

# 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 Hakarspojarna	36.23	2007	pl.6
16	Lena Örn	Spårvägens FK	36.31	2010	pl.6
17	Emma Eriksson	/ Sverige	36.32	2024	pl.1
18	Louise Wiker	Hässelby SK	36.32	2010	pl.7
19	Cecilia Kleist	IK Akele	36.32	2013	pl.2
20	Lisa Blommé	Hässelby SK	36.33	2007	pl.7
21	Anna von Shenck	Hässelby SK	36.34	2009	pl.4
22	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	01:37:10	2008	pl.1
2	Magnus Bergman	Uppsala IF	01:37:24	1992	pl.2
3	Mustafa Mohamed	Hälle IF	01:37:29	2003	pl.1
4	Napoleon Solomon	Turebergs FK	01:37:41	2018	pl.1
5	Robel Fsiha	Spårvägens FK	01:37:54	2019	pl.1
6	Samuel Tsengay	Hälle IF	01:37:59	2022	pl.1
7	Pär Wallin	Spårvägens GOIF	01:38:06	1986	pl.4
8	Håkan Börjesson	IF Hagen	01:38:10	1989	pl.2
9	Ebba Tulu Chala	Keep up running club	01:38:18	1996	pl.1
10	Magnus Bergman	Enhörna IF	01:38:31	1999	pl.5
11	Linus Rosdahl	Hässelby SK	01:38:40	1992	pl.3
12	Mats Erixon	Mölnbalds AIK	01:38:41	1988	pl.4
13	Mustafa Mohamed	Hälle IF	01:38:42	2002	pl.5
14	David Nilsson	Högby IF	01:38:44	2016	pl.3
15	Mats Erixon	Mölnbalds AIK	01:38:44	1985	pl.2
16	Napoleon Solomon	Turebergs FK	01:38:46	2019	pl.3
17	Mats Erixon	Mölnbalds AIK	01:38:49	1989	pl.3
18	Alfred Shemweta	Flemingsbergs SK	01:38:52	1996	pl.9
19	Mats Hellstadius	IFK Södertälje	01:38:56	1987	pl.3
20	Magnus Bergman	Uppsala IF	01:38:57	1991	pl.3
21	Mohammadreza Abootorabi	Keep Up Running Club	01:39:03	2022	pl.3
22	Magnus Bergman	Enhörna IF	01:39:04	2002	pl.7
23	Ebba Tulu Chala	Huddinge AIS	01:39:05	2018	pl.2
24	Emil Svensk	Stora Tuna	01:39:06	2022	pl.5
25	Tommy Persson	Helenelunds IF	01:39:13	1980	pl.3
26	Mats Erixon	Mölnbalds AIK	01:39:16	1987	pl.4
27	Jan Hagelbrand	Mellerud IF	01:39:18	1979	pl.3
28	Håkan Börjesson	IF Hagen	01:39:29	1985	pl.4
29	Magnus Bergman	ORK Löparklubb	01:39:30	1995	pl.7
30	Olle Kalered	Tjalve FIF	01:39:38	1990	pl.5
31	Oscar Claesson	IKHP Huskvarna	01:39:41	1995	pl.6
32	Håkan Börjesson	IF Hagen	01:39:45	1988	pl.6
33	Otto Kingstedt	Huddinge AIS	01:39:46	2019	pl.5
34	Olle Walleräng	Spårvägens FK	01:39:48	2018	pl.4
35	Mustafa Mohamed	Hälle IF	01:39:50	2001	pl.2
36	Peter Koskenkorva	Hässelby SK	01:39:53	1997	pl.7
37	Mats Erixon	Mölnbalds AIK	01:39:57	1990	pl.4
38	Mustafa Mohamed	Hälle IF	01:39:57	2016	pl.4
39	Jan Hagelbrand	Kils AIK	01:39:58	1987	pl.5
40	Mohammad Reza	Spårvägens FK	01:39:59	2019	pl.6
41	Mats Erixon	Mölnbalds AIK	01:40:00	1982	pl.4
42	Jonny Danielsson	Kvarnsvedens GIF	01:40:03	1993	pl.5
43	David Nilsson	Högby IF	01:40:04	2021	pl.5
44	Örjan Hemström	Spårvägens GOIF	01:40:05	1992	pl.4
45	Mats Erixon	Mölnbalds AIK	01:40:08	1984	pl.2
46	Lars-Erik Nilsson	Enhörna IF	01:40:13	1988	pl.8
47	Mikael Ekvall	Strömstad LK	01:40:13	2017	pl.3
48	Olle Kalered	Tjalve IF Norrköping	01:40:20	2019	pl.7
49	Linus Rosdahl	Hässelby SK	01:40:26	2023	pl.2
50	Bo Orrsveden	Duvbo IK	01:40:27	1980	pl.5
51	Peter Brett	Enhörna IF	01:40:29	1988	pl.9
52	Jan Hagelbrand	Kils AIK	01:40:32	1984	pl.3
53	Bengt Mattson	Härlövs IF	01:40:35	1986	pl.6
54	Mustafa Mohamed	Hälle IF	01:40:36	2004	pl.1
55	Johan Engholm	Hässelby SK	01:40:37	1988	pl.10
56	Mattias Persson	Spårvägen Frii.	01:40:37	1999	pl.7
57	Mattias Persson	Spårvägen Frii.	01:40:39	1998	pl.8

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

58 Jonny Danielsson	Kvarnsvedens GIF	01:40:44	1987	pl.7
59 Åke Eriksson	Fredrikshofs IF	01:40:44	1986	pl.7
60 Mats Johnsson	Enhörna IF	01:40:46	1993	pl.6
61 Örjan Hemström	Spårvägens GOIF	01:40:48	1991	pl.4
62 Eric Senorski	Örgryte IS	01:40:50	2012	pl.4
63 Peter Koskenkorva	Hässelby SK	01:40:52	1996	pl.11
64 Hans Segerfelt	Enhörna IF	01:40:55	1986	pl.8
65 Håkan Börjesson	IF Hagen	01:40:56	1993	pl.7
66 Gustav Svedbrant	Rånäs 4H	01:40:57	2002	pl.12
67 Anders Karlsson	Linköpings IF	01:40:59	1991	pl.5
68 Andreas Carlborg	Spårvägen Frii.	01:40:59	1998	pl.9
69 Mats Jansson	Enhörna IF	01:41:00	1983	pl.5
70 Lars Enqvist	Kils AIK	01:41:03	1978	pl.1
71 Mohammadreza Abootorabi	Spårvägens FK	01:41:41	1989	pl.7
72 Petter Svensson	Hälle IF	01:41:47	1990	pl.8
73 Kristofer Låås	Keep Up RC	01:43:43	1992	pl.9

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

## K 30 KM

1	Carolina Wikström	Upsala IF	01:51:35	1993	pl.1
2	Hanna Lindholm	Huddinge AIS	01:52:56	2019	pl.3
3	Lena Gavelin	Trångsvikens IF	01:53:13	2002	pl.1
4	Anna Rahm	Rånäs 4H	01:53:20	2008	pl.1
5	Hanna Lindholm	Huddinge AIS	01:54:16	2018	pl.3
6	Carolina Johnson	Linköpings GIF	01:54:24	2023	pl.1
7	Johanna Eriksson	Motala AIF	01:54:31	2018	pl.4
8	Lena Gavelin	Trångsvikens IF	01:54:32	2004	pl.1
9	Mikaela Larsson	Spårvägens FK	01:55:04	2018	pl.5
10	Evelina Henriksson	IFK Umeå	01:55:10	1999	pl.3
11	Maria Larsson	Örgryte IS	01:55:19	2017	pl.1
12	Samrawit Mengsteab	Hälle IF	01:55:21	2022	pl.2
13	Lena Gavelin	Trångsvikens IF	01:55:43	2008	pl.2
14	Wilma Modig	Karlstad	01:56:01	2000	pl.4
15	Ida-maria Nicklasson	Finspångs AIK	01:56:21	2017	pl.2
16	Maria Larsson	Örgryte IS	01:56:53	2016	pl.1
17	Ida Nilsson	Högby IF	01:57:08	2017	pl.3
18	Malin Starfelt	Runacademy IF	01:57:26	1986	pl.5
19	Annelie Johansson	IK Ymer	01:57:27	2014	pl.1
20	Isabellah Andersson	Oskarshamns SK	01:57:34	2007	pl.1
21	Lovisa Modig	Torsby Löparklubb	01:57:42	1993	pl.6
22	Malin Ewerlöf	Spårvägens FK	01:57:46	2009	pl.1
23	Therese Olin	Ullevi FK	01:57:50	2013	pl.1
24	Linnéa Sennström	Hässelby SK	01:57:51	2021	pl.2
25	Samrawit Mengsteab	Hälle IF	01:58:12	2021	pl.3
26	Annelie Johansson	Hälle IF	01:58:14	2015	pl.1
27	Helena Olofsson	Rånäs 4H	01:58:26	2003	pl.1
28	Isabellah Andersson	Hässelby SK	01:58:28	2014	pl.2
29	Lena Gavelin	Trångsvikens IF	01:58:39	2005	pl.1
30	Leonie Balter	FK Studenterna	01:58:41	2022	pl.3
31	Helene Willix	Spårvägen Friidrott	01:58:45	2002	pl.2
32	Emma Nordling	Enhörna IF	01:58:45	2014	pl.3
33	Johanna Bäcklund	Runacademy IF	01:58:46	1985	pl.7
34	Ida Nilsson	Högby IF	01:58:48	2015	pl.2
35	Malin Ewerlöf	IFK Lidingö Friidrott	01:58:50	2016	pl.2
36	Annelie Johansson	SOK Knallen	01:59:21	2013	pl.3
37	Anna Bergsten	Istrums SK	02:00:13	1991	pl.8
38	Louise Jernberg	FM/F 16	02:01:26	1991	pl.9

## K 15 km

1	Charlotta Fougberg	Ullevi	00:52:10	2020	pl.1
2	Meraf Bahta	Hälle IF	00:53:24	2020	pl.2
3	Hanna Lindholm	Huddinge AIS	00:55:18	2020	pl.4
4	Sara Ulrika Holmgren	Örgryte IS Friidrott	00:55:26	2019	pl.2
5	Johanna Salminen	FK Studenterna	00:55:31	2021	pl.2
6	Johanna Salminen	FK Studenterna	00:55:59	2020	pl.5
7	Johanna Erikson	Motala AIF	00:56:01	2020	pl.6
8	Sanna Mustonen	Hässelby SK	00:56:09	2020	pl.7
9	Lovisa Modig	Falun Borlänge SK	00:56:12	2021	pl.3
10	Charlotte Andersson	IFK Umeå	00:56:24	2019	pl.3
11	Lovisa Modig	Torsby LK	00:56:51	2022	pl.2
12	Sofia Hjert	Torsby LK	00:56:54	2021	pl.4
13	Camilla Elofsson	Huddinge AIS	00:56:56	2019	pl.4
14	Lisa Havell	Spårvägens FK	00:57:03	2022	pl.3
15	Lovisa Modig	Bore SK	00:57:09	2020	pl.8
16	Pernilla Elmgren	Ärla SK	00:57:19	2023	pl.4

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

17	Johanna Larsson	Örgryte IS Friidrott	00:57:22	1993	pl.3
18	Emma Bjessmo	IFK Lidingö SOK	00:57:25	2020	pl.9
19	Pernilla Elmgren	Ärla SK	00:57:30	1991	pl.4
20	Louise Wiker	Hässelby SK	00:57:36	2020	pl.10
21	Lisa Ring	ik nocout.se	00:57:50	2018	pl.4
22	Johanna Salminen	FK Studenterna	00:57:52	2023	pl.6
23	Ellen Persson	Högby IF	00:57:54	2019	pl.5
24	Ida Andersson	Spårvägens FK	00:57:57	2001	pl.5
25	Jenny Johannesson	Mullsjö SOK	00:58:07	2018	pl.5
26	Amanda Nekby	Runacademy IF	00:58:14	2018	pl.6
27	Jessica Österberg	Spårvägens FK	00:58:20	2018	pl.8
28	Alva Olsson	IK Akele	00:58:20	2020	pl.12
29	Sara Holmgren	Örgryte IS Friidrott	00:58:25	2020	pl.13
30	Caroline Högardh	Hässelby SK	00:58:33	2023	pl.8
31	Louise Wiker	Hässelby sk	00:58:35	2023	pl.9
32	Sara Hagström	IFK Göteborg	00:58:58	2020	pl.14
33	Madeleine Larsson	IKHP	00:59:02	1981	pl.6
34	Elin Markusson	Hässelby SK	00:59:10	2022	pl.4
35	Annika Faager	Björntorps IF	00:59:15	2020	pl.15
36	Sofie Sihver	IFK Lidingö SOK	00:59:25	1987	pl.7
37	Märta Rosenberg	Trillevallens Sportklubb	00:59:34	2002	pl.8
38	Liduina van Sitteren	Örebro AIK	00:59:46	2020	pl.16
39	Johanna Salminen	FK Studenterna	00:59:46	1978	pl.9
40	Petra Kindlund	Runacademy IF	01:00:00	2022	pl.5
41	Louise Wiker	Hässelby SK	01:00:05	2022	pl.6
42	Helena Wallin	IF Linnéa	01:00:11	2018	pl.10
43	Annika Andersson	Sundsvall	01:00:11	2019	pl.6
44	Lisa Bergdahl	Sävedalens AIK	01:00:17	2019	pl.7
45	Moa Enmark	Hälle IF	00:57:08	2023	pl.3

### M 15 km

1	Samuel Tsegay	Hälle IF	00:45:44	2020	pl.2
2	Jonas Glans	Malmö AI	00:45:58	1991	pl.1
3	Abraha Adhanom	Eskilstuna FI	00:46:06	2018	pl.1
4	Jonas Leandersson	IF Göta	00:46:10	2020	pl.3
5	Napoleon Solomon	Turebergs FK	00:46:13	2020	pl.4
6	Adhanom Abraha	Eskilstuna FI	00:46:39	2020	pl.5
7	Mikael Ekvall	Strömstad LK	00:46:41	2020	pl.6
8	David Nilsson	Högby IF	00:46:45	2022	pl.1
9	Olle Walleräng	Spårvägens FK	00:46:53	2020	pl.7
10	David Nilsson	Högby IF	00:47:03	2018	pl.3
11	Otto Kingstedt	Huddinge AIS	00:47:04	2020	pl.9
12	Martin Regborn	KFUM Örebro	00:47:04	2020	pl.8
13	Emil Millán De La Oliva	Eskilstuna FI	00:47:06	2019	pl.1
14	Emil Svensk	Stora Tuna	00:47:08	2020	pl.10
15	David Nilsson	Högby IF	00:47:21	2023	pl.1
16	Oliver Löfqvist	Spårvägens FK	00:47:26	2021	pl.1
17	Axel Djurberg	Hässelby SK	00:47:29	1999	pl.2
18	Abel Yemane	Turebergs FK	00:47:39	2002	pl.3
19	John Foitzik	Spårvägens FK	00:47:40	2020	pl.11
20	Jonatan Gustafsson	KFUM Örebro Friidrott	00:47:45	1999	pl.4
21	Olle Walleräng	Spårvägens FK	00:47:51	2021	pl.2
22	John Foitzik	Spårvägens FK	00:47:57	2019	pl.2
23	Max Peter Bejmer	Hälle IF	00:48:05	2023	pl.2
24	Axel Djurberg	Hässelby SK	00:48:07	2022	pl.2
25	Efrem Bhrane	Västerås FK	00:48:08	2019	pl.3
26	Tim Robertson	Tjalve FIF	00:48:11	2022	pl.3
27	Gustav Bergman	OK Ravinen	00:48:13	2020	pl.12
28	Abdelfath Yassin	Spårvägens FK	00:48:17	2022	pl.4

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

29	Emil Danielson	Spårvägens FK	00:48:20	2020	pl.13
30	John Börjesson	Börjesson	00:48:21	2023	pl.3
31	Abdelfath Yassin	Spårvägens FK	00:48:26	2021	pl.4
32	Oscar Claesson	IK Hakarpspojarna	00:48:30	2021	pl.4
33	Oscar Claesson	IK Hakarpspojarna	00:48:31	2020	pl.15