Damer 12 km			**Tid**	**Efter**
7.	Anna-Karin Arvidsson	Pifk	4:11	+0:49
2.	Annelie Nylander	Domsjö	3:38	+0:16
10.	Anny Isaksson	CoreIT	4:27	+1:05
11.	Carolin Johansson	Umeå OK	4:33	+1:11
9.	Cecilia Rydberg	Umeå OK	4:24	+1:02
3.	Helena Berglund	TTGU IF	3:45	+0:23
6.	Jennie Dahllund	Team MD Bygg	4:02	+0:40
17.	Lara Westerberg	KRIK	7:12	+3:50
20.	Lenore Berglund	CoreIT	10:14	+6:52
14.	Linda olovsson	KRIK	5:15	+1:53
1.	Linda Ström	Hägglunds IoFK	3:22	
4.	Louise Woxlin	Skogslöparna	4:01	+0:39
18.	Madeleine Lundberg	Fjällfitorna	7:16	+3:54
19.	Maja Hägglund	KRIK	7:50	+4:28
4.	Mari Nordgren	CoreIT	4:01	+0:39
8.	Mona Jonsson	Fjällfitorna	4:13	+0:51
15.	Pernilla Nylander	IFK Rundvik	5:35	+2:13
13.	Petra Käck	Umeå OK	4:59	+1:37
12.	Stina Sångberg	Pifk	4:45	+1:23
16.	Åsa Nyberg	CoreIT	5:37	+2:15

Damer 22 km			**Tid**	**Efter**
2.	Amelia Nilsson	Skorped SK	3:25	+0:25
6.	Anna Grön	OK Nolaskogsarna	4:33	+1:33
9.	Anna Sunesson	Boxen Umeå	7:09	+4:09
4.	Annika Dahllund	Nordingrå sk	4:22	+1:22
5.	Cassandra Petterson	Örnsköldsviks gymnastikklubb	4:26	+1:26
10.	Emilia Eriksson Brusemark	Boxen Umeå	7:12	+4:12
1.	Jenny Kling	Fjällfitorna	3:00	
7.	Linda Berneke Hallberg	Frösön	4:41	+1:41
8.	Marja Karlsson	Team Nordic Trail	5:30	+2:30
3.	Monika Westerlund	OK Nolaskogsarna	4:04	+1:04

Herrar 12 km			**Tid**	**Efter**
10.	David Blomberg Saitton	Vårby IK	4:04	+1:17
5.	Emil Ullsten	Electrolux Home	3:27	+0:40
22.	Erik Lindström	OK Ingen Vinst	5:20	+2:33
26.	Filip Häggström	CoreIT	10:10	+7:23
18.	Fredrik Brodin	CoreIT	4:49	+2:02
21.	Fredrik Sjölander	Team Nordic Trail	5:07	+2:20
10.	Gabriel Baudin	Team Grenzen	4:04	+1:17
15.	Goten Gutgesell	Båräng runners	4:16	+1:29
1.	Henrik Westman	Wide Village Runners	2:47	
16.	Håkan Hörnqvist	Hägglunds IoFK	4:23	+1:36

25.	Jens Lundquist	Husums IF OK	6:41	+3:54
19.	Jim Rönnlund	CoreIT	4:55	+2:08
17.	Jonas Norlander	Team MD Bygg	4:31	+1:44
7.	Magnus Linder	OK Ingen Vinst	3:30	+0:43
20.	Mikael Dahllund	Team MD Bygg	4:56	+2:09
4.	Mikael Öberg	Klubblös	3:19	+0:32
9.	Patrik Stenlund	Lycksele IF	3:56	+1:09
8.	Per-Olov Wedin	IF Thor	3:54	+1:07
24.	Rickard Sjöström	Husums IF OK	5:34	+2:47
12.	Sigge Saitton	Vårby IK	4:07	+1:20
2.	Stefan Sjölund	Skogslöparna	2:50	+0:03
14.	Stellan Isaksson	Hägglunds IoFK	4:13	+1:26
2.	Thomas Söderlind	Central Coast	2:50	+0:03
23.	Tomas Nylander	IFK Rundvik	5:26	+2:39
13.	Torbjörn Lindström	If öka	4:11	+1:24
6.	Torbjörn Sandin	Örnsköldsviks OK	3:29	+0:42

Herrar 22 km			**Tid**	**Efter**
6.	Anders Sundin	Skogslöparna	3:33	+1:14
17.	Arne Eriksson	Domsjö	4:22	+2:03
22.	Björn Leonhed	OK Ingen Vinst	5:10	+2:51
23.	Carl Mähler	Dehäblikul	5:18	+2:59
18.	Emil Fridh	KB65	4:37	+2:18
2.	Fredrik Lindström	Anundsjö IF	2:37	+0:18
25.	Fredrik Lorenc	CK Örnen	5:20	+3:01
10.	Henrik Lundström	ÖMK Motocross och Enduro	3:56	+1:37
8.	Håkan Wallberg	Skogslöparna	3:52	+1:33
26.	Isak Norberg	Team Nordic Trail	5:27	+3:08
3.	Joakim Berneke Hallberg	Frösön	3:11	+0:52
13.	Joel Baudin	Team Grenzen	4:11	+1:52
14.	Johan Jansson	TBR	4:12	+1:53
29.	Jonah Norberg	CoreIT	5:53	+3:34
21.	Jonas Eriksson	Skorpeds SK	5:00	+2:41
5.	Jonas Hälldal	Skogslöparna	3:22	+1:03
26.	Lars Edholm	KNIF	5:27	+3:08
8.	Lars Sjöström	Hemsö if	3:52	+1:33
11.	Liam Hälldal	Skogslöparna	3:57	+1:38
1.	Ludvig Werkmäster	TTGU IF	2:19	
18.	Martin Böhlenius	Nordingrå sk	4:37	+2:18
16.	Mikael Lundin	CoreIT	4:18	+1:59
7.	Noa Rindeskog	Hägglunds IoFK	3:47	+1:28
20.	Pontus Eriksson	ÖASS	4:41	+2:22
4.	Ted Armgren	Dalasjö IK Framåt	3:14	+0:55
12.	Tomas Lindblom	Nordingrå sk	4:05	+1:46
23.	Tommaso De Rosa	Road to Tokyo 2020	5:18	+2:59
15.	Torbjörn Westerlund	Hemsö if	4:17	+1:58
28.	Viktor Bretting	Team Nordic Trail	5:43	+3:24