

IFK Mora OK Träningsorientering 9/9 2004, 52 deltagare
Plats: Risets vattenverk i Östnor
Arrangörer: Anna Wadman och Anders Sisell

Deltagit utan tidtagning

- Annika Johansson
- Alice Skoglund
- Ulla Kallin

Nybörjarbana, 2370 m

- | | | |
|----|---------------|-------|
| 1. | Sara Wadman | 29.44 |
| 2. | Martin Kallin | 30.45 |

Korta banan, 3290 m

- | | | |
|-----|------------------------------|--------|
| 1. | Marcus Allerhed | 28.07 |
| 2. | Marie Rapp | 29.23 |
| 3. | Olof Karlsson | 31.17 |
| 4. | Anders Romson | 32.00 |
| 5. | Jonas Palm | 32.05 |
| 6. | Olof Ors, Orsa | 33.07 |
| 7. | Maria Erkgårds | 34.20 |
| 8. | Kalle Palm | 34.50 |
| 9. | Hans Bohlin, Orsa | 35.10 |
| 10. | Susanne Ors, Orsa | 38.07 |
| 11. | Alicia Kallin | 38.57 |
| 12. | Mats Jansson | 39.20 |
| 13. | Anette Klockar | 39.55 |
| 14. | Ann-Marie Lindgren, Sollerön | 40.50 |
| 15. | Henning Norström | 40.57 |
| 16. | Erik Frost | 42.17 |
| 17. | Maffe Frost | 42.22 |
| 18. | Olle Zander | 44.30 |
| 19. | Gunnar Zander | 44.30 |
| 20. | Bertil Berglind | 46.25 |
| 21. | Märta Öberg, Sollerön | 48.57 |
| 22. | Erik Nordahl | 51.32 |
| | Lars Öberg, Sollerön | utgått |

Mellan banan, 4580 m

1.	Andreas Allerhed	34.10
2.	KEA	41.23
3.	Per Nordahl	41.26
4.	Lars Kallin	42.50
5.	Pia Frost	46.13
6.	Stig Sisell	46.52
7.	Åke Lindgren, Sollerön	47.13
8.	Stefan Andersson	47.32
9.	J-Å Arvelin	48.24
10.	Arne Pettersson	49.20
11.	L-E Tjäder	49.32
12.	Berit Gummus	50.14
13.	Martin Andersson	50.17
14.	Yngve Frost	53.33
15.	Therese Rapp	63.15
16.	Mattias Göthberg, Orsa	68.30
17.	P-O Eriksson	80.20

Långa banan, 6830 m

1.	Erik Zander	45.15
2.	Jonas Buud	46.34
3.	Anders Hvittfeldt	50.23
4.	Martin Sellberg	54.06
5.	Henrik Göthberg, Orsa	57.30
6.	Roland Dahlroth	67.45
7.	Torbjörn Jonsson	87.07