

## TERRÄNG-SM

Umeå 2019-10-12/13

Tävlingledare: Hans Nilsson

Plats: Mariehemsängarna, Umeå

### DAG 1 LÖRDAG 2019-10-12

Temp: +2 grader

Vind: 2m/s

Ingen nederbörd

#### K60-K75 6000M K60

Pl.	Namn	Född	Förening/Ort/Land	Kat.	#	Resultat
1	Katarina Nilsson	1956	Högyby IF	K60	85	33:10

#### K60-K75 6000M K65

Pl.	Namn	Född	Förening/Ort/Land	Kat.	#	Resultat
1	Rose Marie Enmalm	1954	IF Start	K65	99	30:48
2	Britt Hellmark	1950	Lidköpings IS	K65	182	33:40
3	Ljiljana Persson	1953	Almby IK	K65	2	34:01

#### K60-K75 6000M K70

Pl.	Namn	Född	Förening/Ort/Land	Kat.	#	Resultat
1	Ann-Britt Eriksson	1949	IF Start	K70	94	31:47
2	Gunilla Juthback	1946	Hemlingby LK	K70	42	36:49

#### K60-K75 6000M K75

Pl.	Namn	Född	Förening/Ort/Land	Kat.	#	Resultat
-----	------	------	-------------------	------	---	----------

inget resultat

#### M60-M75 6000M M60

Pl.	Namn	Född	Förening/Ort/Land	Kat.	#	Resultat
1	Jens Bylund	1955	Jalles TC	M60	169	25:19
2	Jerry Olsson	1957	Björnstorps IF	M60	6	25:28
3	Bengt Näsholm	1958	Jalles TC	M60	168	26:37
4	Mikael Karlsson	1956	Björnstorps IF	M60	10	27:43
5	Roland Johansson	1957	Tärnaby IK Fjällvinden	M60	589	27:46
6	Lars Björkqvist	1959	Björnstorps IF	M60	7	28:31
7	Stellan Mörner	1958	IFK Umeå	M60	147	28:57

#### M60-M75 6000M M65

Pl.	Namn	Född	Förening/Ort/Land	Kat.	#	Resultat
1	Martin Erlanson	1954	Jalles TC	M65	170	27:55
2	Thomas Tanos Lindström	1954	IF Umeå Långdistans	M65	100	27:58
3	Håkan Åman	1950	Brännans FF	M65	14	29:29
4	Gunnar Israelsson	1954	Öbacka LK	M65	283	36:27

**M60-M75 6000M M70**

Pl.	Namn	Född	Förening/Ort/Land	Kat.	#	Resultat
1	Bo Persson	1948	Almby IK	M70	1	26:58
2	Magnus Bergh	1949	Heleneholms IF	M70	41	28:06
3	Dan Vinblad	1946	Team Esplanad	M70	251	29:44
4	Bertil Ekstedt	1945	Skellefteå AIK	M70	212	31:35
5	Urban Bengtson	1945	Jalles TC	M70	175	32:28
6	Lars Söderberg	1948	Vallentuna FK	M70	277	33:18
7	Reino Olervo	1949	IFK Umeå	M70	143	34:31
8	B-O Berglund	1945	IFK Umeå	M70	151	35:31

**M60-M75 6000M M75**

Pl.	Namn	Född	Förening/Ort/Land	Kat.	#	Resultat
1	Per Wennberg	1943	Hemlingby LK	M75	43	44:41

**LAGTÄVLING M60-M75 6000M**

Placering	Lagnamn	Resultat
1.	<b>Jalles TC</b>	<b>1:19:51</b>
	Jens Bylund	25:19
	Bengt Näsholm	26:37
	Martin Erlanson	27:55
2.	<b>Björnstorps IF</b>	<b>1:21:42</b>
	Jerry Olsson	25:28
	Mikael Karlsson	27:43
	Lars Björkqvist	28:31

**K35-K55 8000M K35**

Pl.	Namn	Född	Förening/Ort/Land	Kat.	#	Resultat
1	Susanne Björk	1980	TTGU IF	K35	253	34:25
2	Maja Gren Skog	1980	Skellefteå AIK	K35	213	35:02

**K35-K55 8000M K40**

Pl.	Namn	Född	Förening/Ort/Land	Kat.	#	Resultat
1	Annika Faager	1976	Björnstorps IF	K40	4	31:19
2	Jenny Wikedal	1976	IFK Umeå	K40	131	32:54
3	Maria Eriksson	1976	IF Start	K40	96	36:22

**K35-K55 8000M K45**

Pl.	Namn	Född	Förening/Ort/Land	Kat.	#	Resultat
1	Jessika Ericsson	1970	Stockviks SF	K45	234	34:43
2	Marie Berglin	1971	KA 2 IF	K45	180	35:42
3	Pia Westlund	1971	IFK Umeå	K45	141	36:38
4	Sara Lundström	1973	IFK Umeå	K45	158	37:00
5	Cecilia Edström	1970	Umedalens IF	K45	266	40:07
6	Linda Allgardsson	1973	IFK Umeå	K45	155	42:38

**K35-K55 8000M K50**

Pl.	Namn	Född	Förening/Ort/Land	Kat.	#	Resultat
1	Marie Dasler	1968	IF Start	K50	97	34:56
2	Karin Clausén	1968	Tväråselets AIF	K50	261	35:14
3	Annica Sjölund	1967	IF Start	K50	95	38:33
4	Katarina Rönngren	1967	Öbacka LK	K50	284	39:51
5	Eva Pettersson	1967	Runacademy IF	K50	209	1:00:17

**K35-K55 8000M K55**

Pl.	Namn	Född	Förening/Ort/Land	Kat.	#	Resultat
1	Marie Olsson	1963	Björnstorps IF	K55	8	36:10
2	Anna-Stina Wanby	1964	Högby IF	K55	80	38:34
3	Camilla Persson	1962	Högby IF	K55	82	42:53
4	Eva Vikner	1961	IFK Umeå	K55	123	44:18
5	Åsa Zackrisson	1961	IFK Umeå	K55	159	45:12
6	Bodil Mårtensson	1964	Björnstorps IF	K55	5	46:17

**LAGTÄVLING K35-K55 8000M**

Placering	Lagnamn	Resultat
1.	<b>IFK Umeå 1</b> Jenny Wikedal Pia Westlund Sara Lundström	<b>1:46:32</b> 32:54 36:38 37:00
2.	<b>IF Start</b> Marie Dasler Maria Eriksson Annica Sjölund	<b>1:49:51</b> 34:56 36:22 38:33
3.	<b>Björnstorps IF</b> Annika Faager Marie Olsson Bodil Mårtensson	<b>1:53:46</b> 31:19 36:10 46:17
4.	<b>IFK Umeå 2</b> Linda Allgardsson Eva Vikner Åsa Zackrisson	<b>2:12:08</b> 42:38 44:18 45:12

**M35-M55 8000M M35**

Pl.	Namn	Född	Förening/Ort/Land	Kat.	#	Resultat
1	Tesfaldet Negash	1982	Brännans FF	M35	16	26:38
2	Christofer Fogel	1984	Högby IF	M35	83	27:15
3	Rikki Frederiksen	1981	IFK Umeå	M35	144	28:11
4	Mikael Bäcklund	1984	Högby IF	M35	86	28:38
5	Stefan Olars	1984	LK Gränslöst	M35	186	29:15
6	Andreas Oskarsson	1981	IFK Umeå	M35	584	29:56
7	Gabriel Granåsen	1980	IFK Umeå	M35	125	30:02
8	Jakob Olars	1984	LK Gränslöst	M35	185	31:28
9	Stefan Åberg	1981	IFK Umeå	M35	146	31:46
10	Lars Johansson	1981	Lycksele LK	M35	192	31:59
11	Christian Olars	1983	LK Gränslöst	M35	184	32:03
12	Christoffer Larsson	1983	IFK Umeå	M35	118	33:11

**M35-M55 8000M M40**

Pl.	Namn	Född	Förening/Ort/Land	Kat.	#	Resultat
1	Tony Berglund	1975	IFK Umeå	M40	149	27:35
2	Tobias Thomson		TTGU IF	M40	591	28:45
3	Tomas Olsson	1977	Högby IF	M40	88	29:44
4	Martin Rosvall	1978	Lycksele LK	M40	190	30:04
5	Joakim Pihlstrand-Trulp	1977	Hammarby IF	M40	39	30:36
6	Simon Westerberg.	1979	Högby IF	M40	585	30:42
7	David Källströmer	1977	IFK Umeå	M40	119	30:46
8	Samuel Brännlund	1979	Lycksele LK	M40	193	31:24
9	Johan Danielsson	1979	Lycksele LK	M40	191	33:33
10	Robert Eriksson	1975	Jalles TC	M40	176	34:30

**M35-M55 8000M M45**

Pl.	Namn	Född	Förening/Ort/Land	Kat.	#	Resultat
1	Erik Framme	1973	Hälle IF	M45	49	28:35
2	Fredrik Gustavsson	1973	FK Studenterna	M45	26	28:47
3	Mats Riekkola	1972	Luleå Gjutarens IF	M45	188	28:54
4	Tomas Jennerstål	1974	LK Roslagen	M45	197	29:40
5	Rikard Hedelin	1970	IFK Umeå	M45	588	30:05
6	Eric Degerman	1972	IFK Umeå	M45	122	30:28
7	Jörgen Olsson	1971	Umedalens IF	M45	268	30:31
8	Anders Hemmyr	1973	IFK Umeå	M45	113	30:56
9	Mattias Jonsson	1974	Umedalens IF	M45	269	32:22
10	Stefan Björck	1971	Stöcke TS Järnet	M45	236	32:44
11	Thomas Strömsten	1970	IFK Umeå	M45	148	32:49
12	Ulf Eriksson	1974	Huddinge AIS	M45	46	33:14
13	Andreas Sande	1972	Gellivare Skidallians IK	M45	28	33:26
14	Carl Hofvendahl	1970	IS Göta	M45	166	33:44
15	Erik Fugelstad	1973	IFK Umeå	M45	152	37:47
16	Martin Larsson	1971	IKJ Haninge	M45	165	40:25

**M35-M55 8000M M50**

Pl.	Namn	Född	Förening/Ort/Land	Kat.	#	Resultat
1	Ulf Johansson	1967	Enhörna IF	M50	19	28:58
2	Jan Karlsson	1969	IFK Umeå	M50	130	29:26
3	Göran Jonsson	1969	IFK Umeå	M50	153	29:36
4	Johan Sandberg	1968	IFK Umeå	M50	135	30:03
5	Börje Holst	1966	Borlänge LK	M50	13	30:45
6	Jonny Hjertström	1967	Skellefteå AIK	M50	215	32:27
7	Jörgen Lindh	1969	LK Roslagen	M50	195	32:58
8	Tony Back	1966	IF Mantra Sport	M50	93	33:22
9	Patrik Ronnling	1965	Jalles TC	M50	171	33:23
10	Hans Årebäck	1967	Bolidens SK	M50	11	33:29
11	Pär Markström	1969	Jalles TC	M50	172	33:46
12	Björn Tunemalm	1965	Stöcke TS Järnet	M50	237	35:02
13	Patrik Hammar	1969	IFK Umeå	M50	139	42:25

**M35-M55 8000M M55**

Pl.	Namn	Född	Förening/Ort/Land	Kat.	#	Resultat
1	Johan Engholm	1962	Hässelby SK	M55	67	31:41
2	Anders Burman	1963	Trångsvikens IF	M55	252	32:00
3	Lars-Åke Ekman	1960	IFK Umeå	M55	136	32:17
4	Hans Jacobson	1964	IF Linnéa	M55	91	32:55
5	Kenneth Edlund	1964	Lycksele LK	M55	194	33:06
6	Ove Jacobsson	1963	IK Granit	M55	164	33:18
7	Peter Lagerlöf	1963	IFK Lidingö	M55	107	33:27
8	Mikael Hansson	1963	IF Start	M55	98	33:52
9	Ulf Wiklund	1962	Jalles TC	M55	174	35:25
10	Mikael Tennare	1961	LK Roslagen	M55	196	35:28
11	Peter Bäcklund	1963	IFK Umeå	M55	140	36:50

**LAGTÄVLING M35-M55 8000M**

Placering	Lagnamn	Resultat
1.	<b>IFK Umeå 1</b> Tony Berglund Rikki Frederiksen Jan Karlsson	<b>1:25:12</b> 27:35 28:11 29:26
2.	<b>Högby IF</b> Christofer Fogel Mikael Bäcklund Tomas Olsson	<b>1:25:37</b> 27:15 28:38 29:44
3.	<b>IFK Umeå 2</b> Göran Jonsson Gabriel Granåsen Johan Sandberg	<b>1:29:41</b> 29:36 30:02 30:03
4.	<b>IFK Umeå 3</b> Rikard Hedelin Eric Degerman David Källströmer	<b>1:31:31</b> 30:05 30:28 30:46
5.	<b>LK Gränslöst</b> Stefan Olars Jakob Olars Christian Olars	<b>1:32:46</b> 29:15 31:28 32:03
6.	<b>Lycksele LK</b> Martin Rosvall Samuel Brännlund Lars Johansson	<b>1:33:27</b> 30:04 31:24 31:59
7.	<b>IFK Umeå 4</b> Anders Hemmyr Stefan Åberg Lars-Åke Ekman	<b>1:34:59</b> 30:56 31:46 32:17
8.	<b>LK Roslagen</b> Tomas Jennerstål Jörgen Lindh Mikael Tennare	<b>1:38:06</b> 29:40 32:58 35:28
9.	<b>Jalles TC</b> Patrik Ronnling Pär Markström Robert Eriksson	<b>1:41:39</b> 33:23 33:46 34:30
10.	<b>IFK Umeå 5</b> Thomas Strömsten Christoffer Larsson Peter Bäcklund	<b>1:42:50</b> 32:49 33:11 36:50

## F15 4000M

Pl.	Namn	Född	Förening/Ort/Land	#	Resultat
1	Johanna Hofvendahl	2004	IS Göta	167	14:56
2	Alma Svantesson	2004	Möndals AIK	200	15:12
3	Julia Meijer	2004	IFK Mora	110	15:56
4	Saga Provci	2004	IFK Göteborg	102	15:58
5	Estelle Strand	2004	IFK Lidingö	104	16:07
6	Hilda Lindell	2004	KA 2 IF	178	16:14
7	Alma Svennerud	2004	KA 2 IF	177	16:25
8	Emmi Nyberg	2004	Uppsala IF	272	16:51
9	Jasmin Gyllenhammar	2004	Hässelby SK	65	18:12
10	Lia Cederberg	2004	Hässelby SK	69	18:46

## LAGTÄVLING F15 4000M UTGÅR

### P15 4000M

Pl.	Namn	Född	Förening/Ort/Land	#	Resultat
1	Jonathan Grahn	2004	Möndals AIK	202	13:37
2	Linus Jansson	2004	Hässelby SK	71	13:47
3	Benjamin Edman	2004	Umedalens IF	265	14:04
4	Oscar Säfström Niemi	2004	Kalix SK	181	14:13
5	Tobias Pettersson	2004	Hammarby IF	37	14:15
6	Nikolaj Riekkola	2004	Luleå Gjutarens IF	189	14:22
7	Marlon Tollefors	2004	Hässelby SK	73	14:23
8	Arvid Törnblom	2004	IFK Umeå	116	14:24
9	Philip Frick	2005	Örgryte IS	288	14:30
10	Jona Lindman	2004	KA 2 IF	179	14:47
11	Albin Öberg	2004	Heleneholms IF	40	14:48
12	Edvin Lake	2004	Sundsvalls OK	241	14:55
13	Isak Andersson Lind	2004	IFK Umeå	129	15:10
14	Elias Boman	2004	Hässelby SK	56	15:56
15	Dennis Sandström	2004	Skellefteå AIK	214	16:05
16	Joel Nilsson	2004	IFK Umeå	134	16:14
17	Edvin Faxén	2004	Skellefteå OK	216	16:17
18	Anton Gruber	2004	Turebergs FK	254	16:35
19	Hampus Widebo	2004	IFK Umeå	126	16:53

### LAGTÄVLING P15 4000M

Placering	Lagnamn	Lagpoäng
1.	<b>Hässelby</b>	<b>23</b>
	Linus Jansson	2
	Marlon Tollefors	7
	Elisa Boman	14
2.	<b>IFK Umeå</b>	<b>37</b>
	Arvid Törnblom	8
	Isak Andersson Lind	13
	Joel Nilsson	16

## F16-F17 4000M

Pl.	Namn	Född	Förening/Ort/Land	Kat.	#	Resultat
1	Tilde Axelsson-Fröjdenlund	2003	IFK Växjö	F16	163	14:37
2	Nora Lundin	2003	Hammarby IF	F16	36	14:39
3	Tove Ericsson	2003	Stockviks SF	F16	235	15:07
4	Elvira Bredin	2003	Turebergs FK	F16	256	15:16
5	Tilda Knauer	2003	Hälle IF	F16	53	15:18
6	My Rundgren	2003	Luleå FI	F16	187	15:28
7	Nelly Össmar	2003	Högby IF	F16	87	15:32
8	Elin Henriksson	2003	Skellefteå	F16	600	15:34
9	Lisa Wreeby	2002	Sävedalens AIK	F17	304	15:44
10	Johanna Mickels	2002	Ärla IF	F17	311	15:46
11	Emilia Brangefält	2002	Västerås FK	F17	310	15:47
12	Wilma Karlsson	2003	IF Göta Karlstad	F16	89	16:02
13	Sofia Amini	2003	Uppsala IF	F16	275	16:10
14	Saga Hagelin	2003	Mölnåls AIK	F16	204	16:13
15	Hanna Åberg	2002	Spårvägens FK	F17	582	16:14
16	Sandra Åberg	2003	Göteborgs Kvinnliga IK	F16	30	16:14
17	Stina Pettersson	2002	Sävedalens AIK	F17	305	16:19
18	Maja Björnsson	2003	Uppsala IF	F16	274	16:29
19	Ulrika Bredin	2002	Sävedalens AIK	F17	306	16:38
20	Wilma Nordgren	2003	Hammarby IF	F16	38	16:39
21	Liv Berglöf	2003	IFK Lidingö	F16	106	16:43
22	Alina Voukila	2002	IFK Lidingö	F17	302	16:49
23	Clara Lidén	2003	Hammarby IF	F16	33	17:09
24	Albertina Brandt	2003	Hammarby IF	F16	31	17:14
25	Linnea Ericsson Bäckvall	2002	Turebergs FK	F17	307	17:17
26	Cecilia Ankarfjord Lundin	2003	Eskilstuna FI	F16	24	17:49
27	Emilia Kjellgren	2002	IFK Umeå	F17	303	18:03
28	Elin Hammar	2003	IFK Umeå	F16	120	19:54
29	Linn Hagervall	2003	IFK Umeå	F16	156	20:00
30	Sarah Olsson	2002	Turebergs FK	F17	308	22:40
DNF	Elsa Palmgren	2003	Sundsvalls Friidrott	F16	239	-

## LAGTÄVLING F16-F17 4000M

Placering	Lagnamn	Lagpoäng
1.	<b>Sävedalens AIK</b>	<b>45</b>
	Lisa Wreeby	9
	Stina Pettersson	17
	Ulrika Bredin	19
2.	<b>Hammarby IF</b>	<b>45</b>
	Nora Lundin	2
	Wilma Nordgren	20
	Clara Lindén	23
3.	<b>Turebergs FK</b>	<b>59</b>
	Elvira Bredin	4
	Linnea Ericsson Bäckvall	25
	Sara Olsson	30
4.	<b>IFK Umeå</b>	<b>84</b>
	Emilia Kjellgren	27
	Elin Hammar	28
	Linn Hagervall	29

## P16-P17 4000M

Pl.	Namn	Född	Förening/Ort/Land	Kat.	#	Resultat
1	Sharmarke Ahmed	2002	Hälle IF	P17	323	12:59
2	Theo Mattei	2003	Sävast Skiteam IF	P16	242	13:02
3	Nils Bredin	2002	Hälle IF	P17	322	13:06
4	Anders Danielson Frost	2002	Dala-Järna IK	P17	320	13:18
5	Michael Rosenqvist	2002	Mölnåls AIK	P17	330	13:22
6	David Steen	2003	Flens FS	P16	27	13:24
7	Julius Mördrup	2002	IFK Lidingö	P17	326	13:25
8	Victor Wahlgren	2002	Mölnåls AIK	P17	331	13:37
9	Viktor Björk	2003	IFK Lidingö	P16	109	13:44
10	Oskar Karlsson	2002	SK Graal	P17	333	13:48
11	Erik Guander	2002	Sävedalens AIK	P17	337	13:54
12	Filip Svahn	2003	Sundsvalls FI	P16	240	13:59
13	Anton Hermanson	2002	Högby IF	P17	325	13:59
14	Albin Wallenius	2003	Västerås FK	P16	278	14:00
15	Jacob Esak	2002	Umeå TFC	P17	338	14:14
16	Erik Danielsson	2002	Hammarby IF	P17	321	14:20
17	Carl Erixon	2003	Mölnåls AIK	P16	201	14:26
18	Jens Junes	2003	IFK Umeå	P16	132	14:32
19	Albin Carlerud	2002	Spårvägens FK	P17	334	14:37
20	Vidar Arvidsson	2003	Uppsala IF	P16	276	14:39
21	Kevin Bodén	2002	Motala AIF	P17	329	14:41
22	Mikael Alm	2003	IFK Tumba	P16	587	14:42
23	Hampus Andersson	2002	Lidköpings IS	P17	328	14:53
24	Albin Lago	2003	Genarps IF	P16	29	14:56
25	Tobias Snell	2002	OK Renen	P17	332	15:06
26	Hampus Björck	2003	IFK Umeå	P16	127	15:12
27	Vilhelm Werner	2003	Hässelby SK	P16	78	16:53
DNF	Isak Olofsson	2002	IFK Umeå	P17	327	-

## LAGTÄVLING P16-17 4000M UTGÅR

### M 4000M

Pl.	Namn	Född	Förening/Ort/Land	#	Resultat
1	Mohammad Reza	1989	Spårvägens FK	229	11:44
2	Emil Millán de la Olivia	2001	Eskilstuna FI	22	11:45
3	Daniel Lundgren	1985	Turebergs FK	255	11:48
4	Emil Danielsson	1997	Spårvägens FK	224	11:57
5	Simon Sundström	1998	IFK Lidingö	581	12:01
6	Efrem Brhane	1994	Västerås FK	279	12:02
7	Robin Rohlén	1990	IFK Umeå	145	12:03
8	Napoleon Solomon	1994	Turebergs FK	258	12:05
9	Oscar Claesson	1995	Sävedalens AIK	247	12:07
10	John Foitzik	1991	Spårvägens FK	227	12:13
11	Andreas Åhwall	1989	Hässelby SK	54	12:14
12	Elmar Engholm	1992	Hässelby SK	58	12:15
13	Suldan Hassan	1998	Ullevi FK	264	12:15
14	Jonatan Fridolfsson	1992	Sävedalens AIK	245	12:16
15	Alexander Nilsson	1995	Mölnåls AIK	199	12:18
16	Hampus Börjesson	1994	Ullevi FK	262	12:20
17	Omar Nuur	2001	IFK Växjö	162	12:21
18	Martin Nilsson	1995	IFK Umeå	137	12:26
19	Alexander Holmblad	1994	Spårvägens FK	218	12:28



20	Emil Blomberg	1992	Hässelby SK	59	12:33
21	Alexander Söderberg	1988	Spårvägens FK	219	12:35
22	Rasmus Hörnfeldt	1993	Sockertoppen IF	586	12:39
23	Anders Fox	1995	Spårvägens FK	220	12:44
24	Archie Casteel	1996	Spårvägens FK	222	12:46
25	Adam Hammarberg	1990	Eskilstuna FI	21	12:47
26	Fredrik Johansson	1986	IFK Växjö	161	12:51
27	Samuel Pihlström	2001	OK Landehof	206	12:56
28	Daniel Gleimar	1992	Spårvägens FK	223	12:57
29	Estifanos Faid	1992	Spårvägens FK	225	13:07
30	Gustav Berlin	1995	Hässelby SK	62	13:07
31	Patrik Wikström	1992	IFK Umeå	138	13:10
32	Oscar Majling	1986	Hässelby SK	75	13:18
33	Anders Pettersson	1989	IFK Umeå	112	13:47
34	Benjamin Åberg	1995	Hälle IF	48	13:48
35	Jakob Sandström	1999	Överkalix IF	290	13:53
36	Jacob Joh	1995	Umeå TFC	271	14:02
37	Lukas Borgemo	1987	IFK Umeå	157	14:03
38	Oscar Årebäck	1999	Bolidens SK	12	14:06
39	Abdino Aden	2000	IFK Växjö	160	14:08
40	Rasmus Nilsson	1990	IFK Umeå	142	14:23
41	Simon Jonsson	1998	IF Hallby SOK	90	14:46
42	André Kröger	1998	IFK Umeå	114	14:55
43	Jibril Yeosef Hammoud	1999	IFK Umeå	133	15:55
DNF	Robel Fsiha		Spårvägens FK	231	-

## LAGTÄVLING M 4000M

Placering	Lagnamn	Lagpoäng
1.	<b>Spårvägens FK 1</b> Mohammad Reza Emil Danielsson John Foitzik	<b>15</b> 1 4 10
2.	<b>Hässelby SK</b> Andreas Åhwall Elmar Engholm Emil Blomberg	<b>43</b> 11 12 20
3.	<b>IFK Umeå 1</b> Robin Rohlén Martin Nilsson Patrik Wikström	<b>56</b> 7 18 31
4.	<b>Spårvägens FK 2</b> Alexander Holmblad Alexander Söderberg Estifanos Faid	<b>63</b> 19 21 23
5.	<b>Spårvägens FK 3</b> Archie Casteel Daniel Gleimar Estifanos Faid	<b>81</b> 24 28 29
6.	<b>IFK Växjö</b> Omar Nuur Fredrik Johansson Abdino Aden	<b>82</b> 17 26 39
7.	<b>IFK Umeå 2</b> Andreas Pettersson Lukas Borgemo Rasmus Nilsson	<b>110</b> 33 37 40

**K 4000M**

Pl.	Namn	Född	Förening/Ort/Land	#	Resultat
1	Samrawit Mengsteab	1990	Hälle IF	51	13:45
2	Sara Christiansson	1997	Sävedalens AIK	248	13:46
3	Hanna Bergström	1997	Huddinge AIS	44	13:57
4	Sara Holmgren	1990	Örgryte IS	289	14:09
5	Johanna Larsson	1993	Örgryte IS	287	14:15
6	Lisa Bergdahl		Sävedalens AIK	597	14:29
7	Malin Starfelt	1986	Runacademy IF	210	14:35
8	Moa Rothman	1996	Västerås FK	281	14:40
9	Hanna Michaelsson	1989	Örgryte IS	285	14:44
10	Jessica Edlund	1995	Umedalens IF	267	14:48
11	Madeleine Björlin-Delmar	1996	IFK Göteborg	101	15:19
12	Emma Jansson	1991	Hässelby SK	60	15:21
13	Jennifer Acklund	1995	Örgryte IS	286	15:29
14	Kerstin Axelsson	1996	Hässelby SK	580	15:34
15	Jill Höstman	1996	Ullevi FK	263	15:36
16	Angelica Strandberg	1996	Spårvägens FK	221	15:40
17	Kesanet Merese	1996	Brännans FF	15	16:43

**LAGTÄVLING K 4000M UTGÅR**

**DAG 2 SÖNDAG 2019-10-13**

Temp: +1 grader

Vind: 2m/s

1 mm snöfall under natten/morgonen

**F19 4000M**

Pl.	Namn	Född	Förening/Ort/Land	#	Resultat
1	Emilia Lillemo	2000	Täby IS	493	14:30
2	Vera Sjöberg	2001	AIK	350	14:39
3	Elsa Wallenius	2001	Västerås FK	503	14:43
4	Ellinor Aurell	2001	Ängelholms IF	506	15:25
5	Emelie Eriksson	2000	Stora Skedvi IK	482	15:28
6	Ebba Berglin	2001	KA 2 IF	451	15:29
7	Ida Lundgren	2001	IFK Umeå	430	15:34
8	Maja-Lina Sande	2000	Gellivare Skidallians IK	367	15:37
9	Ida Esperi	2000	Haparanda SKT	373	16:27
10	Almida Thörjesson		Kyrkhults SK	598	16:48
11	Magdalena Nilsson	2001	IFK Umeå	433	17:01
12	Louise Fällström	2001	IFK Umeå	432	19:05
DNF	Emelie Kardell		KA2 IF	452	-

**LAGTÄVLING F19 4000M UTGÅR****P19 6000M**

Pl.	Namn	Född	Förening/Ort/Land	#	Resultat
1	Emil Millán de la Olivia	2001	Eskilstuna FI	356	18:29
2	Omar Nuur	2001	IFK Växjö	448	18:57
3	Omar Ismail	2000	Högby IF	416	19:10
4	Erik Jälknäs	2000	Sävedalens AIK	484	19:42
5	Andreas Carlsson	2001	Hässelby SK	386	19:47
6	Merhawi Seyfu	2000	Hälle IF	380	19:57
7	Jonathan Edman	2001	Umedalens IF	497	20:00
8	Hassan Abdiqadir	2001	Västerås FK	504	20:06
9	Samuel Pihlström	2001	OK Landehof	459	20:21
10	Oscar Eliasson	2001	Hässelby SK	407	20:35
11	Kristoffer Tengroth	2000	Hässelby SK	400	20:45
12	Viktor Zackrisson	2000	Enhörna IF	353	20:48
13	Eric Källman	2000	IK Ymer	449	20:57
14	Simon Åstot	2000	IFK Umeå	441	21:12
15	Faustin Mugabo	2000	Väsby IK	501	21:26
16	William Schultz	2000	IFK Umeå	443	21:32
17	Wilhelm Olofsson	2000	IFK Umeå	442	24:38
18	Alexander Björklund	2000	Hässelby SK	385	27:11
DNF	Oskar Palm		Spårvägens FK	478	-

**LAGTÄVLING P19 6000M UTGÅR**

## K22 6000M

Pl.	Namn	Född	Förening/Ort/Land	#	Resultat
1	Sara Christiansson	1997	Sävedalens AIK	487	21:13
2	Hanna Bergström	1997	Huddinge AIS	375	21:41
3	Moa Gålnander	1997	IFK Umeå	436	21:45
4	Sara Dädeby	1999	Hovslätts IK	374	22:55
5	Evelina Henriksson	1999	IFK Umeå	444	23:00
6	Julia Samuelsson	1999	Högby IF	413	23:16
7	Olivia Weslien	1997	IF Göta Karlstad	417	23:35
8	Jessica Borg	1998	Huddinge AIS	376	24:29
9	Alice Greberg	1998	Mölnadal AIK	456	24:31
10	Ida Tryggveson	1997	Uppsala IF	499	25:02
11	Elsa Olsson	1998	Umedalens IF	496	25:23
DNF	Ina Lidberg Vikström		IFK Umeå	596	-

## LAGTÄVLING K22 6000M UTGÅR

## M22 8000M

Pl.	Namn	Född	Förening/Ort/Land	#	Resultat
1	Emil Danielsson	1997	Spårvägens FK	470	25:15
2	Sebastian Nilsson	1998	Mölnadal AIK	458	25:25
3	Simon Sundström	1998	IFK Lidingö	425	25:28
4	Gustav Nordling	1997	Spårvägens FK	472	25:58
5	Haben Kidane	1998	IFK Lidingö	420	26:00
6	Yassin Abdi	1999	Hässelby SK	410	26:09
7	Olle Ahlberg	1997	Hälle IF	381	26:10
8	Axel Djurberg	1999	Hässelby SK	390	26:14
9	Miguel Palm	1998	Mölnadal AIK	457	26:24
10	Samuel Fitsumbrhan	1999	Hälle IF	384	26:26
11	Erik Lagerlöf	1997	IFK Lidingö	419	26:27
12	Erik Djurberg	1997	Hässelby SK	394	26:43
13	Heshlu Andermariam	1997	IFK Lidingö	421	26:53
14	August Mollén	1999	Tjalve IF Norrköping	488	26:59
15	Dennis Olsson	1997	Spårvägens FK	469	27:01
16	Lukas Mårtensson	1998	Högby IF	414	27:03
17	Olof Silvander	1999	IFK Lidingö	424	27:08
18	Henry Jacobson	1999	Hammarby IF	370	27:10
19	Olle Meijer		Malmö AL	592	27:19
20	Samuel Eriksson Lidbrink	1999	Spårvägens FK	481	27:20
21	Erik Karlsson	1998	Högby IF	412	27:22
22	Gustaf Norlander	1999	Ärla IF	509	27:56
23	Daniel Cullin	1997	Hälle IF	379	28:07
24	Berhe Kidane	1999	Ärla IF	507	28:18
25	Albin Andersson	1998	Hammarby IF	368	28:18
26	Nils Hammaräng-Grip	1998	Högby IF	415	28:30
27	Ludvig Johansson	1998	IFK Lidingö	423	29:15
28	Einar Johansson	1998	Ärla IF	508	29:23
29	Jakob Sandström	1999	Överkalix IF	515	30:19
30	Martin Jacobson	1997	Hammarby IF	371	30:30
31	Hamza Fathi	1999	Boden FI	352	30:52
32	Simon Jonsson	1998	IF Hallby SOK	418	31:17
33	Oskar Bäckström	1997	Umeå TFC	498	32:43
34	Jibril Yeosef Hammoud	1999	IFK Umeå	431	34:17

## LAGTÄVLING M22 8000M

Placering	Lagnamn	Lagpoäng
1.	<b>IFK Lidingö 1</b>	<b>19</b>
	Simon Sundström	3
	Haben Kidane	5
	Erik Lagerlöf	11
2.	<b>Spårvägens FK</b>	<b>20</b>
	Emil Danielsson	1
	Gustav Nordling	4
	Dennis Olsson	15
3.	<b>Hässelby SK</b>	<b>26</b>
	Yassin Abdi	6
	Axel Djurberg	8
	Erik Djurberg	12
4.	<b>Hälle IF</b>	<b>40</b>
	Olle Ahlberg	7
	Samuel Fitsumbrhan	10
	Daniel Cullin	23
5.	<b>IFK Lidingö 2</b>	<b>57</b>
	Heshlu Andermariam	13
	Olof Silvander	17
	Ludvig Johansson	27
6.	<b>Högby IF</b>	<b>63</b>
	Lukas Mårtensson	16
	Erik Karlsson	21
	Nils Hammaräng-Grip	26
7.	<b>Hammarby IF</b>	<b>73</b>
	Henrik Jacobson	18
	Albin Andersson	25
	Martin Jacobson	30
8.	<b>Ärla IF</b>	<b>74</b>
	Gustaf Norlander	22
	Berhe Kidane	24
	Einar Johansson	28

## K 10000M

Pl.	Namn	Född	Förening/Ort/Land	#	Resultat
1	Samrawit Mengsteab	1990	Hälle IF	382	35:30
2	Moa Lundgren	1998	IFK Umeå	435	35:38
3	Sara Holmgren	1990	Örgryte IS	513	36:05
4	Sanna Mustonen	1991	Hässelby SK	409	36:28
5	Johanna Larsson	1993	Örgryte IS	512	37:04
6	Charlotte Andersson	1985	IFK Umeå	429	38:02
7	Malin Starfelt	1986	Runacademy IF	460	38:07
8	Hanna Michaelsson	1989	Örgryte IS	510	38:17
9	Anna Jonsson	1986	FK Studenterna	360	38:32
10	Gabriella Samuelsson	1987	Hässelby SK	395	38:56
11	Fanny Borgström	1994	Sportsgym SC	462	39:02
12	Erika Svanborg	1991	Trångsvikens IF	489	39:19
13	Linnea Isaksson	1991	Upsala IF	500	40:00
14	Jennifer Acklund	1995	Örgryte IS	511	40:04
15	Kerstin Axelsson	1996	Hässelby SK	399	40:33
16	Emma Jansson	1991	Hässelby SK	392	41:16
17	Lina Nyman	1983	Hässelby SK	402	41:30
18	Emilia Todorovska	1988	FK Studenterna	362	41:51
19	Malin Gibrand	1981	FK Studenterna	365	42:17

## LAGTÄVLING K 10000M

Placering	Lagnamn	Lagpoäng
1.	<b>Örgryte IS</b>	<b>16</b>
	Sara Holmgren	3
	Johanna Larsson	5
	Hanna Michaelsson	8
2.	<b>Hässelby SK</b>	<b>29</b>
	Sanna Mustonen	4
	Gabriells Samuelsson	10
	Kerstin Axelsson	15
3.	<b>FK Studenterna</b>	<b>46</b>
	Anna Jonsson	9
	Emilia Todorovska	18
	Malin Gibrabd	19

## M 10000M

Pl.	Namn	Född	Förening/Ort/Land	#	Resultat
1	Samuel Tsegay	1988	Hälle IF	383	30:48
2	Napoleon Solomon	1994	Turebergs FK	491	30:55
3	Mohammad Reza	1989	Spårvägens FK	475	31:01
4	Daniel Lundgren	1985	Turebergs FK	490	31:06
5	Efrem Brhane	1994	Västerås FK	502	31:52
6	Archie Casteel	1996	Spårvägens FK	466	31:57
7	Robin Rohlén	1990	IFK Umeå	440	31:59
8	John Foitzik	1991	Spårvägens FK	474	32:01
9	Oscar Claesson	1995	Sävedalens AIK	486	32:06
10	Martin Nilsson	1995	IFK Umeå	434	32:12
11	Andreas Åhwall	1989	Hässelby SK	387	32:18
12	John Börjesson	1992	Spårvägens FK	473	32:22
13	Elmar Engholm	1992	Hässelby SK	391	32:25
14	Alexander Söderberg	1988	Spårvägens FK	464	32:27
15	Jonatan Fridolfsson	1992	Sävedalens AIK	485	32:27
16	Anders Fox	1995	Spårvägens FK	465	32:45
17	Johan Fagerberg	1992	Finspångs AIK	358	32:47
18	Alexander Holmblad	1994	Spårvägens FK	463	33:05
19	Björn Östensson	1993	Malmö AL	594	33:13
20	Linus Hultegård	1990	Sävedalens AIK	593	33:22
21	Nils Spetz	1991	Spårvägens FK	476	33:38
22	Daniel Gleimar	1992	Spårvägens FK	468	33:39
23	Estifanos Faid	1992	Spårvägens FK	471	33:50
24	Patrik Wikström	1992	IFK Umeå	437	33:56
25	Adam Hammarberg	1990	Eskilstuna FI	355	34:05
26	Oscar Majling	1986	Hässelby SK	408	34:15
27	Martin Holm	1984	FK Studenterna	366	34:22
28	Isak Hellström	1991	FK Studenterna	364	34:32
29	Andreas Lundegård	1986	FK Studenterna	359	34:52
30	Johannes Eklöf	1995	Umara SC	495	34:56
31	Björn Sax Kaijser	1984	FK Studenterna	361	35:19
32	Rikki Frederiksen	1981	IFK Umeå	439	35:58
33	Michele Alemayoh	1992	Hammarby IF	372	36:07
34	Albert Askengren	1995	Bergnäsets AIK	351	36:22
35	Lukas Borgemo	1987	IFK Umeå	445	36:40
36	Niklas Andersson	1978	Hässelby SK	406	37:06
37	Rasmus Nilsson	1990	IFK Umeå	438	37:45
38	Sylvain Glos	1987	Jalles TC	450	37:49

39	Magnus Rölin	1984	Stöcke TS Järnet	483	39:02
40	Henrik Karlborg	1986	Stöcke TS Järnet	595	39:45
41	Lars Johansson	1981	Lycksele LK	454	41:06
42	Gustav Johansson	1997	Ulriesehamn	579	41:07
43	Johan Danielsson	1979	Lycksele LK	453	42:30
44	Kenneth Edlund	1964	Lycksele LK	455	42:56

## LAGTÄVLING M 10000M

Placering	Lagnamn	Lagpoäng
1.	<b>Spårvägens FK 1</b>	<b>17</b>
	Muhammad Reza	3
	Archie Casteel	6
	Johan Foitzik	8
2.	<b>IFK Umeå</b>	<b>41</b>
	Robin Rohlén	7
	Martin Nilsson	10
	Patrik Wikström	24
3.	<b>Spårvägens FK 2</b>	<b>42</b>
	John Börjesson	12
	Alexander Söderberg	14
	Anders Fox	16
4.	<b>Sävedalens AIK</b>	<b>44</b>
	Oscar Claesson	9
	Johan Fridolfsson	15
	Linus Hultegård	20
5.	<b>Hässelby SK</b>	<b>50</b>
	Andreas Åhwall	11
	Elmar Engholm	13
	Oscar Majling	26
6.	<b>Spårvägens FK 3</b>	<b>61</b>
	Alexander Holmblad	18
	Nils Spetz	21
	Daniel Gleimar	22
7.	<b>FK Studenterna</b>	<b>84</b>
	Martin Holm	27
	Isak Hellström	28
	Andreas Lundegård	29
8.	<b>Lycksele LK</b>	<b>128</b>
	Lars johansson	41
	Johan Danielsson	43
	Kenneth Edlund	44

# TERRÄNG-SM



UMEÅ 2019  
12-13 oktober



## IFK Umeå och Svenska Friidrottsförbundet bjuder in till SM i terränglöpning 2019



### DAGSPROGRAM

(Observera att detta är version 2 av dagsprogrammet, där lördagen är ändrad)

#### Lördag 12/10, Första start kl.10.30

K60 och äldre, M60 och äldre..... 6000m

K35-K55, M35-M55..... 8000m

F15, P15, F16/17, P16/17, K, M..... 4000m

Tävlingarna beräknas vara avslutade kl.16

#### Söndag 13/10, Första start kl.10.30

F19..... 4000 m

K22, P19..... 6000 m

M22..... 8000 m

M, K ..... 10000 m

Tävlingarna beräknas vara avslutade kl.15



SVENSK FRIIDROTT



### BANA OCH UNDERLAG

Tävlingsområdet är beläget på Mariehemsängarna som ligger omedelbart öster om Gammliaområdet. Målområdets koordinater är N 63,8381 E 20,3148. Underlaget är gräs över hela banvarvet med undantag för fyra passager av asfalterad cykelväg, där asfaltytan kommer att täckas med mjukt material. Banskiss publiceras senare.

Lokala sponsorer



Scandic

UMEÅ. MER FRIIDROTT.



# TERRÄNG-SM



UMEÅ 2019  
12-13 oktober



## ANMÄLAN

Anmälan görs senast 2 oktober via [www.smfriidrott.com](http://www.smfriidrott.com)

### Anmälningavgifter

Senior och Veteran

Junior 17-22 år

Ungdom 15-16 år

### ordinarie pris

180 kr

150 kr

130 kr

### efteranmälan

400kr

350kr

350kr

## LAGTÄVLING

I samtliga klasser ingår lagtävlingar för lag med tre löpare, men för att det ska gälla som mästerskapstävling krävs att:

- Tre lag är anmälda vid anmälningstidens utgång.
- Minst tre föreningar är representerade och att minst två av dessa kommer till start.

Klasserna 16 och 17 år tävlar i gemensam lagtävling. Likaså sker för M35-M55, M60-M85 och K35-K55 och K60-K85 (individuellt tävlar man i sin åldersklass).

Se i övrigt SFIF:s tävlingsregler.

## TRANSPORT

Till Umeå tar man sig enklast med flyg, tåg eller bil. Avstånden mellan flygplats, tågstation, hotell och tävlingsområdet är aldrig mer än 15 minuter. Till och från tävlingsområdet rekommenderar vi lokalbussar (linje 1 till hållplats Hermelinvägen, se <https://www.tabussen.nu/ultra/>). Bilparkering finns på tävlingsområdet.

## BOENDE:

Vi rekommenderar boende på Scandic Plaza eller Scandic Syd. För bokning, maila [reservationumea@scandichotels.com](mailto:reservationumea@scandichotels.com) eller ring 090-205 63 10. Uppge kod "Umeå Friidrott" vid bokningen för att få rätt priser.

	Scandic Syd	Scandic Plaza
Enkelrum	650kr	750kr
Dubbelrum	750kr	850kr
Trebäddsrum	1050kr	1150kr
Kvällens husmanskost(per person)	149kr	189kr
Pris per natt inkl.moms		

## ÖVRIGT

För att ta del av övriga aktiviteter som sker i Umeå under helgen, se [www.visitumea.se](http://www.visitumea.se)

## KONTAKT

[www.smfriidrott.com](http://www.smfriidrott.com)

IFK Umeås kansli, Anton Jonsson.

070-262 77 68.

[anton.jonsson@ifkumea.com](mailto:anton.jonsson@ifkumea.com)



SFIF:s sponsorer



# TERRÄNG-SM



UMEÅ 2019  
12-13 oktober



## TIDSPROGRAM

### Lördag 12/10

10:30	K60 och äldre	6000 m
11:15	M60 och äldre	6000 m
12:00	K35-K55	8000 m
13:00	M35-M55	8000 m
13:50	F15	4000 m
14:20	P15	4000 m
15:00	F16/17	4000 m
15:20	P16/17	4000 m
15:50	M	4000 m
16:20	K	4000 m



### Söndag 13/10

10:30	F19	4000 m
11:00	P19	6000 m
11:35	K22	6000 m
12:10	M22	8000 m
13:00	K	10000 m
13:55	M	10000 m



# TERRÄNG-SM



UMEÅ 2019  
12-13 oktober



## PM Terräng-SM 12-13 oktober 2019

### Tidsprogram

Se [hemsidan](#)

### Tävlingsplats

Tävlingsområdet är beläget på Mariehemsängarna i Umeå som ligger omedelbart öster om Gammliaområdet. Till och från tävlingsområdet rekommenderar vi lokalbussar (linje 1 till hållplats Hermelinvägen, se [denna länk](#)). Vägbeskrivning till parkeringen hittar du på [denna länk](#). Föreningstält kan sättas upp på anvisat område i anslutning till tävlingscentrum

### Banan

Banan är 2 km lång. Underlaget är gräs över hela banvarvet med undantag för fyra passager av asfalterad cykelväg, där asfalten täcks med mjukt material.

### Omklädning

Omklädningsrum och duschar finns i Bräntbergsskolan, i anslutning till tävlingsområdet, öppet från 09.00 lör och 08.00 sön. Arrangören tar inget ansvar för lämnade saker i omklädningsrummen. Vid starten finns ett bemannat tält för inlämning av bagage.

### Tävlingskläder

Tävlande ska bära reglementsenlig klubbdräkt.

### Resultat

Anslås på resultattavlor på tävlingsplatsen löpande under tävlingen samt på hemsidan

### Sjukvård

Sjukvårdare finns på plats i målområdet.

Lokala sponsorer



Scandic

UMEÅ. MER FRIDROTT.



# TERRÅNG-SM



UMEÅ 2019  
12-13 oktober



## Nummerlappar avprickning och upprop

Uthämtning av nummerlappar sker vid start- och målområdet och gäller som avprickning.

Uthämtning sker individuellt senast 60min före start.

Tider för uthämtning:      Lördag      08.30-15.20    Tävlingsområdet  
   Söndag      08.30-12:55    Tävlingsområdet

Nummerlappar till söndagens tävlingar lämnas endast ut på söndag. Tävlrar du i flera klasser måste du hämta ut en ny nummerlapp för VARJE klass. Nummerlappar skall bäras på bröstet och reklamen får INTE vikas in. Veteraner och klasserna 16-17 har även en "klassnummerlapp" som ska fästas på ryggen. Upprop sker 10 min före start vid insläppet till starten.

## Efteranmälan

Efteranmälan sker vid start- och målområdet och görs endast mot betalning kontant eller med swish. Avgiften är 400 kr för seniorer och veteraner, 350 kr för juniorer och ungdomar.

Det är möjligt att efteranmäla sig fram till och med avprickningstidens slut, i anslutning till nummerlappsutlämningen. Efteranmälan tas INTE emot senare än 1 timme före start.

## Prisutdelning

Pris delas ut till de tre främsta i varje klass samt till de tre bästa lagen och sker i anslutning till genomförd tävling.

## Servering

Försäljning av hamburgare, fika och kioskprodukter finns vid målområdet. Uthämtning av förbeställd lunch hämtas i serveringen mot matbiljett mellan 11.30-12.30.

(matbiljett finns i klubbkuvert vid nummerlappsuthämtning)

## Vätska

Vatten serveras efter målgång samt vid varvning för de som springer 8 km eller 10 km.

## Protester

Protest lämnas till tävlingssekretariatet tillsammans med en avgift på 300 kr som betalas kontant eller med Swish. Avgiften återfås ifall protesten godkänns.

## Dopingkontroll

Dopingkontroll kan komma att genomföras under tävlingen.

## Kontakt

IFK Umeås kansli  
Anton Jonsson 070-262 77 68  
anton.jonsson@ifkumea.com



Hans Nilsson, tävlingsledare  
hans.nilsson65@gmail.com



SVENSK FRIIDROTT

SFIF:s sponsorer



# TERRÄNG-SM



UMEÅ 2019  
12-13 oktober





