

5 000 m Start 19.22

256	Andreas Kårström	Järvsö IF	-91	18 M	17.03,1
250	Lars Jonsson	Järvsö IF	-78	31 M	17.11,7
228	Torbjörn Johansson	Älvdalens IF	-72	37 M35	16.43,3
251	Jonas Robertsson	Ljusdals RC	-74	35 M35	17.56,8
258	Tomas Svedberg	Segersta OK	-71	38 M35	18.46,3
249	Kenneth Svedlund	Vallsta SK	-66	43 M35	21.01,6
259	Dick Persson	Vallsta SK	-71	38 M35	22.17,3
245	Bosse Olsson	Ljusne Ala OK	-58	51 M45	19.21,1
234	Inge Söderlind	Edsbyns IF	-62	47 M45	19.40,1
253	Leif-Göran Mosell	Söderhamns IF	-60	49 M45	23.12,2
247	Nils-Erik Nilsson	Vallsta SK	-62	47 M45	24.06,0
246	Dan Zakrisson	Vallsta SK	-54	55 M55	19.25,7
248	Janne Berglund	Iggesunds SK	-54	55 M55	21.17,4

Sol, isiga vinder +9 grader.

3 000 m Start 19.00

254	Magdalena Mosell	Söderhamns IF	-96	13 K	14.23,0
255	Karin Wåhlstedt	Järvsö IF	-60	49 K45	10.54,3
252	Maj Mosell	Söderhamns IF	-58	51 K45	16.40,0
257	Ann-Marie Larsson	Nordanstigs FI	-52	57 K55	14.53,5