31:51	35:29	39:23	42:16
			4:04	0:53	2:53	0:35	1:06	0:48						
			46:20	47:13	50:06	50:41	51:47	52:35						

**Sträcktidresultatlista Friskusdubbeln Medel 2009**  
**2009-09-26**

Sida 51

Pl	Namn/Förening	Sluttid	Sträcktid											
13	Sylvia Karlsson OK Lindena	54:54	2:44	1:07	2:27	3:35	4:24	2:32	7:59	1:23	4:19	4:06	5:41	2:38
			2:44	3:51	6:18	9:53	14:17	16:49	24:48	26:11	30:30	34:36	40:17	42:55
			4:42	0:56	3:22	0:51	1:05	1:03						
			47:37	48:33	51:55	52:46	53:51	54:54						
	Jens Thorild FK Friskus Varberg	Ej godk.	<b>1:43</b>	<b>0:42</b>	<b>1:24</b>	2:25	<b>2:33</b>	<b>1:11</b>	<b>3:48</b>	<b>0:44</b>	<b>2:30</b>			
			<b>1:43</b>	<b>2:25</b>	<b>3:49</b>	<b>6:14</b>	<b>8:47</b>	<b>9:58</b>	<b>13:46</b>	<b>14:30</b>	<b>17:00</b>			
								32:25						
	Roger Bergvik Växjö OK	Ej godk.	723:08	1:14	2:33	4:00		1:59	7:01		4:11	4:32	3:47	
			723:08	724:22	726:55	730:55	15:13	17:12	24:13		30:41	34:52	39:24	43:11
			4:32	1:15	3:00	0:55	1:23	0:54						
			47:43	48:58	51:58	52:53	54:16	55:10						