



Klubbrekord 11/12 2022

Förändring sedan 5/11

Kvinnor

3 000 m	11:45	Lisa Nelson	Kretsloppet 25/8-22
K sen	12:07	Ellen Sepp	Kretsloppet 19/8-21
K 40	11:45	Lisa Nelson	Kretsloppet 25/8-22
K 45	12:06	Anna Göransson	Kretsloppet 19/8-21
K 50	13:10	Solveig Derås	Kretsloppet 19/8-21
K 55	13:56	Marie Björnqvist	Kretsloppet 25/8-22
5 000 m	22:14,4	Agnes Provén	KM Ryavallen 11/5-22
K sen	22:14,4	Agnes Provén	KM Ryavallen 11/5-22
K 45	24:29,3	Maléne By	KM Ryavallen 11/5-22
K 50	22:22,6	Solveig Derås	KM Ryavallen 11/5-22
K 55	23:45,3	Marie Björnqvist	KM Ryavallen 11/5-22
K 60	25:48,8	Elisabeth Eickhoff	KM Ryavallen 11/5-22
5 km Landsväg	26:52	Karina Josefsson	Running Lights 8/10-22
K 55	26:52	Karina Josefsson	Running Lights 8/10-22
10 000 m	48:19	Solveig Derås	DM Ryavallen 14/8-21
K sen	50:05	Katarina Johansson	DM Ryavallen 14/8-21
K 35	51:56	Helena Gustavsson	DM Ryavallen 14/8-21
K 40	51:52	Maléne By	DM Ryavallen 14/8-21
K 50	48:19	Solveig Derås	DM Ryavallen 14/8-21
10 km landsväg	41:25	Anneli Sepp	Hytteplanmila, Oslo 22/10-22

K sen	41:25	Anneli Sepp	Hytteplanmila, Oslo 22/10-22
K 35	44:12	Lisa Nelson	Kolbränningen 19/6-21
K 40	41:28	Lisa Nelson	Kretsloppet 17/9-22
K 45	43:32	Anna Göransson	Kretsloppet 2/10-21
K 50	48:06	Solveig Derås	Varbergsloppet 2/7-22
K 55	1:05:00	Karina Josefsson	Kolbränningen 19/6-21
K 60	52:51	Elisabeth Eickhoff	KM Kolbränningen 28/9-22
K 65	1:15:54	Barbro Bertilsson Paraniak	Warszawa 7/8-21
Kvartsmarathon	54:44*	Anne Kyyrönen	Trollstigen 23/10-21
K sen	1:05:35	Vivianne Tuominen	Trollstigen 23/10-21
K 35	57:38*	Helena Gustavsson	Trollstigen 23/10-21
K 40	57:38*	Maléne By	Trollstigen 23/10-21
K 45	54:44*	Anne Kyyrönen	Trollstigen 23/10-21
K 50	1:01:43*	Karin Apelqvist	Trollstigen 23/10-21
K 55	1:05:38	Karina Josefsson	Trollstigen 23/10-21
K 60	1:03:40*	Marita Björk	Trollstigen 23/10-21
K 65	1:22:05*	Barbro Bertilsson Paraniak	Trollstigen 23/10-21
Halvmarathon	1:32:10*	Camilla Ahlberg	Lissabon 9/10-22
K sen	1:41:28	Ellen Sepp	Kretsloppet 3/7-21
K 35	1:32:10*	Camilla Ahlberg	Lissabon 9/10-22
K 40	1:34:12	Lisa Nelson	Kretsloppet 18/6-22
K 45	1:44:45	Helena Millberg	Göteborgsvarvet 21/5-22
K 50	1:47:22	Solveig Derås	Kolbränningen 17/10-20
K 55	1:57:51	Marie Björnqvist	Kretsloppet 18/6-22
K 60	2:11:32	Marita Björk	Trollstigen 23/10-21
K 65	2:47:45	Barbro Bertilsson Paraniak	Värnamo 13/11-21
Marathon	3:07:49	Camilla Ahlberg	Lissabon 9/10-22
K sen	3:45:00	Ellen Sepp	Helsingborg 4/9-21

	K 35	3:07:49	Camilla Ahlberg	Lissabon 9/10-22
	K 40	4:23:59*	Maléne By	Borås 6-timmars 6/11-21
	K 45	4:06:54	Elisabeth Hed	Vintermarathon 19/11-22
	K 50	3:51:29	Solveig Derås	Stockholm 9/10-21
	K 55	6:39:32*	Anna-Maria Herbertsson	Viadal 11/6-22
	K 60	4:54:30*	Marita Björk	Borås 6-timmars 6/11-21
	K 65	5:51:05	Barbro Bertilsson Paraniak	Poznan 16/10-22
50 miles		8:14:23*	Therese Fredriksson	PRT Växjö 11/12-21
	K 35	8:14:23*	Therese Fredriksson	PRT Växjö 11/12-21
	K 45	12:36:02*	Sara Jönsson	SM Växjö 23-24/4-22
	K 50	12:27:50*	Karin Apelqvist	SM Växjö 23-24/4-22
	K 55	24:29:37*	Anna-Maria Herbertsson	Viadal 210:11:486-28/5-22
100 km		10:11:48*	Therese Fredriksson	PRT Växjö 10/12-22
	K 35	10:11:48*	Therese Fredriksson	PRT Växjö 10/12-22
	K 45	15:45:31*	Sara Jönsson	PRT Växjö 10/12-22
	K 50	19:17:35*	Karin Apelqvist	SM Skövde 25/7-21
	K 55	32:19:40*	Anna-Maria Herbertsson	Viadal 26-28/5-22
	K 60	20:10:09*	Marita Björk	SM Skövde 25/7-21
100 miles		17:23:21*	Therese Fredriksson	PRT Växjö 11-12/12-21
	K 35	17:23:21*	Therese Fredriksson	PRT Växjö 11-12/12-21
	K 45	30:09:11	Helena Millberg	Kullamannen-22
6-timmars		70 865 m	Therese Fredriksson	Borås 5/11-22
	K sen	60 722 m	Ellen Sepp	Borås 6/11-21
	K 35	70 865 m	Therese Fredriksson	Borås 5/11-22
	K 40	56 245 m	Maléne By	Borås 6/11-21
	K 45	55 434 m	Elisabeth Hed	Borås 6/11-21
	K 50	47 320 m	Karin Apelqvist	Skövde 12/3-22
	K 55	37 760 m*	Anna-Maria Herbertsson	Viadal 11/6-22

	K 60	47 937 m	Marita Björk	Borås 6/11-21
12-timmars		115 941 m*	Therese Fredriksson	PRT Växjö 10/12-22
	K 35	115 941 m*	Therese Fredriksson	PRT Växjö 10/12-22
	K 45	83 696 m*	Sara Jönsson	PRT Växjö 10/12-22
	K 50	79 650 m*	Karin Apelqvist	SM Växjö 23-24/4-22
	K 55	73 657 m	Anna-Maria Herbertsson	Viadal 11/6-22
	K 60	78 446 m*	Marita Björk	PRT Växjö 10/12-22
	K 65	36 000 m	Barbro Bertilsson Paraniak	Skövde 9/7-22
24-timmars		212 333 m	Therese Fredriksson	PRT Växjö 11-12/12-21
	K 35	212 333 m	Therese Fredriksson	PRT Växjö 11-12/12-21
	K 45	133 252 m	Sara Jönsson	SM Växjö 23-24/4-22
	K 50	113 384 m	Karin Apelqvist	SM Skövde 25/7-21
	K 55	79 566 m*	Anna-Maria Herbertsson	Viadal 26-28/5-22
	K 60	114 807 m	Marita Björk	PRT Växjö 10-11/12-22
48-timmars		128 032 m	Anna-Maria Herbertsson	Viadal 26-28/5-22
	K 55	128 032 m	Anna-Maria Herbertsson	Viadal 26-28/5-22
6-dagars		221 199 m	Anna-Maria Herbertsson	Viadal 10/9-22
	K 55	221 199 m	Anna-Maria Herbertsson	Viadal 10/9-22
Backyard		25 varv	Therese Fredriksson	PRB Växjö 7/8-22
	K sen	6 varv	Rebecka Johansson	GBU 30/4-22
	K 35	25 varv	Therese Fredriksson	PRB Växjö 7/8-22
	K 40	9 varv	Maléne By	GB 12 5/6-21
	K 45	10 varv	Elisabeth Hed	GBU 30/4-22
	K 50	10 varv	Karin Apelqvist	GB 10 26/9-20
	K 55	2 varv	Karina Josefsson	GB 10 26/9-20
	K 60	8 varv	Marita Björk	Ästad 4/9-21

Män

1500 m		6:29;99	Mats Tolfsson	DM Borås 4/6-22
	M 50	6:50;77	Kurt Olsvik	DM Borås 4/6-22
	M 60	6:29;99	Mats Tolfsson	DM Borås 4/6-22
	M 70	7:48;93	Sören Remar	DM Borås 4/6-22
	M 80	8:49;89	Lennart Svensson	DM Borås 4/6-22
3 000 m		9:46	Martin Isenwald	Kretsloppet 25/8-22
		9:46	Oscar Israelsson	Kretsloppet 25/8-22
	M 35	9:46	Martin Isenwald	Kretsloppet 25/8-22
		9:46	Oscar Israelsson	Kretsloppet 25/8-22
	M 45	9:49	Fredrik Sigurd	Kretsloppet 19/8-21
5000 m		16:51,4	Daniel Erntsson	KM Ryavallen 11/5-22
	M sen	16:51,4	Daniel Erntsson	KM Ryavallen 11/5-22
	M 35	16:54,2	Martin Isenwald	KM Ryavallen 11/5-22
	M 40	23:52,2	Johan Bergstrand	KM Ryavallen 11/5-22
	M 45	17:19,8	Fredrik Sigurd	KM Ryavallen 11/5-22
	M 50	24:52,0	Patrik Apelqvist	KM Ryavallen 11/5-22
	M 55	21:47,0	Niclas Ek	KM Ryavallen 11/5-22
	M 60	22:33,0	Anders Johansson Eickhoff	KM Ryavallen 11/5-22
	M 70	29:37,2	Sören Remar	KM Ryavallen 11/5-22
	M 75	27:53,7	Jörgen Andersson	KM Ryavallen 11/5-22
	M 80	31:09,2	Lennart Svensson	KM Ryavallen 11/5-22
5 km landsväg		20:03,2*	Björn Johansson	Karlstad 4/6-22
	M 45	20:03,2*	Björn Johansson	Karlstad 4/6-22
	M 55	26:51	Per Josefsson	Running Lights 8/10-22
	M 60	23:35	Mats Tolfsson	Mariestad 7/5-22
	M 70	28:23	Sören Remar	Trollhättan 30/4-22
	M 80	31:50	Lennart Svensson	Mariestad 7/5-22
10 000 m		34:29	Fredrik Sigurd	DM Ryavallen 14/8-21

M sen	37:15	Alexander Claesson	DM Ryavallen 14/8-21
M 35	35:31	Martin Isenwald	Linköping 3/9-22
M 40	37:20	Jani Lassila	DM Ryavallen 14/8-21
M 45	34:29	Fredrik Sigurd	DM Ryavallen 14/8-21
M 50	51:15	Ulf Olsson	DM Ryavallen 14/8-21
M 55	40:32	Lars Andervang	DM Ryavallen 14/8-21
M 60	48:46	Lars Daun	DM Ryavallen 14/8-21
M 70	1:00:34	Sören Remar	DM Ryavallen 14/8-21
M 80	1:07:19	Lennart Svensson	DM Ryavallen 14/8-21
10 km landsväg	34:15	Fredrik Sigurd	Kretsloppet 2/10-21
M sen	35:47	Alexander Claesson	Kretsloppet 17/9-22
M 35	34:45	Martin Isenwald	Kretsloppet 17/9-22
M 40	42:23	Kalle Lövnord	KM Kolbränningen 28/9-22
M 45	34:15	Fredrik Sigurd	Kretsloppet 2/10-21
M 50	52:54	Thomas Hultgren	KM Kolbränningen 28/9-22
M 55	42:56	Lars Andervang	KM Kolbränningen 28/9-22
M 60	45:34	Anders Johansson Eickhoff	Kretsloppet 17/9-22
M 65	53:52	Lars Wahlqvist	KM Kolbränningen 28/9-22
M 70	57:54	Jan Paraniak	Warszawa 7/8-21
M 75	57:17	Jörgen Andersson	KM Kolbränningen 28/9-22
Kvartsmarathon	40:43	Oscar Israelsson	Örträsksjön runt 16/7-22
M sen	48:20*	Mortaza Karimi	Trollstigen 23/10-21
M 35	40:43	Oscar Israelsson	Örträsksjön runt 16/7-22
M 40	51:29	Johan Bergstrand	Trollstigen 23/10-21
M 45	1:02:00	Ulf Olsson	Trollstigen 14/11-20
M 50	55:55	Joakim Appelkvist	Trollstigen 14/11-20
M 55	53:15	Johan Andersson Neumann	Trollstigen 23/10-21
M 60	54:15	Lennart Nilsson	Trollstigen 14/11-20

M 65	1:01:41	Lasse Jutemar	Sörörundan 3/8-22
M 70	1:12:40*	Sören Remar	Trollstigen 23/10-21
M 75	1:17:38*	Lennart Skoog	Trollstigen 23/10-21
Halvmarathon	1:16:24	Fredrik Sigurd	Varbergs Halvmarathon 15/10-22
M sen	1:23:07	Alexander Claesson	Skräcklan 11/9-21
M 35	1:18:27	Martin Isenwald	Kretsloppet 18/6-22
M 40	1:34:37	Daniel Näslund	Göteborgsvarvet 21/5-22
M 45	1:16:24	Fredrik Sigurd	Varbergs halvmarathon 15/10-22
M 50	1:42:10	Johan Andersson Neumann	Kolbränningen 17/10-20
M 55	1:42:15	Niclas Ek	Göteborgsvarvet 21/5-22
M 60	1:48:03	Mats Tolfsson	DM Skövde 23/4-22
M 65	1:57:00*	Lars Wahlqvist	Stockholm 9/10-21
M 70	2:09:14*	Jan Paraniak	Budapest 10/10-21
M 75	2:44:00*	Lennart Skoog	Trollstigen 23/10-21
M 80	2:34:26	Lennart Svensson	Nora Sjön runt/ VSM 11/9-21
Marathon	2:40:13	Fredrik Sigurd	Vintermarathon 19/11-22
M sen	3:08:07	Robie Islam	Februarimaran 6/2-22
M 35	2:51:59	Anton Wilson	Göteborg 9/10-21
M 40	3:21:49	Mattias Seaberg	Göteborg 9/10-21
M 45	2:40:13	Fredrik Sigurd	Vintermarathon 19/11-22
M 50	4:59:07*	Patrik Apelqvist	Skövde 12/3-22
M 55	3:40:09	Niclas Ek	Göteborg 8/10-22
M 60	4:07:53	Mats Tolfsson	Nora Marathon 19/3-22
M 65	3:59:52	Lars Wahlqvist	Stockholm 9/10-21
M 70	4:46:42	Jörgen Nilsson	Mariestad 21/8-21
M 75	5:42:16	Lennart Skoog	Trollstigen 23/10-21
50 Miles	8:54:08*	Andreas Tärnegård	PRT Växjö 11-12/12-21
M 45	8:54:08*	Andreas Tärnegård	PRT Växjö 11-12/12-21

	M 50	19:00:56*	Patrik Apelqvist	SM Växjö 23-24/4-22
	M 55	11:00:11*	Per Camén	SM Växjö 23-24/4-22
	M 60	22:17:34*	Lars Lindblom	Viadal 26-28/5-22
100 km		9:26:49	Anton Wilson	SM Halmstad 4/7-21
	M 35	9:26:49	Anton Wilson	SM Halmstad 4/7-21
	M 45	11:59:34*	Andreas Tärnegård	PRT Växjö 10/12-22
	M 55	19:26:28*	Per Camén	SM Växjö 23-24/4-22
	M 60	22:19:06*	Lars Lindblom	Viadal 6-dagars 15/9-21
	M 65	23:24:52*	Lasse Jutemar	SM Skövde 25/7-21
100 miles		22:00:43	Mattias Seaberg	SM Växjö 23-24/4-22
	M 45	22:00:43	Mattias Seaberg	SM Växjö 23-24/4-22
1-Timme		16 248 m	Fredrik Sigurd	DM Tibro 14/6-22
	M 45	16 248 m	Fredrik Sigurd	DM Tibro 14/6-22
	M 60	12 369 m	Mats Tolfsson	DM Tibro 14/6-22
	M 65	9 960 m	Lasse Jutemar	DM Tibro 14/6-22
	M 70	10 061 m	Sören Remar	DM Tibro 14/6-22
	M 80	9 025 m	Lennart Svensson	DM Tibro 14/6-22
6-timmars		80 228 m	Anton Wilsson	Borås 6/11-21
	M sen	66 943 m	Oskar Åstrand	Borås 6/11-21
	M 35	80 228 m	Anton Wilsson	Borås 6/11-21
	M 40	65 306 m	Mattias Seaberg	Borås 6/11-21
	M 45	66 510 m	Mattias Seaberg	Skövde 12/3-22
	M 50	47 920 m	Patrik Apelqvist	Skövde 12/3-22
	M 55	52 554 m	Per Camén	Nässjö 3/9-22
	M 60	51 963 m	Mats Tolfsson	Borås 5/11-22
	M 65	55 060 m	Lars Wahlqvist	Borås 5/11-22
	M 70	50 391 m	Jörgen Nilsson	Nässjö 4/9-21
12-timmars		100 193 m*	Andreas Tärnegård	PRT Växjö 10/12-22

M 45	100 193 m*	Andreas Tärnegård	PRT Växjö 10/12-22
M 50	73 902 m*	Patrik Apelqvist	SM Växjö 23-24/4-22
M 55	86 219 m*	Per Camén	SM Växjö 23-24/4-22
M 60	73 665 m	Lars Lindblom	Viadal 11/6-22
M 65	50 571 m	Lasse Jutemar	Viadal 11/6-22
M 70	43 600 m	Jan Paraniak	Skövde 9/7-22
24-timmars	164 492 m	Andreas Tärnegård	PRT Växjö 10-11/12-22
M 45	164 492 m	Andreas Tärnegård	PRT Växjö 10-11/12-22
M 50	87 971 m	Patrik Apelqvist	SM Växjö 23-24/4-22
M 55	125 208 m	Per Camén	SM Växjö 23-24/4-22
M 60	106 887 m*	Lars Lindblom	Viadal 6-dagars 15/9-21
M 65	102 421 m	Lasse Jutemar	SM Skövde 25/7-21
48-timmars	187 390 m*	Lars Lindblom	Viadal 6-dagars 15/9-21
M 60	187 390 m*	Lars Lindblom	Viadal 6-dagars 15/9-21
6-dagars	373 034 m	Lars Lindblom	Viadal 10/9-22
M 60	373 034 m	Lars Lindblom	Viadal 10/9-22
Backyard	20 varv	Mattias Seaberg	Ästad 3-4/9-22
M sen	12 varv	Daniel Ernstsson	GB 12 5/6-21
M 35	11 varv	Richard Andersson	GBU 30/4-22
M 40	18 varv	Mattias Seaberg	Ästad 4-5/9-21
M 45	20 varv	Mattias Seaberg	Ästad 3-4/9-22
M 50	6 varv	Peter Janosi	GB 10 26/9-20
M 55	9 varv	Niclas Ek	GBU 30/4-22
M 60	13 varv	Anders Johansson Eickhoff	Ästad 3/9-22
M 65	8 varv	Lasse Jutemar	Hultsfred 29/5-21
M 70	7 varv	Jörgen Nilsson	Hultsfred 7/5-22
		Sören Remar	Hultsfred 7/5-22
M 75	7 varv	Lennart Skoog	Hultsfred 7/5-22

- *Officiell mellantid alt sträcka, på ett längre lopp