

# Löparkväll med hinder-DM

**Krokoms SC, torsdag den 20 september 2012**

**Arrangör: Trångsvikens IF**

**Tävlingsledare: Johan Norberg**

**Vindstilla, +8 grader, något kyligt**

**Manuell tidtagning**

Vid kvällens hinder-DM ställde tre hinderdebutanter upp. Rödöns löpartalang Rasmus Grelsson visade sig trivas utmärkt med hinder och vattengrav, och gick under 10 minuter efter att ha lett hela vägen. 9.55.7 räcker hittills till en 19:e plats i årets Sverigestatistiken. 20 minuter efter hinderloppet sprang han 600m på skapliga 1.33.9, i ett startfält där ÖGIF-ungdomarna Johan Stenlund och Anna Engelin visade lovande takter./JN

## **Män 3000m hinder (DM för Jämtland-Härjedalen) (starttid 18.50)**

- 1) Rasmus Grelsson-88, Rödöns SK, 9.55.7 (klubbrekord)
- 2) Eric Simonsson-81, Landöns IF, 11.17.8 (klubbrekord)
- 3) David Nordqvist-86, Trångsvikens IF, 11.26.3

Ungefärliga mellantider:

1000m: Grelsson 3.09, Nordqvist 3.24, Simonsson 3.41.

1500m: Grelsson 4.48, Nordqvist 5.23, Simonsson 5.40.

2000m: Grelsson 6.31, Nordqvist 7.27, Simonsson 7.36.

2600m: Grelsson 8.35, Nordqvist och Simonsson 9.51.

## **600m (starttid 19.25)**

- 1) Rasmus Grelsson-88, Rödöns SK, 1.33.9 (MS)
- 2) Johan Stenlund-99, Östersunds GIF, 1.42.0 (P13)
- 3) Johan Norberg-61, Trångsvikens IF, 1.43.6 (M50)
- 4) David Nordqvist-86, Trångsvikens IF, 1.45.5 (MS)
- 5) Anna Engelin-98, Östersunds GIF, 1.46.9 (F14)

## **Startavgifter**

ÖGIF 2 starter á 20 kr = 40 kr, insättes på Trångsvikens IF:s bankgiro 854-2268.

Övriga betalade kontant.

