

A-heat	Män		21.00				3000m	5000m
1	David Nilsson	87	Högby IF	30:00.36	sub30:30-hare		9:05.8m	15:09.4m
2	Andreas Jansson	96	Hässelby sk	30:05.63	PB			15:10.2m
3	Archie Casteel	96	Spårvägens FK	30:20.91	PB			15:09.7m
4	Johan Fagerberg	92	Tjalve	30:34.44	PB			15:09.9m
5	Aki Nummela	85	Runner's High Finland	30:52.45	SB			15:10.5m
6	Nils Spetz	91	Spårvägens FK	30:56.65	PB			15:13.6m
7	Omar Ismail	00	Högby IF	31:10.63	PB		9:07.1m	15:10.8m
8	Martin Lundqvist	90	IK Sisu	31:35.86	SB			
9	Markus Bohman	94	KFUM Örebro Friidrott	31:38.30	PB			
10	Fredrik Uhrbom	77	Spårvägens FK	31:39.73	sub32-hare		9:33.5m	15:57.2m
11	Daniel Ekholm	81	IS Göta	31:39.87	PB			
12	Fredrik Swahn	77	IF Mantra Sport	32:01.06	SB			
13	Jonatan Claesson	91	Spårvägens FK	32:03.86	PB			
14	Isak Hellström	91	FK Studenterna	32:11.20	PB			
15	Thomas Stevens	79	IF Mantra Sport	32:28.41	PB			
16	Ossi Peltoniemi	86	Finland	32:48.46	SB			
17	Nicolas Simonin	89	IFK Lidingö SOK	32:52.83	PB?			
	Bryan Russell-Keely	88	IFK Lidingö SOK/AUS	bröt				
	Anders Prytz	85	Varbergs Gif	bröt				

Täten km för km (D Nilsson fram till 7000m)

3:01.2m - 6:03.4m - 9:05.8m - 12:07.8m - 15:09.4m - 18:12.5m - 21:16.0m - 24:17.1m (A Casteel) - 27:10.7m (A Jansson).

Alla mellantider: A Lennart Julin

	B-heat	Mixed	20.00			3000m	5000m
1	Simon	Gudmundsson	92	Falu IK	32:30.16	PB	16:31 + 15:59!
2	Christoffer	Hiding	85	Fredrikshofs FIF	32:43.86	PB	
3	Patrik	Engström	77	FK Studenterna	32:47.34	sub33-hare	16:31.0m
4	Nils	Hammaräng Grip	98	Högby IF	32:51.91	PB	
5	Tobias	Persson	88	Falu IK	32:53.02	PB	
6	Andreas	Lundegård	86	FK Studenterna	32:58.58	PB	
7	Martin	Gidewall	76	IFK Tumba	33:07.37	SB	
8	Henrik	Engström	84	Fredrikshof	33:13.93	PB	
9	Andreas	Åkesson	87	Saltsjöbadens IF	33:18.80	PB	
10	Robert	Höckerstrand	87	Hälle IF	33:22.36	SB	
11/K1	Hanna	Lindholm	79	Huddinge AIS	33:29.67	PB*	10:00.3m 16:41.2m
12	Magnus	Olander	79	Terrible tuesdays triathlon	33:39.33	PB	
13	Linus	Jansson	87	Ununge IF	33:56.62	PB	
14	Fredrik	Westerdahl	79	Fredrikshofs fif	33:58.87	SB	
15	Luis	Loucel	88	El Salvador	34:06.12	PB?	
16/K2	Malin	Starfelt	86	Runacademy IF	34:32.93	PB	10:22.0m 16:22.0m
17	Harald	Carling	00	Falu IK	34:34.28	PB	
18	Kevin	McCloy	86	Stockholm Frontrunners IF	34:35.86	PB	
19	Johannes	Fahlström	85	FK Studenterna	34:42.59	SB	
20	Björn	Wennblom	75	XC STHLM	34:46.49	PB	
21	Ludvig	Johansson	98	IFK Lidingö Friidrott	34:47.16	PB	
22	Erik	Widmark	96	IF Hagen FiK	34:56.69	PB	
23	Olov	Norlén	80	IF Mantra Sport	34:57.35	PB	
24	Martin	Jansson	91	Söderhamn	34:58.13	PB	
25	Filip	Andersson	85		34:58.96	PB	
26	Andreas	Hardeström	80	IF Linnea	35:01.76	PB	
27	Erik	Bowallius	82	Huddinge AIS	35:08.89	PB	
28	Herman	Degselius	73	FK Studenterna	35:20.82	PB	
29	Johan	Henriksson	77	St tuna IK friidrott	35:23.87	PB	
30	Anders	Hellner	80	Bromma IF	35:28.60	PB	
31/K3	Louise	Ringström	89	Spårvägens FK	35:46.78	PB	10:34.9m 17:39.4m
32	David	Panero	93	Fredrikshofts Friidrot	35:47.92	PB	
33	Jesper	Fuhr	88	Puppy TS	35:51.22	PB	
34/K4	Jessica	Österberg	81	Spårvägens FK	36:04.92	PB	10:54.1m 18:11.9m
35	Johan	Wrede	75	Huddinge AIS	36:12.22	PB	
36	Jimmie	Espling	75	FK Studenterna	36:16.54	PB	
37/K5	Camilla	Elofsson	83	HuddingeAIS	36:16.76	PB	10:56.2m 18:12.1m
38	Henrik	Forsberg	73	If Linnea	36:17.71	PB	
39/K6	Amanda	Nekby	92	Runacademy	36:42.62	PB	10:55.9m 18:13.8m
40	William	Valkeaoja	87		37:17.12	PB	
41/K7	Malin	Gibrand	81	FK Studenterna	37:33.24	PB	18:52.2m
42	Jakob	Hedberg	72	Uppsala LK	37:34.82	PB	
	Alexander	Holm	92	Tjalve IF Norrköping	bröt		
	Anders	Szalkai	70	Spårvägens FK	bröt		
	Christoffer	Olsson	88	FK Studenterna	ej start		

\* Hanna Lindholm km för km:

3:20.8m - 6:39.4m - 10:00.3m - 13:19.9m - 16:41.2m - 20:02.0m - 23:22.7m - 26:45.5m - 30:10.4m