

STRÄCKTIDER FORSERUMS SOK - VETERAN-OL 2019-10-02

Lång Dam - 4000 m		1(38)	2(39)	3(40)	4(41)	5(91)	6(42)	7(43)	8(44)	9(45)	10(75)	11(76)	12(77)	13(83)	14(78)	15(79)	16(81)	M	
1	Gun Henriksson Eksjö SOK	71:57	2:19	5:19	8:17	2:12	2:26	7:57	4:21	3:48	1:16	3:54	7:17	5:19	3:14	4:02	6:54	1:57	1:25
2	Agneta Granström SOK Aneby	89:24	2:54	3:42	4:44	3:07	2:34	5:32	4:28	4:28	1:27	3:31	18:17	7:46	3:57	3:57	15:06	2:44	1:10
			2:54	6:36	11:20	14:27	17:01	22:33	27:01	31:29	32:56	36:27	54:44	62:30	66:27	70:24	85:30	88:14	89:24
Lång Herr - 4000 m		1(38)	2(39)	3(40)	4(41)	5(91)	6(42)	7(43)	8(44)	9(45)	10(75)	11(76)	12(77)	13(83)	14(78)	15(79)	16(81)	M	
1	Tomas Karlsson OK Njudung	45:49	1:18	2:36	2:55	1:42	2:17	3:57	3:03	3:15	0:52	2:26	4:45	3:10	2:42	2:33	5:43	1:39	0:56
2	Lars-Åke Brengdahl SOL Tranås	46:40	1:33	2:28	2:53	1:51	1:23	3:44	2:36	3:28	0:38	2:13	7:18	3:21	2:24	2:44	5:36	1:24	1:06
3	Bo Gunnar Josefsson Nässjö OK	47:21	1:39	2:56	3:12	1:53	1:41	4:47	3:16	3:07	0:45	2:22	5:22	3:39	2:08	2:48	5:09	1:39	0:58
4	Jan Hultman SOL Tranås	51:29	1:19	3:15	4:19	2:07	1:34	3:37	2:43	3:20	0:59	3:31	6:20	4:42	2:07	2:32	5:57	1:38	1:29
5	Lennart Gustavsson Jönköpings OK	53:08	1:29	2:38	3:09	1:55	3:50	3:47	3:07	3:10	1:43	3:09	7:09	4:18	2:13	2:30	5:58	2:01	1:02
6	Karl-Johan Norén Boxholm-Mjölby OL	53:13	2:00	3:59	4:29	2:13	1:25	3:42	2:37	3:47	0:50	3:26	6:53	4:24	2:12	2:24	5:44	1:49	1:19
7	Stefan Arbin Annebergs GIF	54:17	1:33	2:56	4:10	3:28	1:32	4:38	3:08	3:13	0:54	2:32	5:43	4:03	2:30	3:19	7:52	1:45	1:01
8	Bo Henriksson SOK Aneby	57:16	1:21	2:37	3:12	1:51	2:38	4:17	2:58	2:46	0:51	3:11	12:04	5:54	2:00	2:20	5:55	2:04	1:17
9	Ingwald Björklund OK Njudung	58:34	1:43	2:54	6:06	2:06	4:16	4:28	2:57	3:26	0:48	2:37	6:15	6:38	3:07	2:22	6:18	1:31	1:02
10	Göran Dehlin Annebergs GIF	60:18	1:29	3:01	3:22	4:20	1:58	4:06	4:09	2:45	1:00	3:01	7:39	6:11	3:50	2:30	7:08	2:23	1:26
11	Leif Andersson Nässjö OK	73:41	2:04	9:58	9:27	2:27	2:24	4:48	3:10	3:48	1:27	3:18	9:37	5:06	3:18	2:44	7:26	1:34	1:05
12	Lars-Åke Nordén SOK Aneby	83:48	3:01	4:07	4:59	2:56	2:22	7:13	4:02	4:18	1:17	4:23	8:55	16:32	2:56	4:21	9:39	1:46	1:01
13	Per Ulfsbo SOL Tranås	91:10	2:16	8:37	5:23	5:37	2:49	7:56	5:25	4:15	1:39	3:55	9:23	9:35	3:33	5:00	11:57	2:24	1:26

84

49:44

82

48:55

42

55:16

Mellan Dam - 3100 m		1(39)	2(41)	3(91)	4(42)	5(43)	6(75)	7(90)	8(84)	9(85)	10(78)	11(82)	12(81)	M	
1	Ann-Christin Lööf Eksjö SOK	55:28	9:51 2:35	2:19 2:19	5:49 5:49	6:10 6:10	4:35 4:35	1:00 1:00	5:51 5:51	4:51 4:51	3:12 3:12	5:19 5:19	2:53 2:53	1:03 1:03	
2	Ing-Marie Back Eksjö SOK	58:09	3:06 3:06	3:03 3:03	2:17 2:17	4:33 4:33	4:16 4:16	4:36 4:36	2:41 2:41	5:16 5:16	5:53 5:53	13:05 13:05	5:23 5:23	2:53 2:53	1:07 1:07
3	Inger Englund IFK Sävsjö	58:49	2:46 2:46	2:44 2:44	2:21 2:21	7:15 7:15	2:55 2:55	4:08 4:08	1:01 1:01	9:11 9:11	6:05 6:05	4:31 4:31	11:07 11:07	3:27 3:27	1:18 1:18
4	Lotta Fischerström SOL Tranås	68:04	3:42 3:42	3:20 3:20	2:14 2:14	10:01 10:01	4:07 4:07	5:42 5:42	1:26 1:26	5:38 5:38	8:19 8:19	2:59 2:59	16:31 16:31	3:01 3:01	1:04 1:04
5	Gerd Lindholm SOL Tranås	72:36	5:49 5:49	7:33 7:33	1:46 1:46	5:54 5:54	6:25 6:25	7:13 7:13	1:33 1:33	6:11 6:11	13:15 13:15	3:25 3:25	9:10 9:10	2:47 2:47	1:35 1:35

Mellan Herr - 3100 m		1(39)	2(41)	3(91)	4(42)	5(43)	6(75)	7(90)	8(84)	9(85)	10(78)	11(82)	12(81)	M	
1	Arne Svensson	42:14	2:52	2:43	1:38	4:19	3:03	3:47	0:56	6:14	4:44	2:43	6:02	2:21	0:52
	OK Njudung		2:52	5:35	7:13	11:32	14:35	18:22	19:18	25:32	30:16	32:59	39:01	41:22	42:14
2	Roland Sandahl	43:28	2:32	3:43	4:31	4:15	3:16	3:37	0:52	4:22	5:15	2:52	5:14	2:08	0:51
	Annebergs GIF		2:32	6:15	10:46	15:01	18:17	21:54	22:46	27:08	32:23	35:15	40:29	42:37	43:28
3	Stefan G Larsson	44:12	2:56	2:36	1:37	4:36	3:59	4:34	1:11	6:05	5:10	2:48	5:13	2:25	1:02
	OK Njudung		2:56	5:32	7:09	11:45	15:44	20:18	21:29	27:34	32:44	35:32	40:45	43:10	44:12
4	Håkan Tengvall	44:41	2:44	2:29	2:01	4:29	3:08	3:54	0:55	5:20	5:06	4:21	6:14	2:48	1:12
	Boxholm-Mjölby OL		2:44	5:13	7:14	11:43	14:51	18:45	19:40	25:00	30:06	34:27	40:41	43:29	44:41
5	Allan Olovsson	46:26	2:57	3:59	2:00	4:52	3:33	4:45	1:09	6:17	4:57	2:42	5:58	2:28	0:49
	OK Njudung		2:57	6:56	8:56	13:48	17:21	22:06	23:15	29:32	34:29	37:11	43:09	45:37	46:26
6	Sven Käck	46:37	4:12	4:58	1:43	5:37	4:14	4:14	1:19	3:25	5:20	3:01	5:02	2:36	0:56
	SOL Tranås		4:12	9:10	10:53	16:30	20:44	24:58	26:17	29:42	35:02	38:03	43:05	45:41	46:37
7	Börje Cronvall	48:20	2:41	3:00	1:57	4:16	3:38	4:44	1:06	5:22	6:10	3:08	9:16	2:12	0:50
	IFK Stockaryd		2:41	5:41	7:38	11:54	15:32	20:16	21:22	26:44	32:54	36:02	45:18	47:30	48:20
8	Bo Turesson	49:34	3:26	2:45	1:58	5:32	3:33	4:43	4:09	4:24	5:47	2:51	6:19	2:56	1:11
	IFK Sävsjö		3:26	6:11	8:09	13:41	17:14	21:57	26:06	30:30	36:17	39:08	45:27	48:23	49:34
9	Sören Swärdh	50:38	4:56	2:52	2:07	4:25	3:31	4:42	1:05	5:25	6:22	3:04	8:43	2:29	0:57
	OK Njudung		4:56	7:48	9:55	14:20	17:51	22:33	23:38	29:03	35:25	38:29	47:12	49:41	50:38
10	Rune Thuresson	50:56	3:59	3:25	2:08	5:16	4:10	4:40	1:09	4:43	6:39	3:04	7:20	3:01	1:22
	OK Bävern		3:59	7:24	9:32	14:48	18:58	23:38	24:47	29:30	36:09	39:13	46:33	49:34	50:56
11	Göran Karlsson	52:29	9:57	3:37	2:19	4:03	3:28	4:45	1:08	6:11	5:03	2:42	5:47	2:38	0:51
	SOK Aneby		9:57	13:34	15:53	19:56	23:24	28:09	29:17	35:28	40:31	43:13	49:00	51:38	52:29
12	Bengt Larsson	52:37	3:28	3:18	2:19	5:32	5:18	5:04	1:37	4:42	5:44	3:49	7:20	3:04	1:22
	SOL Tranås		3:28	6:46	9:05	14:37	19:55	24:59	26:36	31:18	37:02	40:51	48:11	51:15	52:37
13	Rune Gunnarsson	54:12	3:34	3:56	2:04	5:12	4:55	6:22	1:25	4:45	6:46	3:31	7:24	3:00	1:18
	Nässjö OK		3:34	7:30	9:34	14:46	19:41	26:03	27:28	32:13	38:59	42:30	49:54	52:54	54:12
14	Roland Bernhardsson	54:14	11:50	3:48	2:14	4:04	3:31	4:29	1:19	6:17	4:48	2:30	6:17	2:16	0:51
	IFK Stockaryd		11:50	15:38	17:52	21:56	25:27	29:56	31:15	37:32	42:20	44:50	51:07	53:23	54:14
15	Bengt Olsson	54:46	3:09	3:45	3:00	5:04	4:50	5:22	1:14	4:56	8:31	3:13	7:19	3:13	1:10
	Markbygdens OK		3:09	6:54	9:54	14:58	19:48	25:10	26:24	31:20	39:51	43:04	50:23	53:36	54:46
16	Ola Borg	57:08	3:48	4:14	1:57	16:10	4:23	4:13	1:01	4:24	4:57	2:58	4:58	3:14	0:51
	Eksjö SOK		3:48	8:02	9:59	26:09	30:32	34:45	35:46	40:10	45:07	48:05	53:03	56:17	57:08
17	Tommy Olausson	57:20	3:05	3:11	2:16	6:28	4:02	6:12	1:32	5:03	7:29	6:06	7:23	3:26	1:07
	SOK Aneby		3:05	6:16	8:32	15:00	19:02	25:14	26:46	31:49	39:18	45:24	52:47	56:13	57:20
18	Gunnar Holm	57:45	3:29	4:00	2:32	10:34	4:41	5:10	1:20	4:47	5:11	3:14	9:05	2:46	0:56
	OK Bävern		3:29	7:29	10:01	20:35	25:16	30:26	31:46	36:33	41:44	44:58	54:03	56:49	57:45
19	Harald Henriksson	60:35	5:59	5:40	2:20	5:53	6:06	5:04	1:47	5:25	7:27	3:24	6:40	3:45	1:05
	Lekeryd-Svartorp SK		5:59	11:39	13:59	19:52	25:58	31:02	32:49	38:14	45:41	49:05	55:45	59:30	60:35
20	Björn Lönner	64:33	4:53	10:39	2:01	8:50	5:03	5:01	1:03	5:13	7:03	5:19	6:00	2:35	0:53
	OK Njudung		4:53	15:32	17:33	26:23	31:26	36:27	37:30	42:43	49:46	55:05	61:05	63:40	64:33
21	Kjell Lindholm	68:34	7:31	3:37	2:07	6:19	6:38	5:44	1:31	5:39	11:51	5:45	6:51	3:55	1:06
	SOL Tranås		7:31	11:08	13:15	19:34	26:12	31:56	33:27	39:06	50:57	56:42	63:33	67:28	68:34
22	Gunnar Palmqvist	68:37	4:49	3:38	2:21	6:06	8:45	5:44	1:18	4:20	16:54	3:06	8:07	2:29	1:00
	Boxholm-Mjölby OL		4:49	8:27	10:48	16:54	25:39	31:23	32:41	37:01	53:55	57:01	65:08	67:37	68:37
23	Håkan Axelsson	71:24	3:40	4:05	2:34	10:07	7:35	6:01	1:26	7:29	7:26	4:38	11:30	3:24	1:29
	SOL Tranås		3:40	7:45	10:19	20:26	28:01	34:02	35:28	42:57	50:23	55:01	66:31	69:55	71:24
	Gert Westerdal	Ej godkänd	3:39	3:23	2:05										--
	OK Bävern		3:39	7:02	9:07										--
	Karl-Gerhard Ramde	Ej godkänd	5:29	4:42	2:51	18:46	9:55	6:41	3:53	8:04					1:37
	SOK Aneby		5:29	10:11	13:02	31:48	41:43	48:24	52:17	60:21			64:53		--

Kort Dam - 2000 m		1(87)	2(41)	3(91)	4(88)	5(43)	6(75)	7(90)	8(79)	9(81)	M		
1	Gunvor Arbin Annebergs GIF	33:53	2:49	3:23	2:08	2:47	5:31	6:23	1:03	5:13	3:35	1:01	
2	Margareta Larsson OK Njudung	40:08	3:00	3:29	2:12	3:15	4:56	5:14	1:05	12:07	3:39	1:11	
3	Irene Käck SOL Tranås	49:59	4:10	4:35	5:39	5:40	7:54	8:06	1:51	7:31	3:01	1:32	84
4	Gull-Britt Karlsson SOK Aneby	53:29	4:00	4:47	2:44	4:35	8:40	7:56	3:35	11:35	3:35	2:02	82
5	Gunnel Anehill Nässjö OK	59:28	5:17	6:05	4:40	5:43	9:27	7:51	2:53	11:32	3:21	2:39	
6	Lise-Lotte Wikström IFK Sävsjö	62:22	4:07	4:40	2:40	3:50	6:54	16:46	1:50	8:18	11:29	1:48	
7	Britt-Marie Halvardsson Nässjö OK	67:53	5:46	6:39	4:24	7:23	10:23	10:35	4:45	10:34	5:01	2:23	

Kort Herr - 2000 m		1(87)	2(41)	3(91)	4(88)	5(43)	6(75)	7(90)	8(79)	9(81)	M	
1	Stig Adolfsson OK Bävern	33:16	3:12	3:05	2:30	3:10	4:53	6:15	1:26	5:25	2:15	1:05
2	Urban Johansson SOL Tranås	34:27	2:36	5:13	2:20	3:21	5:28	4:05	1:24	4:36	4:39	0:45
3	Lars-Erik Karlsson SOL Tranås	36:25	2:59	3:24	1:58	3:48	6:05	5:22	1:18	6:51	2:42	1:58
4	Nils-Gustav Blomquist Annebergs GIF	37:28	3:29	3:41	2:25	5:21	5:25	5:48	1:33	6:39	1:58	1:09
5	Sven-Olof Fransson SOK Aneby	37:36	3:04	3:57	2:21	3:28	6:18	6:56	1:31	6:34	2:11	1:16
6	Göran Jansson Gränna-Bygdens OK	37:52	3:31	3:12	2:36	3:58	6:16	6:08	1:35	6:43	2:29	1:24
7	Bernt Karlsson OK Bävern	38:35	3:21	4:06	2:40	3:08	5:38	6:34	1:08	8:37	2:13	1:10
8	Jan Brandin IFK Sävsjö	38:55	3:05	3:18	2:53	2:43	5:34	5:49	1:26	10:04	2:43	1:20
9	Robin Schagerlind OK Bävern	40:46	3:28	3:22	2:34	3:23	5:59	5:04	1:21	9:24	3:17	2:54
10	Bernt-Olof Karlsson IFK Stockaryd	41:07	2:40	6:51	3:09	2:56	5:37	6:13	1:22	8:51	2:10	1:18
11	Lars Svahn SOK Aneby	41:26	3:17	3:43	3:55	5:48	8:38	5:38	1:28	5:38	1:59	1:22
12	Bengt Lif SOL Tranås	42:35	2:55	5:01	2:41	3:26	6:06	5:44	5:35	6:45	2:52	1:30
13	Sven-Olof Hultgren OK Bävern	43:10	3:24	3:29	3:21	3:23	5:48	5:52	1:11	12:24	2:17	2:01
14	Anders Larsson Gränna-Bygdens OK	43:54	4:03	3:51	2:58	4:08	7:06	7:40	1:51	6:35	3:48	1:54
15	Sten Åström Gränna-Bygdens OK	44:33	4:03	4:08	2:45	3:46	6:27	9:48	1:26	6:57	3:04	2:09
16	Bo Andersson SOL Tranås	45:58	3:03	5:02	4:45	4:02	6:16	9:39	1:41	6:52	2:56	1:42
17	Ulf-Göran Olofsson IFK Sävsjö	46:01	3:38	2:50	2:12	4:11	6:59	4:53	1:23	15:50	2:52	1:13
18	Bengt Arvidsson OK Njudung	46:10	3:50	3:33	5:59	4:01	7:06	6:59	1:57	8:53	2:41	1:11
19	Göran Nilsson Eksjö SOK	46:15	3:23	3:03	2:24	3:20	6:18	6:33	1:26	15:06	2:59	1:43
20	Leif Joakimsson IFK Stockaryd	47:08	3:44	3:51	2:26	3:47	5:44	5:53	1:13	16:26	2:09	1:55
21	Ingemar Ek Nässjö OK	48:48	3:37	4:53	3:14	2:46	6:04	5:34	1:24	5:07	15:06	1:03
22	Thomas Johansson IFK Sävsjö	51:34	3:11	7:07	2:18	5:50	5:43	5:51	1:30	15:27	2:57	1:40
23	Tore Johansson SOK Aneby	56:24	4:19	5:37	3:39	5:04	8:15	8:18	2:41	13:36	3:22	1:33
24	Berndt Halvardsson Nässjö OK	68:05	5:44	6:35	4:22	7:28	10:24	10:18	5:05	10:33	4:56	2:40
25	Göran Eriksson Gränna-Bygdens OK	85:00	3:56	6:47	6:25	7:13	8:55	8:51	9:45	24:49	6:17	2:02
	Sune Johansson IFK Stockaryd	Ej godkänd	3:20	3:39	2:22	12:49	5:59					11:44
			3:20	6:59	9:21	22:10	28:09					--

84
33:37

Kort Lätt - 1800 m		1(36)	2(31)	3(32)	4(37)	5(33)	6(34)	7(35)	8(80)	M	
1	Ann-Charlotte Adolfsson	26:49	3:36	3:14	2:48	2:57	4:38	3:11	3:28	2:25	0:32
	OK Bävern		3:36	6:50	9:38	12:35	17:13	20:24	23:52	26:17	26:49
2	Ingebill Vigant	28:35	3:50	3:42	3:02	3:07	5:24	3:39	3:15	1:37	0:59
	SOK Aneby		3:50	7:32	10:34	13:41	19:05	22:44	25:59	27:36	28:35
3	Stig Hultgren	29:16	3:57	3:56	3:24	3:35	4:36	3:30	3:07	2:10	1:01
	OK Bävern		3:57	7:53	11:17	14:52	19:28	22:58	26:05	28:15	29:16
4	Barbro Ludvigsson	30:22	4:04	6:01	3:20	3:16	4:50	3:23	2:41	1:47	1:00
	Forserums SOK		4:04	10:05	13:25	16:41	21:31	24:54	27:35	29:22	30:22
5	Mattias Rundgren	30:55	3:33	3:40	3:02	3:13	7:36	3:30	3:16	2:28	0:37
	SOL Tranås		3:33	7:13	10:15	13:28	21:04	24:34	27:50	30:18	30:55
6	Kenneth Petersson	31:28	3:41	3:25	3:38	3:30	5:17	3:43	4:06	3:25	0:43
	Nässjö OK		3:41	7:06	10:44	14:14	19:31	23:14	27:20	30:45	31:28
7	Birgitta Lundh	32:16	3:51	3:41	3:39	3:31	5:57	3:34	5:04	1:49	1:10
	Gränna-Bygdens OK		3:51	7:32	11:11	14:42	20:39	24:13	29:17	31:06	32:16
8	Sten Åström	33:38	4:37	4:09	3:41	3:12	6:13	3:47	5:05	2:03	0:51
	Gränna-Bygdens OK		4:37	8:46	12:27	15:39	21:52	25:39	30:44	32:47	33:38
9	Roland Fors	34:05	4:30	4:08	3:30	3:34	4:38	6:36	4:18	1:45	1:06
	Nässjö OK		4:30	8:38	12:08	15:42	20:20	26:56	31:14	32:59	34:05
10	Berit Nilsson	36:28	4:30	4:36	3:59	3:49	6:37	4:04	5:30	2:06	1:17
	Eksjö SOK		4:30	9:06	13:05	16:54	23:31	27:35	33:05	35:11	36:28
11	Olle Walfridsson	39:08	7:35	3:54	3:18	3:13	8:54	3:49	5:32	1:51	1:02
	SOK Aneby		7:35	11:29	14:47	18:00	26:54	30:43	36:15	38:06	39:08
12	Else-Maj Hansson	39:17	5:40	4:16	3:59	3:57	7:25	4:13	5:49	2:36	1:22
	SOK Aneby		5:40	9:56	13:55	17:52	25:17	29:30	35:19	37:55	39:17
	Carl-Eric Gustavsson	Ej godkänd	3:48	4:03	3:53	4:00	4:57	4:04	9:58		3:36
	Eksjö SOK		3:48	7:51	11:44	15:44	20:41	24:45	34:43		--
	Dagmar Lööf	Ej godkänd	5:36	5:33	4:57	4:34	6:47	4:54	9:18		38:35
	Eksjö SOK		5:36	11:09	16:06	20:40	27:27	32:21	41:39		--