

Resultaten från våra gemensamma Tiskenträningar 3000m säsongen 2011!

Summering av: Daniel Lindholm

Dalregementets IF:s Tiskenträningar bjöd på ovanligt gott deltagande detta år! Sammanlagt 42 löpare kom för att springa 3000 meter under perioden 3maj -20 sep, vilket är mycket glädjande och ett klart positivt trendbrott. Exempelvis var vi 11 löpare på startlinjen den 28/6. Särskilt roligt är också att nya unga förmågor visar framfötterna, som 13-åriga Martin Johansson som den 30/8 sprang på fina 10.39. Även klubbens mer rutinerade löpare håller fortfarande mycket bra klass, och visar att de fortfarande kan tampas med betydligt yngre löpare. Bland annat sprang Hans Sundgren, 66 år på imponerande 12.11 medan Bo Marklund inte var mycket sämre med 12.15. Flitigaste deltagare var Annika Björk med 13 starter. Snabbaste dam var Jenny Nilsson som sprang på fina 11.39. Med den tiden var hon 6 sek snabbare än näst bästa dam, Maria Saxvall. Såväl Jenny som Maria var förövrigt de enda damerna som lyckades springa under 12 minuter. Snabbaste herre var Daniel Lindholm som den 23/8 sprang på 9.35. Totalt lyckades 4st herrar springa under 10 minuter, och 14st under 11minuter. God bredd med andra ord! Ett stort tack också till Bengt Lindholm som bidragit med tidtagning och omhändertagande av nya löpare. Vi återupptar en ny träningsäsong i slutet av april 2012. Välkomna!

Vid eventuella korrigerar av resultat eller annat. Vänligen hör av er till Daniel Lindholm.
Epost: springadalreg@hotmail.com. Telefon: 070 -441 89 41

Damer

1.Jenny Nilsson 11.39

2.Maria Saxvall 11.44

3. Lina Börjes 12.11

4. Annika Björk 12.21, 12.50, 12.44, 12.52, 13.02,13.12, 12.55, 12.46, 12.38, 12.32, 12.52, 12,54, 13.11

5. Ida Axelsson 12.32

6. Ida Casselstrand 12.53

7. Elin Hamrefors 13.29

8. Tove Lindberger 14.09, 14.16, 14.03

9. Susanne Marklund 15.37

10. Margareta Östensson 16.26, 18.05, 16.36

Herrar

1. Daniel Lindholm 9.52, 10.00, 9.45, 9.44, 9.44, 9.45, 9.45, 9.35, 9.48, 9.59

2. Mikael Östlund 9.59, 9.50

3. Daniel Johansson 10.03, 9.52

4. Börje Holst 9.57, 9.58, 10.02, 10.01,

5. Ronny Wedin 10.25, 10.10, 10.22

6. Rikard Johansson 10.52, 10.54, 10.42, 10.38, 10.32, 10.36, 10.16, 10.24

7. Bo Göran Bengtsson 10.56, 10.32, 10.26

8. Krister Ljungqvist 10.32, 10.27, 10.31, 10.36, 10.42

9. Per Dicander 10.33

10. Stefan Carlsson 10.35, 10.34, 10.43, 10.34

11. Per Nygren 10.51, 10.39, 10.46, 10.44, 10.59

11. Martin Johansson 10.52, 11.56, 11.28, 10.46, 11.20, 10.39, 11.00, 10.47

12. Måns Lindholm 11.12, 11.06, 11.19, 10.55, 10.54, 10.40

13. Magnus Holmer 10.52

14. Tommy Sundberg 10.55

15. Andreas Forslund 11.16

16. Erik Islén 11.27, 11.28

17. Anders Johansson 11.35

18. Klas Sandström 11.50, 11.55, 11.36, 11.46

- 19. Mikael Kihlberg** 11.40
- 20. Viktor Johansson** 11.48, 12.03, 11.42, 11.44
- 21. Björn Amundsson** 11.44
- 22. Ulf Edsfors** 11.55
- 23. Fabian Hellberg** 11.55, 12.06
- 23. Pelle Nordlander** 11.55
- 24. Rolf Klemets** 12.13, 12.14, 11.56
- 24. Stellan Hovstadius** 11.56
- 24. Olle Engström** 11.56
- 25. Staffan Hovstadius** 11.58
- 26. Hans Sundgren** 12.16, 12.11
- 27. Bo Marklund** 12.30, 12.15, 12.26, 12.26, 12.24, 12.33, 12.24, 12.32, 13.08
- 28. Martin Björkman** 12.30, 12.31, 14.46, 12.33, 13.11, 12.26, 12.33, 12.19,
12.39
- 28. Erik Holmgren** 12.19
- 29. Dan Westerberg** 13.54, 13.37, 13.44
- 30. Anders Nordlund** 14.11
- 30. Oskar K** 14.11
- 31. Roland Skarp** 14.40
- 32. Fred Möller** 18.19