

DM Milen  
2016-04-13 19:00  
Älvsållen/kyrksjön Ljusdal  
Ljusdal Running Club/Järvsö IF  
Tävl.led. Tony Persson LRC

### 10 Km

Namn	Förening	Klass	Plac	Resultat
Daniel Karlberg	Ljusdal Running Club	MS	1	35.00.2
Martin Jansson	Söderhamns IF	MS	2	35.17.2
Fredrik Boman	Edsbyns IF	MS	3	35.24.8
Jobas Robertsson	Ljusdal Running Club	M35	4	36.17.9
John Mehari	Järvsö IF	MS	5	36.46.9
Jörgen Östh	Ljusdal Running Club	M45	6	37.02.5
Hemon Berihu	Järvsö IF	MS	7	37.02.7
Lars Björklund	Vallsta SK	MS	8	37.21.6
Cris Olsson	Ljusdal Running Club	M35	9	37.51.1
Tom Ankerståhl	Rehns BK	MS	10	38.58.1
Karin Wåhlstedt	Järvsö IF	KS	11	39.50.9
Helena Ferström	Vallsta SK	KS	12	40.00.9
Henrik Trolin	Fitness Center Ljusdal	MS	13	40.23.1
Zara Lundgren	Nordanstigs FI	KS	14	40.23.6
Märit Wallberg	Ljusdal	KS	15	41.43.4
Tony Backeby	Vallsta SK	M55	16	41.48.6
Jennie Helmersson	Ljusdal Running Club	KS	17	43.35.8
Maria Silfver	Ljusdal Running Club	KS	18	44.15.1
Henrik Einarsson	Rehns BK	M35	19	44.17.5
Sandra Svensk	Edsbyns IF	KS	20	45.21.4
Olof Persson	Strands IF	MS	21	45.33.0
Henrik Ingvarsson	Vallsta SK	M35	22	45.41.0
Said Hassan	Vallsta SK	MS		DNF
Filimon Mulugeta	Järvsö IF	MS		DNF

### 3 Km

Namn	Förening	Klass	Plac	Resultat
Markus Pihl	Strands IF	MS	1	12.19.4
Linnea Nilsson	Iggesunds SK	KS	2	12.30.3
Jonathan Roth	Idrottsgymnasiet Bollnäs	MS	3	12.32.3
Magnus Olsson	Idrottsgymnasiet Bollnäs	MS	4	12.33.4
Ylva Lundin	Edsbyns IF	KS	5	14.13.6
Viola Sverkersdotter	Färila	KS	6	15.15.2
Ann-Marie Larsson	Nordanstigs FI	KS	7	15.19.9
Feben Tewelde	Järvsö IF	KS	8	15.40.1
Ilham Abdul Wahab	Järvsö IF	MS	9	16.23.4

**10 Km per klass**

<b>Namn</b>	<b>Förening</b>	<b>Klass</b>	<b>Plac</b>	<b>Resultat</b>
Karin Wåhlstedt	Järvsö IF	KS	1	39.50.9
Helena Ferström	Vallsta SK	KS	2	40.00.9
Zara Lundgren	Nordanstigs FI	KS	3	40.23.6
Märit Wallberg	Ljusdal	KS	4	41.43.4
Jennie Helmersson	Ljusdal Running Club	KS	5	43.35.8
Maria Silfver	Ljusdal Running Club	KS	6	44.15.1
Sandra Svensk	Edsbyns IF	KS	7	45.21.4

Daniel Karlberg	Ljusdal Running Club	MS	1	35.00.2
Martin Jansson	Söderhamns IF	MS	2	35.17.2
Fredrik Boman	Edsbyns IF	MS	3	35.24.8
John Mehari	Järvsö IF	MS	4	36.46.9
Hemon Berihu	Järvsö IF	MS	5	37.02.7
Lars Björklund	Vallsta SK	MS	6	37.21.6
Tom Ankerståhl	Rehns BK	MS	7	38.58.1
Henrik Trolin	Fitness Center Ljusdal	MS	8	40.23.1
Olof Persson	Strands IF	MS	9	45.33.0
Said Hassan	Vallsta SK	MS	10	DNF
Filimon Mulugeta	Järvsö IF	MS	11	DNF

Jobas Robertsson	Ljusdal Running Club	M35	1	36.17.9
Cris Olsson	Ljusdal Running Club	M35	2	37.51.1
Henrik Einarsson	Rehns BK	M35	3	44.17.5
Henrik Ingvarsson	Vallsta SK	M35	4	45.41.0

Jörgen Östh	Ljusdal Running Club	M45	1	37.02.5
-------------	----------------------	-----	---	---------

Tony Backeby	Vallsta SK	M55	1	41.48.6
--------------	------------	-----	---	---------

**3 Km per klass**

<b>Namn</b>	<b>Förening</b>	<b>Klass</b>	<b>Plac</b>	<b>Resultat</b>
Linnea Nilsson	Iggesunds SK	KS	1	12.30.3
Ylva Lundin	Edsbyns IF	KS	2	14.13.6
Viola Sverkersdotter	Färila	KS	3	15.15.2
Ann-Marie Larsson	Nordanstigs FI	KS	4	15.19.9
Feben Tewelde	Järvsö IF	KS	5	15.40.1

Markus Pihl	Strands IF	MS	1	12.19.4
Jonathan Roth	Idrottsgymnasiet Bollnäs	MS	2	12.32.3
Magnus Olsson	Idrottsgymnasiet Bollnäs	MS	3	12.33.4
Ilham Abdul Wahab	Järvsö IF	MS	4	16.23.4