

	<b>Heleneholms IF</b>				
	<b>L-sektionen</b>				
	Sektionsmästerskap banlöpning, del 4				
	19 september 2011				
	Tävlingsledare: Claes-Håkan Westeson				
	Väder: Molnigt och c:a 12-13 grader				
	Manuell tidtagning				
	<b>5.000 m</b>				
	<b>Heat 1</b>	<b>Namn</b>	<b>Född</b>	<b>Förening</b>	<b>Tid</b>
	1	Per Lilja	-78	Heleneholms IF	17.38,6
	2	Rikard Särvegård	-65	Heleneholms IF	19.34,9
	3	Fredrik Vrang	-69	Heleneholms IF	19.48,7
	4	Bert Elmqvist	-59	Heleneholms IF	20.46,6
	5	Anna Isaksson	-87	Heleneholms IF	20.56,8
	6	Pehr Carlberg	-66	Heleneholms IF	21.03,2
	7	Csaba Hamsik	-73	Heleneholms IF	21.40,2
	8	Christian Larsson	-83	Heleneholms IF	21.49,1
	9	Bertil Pålsson	-49	Heleneholms IF	30.20,2
	<b>Heat 2</b>				
	1	Magnus Bergh	-49	Heleneholms IF	20.09,4
	2	Lis Örnhed	-81	Heleneholms IF	21.59,0
	3	Gunnar Sterner	-48	Heleneholms IF	22.14,5
	4	Hans-Ingvar Andersson	-47	Heleneholms IF	22.39,8
	5	Ulf Karlström	-47	Heleneholms IF	22.43,2
	6	Susanne H. Söderberg	-59	Heleneholms IF	23.04,6
	7	Ulrika Särvegård	-68	Heleneholms IF	24.23,1
	8	Ylva Jönsson	-55	Heleneholms IF	25.33,4
	9	Bo Jönsson	-49	Heleneholms IF	26.16,9
	10	Lars Moberg	-50	Heleneholms IF	27.26,4
	11	Sven-Göran Persson	-43	Heleneholms IF	29.22,1

<b>Totalt män</b>	<b>Namn</b>	<b>Född</b>			<b>Tid</b>
1	Per Lilja	-78	Heleneholms IF		17.38,6
2	Rikard Särvegård	-65	Heleneholms IF		19.34,9
3	Fredrik Vrang	-69	Heleneholms IF		19.48,7
4	Magnus Bergh	-49	Heleneholms IF		20.09,4
5	Bert Elmqvist	-59	Heleneholms IF		20.46,6
6	Pehr Carlberg	-66	Heleneholms IF		21.03,2
7	Csaba Hamsik	-73	Heleneholms IF		21.40,2
8	Christian Larsson	-83	Heleneholms IF		21.49,1
9	Gunnar Sterner	-48	Heleneholms IF		22.14,5
10	Hans-Ingvar Andersson	-47	Heleneholms IF		22.39,8
11	Ulf Karlström	-47	Heleneholms IF		22.43,2
12	Bo Jönsson	-49	Heleneholms IF		26.16,9
13	Lars Moberg	-50	Heleneholms IF		27.26,4
14	Sven-Göran Persson	-43	Heleneholms IF		29.22,1
15	Bertil Pålsson	-49	Heleneholms IF		30.20,2
<b>Totalt kvinnor</b>	<b>Namn</b>	<b>Född</b>			<b>Tid</b>
1	Anna Isaksson	-87	Heleneholms IF		20.56,8
2	Lis Örnhed	-81	Heleneholms IF		21.59,0
3	Susanne H. Söderberg	-59	Heleneholms IF		23.04,6
4	Ulrika Särvegård	-68	Heleneholms IF		24.23,1
5	Ylva Jönsson	-55	Heleneholms IF		25.33,4