

Segrare genomtiderna fredagens lopp			
År	Banrekord i fet stil	Född	Tid
<b>Ruset/Rullet</b>			
<b>LRK17</b>		<b>Född</b>	<b>Tid</b>
2004	Marie Rudjer, IF Kville	<b>90</b>	07:39
2005	Sandra Oja, Södermalms IF	88	09:00
2006	Madeleine Dahlqvist, Rosenborgsskolan	94	08:53
2007	Louise Jansson, Söderalmsskolan	93	08:51
2008	Molly Aspén-Hynes, Ingarö	90	08:34
2009	Madeleine Dahlqvist, Rosenborgsskolan	94	09:10
2010	Diana Thörnblom, Idrottsgymnasiet Bollnäs	92	07:29
2011	Diana Thörnblom, Idrottsgymnasiet Bollnäs	92	07:39
2012	Charlotte Wennermo, Lidingö stad/Bodal särskola	98	08:20
2013	Diana Törnblom, Västmanlands Handikapp IF	92	08:06
2014	Josefine Busk, Foucaultgymnasiet	97	09:12
2015	Josefine Busk, Foucaultgymnasiet	97	08:24
2016	Josefine Busk, Foucaultgymnasiet	97	07:44
2017	Anna-Maria Balera, Helalivet omsorg AB	81	08:32
2018	Lou Hedman, Foucaultgymnasiet	2	08:25
2019	Anna-Maria Balera, Helalivet omsorg AB	81	08:31
2021	Lina Hedberg, Bollnäs FIK	98	07:50
<b>2022</b>	<b>Hannah Elert, Rosalgen SOL</b>		<b>07.17</b>
2023	Lina Hedberg , Bollnäs friidrott		07.29
<b>LRM17</b>			
2004	Henrik Frode, Saltåskolan	86	07:23
2005	Henrik Frode, Föreningen Saltå by	86	07:51
2006	Ekk Logren, Bollnäs kommun	87	07:00
2007	Marcus Treutiger, Rosenborgsskolan	91	06:16
2008	Ekk Logren, Rånäs 4H	87	07:05
2009	Ekk Logren, Rånäs 4H	87	07:06
2010	Alexander Lindholm, Idrottsgymnasiet Bollnäs	90	06:28
2011	Martin Jansson, Idrottsgymnasiet Bollnäs	91	05:57
2012	Martin Jansson, Idrottsgymnasiet Bollnäs	91	05:29
2013	Martin Jansson, Idrottsgymnasiet Bollnäs	91	05:36
2014	Martin Jansson, Söderhamns IF	91	05:34
2015	Martin Jansson, Söderhamns IF	91	05:21
2016	Martin Jansson, Söderhamns IF	91	05:20
2017	Martin Jansson, Söderhamns IF	91	05:18
<b>2018</b>	<b>Martin Jansson, Söderhamns IF</b>	<b>91</b>	<b>05:09</b>
2019	Martin Jansson, Söderhamns IF	91	05:14
2021	Martin Jansson, Söderhamns IF	91	05:30
2022	Martin Jansson, Rehns BK		05.18
2023	Martin Jansson , Rehns BK		05.28

	<b>LRK4</b>		
2004	Annie Njie Olsson, Stockholm	90	24:37
2005	Annie Njie Olsson, Södermalmsskolan	90	21:25
2006	Annie Njie Olsson, Södermalmsskolan	90	22:38
2007	Sabina Mokdad, Södermalmsskolan skol-IF	93	27:26
2008	Kristin Björfeldt, Mjölby	91	22:10
2009	Lina Gustafsson, Göteborg	84	25:41
2010	Kristin Björfeldt, Idrottsgymnasiet Bollnäs	91	20:48
2011	Kristin Björfeldt, Idrottsgymnasiet Bollnäs	91	21:03
2012	Kristin Björfeldt, Mjölby	91	19:42
2013	Kristin Björfeldt, Mjölby	91	19:10
2014	Aleksandra Gustavsson, SOK Träff	97	19:10
<b>2015</b>	<b>Aleksandra Gustavsson, SOK Träff</b>	<b>97</b>	<b>18:02</b>
2016	<i>Klassen struken</i>		
2017	Kristin Björfelt, IK Akele	91	18.22
2018	Kristin Björfelt, IK Akele	91	18.21
2019	Kristin Björfelt, IK Akele	91	18.50
2021	Kristin Björfelt, IK Akele	91	18.28
2022	Kristin Björfeldt, IK Akele		18.44
2023	Sara Nyström, RosalgenSol		18.30
	<b>LRM4</b>		
2004	Alexander Larsson- Volby, Stockholm	?; 14	14:39
2005	Rasmus Adolfsson, Bollnäs kommun	83	16:30
2006	Rasmus Adolfsson, HIF Linblomman	83	16:16
2007	Rasmus Adolfsson, HIF Linblomman	83	16:42
2008	Yavar Biranvand, Norbergs CK	90	15:03
2009	Yavar Biranvand, Idrottsgymnasiet Bollnäs	90	15:07
2010	Yavar Biranvand, Idrottsgymnasiet Bollnäs	90	15:16
2011	Pontus Björklund, Falu IK	72	16:05
2012	Pontus Björklund, Falu IK	72	16:44
2013	Pontus Björklund, Falu IK	72	15:42
2014	Martin Jansson, Söderhamns IF	91	15:11
2015	Martin Jansson, Söderhamns IF	91	14:47
2016	<i>Klassen struken</i>		
2017	Martin Jansson, Söderhamns IF	91	14.53
2018	Martin Jansson, Söderhamns IF	91	14.21
2019	Martin Jansson, Söderhamns IF	91	14.24
2021	Martin Jansson, Söderhamns IF	91	14.35
<b>2022</b>	<b>Martin Jansson, Rehns BK</b>		<b>14.18</b>
2023	Martin Jansson, Rehns BK		14.35

<b>LidingöRullet utan assistent (ny längre bana fr.o.m 2016)</b>			
2013	Kevin Sädberg, Häggviks Gymnasium	94	08:13
2014	Kevin Sädberg, Häggviks Gymnasium	94	08:49
2015	Kevin Sädberg, Lidingö stad	94	10:27
2016	Zamuel Lauberg, RBU Gotland	96	12.34
2017	Kevin Sädberg, Lidingö stad/jobbförum	94	12.40
<b>LidingöRullet med assistent och utan assistent. ( 2018-) (ny längre bana fr.o.m 2015,2021)</b>			
2013	Kjell Jönsson, Täby	78	08:08
2014	Adam Andreasson, Lindeparken	95	07:10
2015	Adam Andreasson, Lindeparken	95	07:49
2016	Whilliam Norberg, Nordström Assistans	3	09.11
2017	Erik Björklund, RgRh Stockholm	95	07.23
2018	Adam Andréasson, Tidingsredaktionen	96	09:03*
2019	Aladdin Ghneem, RgRh Stockholm	3	08:06*
2021	Aladdin Ghneem, RgRh Stockholm	3	09.06
2022	Léonard Brochier, RgRh Stockholm		07.38
2023	Hanna Bjartmar Reis, Klockargården		8.20
*Endast en klass både med och utan assistent.			

	<b>Lidingö Femman 5km</b>		
	<b>Män</b>	<b>80</b>	<b>21.13</b>
2021	Anders Mogren, Lidingö Stad		
2022	Joris Hochstetter, Alfta Ösa OK		18.51
2023	Malte Petré, Handelsbanken		20.18
	<b>Kvinnor</b>		
2021	Leila Ekelund Chatti, Lidingö	<b>77</b>	<b>26.08</b>
2022	Josefin Heier, Ullensaker/Kisa IL Friidrett (Norge)		18.34
2023	Maria Francke, Enebyberg		20.01





Ny bana Grönsta till Grönsta