



Löparkväll med hinder-DM 2016

Krokoms SC tisdag 20 september 2016

Arrangör: Trångsvikens IF

Tävlingsledare: Johan Norberg

Manuell tidtagning: Joakim Hennings och Johan Norberg

Väder: Vindstill, + 15 grader. Vattentemperatur 22 grader!

Övrigt: En toppenkväll för löpning med idel personrekord och Tilde Bångman satte banrekord samt personrekord 9 sekunder snabbare än vid USM i somras.

DM - Män 3000 m hinder

- | | |
|--|------------------|
| 1) David Sundström-86, Trångsvikens IF | 11.06.2 PB |
| 2) Håkan Svedberg-86, Brunflo IF | 11.39.7 PB |
| 3) Erik Hedman-78, Trångsvikens IF | 11.48.1 PB |
| 4) Erik Ederwall-87, Trångsvikens IF | 11.53.7 debut/PB |

Ungefärliga mellantider:

1000m: Sundström 3.34, Hedman 3.40, Svedberg 3.44, Ederwall 3.45. **1500m:** Sundström 5.28, Hedman 5.40, Svedberg 5.44, Ederwall 5.45. **2600m:** Sundström 9.40, Svedberg 10.08, Hedman 10.10, Ederwall 10.21.

Flickor 17 1500 m hinder (76 cm) (ej DM)

- | | |
|--------------------------------------|----------------------|
| 1) Tilde Bångman-01, Trångsvikens IF | 5.25.1 PB, banrekord |
| 2) Maria Novak-00, Trångsvikens IF | 5.52.9 PB |
| 3) Anna Novak-02, Trångsvikens IF | 6.22.8 debut/PB |