

STRÄCKTIDER HÖGLANDS-OL - Forserums SOK - 2021-06-29

	ÖM9 - 7000 m	1(39)	2(40)	3(41)	4(42)	5(43)	6(44)	7(106)	8(45)	9(75)	10(76)	11(77)	12(78)	13(79)	14(80)	15(81)	16(82)	17(36)	M		
1	Simon Nilsson Eksjö SOK	58:45	3:10	3:50	2:39	2:07	4:41	5:12	1:57	3:57	7:09	6:50	1:14	0:48	4:00	1:43	6:15	1:54	0:41	0:38	
2	Filip Rosjö Jönköpings OK	61:43	3:47	3:43	2:47	1:41	3:03	4:58	2:04	3:48	7:21	6:07	1:48	0:47	7:45	1:54	6:46	1:59	0:40	0:45	
3	Sara Granstedt IK Hakarpspojarna	65:13	2:28	3:51	2:33	1:36	3:16	6:30	1:52	5:26	7:27	8:18	1:39	1:04	3:23	2:50	9:10	2:33	0:38	0:39	
4	Kristian Palm IK Hakarpspojarna	65:30	2:20	3:54	6:14	3:06	1:30	3:13	6:05	1:57	4:35	8:17	7:37	2:34	1:04	3:37	2:20	7:45	3:46	0:51	0:59
5	Hanna Palm IK Hakarpspojarna	70:34	2:36	5:30	3:29	1:54	3:49	6:37	2:05	5:04	8:57	7:56	1:52	1:05	5:51	2:33	6:45	2:54	0:47	0:50	
6	Mikael Hall OK Bävern	70:48	2:39	6:42	4:54	1:28	4:02	5:57	2:05	4:10	8:20	7:23	1:39	1:31	6:00	2:20	7:08	2:50	1:04	0:36	
7	Marcus Gustafsson IF Hallby SOK	76:00	6:31	4:06	4:18	2:00	3:46	6:15	2:27	6:26	7:17	7:05	2:10	0:58	3:33	1:58	6:34	9:11	0:44	0:41	
8	Magnus Trofast Bredaryds SOK	85:17	4:16	4:39	3:32	1:57	3:54	20:18	2:26	5:07	8:32	7:24	1:45	1:26	6:03	2:11	7:03	2:50	1:15	0:39	

		1(39)	2(43)	3(44)	4(87)	5(75)	6(83)	7(79)	8(80)	9(84)	10(82)	11(36)	M	
1	ÖM8 - 4600 m Stefan Sandahl IK Hakarpspojkarne	35:46	2:08	3:26	5:41	4:59	2:10	4:06	4:01	2:05	4:34	1:10	0:41	0:45
2	Pär Gustavsson FK Herkules	36:30	2:27	3:09	5:52	5:21	1:56	4:35	3:56	2:12	4:32	1:13	0:37	0:40
3	Anette Carlsson IK Hakarpspojkarne	37:22	2:16	3:17	6:13	5:36	2:01	4:28	3:44	2:11	4:32	1:37	0:48	0:39
4	Elin Svensson Nässjö OK	37:55	2:39	3:11	5:44	5:34	1:52	4:29	4:19	2:24	4:57	1:19	0:43	0:44
5	Daniel Gustafsson IK Hakarpspojkarne	38:08	2:16	3:22	6:14	5:49	1:59	5:19	3:31	2:21	4:25	1:19	0:46	0:47
6	Agnes Djurstedt Eksjö SOK	39:03	3:00	3:23	5:51	5:35	1:53	5:08	4:34	2:04	4:58	1:17	0:47	0:33
7	Fridolf Eskilsson IK Hakarpspojkarne	39:33	2:35	2:59	5:36	8:08	2:09	4:02	4:14	2:11	4:57	1:17	0:43	0:42
8	Kurt Svensson IK Hakarpspojkarne	40:43	2:36	3:34	6:47	5:37	2:11	5:09	4:30	2:18	5:15	1:24	0:42	0:40
9	Stefan Djurstedt Eksjö SOK	41:23	2:27	3:19	6:35	6:02	2:08	4:38	5:47	2:23	5:01	1:31	0:45	0:47
10	Anette Granstedt IK Hakarpspojkarne	43:24	3:08	3:36	6:55	6:08	3:05	5:12	4:15	2:17	5:38	1:22	1:00	0:48
11	Krister Rosjö Jönköpings OK	44:08	2:48	5:09	7:07	5:45	3:02	4:55	5:07	2:20	4:44	1:36	0:48	0:47
12	Bo Granstedt IK Hakarpspojkarne	44:49	3:01	3:27	6:53	8:12	3:32	5:27	4:24	2:23	4:38	1:15	0:52	0:45
13	Ida Eskilsson IK Hakarpspojkarne	45:00	2:22	4:09	6:21	6:32	2:09	5:55	5:11	3:05	5:54	1:52	0:46	0:44
14	Kjell Nero Nässjö OK	45:05	2:52	3:45	6:46	6:09	2:42	5:15	5:00	2:38	5:28	2:40	1:05	0:45
15	Jari Huttunen Eksjö SOK	45:51	3:10	4:39	7:41	6:52	2:26	5:21	4:42	2:19	5:35	1:40	0:42	0:44
16	Göran Carnander IK Hakarpspojkarne	46:08	3:49	4:31	6:50	6:32	2:32	5:54	5:25	2:21	5:13	1:26	0:44	0:51
17	Arto Blomdahl IK Hakarpspojkarne	46:32	3:38	3:51	7:15	6:44	3:26	5:15	5:44	2:31	4:54	1:36	0:48	0:50
18	Daniel Sahlin Nässjö OK	48:15	4:37	3:29	6:50	8:10	3:05	7:14	4:36	2:01	5:29	1:25	0:39	0:40
19	Rickard Bardh OK Bävren	49:22	4:12	4:02	8:56	6:40	2:50	5:29	5:50	2:39	5:26	1:56	0:40	0:42
20	Fredrik Skillermark OK 64 Torpa	50:44	3:06	3:28	6:41	6:17	5:43	5:33	7:42	2:54	5:33	2:05	0:49	0:53
21	Anders Lind SOK Aneby	53:27	4:22	4:27	7:50	6:32	3:20	10:02	5:22	2:44	5:38	1:40	0:46	0:44
22	Philip Hjellström Gränna-Bygdens OK	54:03	3:07	4:01	9:02	7:50	6:11	5:49	5:31	3:04	5:50	1:58	0:53	0:47
23	Susanna Djurstedt Eksjö SOK	54:35	3:50	4:31	8:35	7:38	4:03	6:36	6:14	3:10	6:41	1:29	1:03	0:45
24	Kjell Gustavsson SOK Aneby	57:05	7:32	5:11	6:55	7:19	5:32	5:54	6:11	3:03	5:37	1:57	0:56	0:58
25	Kerstin Segersson OK 64 Torpa	63:27	4:29	5:01	10:37	11:00	3:23	7:41	7:01	4:12	6:26	1:50	0:59	0:48
26	Hans-Jörgen Hansson Lekeryd-Svartorp SK	63:54	5:13	5:48	10:42	8:14	3:28	6:56	7:05	4:18	7:56	2:12	1:08	0:54
27	Egon Gustafsson OK Bävren	79:34	3:53	4:19	9:41	22:29	4:50	6:04	12:59	3:18	8:08	2:02	0:54	0:57
	Emmy Granstedt IK Hakarpspojkarne	Ej godkänd	2:42	3:14	6:22	5:47	1:56		2:15	4:55				0:51
			2:42	5:56	12:18	18:05	20:01	25:42	27:57	32:52		34:54		--

85

2:28

92

42:47

Ö8 - 4600 m - Forts.		1(39)	2(43)	3(44)	4(87)	5(75)	6(83)	7(79)	8(80)	9(84)	10(82)	11(36)	M
Håkan Wennerberg	Ej godkänd	8:33	6:04								2:08	0:45	0:40
SOK Aneby		8:33	14:37							41:57	44:05	44:50	--

ÖM7 - 3400 m		1(85)	2(43)	3(44)	4(87)	5(75)	6(84)	7(82)	8(36)	M
1 Ulf Palmér	31:42	2:33	4:08	6:26	5:25	3:36	7:00	1:16	0:39	0:39
Ulricehamns OK		2:33	6:41	13:07	18:32	22:08	29:08	30:24	31:03	31:42
2 Peter Sahlin	33:44	3:00	4:32	6:33	6:28	2:47	7:16	1:34	0:50	0:44
Nässjö OK		3:00	7:32	14:05	20:33	23:20	30:36	32:10	33:00	33:44
3 Bernt Klasson	38:23	3:09	4:57	8:48	8:09	2:39	7:08	1:43	0:55	0:55
IK Hakarpspojkar		3:09	8:06	16:54	25:03	27:42	34:50	36:33	37:28	38:23
4 Stefan Eriksson	39:33	2:44	4:43	9:03	9:39	2:08	7:55	1:31	0:59	0:51
IK Hakarpspojkar		2:44	7:27	16:30	26:09	28:17	36:12	37:43	38:42	39:33
5 Susanne Dittmer	40:10	2:36	4:51	8:41	8:18	3:15	8:37	1:54	1:03	0:55
IK Hakarpspojkar		2:36	7:27	16:08	24:26	27:41	36:18	38:12	39:15	40:10
6 Staffan Dittmer	43:07	3:02	6:23	8:56	8:21	2:47	8:14	3:27	0:59	0:58
IK Hakarpspojkar		3:02	9:25	18:21	26:42	29:29	37:43	41:10	42:09	43:07
7 Svante Bjurgren	46:43	3:18	4:26	8:48	9:11	6:34	10:06	1:58	1:06	1:16
IK Hakarpspojkar		3:18	7:44	16:32	25:43	32:17	42:23	44:21	45:27	46:43
8 Lars-Åke Claesson	47:47	4:06	7:17	9:12	9:48	3:02	10:45	1:46	0:58	0:53
Skillingaryds FK		4:06	11:23	20:35	30:23	33:25	44:10	45:56	46:54	47:47
9 Ulrica Rudberg	49:28	3:16	6:43	8:36	8:48	2:28	14:54	2:44	1:13	0:46
OK Bavern		3:16	9:59	18:35	27:23	29:51	44:45	47:29	48:42	49:28
10 Lennart Gustavsson	50:12	6:49	4:30	9:26	9:08	5:25	11:07	2:17	0:46	0:44
Jönköpings OK		6:49	11:19	20:45	29:53	35:18	46:25	48:42	49:28	50:12
11 Christer Andersson	53:31	4:36	6:23	10:24	8:39	7:39	11:06	2:21	1:20	1:03
SOK Aneby		4:36	10:59	21:23	30:02	37:41	48:47	51:08	52:28	53:31
12 Tommy Olausson	53:43	3:49	6:22	11:04	11:03	3:56	12:33	2:45	1:10	1:01
SOK Aneby		3:49	10:11	21:15	32:18	36:14	48:47	51:32	52:42	53:43
13 Sven Nilsson	56:23	3:37	5:49	9:43	7:54	16:29	8:22	1:56	1:48	0:45
IK Vista		3:37	9:26	19:09	27:03	43:32	51:54	53:50	55:38	56:23
14 Klas Björk	58:21	3:24	5:52	18:51	7:51	3:27	14:58	2:04	1:01	0:53
IK Hakarpspojkar		3:24	9:16	28:07	35:58	39:25	54:23	56:27	57:28	58:21
15 Bengt Bengtsson	59:25	4:53	7:10	12:15	9:41	6:57	12:46	2:53	1:21	1:29
Skillingaryds FK		4:53	12:03	24:18	33:59	40:56	53:42	56:35	57:56	59:25
16 Gunnar Eckert	59:49	13:43	5:13	10:49	7:08	10:08	9:09	1:59	0:56	0:44
IK Hakarpspojkar		13:43	18:56	29:45	36:53	47:01	56:10	58:09	59:05	59:49
17 Sonny Andersson	60:40	5:02	6:59	11:00	8:22	16:25	8:32	2:04	1:21	0:55
IK Hakarpspojkar		5:02	12:01	23:01	31:23	47:48	56:20	58:24	59:45	60:40
18 Carolina Önsten	63:09	5:01	10:32	14:00	11:32	4:03	11:16	4:36	1:15	0:54
IK Vista		5:01	15:33	29:33	41:05	45:08	56:24	61:00	62:15	63:09
19 Anders Frönell	63:34	5:23	7:40	12:14	18:18	5:23	9:50	2:42	1:08	0:56
IK Hakarpspojkar		5:23	13:03	25:17	43:35	48:58	58:48	61:30	62:38	63:34
20 Ylwa Holmqvist	64:46	4:31	6:45	16:01	11:19	4:42	16:47	2:24	1:15	1:02
OK 64 Torpa		4:31	11:16	27:17	38:36	43:18	60:05	62:29	63:44	64:46
21 Hans Samuelsson	66:24	8:39	6:54	23:11	9:27	3:27	8:38	3:42	1:18	1:08
OK 64 Torpa		8:39	15:33	38:44	48:11	51:38	60:16	63:58	65:16	66:24
22 Bo Gunnar Josefsson	66:47	5:42	8:46	13:59	13:09	4:21	14:08	2:44	2:10	1:48
Nässjö OK		5:42	14:28	28:27	41:36	45:57	60:05	62:49	64:59	66:47
23 Bengt Olsson	69:02	3:19	12:39	14:53	8:40	3:21	20:53	2:11	1:52	1:14
IK Hakarpspojkar		3:19	15:58	30:51	39:31	42:52	63:45	65:56	67:48	69:02
24 Berndt Tenlid	69:46	8:37	10:50	14:12	9:30	7:02	9:51	7:38	1:05	1:01
Jönköpings OK		8:37	19:27	33:39	43:09	50:11	60:02	67:40	68:45	69:46
25 Yvonne Hyltse-Eckert	70:22	14:17	7:38	10:46	8:42	8:14	14:05	2:26	3:32	0:42
IK Hakarpspojkar		14:17	21:55	32:41	41:23	49:37	63:42	66:08	69:40	70:22

Ö7 - 3400 m - Forts.		1(85)	2(43)	3(44)	4(87)	5(75)	6(84)	7(82)	8(36)	M	
26	Liselott Sigby	71:11	8:56	8:34	15:29	12:59	4:32	12:59	4:01	2:44	0:57
	IK Vista		8:56	17:30	32:59	45:58	50:30	63:29	67:30	70:14	71:11
27	Hans Bredh	71:57	5:58	7:54	13:53	13:24	10:51	12:28	4:00	1:50	1:39
	IK Hakarpspojarna		5:58	13:52	27:45	41:09	52:00	64:28	68:28	70:18	71:57
28	Stefan Green	71:58	6:09	7:42	13:47	14:09	10:17	12:38	3:52	1:38	1:46
	IK Hakarpspojarna		6:09	13:51	27:38	41:47	52:04	64:42	68:34	70:12	71:58
	Helena Andersson	Ej godkänd	5:10	7:02				3:47	0:51	0:56	
	SOK Aneby		5:10	12:12				31:28	35:15	36:06	--

ÖM6 - 4400 m		1(33)	2(34)	3(88)	4(90)	5(93)	6(45)	7(91)	8(80)	9(82)	10(36)	M		
1	Linda Sandfager	53:19	3:31	6:29	4:20	8:09	3:42	5:14	6:53	6:05	7:13	0:55	0:48	
	Nässjö OK		3:31	10:00	14:20	22:29	26:11	31:25	38:18	44:23	51:36	52:31	53:19	
	Linda Kindgren	53:19	3:27	6:30	4:20	8:08	3:43	5:19	6:49	6:09	7:07	0:57	0:50	
	Nässjö OK		3:27	9:57	14:17	22:25	26:08	31:27	38:16	44:25	51:32	52:29	53:19	51:01

ÖM5 - 3300 m		1(33)	2(34)	3(88)	4(90)	5(94)	6(80)	7(92)	8(36)	M	
1	Elliott Rehn	39:15	2:36	6:59	3:02	9:22	6:07	4:05	5:41	0:38	0:45
	Gränna-Bygdens OK		2:36	9:35	12:37	21:59	28:06	32:11	37:52	38:30	39:15
2	Marika Hall	45:45	3:15	5:06	4:02	11:40	9:57	4:38	5:51	0:34	0:42
	OK Bävern		3:15	8:21	12:23	24:03	34:00	38:38	44:29	45:03	45:45
3	Jenny Jakobsson	48:57	3:22	8:11	5:10	8:36	10:26	5:39	5:54	0:44	0:55
	Eksjö SOK		3:22	11:33	16:43	25:19	35:45	41:24	47:18	48:02	48:57
4	Bengt Olsson	55:43	4:00	5:59	7:02	10:26	9:37	6:21	10:01	1:07	1:10
	Markbygdens OK		4:00	9:59	17:01	27:27	37:04	43:25	53:26	54:33	55:43
5	Veronica Sahlin	59:37	3:36	13:29	5:04	11:17	10:05	4:48	9:46	0:42	0:50
	Nässjö OK		3:36	17:05	22:09	33:26	43:31	48:19	58:05	58:47	59:37
6	Pelle Jakobsson	64:36	3:17	13:45	4:43	20:31	8:35	4:21	7:52	0:46	0:46
	Eksjö SOK		3:17	17:02	21:45	42:16	50:51	55:12	63:04	63:50	64:36

ÖM3 - 3000 m		1(95)	2(31)	3(97)	4(100)	5(101)	6(102)	7(103)	8(104)	9(105)	10(92)	11(36)	M	
1	Elsa Hall OK Bävern	29:34	1:07	1:20	3:17	2:24	2:30	3:37	1:30	6:38	2:25	3:32	0:37	0:37
			1:07	2:27	5:44	8:08	10:38	14:15	15:45	22:23	24:48	28:20	28:57	29:34
2	Evelina Eriksson IK Hakarpspojarna	37:36	1:37	1:47	4:26	3:06	3:01	4:30	2:57	5:30	3:57	4:58	0:50	0:57
			1:37	3:24	7:50	10:56	13:57	18:27	21:24	26:54	30:51	35:49	36:39	37:36
3	Siri Rehn Gränna-Bygdens OK	40:30	2:18	2:19	4:23	3:24	4:03	4:40	2:59	4:51	4:26	5:43	0:39	0:45
			2:18	4:37	9:00	12:24	16:27	21:07	24:06	28:57	33:23	39:06	39:45	40:30
	Mattias Rehn Gränna-Bygdens OK	40:30	2:22	2:21	4:20	3:20	4:11	4:32	3:01	4:50	4:29	5:38	0:38	0:48
			2:22	4:43	9:03	12:23	16:34	21:06	24:07	28:57	33:26	39:04	39:42	40:30
5	Iris Skillermark Eksjö SOK	43:35	1:16	1:53	4:37	4:48	2:45	3:21	2:28	3:56	11:30	5:36	0:35	0:50
			1:16	3:09	7:46	12:34	15:19	18:40	21:08	25:04	36:34	42:10	42:45	43:35
6	Lennart Karlström Tenhults SOK	46:28	4:12	2:42	5:27	4:03	3:56	5:07	4:32	5:27	3:53	5:08	0:52	1:09
			4:12	6:54	12:21	16:24	20:20	25:27	29:59	35:26	39:19	44:27	45:19	46:28
7	Janet Tenlid Jönköpings OK	56:14	3:14	2:48	6:23	5:26	4:14	6:00	3:48	6:14	4:13	8:36	3:47	1:31
			3:14	6:02	12:25	17:51	22:05	28:05	31:53	38:07	42:20	50:56	54:43	56:14

		1(31)	2(32)	3(37)	4(38)	5(35)	6(36)	M	
1	ÖM1 - 1900 m								
	Wistingsgård 1	10:55	2:04	1:26	0:59	2:19	2:12	1:16	0:39
	Forserums SOK		2:04	3:30	4:29	6:48	9:00	10:16	10:55
2	Wistingsgård 2	10:59	2:05	1:26	0:58	2:21	2:11	1:16	0:42
	Forserums SOK		2:05	3:31	4:29	6:50	9:01	10:17	10:59
3	Harald Carlsson	13:22	2:16	1:51	1:07	3:11	2:42	1:29	0:46
	IK Hakarpspojarna		2:16	4:07	5:14	8:25	11:07	12:36	13:22