

Bäсталista svenska kvinnor 10 och 15 km och män/kvinnor 30 km och 15 km

K 15 KM, tom 1997

1	Sara Wedlund	Hässelby SK	51.15	1996	pl.1
2	Sara Wedlund	Hässelby SK	53.07	1995	pl.2
2	Malin Wästlund	IF Spexarna	53.07	1987	pl.2
4	Sara Wedlund	Hässelby SK	53.48	1997	pl.2
5	Midde Hamrin	Mölnads AIK	54.48	1988	pl.2
6	Maria Lundgren	Hässelby SK	55.10	1996	pl.7
7	Malin Wästlund	IF Spexarna	55.14	1989	pl.2
8	Eva Ernström	Turebergs IF	55.16	1986	pl.3
9	Jeanette Ling Nordgren	IK Vikingen	55.21	1984	pl.3
10	Midde Hamrin	Mölnads SK	55.34	1991	pl.3
11	Eva Ernström	Väsby IK	55.35	1983	pl.3
12	Evy Palm	Mölnads AIK	55.59	1985	pl.3
13	Midde Hamrin	Mölnads AIK	56.10	1994	pl.9
13	Magdalena Thorsell	Linköpings GIF	56.10	1992	pl.8

K 15 KM 1998-2001

1	Marie Söderström-Lundberg	Hässelby SK	55.43	1998	pl.2
2	Marie Söderström-Lundberg	Hässelby SK	55.57	1999	pl.3
3	Lena Gavelin	Jamtrennarna	56,39	2001	pl.2
4	Marie Söderström-Lundberg	Hässelby SK	56.41	2000	pl.3
5	Mia Larsson	IFK Lund	56.48	2001	pl.4
6	Lena Gavelin	Jamtrennarna	58.07	2000	pl.6
7	Heléne Willix	KA1 IF	58.14	1998	pl.7
8	Midde Hamrin	Hässelby SK	58.25	1998	pl.8
9	Camilla Benjaminsson	Hässelby SK	58.46	2000	pl.7
10	Lena Gavelin	Mellansels LF	58.51	1998	pl.9
11	Malin Öhrn	Malmö AI	58.53	2000	pl.8
12	Catarina Asp	IFK Mora	59,13	2001	pl.5
13	Camilla Benjaminsson	Hässelby SK	59.39	1999	pl.5

Lidingö Tjejlopp 10 km fr.o.m. 2002

1	Ida Nilsson	Högby IF	34.22	2006	pl.1
2	Isabellah Andersson	Hässelby SK	35.03	2010	pl.1
3	Isabellah Andersson	Hässelby SK	35.23	2009	pl.2
4	Charlotta Fougberg	Ullevi FK	35.24	2018	pl.2
5	Isabellah Andersson	Hässelby SK	35.26	2011	pl.1
6	Anna von Shenck	Hässelby SK	35.41	2010	pl.2
7	Charlotta Fougberg	Ullevi FK	35.42	2016	pl.5
8	Marie Söderström-Lundberg	Hässelby SK	35.45	2002	pl.3
8	Isabellah Andersson	Hässelby SK	35.45	2012	pl.2
10	Marie Söderström-Lundberg	Hässelby SK	35.56	2003	pl.2
11	Karolina A. Höjsgaard	Hässelby SK	35.59	2005	pl.6
12	Anna Rahm	Rånäs 4H	36.01	2006	pl.5
13	Karolina A. Höjsgaard	Domnarvets GoIF	36.13	2003	pl.4
14	Susanne Grimfors	FK Studenterna	36.21	2011	pl.3
15	Lena Eliasson	IK Hakarspojnkarna	36.23	2007	pl.6
16	Lena Örn	Spårvägens FK	36.31	2010	pl.6
17	Louise Wiker	Hässelby SK	36.32	2010	pl.7
17	Cecilia Kleist	IK Akele	36.32	2013	pl.2
19	Lisa Blommé	Hässelby SK	36.33	2007	pl.7
20	Anna von Shenck	Hässelby SK	36.34	2009	pl.4
21	Christin Johansson	IF Kville	36.37	2004	pl.6

Bäсталista svenska kvinnor 10 och 15 km och män/kvinnor 30 km och 15 km

M 30 KM

1	Mustafa Mohamed	Hälle IF	1.37.10	2008	pl.1
2	Magnus Bergman	Uppsala IF	1.37.24	1992	pl.2
3	Mustafa Mohamed	Hälle IF	1.37.29	2003	pl.1
4	Napoleon Solomon	Turebergs FK	1.37.41	2018	pl.1
5	Robel Fsiha	Spårvägens FK	1.37.54	2019	pl.1
6	Samuel Tsengay	Hälle IF	1.37.59	2022	pl.1
7	Pär Wallin	Spårvägens GOIF	1.38.06	1986	pl.4
8	Håkan Börjesson	IF Hagen	1.38.10	1989	pl.2
9	Magnus Bergman	Enhörna IF	1.38.31	1999	pl.5
10	Mats Erixon	Mölnbalds AIK	1.38.41	1988	pl.4
11	Mustafa Mohamed	Hälle IF	1.38.42	2002	pl.5
12	Mats Erixon	Mölnbalds AIK	1.38.44	1985	pl.2
13	David Nilsson	Högby IF	1.38.44	2016	pl.3
14	Napoleon Solomon	Turebergs FK	1.38.46	2019	pl.3
15	Mats Erixon	Mölnbalds AIK	1.38.49	1989	pl.3
16	Alfred Shemweta	Flemingsbergs SK	1.38.52	1996	pl.9
17	Mats Hellstadius	IFK Södertälje	1.38.56	1987	pl.3
18	Magnus Bergman	Uppsala IF	1.38.57	1991	pl.3
19	Mohammadreza Abootorabi	Keep Up Running Club	1.39.03	2022	pl.3
20	Magnus Bergman	Enhörna IF	1.39.04	2002	pl.7
21	Ebba Tulu Chala	Huddinge AIS	1.39.05	2018	pl.2
22	Emil Svensk	Stora Tuna	1.39.06	2022	pl.5
23	Tommy Persson	Helenelunds IF	1.39.13	1980	pl.3
24	Mats Erixon	Mölnbalds AIK	1.39.16	1987	pl.4
25	Jan Hagelbrand	Mellerud IF	1.39.18	1979	pl.3
26	Håkan Börjesson	IF Hagen	1.39.29	1985	pl.4
27	Magnus Bergman	ORK Löparklubb	1.39.30	1995	pl.7
28	Håkan Börjesson	IF Hagen	1.39.45	1988	pl.6
29	Otto Kingstedt	Huddinge AIS	1.39.46	2019	pl.5
30	Olle Walleräng	Spårvägens FK	1.39.48	2018	pl.4
31	Mustafa Mohamed	Hälle IF	1.39.50	2001	pl.2
32	Peter Koskenkorva	Hässelby SK	1.39.53	1997	pl.7
33	Mats Erixon	Mölnbalds AIK	1.39.57	1990	pl.4
34	Mustafa Mohamed	Hälle IF	1.39.57	2016	pl.4
35	Jan Hagelbrand	Kils AIK	1.39.58	1987	pl.5
36	Mohammad Reza	Spårvägens FK	1.39.59	2019	pl.6
37	Mats Erixon	Mölnbalds AIK	1.40.00	1982	pl.4
38	Jonny Danielsson	Kvarnsvedens GIF	1.40.03	1993	pl.5
39	David Nilsson	Högby IF	1.40.04	2021	pl.5
40	Örjan Hemström	Spårvägens GOIF	1.40.05	1992	pl.4
41	Mats Erixon	Mölnbalds AIK	1.40.08	1984	pl.2
42	Lars-Erik Nilsson	Enhörna IF	1.40.13	1988	pl.8
43	Mikael Ekvall	Strömstad LK	1.40.13	2017	pl.3
44	Olle Kalered	Tjalve IF Norrköping	1.40.20	2019	pl.7
45	Bo Orrsveden	Duvbo IK	1.40.27	1980	pl.5
46	Linus Rosdahl	Hässelby SK	01.40.26	2023	pl.2
47	Peter Brett	Enhörna IF	1.40.29	1988	pl.9
48	Jan Hagelbrand	Kils AIK	1.40.32	1984	pl.3
49	Bengt Mattson	Härlövs IF	1.40.35	1986	pl.6
50	Mustafa Mohamed	Hälle IF	1.40.36	2004	pl.1
51	Johan Engholm	Hässelby SK	1.40.37	1988	pl.10
52	Mattias Persson	Spårvägen Frii.	1.40.37	1999	pl.7
53	Mattias Persson	Spårvägen Frii.	1.40.39	1998	pl.8
54	Jonny Danielsson	Kvarnsvedens GIF	1.40.44	1987	pl.7
55	Åke Eriksson	Fredrikshofs IF	1.40.44	1986	pl.7
56	Mats Johnsson	Enhörna IF	1.40.46	1993	pl.6
57	Örjan Hemström	Spårvägens GOIF	1.40.48	1991	pl.4

Bäсталista svenska kvinnor 10 och 15 km och män/kvinnor 30 km och 15 km

58 Eric Senorski	Örgryte IS	1.40.50	2012	pl.4
59 Peter Koskenkorva	Hässelby SK	1.40.52	1996	pl.11
60 Hans Segerfelt	Enhörna IF	1.40.55	1986	pl.8
61 Håkan Börjesson	IF Hagen	1.40.56	1993	pl.7
62 Gustav Svedbrant	Rånäs 4H	1.40.57	2002	pl.12
63 Anders Karlsson	Linköpings IF	1.40.59	1991	pl.5
64 Andreas Carlborg	Spårvägen Frii.	1.40.59	1998	pl.9
65 Mats Jansson	Enhörna IF	1.41.00	1983	pl.5
66 Lars Enqvist	Kils AIK	1.41.03	1978	pl.1

Bäсталista svenska kvinnor 10 och 15 km och män/kvinnor 30 km och 15 km

K 30 KM

1	Hanna Lindholm	Huddinge AIS	01:52:56	2019	pl.3
2	Lena Gavelin	Trångsvikens IF	01:53:13	2002	pl.1
3	Anna Rahm	Rånäs 4H	01:53:20	2008	pl.1
4	Hanna Lindholm	Huddinge AIS	01:54:16	2018	pl.3
5	Carolina Johnson	Linköpings GIF	01:54:24	2023	pl.1
6	Johanna Eriksson	Motala AIF	01:54:31	2018	pl.4
7	Lena Gavelin	Trångsvikens IF	01:54:32	2004	pl.1
8	Mikaela Larsson	Spårvägens FK	01:55:04	2018	pl.5
9	Maria Larsson	Örgryte IS	01:55:19	2017	pl.1
10	Samrawit Mengsteab	Hälle IF	01:55:21	2022	pl.2
11	Lena Gavelin	Trångsvikens IF	01:55:43	2008	pl.2
12	Ida-maria Nicklasson	Finspångs AIK	01:56:21	2017	pl.2
13	Maria Larsson	Örgryte IS	01:56:53	2016	pl.1
14	Ida Nilsson	Högby IF	01:57:08	2017	pl.3
15	Annelie Johansson	IK Ymer	01:57:27	2014	pl.1
16	Isabellah Andersson	Oskarshamns SK	01:57:34	2007	pl.1
17	Malin Ewerlöf	Spårvägens FK	01:57:46	2009	pl.1
18	Therese Olin	Ullevi FK	01:57:50	2013	pl.1
19	Linnéa Sennström	Hässelby SK	01:57:51	2021	pl.2
20	Samrawit Mengsteab	Hälle IF	01:58:12	2021	pl.3
21	Annelie Johansson	Hälle IF	01:58:14	2015	pl.1
22	Helena Olofsson	Rånäs 4H	01:58:26	2003	pl.1
23	Isabellah Andersson	Hässelby SK	01:58:28	2014	pl.2
24	Lena Gavelin	Trångsvikens IF	01:58:39	2005	pl.1
25	Leonie Balter	FK Studenterna	01:58:41	2022	pl.3
26	Helene Willix	Spårvägen Friidrott	01:58:45	2002	pl.2
27	Emma Nordling	Enhörna IF	01:58:45	2014	pl.3
28	Ida Nilsson	Högby IF	01:58:48	2015	pl.2
29	Malin Ewerlöf	IFK Lidingö Friidrott	01:58:50	2016	pl.2
30	Annelie Johansson	SOK Knallen	01:59:21	2013	pl.3

K 15 km

1	Charlotta Fougberg	Ullevi	00:52:10	2020	1
2	Meraf Bahta	Hälle IF	00:53:24	2020	2
3	Hanna Lindholm	Huddinge AIS	00:55:18	2020	4
4	Sara Ulrika Holmgren	Örgryte IS Friidrott	00:55:26	2019	2
5	Johanna Salminen	FK Studenterna	00:55:31	2021	2
6	Johanna Salminen	FK Studenterna	00:55:59	2020	5
7	Johanna Erikson	Motala AIF	00:56:01	2020	6
8	Sanna Mustonen	Hässelby SK	00:56:09	2020	7
9	Lovisa Modig	Falun Borlänge SK	00:56:12	2021	3
10	Charlotte Andersson	IFK Umeå	00:56:24	2019	3
11	Lovisa Modig	Torsby LK	00:56:51	2022	2
12	Sofia Hjert	Torsby LK	00:56:54	2021	4
13	Camilla Elofsson	Huddinge AIS	00:56:56	2019	4
14	Lisa Havell	Spårvägens FK	00:57:03	2022	3
15	Moa Enmark	Hälle IF	00:57:08	2023	3
16	Lovisa Modig	Bore SK	00:57:09	2020	8
17	Pernilla Elmgren	Ärla SK	00:57:19	2023	4
18	Emma Bjessmo	IFK Lidingö SOK	00:57:25	2020	9
19	Louise Wiker	Hässelby SK	00:57:36	2020	10
20	Lisa Ring	ik nocout.se	00:57:50	2018	4
21	Johanna Salminen	FK Studenterna	00:57:52	2023	6
22	Ellen Persson	Högby IF	00:57:54	2019	5
23	Jenny Johannesson	Mullsjö SOK	00:58:07	2018	5
24	Amanda Nekby	Runacademy IF	00:58:14	2018	6

Bäсталista svenska kvinnor 10 och 15 km och män/kvinnor 30 km och 15 km

25	Jessica Österberg	Spårvägens FK	00:58:20	2018	8
26	Alva Olsson	IK Akele	00:58:20	2020	12
27	Sara Holmgren	Örgryte IS Friidrott	00:58:25	2020	13
28	Caroline Högardh	Hässelby SK	00:58:33	2023	8
29	Louise Wiker	Hässelby sk	00:58:35	2023	9
30	Sara Hagström	IFK Göteborg	00:58:58	2020	14
31	Elin Markusson	Hässelby SK	00:59:10	2022	4
32	Annika Faager	Björntorps IF	00:59:15	2020	15
33	Liduina van Sitteren	Örebro AIK	00:59:46	2020	16
34	Petra Kindlund	Runacademy IF	01:00:00	2022	5
35	Louise Wiker	Hässelby SK	01:00:05	2022	6
36	Helena Wallin	IF Linnéa	01:00:11	2018	10
37	Annika Andersson	Sundsvall	01:00:11	2019	6
38	Lisa Bergdahl	Sävedalens AIK	01:00:17	2019	7

M 15 km

1	Samuel Tsegay	Hälle IF	00:45:44	2020	2
2	Abraha Adhanom	Eskilstuna FI	00:46:06	2018	1
3	Jonas Leandersson	IF Göta	00:46:10	2020	3
4	Napoleon Solomon	Turebergs FK	00:46:13	2020	4
5	Adhanom Abraha	Eskilstuna FI	00:46:39	2020	5
6	Mikael Ekvall	Strömstad LK	00:46:41	2020	6
7	David Nilsson	Högby IF	00:46:45	2022	1
8	Olle Walleräng	Spårvägens FK	00:46:53	2020	7
9	David Nilsson	Högby IF	00:47:03	2018	3
10	Otto Kingstedt	Huddinge AIS	00:47:04	2020	9
11	Martin Regborn	KFUM Örebro	00:47:04	2020	8
12	Emil Millán De La Oliva	Eskilstuna FI	00:47:06	2019	1
13	Emil Svensk	Stora Tuna	00:47:08	2020	10
14	David Nilsson	Högby IF	00:47:21	2023	1
15	Oliver Löfqvist	Spårvägens FK	00:47:26	2021	1
16	John Foitzik	Spårvägens FK	00:47:40	2020	11
17	Olle Walleräng	Spårvägens FK	00:47:51	2021	2
18	John Foitzik	Spårvägens FK	00:47:57	2019	2
19	Max Peter Bejmer	Hälle IF	00:48:05	2023	2
20	Axel Djurberg	Hässelby SK	00:48:07	2022	2
21	Efrem Bhrane	Västerås FK	00:48:08	2019	3
22	Tim Robertson	Tjalve FIF	00:48:11	2022	3
23	Gustav Bergman	OK Ravinen	00:48:13	2020	12
24	Abdelfath Yassin	Spårvägens FK	00:48:17	2022	4
25	Emil Danielson	Spårvägens FK	00:48:20	2020	13
26	John Börjesson	Börjesson	00:48:21	2023	3
27	Abdelfath Yassin	Spårvägens FK	00:48:26	2021	4
28	Oscar Claesson	IK Hakarpspojarna	00:48:30	2021	4
29	Oscar Claesson	IK Hakarpspojarna	00:48:31	2020	15
30	Robin Rohlén	IFK Umeå	00:48:36	2020	16
31	Max-Peter Bejmer	IFK Göteborg	00:48:37	2020	17
32	John Börjesson	Spårvägens FK	00:48:46	2019	5
33	John Foitzik	Spårvägens FK	00:48:46	2021	5