

10-Mila Eskilstuna

28-29 april 2007

Ungdom

Sträcka	Gaffel	Svårighet	Längd	Löptid	Löpare
1	Ja	orange	4900 m	37 min	Agnes Leo
2	nej	gul	3100 m	23 min	Henrik Andersson
3	Ja	orange	4800 m	36 min	Sara Johansson
4	nej	violett	5700 m	39 min	Jakob Andersson

Reserver: Alexander Bengtsson, Linus Sandberg, Fredrik A Eriksson
Jennie Johansson, Amanda Hansson, Josefin Aronsson, Ida Johansson

Damer

Sträcka	Gaffel		Längd	Löptid	Löpare
1	Ja	Dag	7600 m	43 min	Åsa Wadensjö-Leo
2	Ja	Dag	6600 m	42 min	Ina Skalberg
3	Nej	Dag	4500 m	28 min	Åsa Lindström
4	Ja	Dag	7000 m	41 min	Lisa Lindström
5	Ja	Dag	8600 m	50 min	Carina Svensson

Reserver: Johanna Svensson, Anna Karlsson, Stina Albinsson, Sanna Söderlind, Kristina Johansson

Vi rekommenderar träning i terräng minst 1/ggr per vecka + 1 intervall pass/vecka fram till 10-mila veckan för uttagna löpare och reserver.

Kom ihåg! Tävlings bästa träning!!!

Hör av Er om dagsform till UK ggr 2 när tävlingen börjar närma sig.

10-Mila Eskilstuna

28-29 april 2007

Herrar

Sträcka	Gaffel		Längd	Löptid	Löpare
1	Ja	Natt	11900 m	64 min	Rasmus/Tommy
2	Ja	Natt	13800 m	76 min	Björn Andersson
3	Ja	Natt	7000 m	42 min	
4	Nej	Natt	17300 m	91 min	Håkan Svensson
5	Ja	Natt	7000 m	42 min	
6	Ja	Natt/Gryning	11600 m	68 min	Tommy/Rasmus
7	Ja	Dag	11300 m	62 min	Fredrik Johansson
8	Nej	Dag	9100 m	47 min	
9	Ja	Dag	5200 m	26 min	
10	Ja	Dag	16600 m	87 min	Robert Karlsson

Fyra återstående platserna konkurrerar många om, tävla på vi kollar resultat och håller tummarna att allas form är på uppåtgående.

Reserver: Mats Nylund, Peter Aronsson, Fredrik Eriksson, Torbjörn Johansson, Per Sigvardsson
Mikael Hansson, Henric Johnsson, Andreas Johnsson, Otto Johannesson, Stefan Sver
Mattias Lundberg, Stefan Larsson

Vi rekommenderar träning i terräng minst 1/ggr per vecka + 1 intervall pass/vecka fram till 10-mila veckan för uttagna löpare och reserver.

Kom ihåg! Tävlings bästa träning!!!

Hör av Er om dagsform till UK ggr 2 när tävlingen börjar närma sig.

UK Fredrik Eriksson 84030 alt 073/6311518 Kristina Johansson 0370-86263