

Resultat från IFK Mora OK:s träningsorientering i Hemus 2013 04 11.

Långa banan. 5 400 m.

1. Björn Albinsson		38.25
2. Lena Holmer		39.50
3. Kane Andersson		40.09
4. Hans Johansson		47.55
5. Carolina Olsson	Älvdalens IF/OK	53.00
6. Axel Jutterström		53.25
7. Staffan Jutterström		53.26
Banläggare KEA		54.27

Korta bana 3 000 m.

1. Monica Holm		31.00
2. Bengt Holm		35.15
3. Lars-Erik Tjäder		36.20
4. Stanley Holmer		37.10