

Resultat – 25-manna-träning

2023-09-14

Kort svår 2,5km (2)

	(5 / 5)		Tid	Efter	Bomtid	
1. Leo Ryapolov	IFK Mora OK		21:09		1:15	
4:10 (4:10)	3:36 (7:46)	4:04 (11:50)		3:04 (14:54)		3:43 (18:37)
2:08 (20:45)	0:24 (21:09)					
2. Wilma Hermansson	IFK Mora OK		21:23	+0:14	1:35	
3:50 (3:50)	4:53 (8:43)	4:05 (12:48)		3:00 (15:48)		3:17 (19:05)
2:02 (21:07)	0:16 (21:23)					
3. Siv Svahn	IFK Mora OK		21:55	+0:46	2:11	
2:30 (2:30)	4:19 (6:49)	4:04 (10:53)		3:26 (14:19)		4:16 (18:35)
2:38 (21:13)	0:42 (21:55)					
4. Linnea Carlsson	IFK Mora OK		26:16	+5:07	4:16	
5:44 (5:44)	4:22 (10:06)	4:02 (14:08)		3:07 (17:15)		6:03 (23:18)
2:31 (25:49)	0:27 (26:16)					
5. Bo Romson	Hellas Orientering		51:45	+30:36	7:54	
5:22 (5:22)	14:01 (19:23)	8:53 (28:16)		7:47 (36:03)		9:04 (45:07)
5:27 (50:34)	1:11 (51:45)					

Lätt 2,4km (2)**(1 / 1)**

1. Martin Ryapolov

IFK Mora OK

Tid**Efter****Bomtid**

26:32

0:00

1:53 (1:53)

2:16 (4:09)

0:01 (4:10)

2:16 (6:26)

4:24 (10:50)

2:04 (12:54)

2:22 (15:16)

3:50 (19:06)

2:29 (21:35)

4:33 (26:08)

0:24 (26:32)

Medelsvär 4,2km (1)		(8 / 8)		Tid	Efter	Bomtid
1.	Konstantin Serebryanitskii	IFK Mora OK		25:29		0:31
	2:34 (2:34)	1:29 (4:03)	2:56 (6:59)		4:39 (11:38)	0:55 (12:33)
	3:39 (16:12)	2:28 (18:40)	0:38 (19:18)		1:19 (20:37)	2:49 (23:26)
	1:40 (25:06)	0:23 (25:29)				
2.	Hans-Åke Skött	IFK Mora OK		30:35	+5:06	1:33
	2:52 (2:52)	1:35 (4:27)	3:28 (7:55)		5:29 (13:24)	0:59 (14:23)
	4:10 (18:33)	3:02 (21:35)	0:45 (22:20)		1:57 (24:17)	3:47 (28:04)
	2:10 (30:14)	0:21 (30:35)				
3.	Roger Tynell	IFK Mora OK		30:39	+5:10	1:58
	2:43 (2:43)	1:40 (4:23)	3:35 (7:58)		5:24 (13:22)	1:03 (14:25)
	4:02 (18:27)	3:19 (21:46)	0:44 (22:30)		1:37 (24:07)	4:13 (28:20)
	1:56 (30:16)	0:23 (30:39)				
4.	Tony Karlsson	IFK Mora OK		31:53	+6:24	5:11
	3:59 (3:59)	1:46 (5:45)	7:24 (13:09)		3:54 (17:03)	0:58 (18:01)
	3:34 (21:35)	2:41 (24:16)	0:43 (24:59)		1:29 (26:28)	2:58 (29:26)
	2:04 (31:30)	0:23 (31:53)				
5.	Anders Öberg	IFK Mora OK		34:41	+9:12	2:26
	3:39 (3:39)	2:13 (5:52)	4:09 (10:01)		7:04 (17:05)	1:02 (18:07)
	4:11 (22:18)	3:29 (25:47)	0:51 (26:38)		2:08 (28:46)	3:31 (32:17)
	2:00 (34:17)	0:24 (34:41)				
6.	Ulf K. Rask	IFK Mora OK		34:52	+9:23	2:13
	3:00 (3:00)	1:59 (4:59)	4:02 (9:01)		7:36 (16:37)	1:21 (17:58)
	4:38 (22:36)	3:24 (26:00)	0:51 (26:51)		1:45 (28:36)	3:45 (32:21)
	2:04 (34:25)	0:27 (34:52)				
7.	Roine Andersson	IFK Mora OK		36:18	+10:49	2:23
	4:39 (4:39)	1:56 (6:35)	4:12 (10:47)		6:21 (17:08)	1:11 (18:19)
	4:39 (22:58)	3:21 (26:19)	0:51 (27:10)		1:50 (29:00)	3:58 (32:58)
	2:55 (35:53)	0:25 (36:18)				
8.	Henrik Göthberg	IFK Mora OK		43:48	+18:19	5:40
	3:49 (3:49)	2:17 (6:06)	8:24 (14:30)		7:39 (22:09)	1:36 (23:45)
	5:11 (28:56)	3:44 (32:40)	0:59 (33:39)		2:02 (35:41)	5:13 (40:54)
	2:26 (43:20)	0:28 (43:48)				

Kort svår 2,3km (1)**(4 / 4)**

			Tid	Efter	Bomtid	
1.	Lovisa Kajs	IFK Mora OK	20:08		0:32	
	3:45 (3:45)	2:17 (6:02)	2:18 (8:20)	1:57 (10:17)		5:18 (15:35)
	1:51 (17:26)	2:23 (19:49)	0:19 (20:08)			
2.	Karl-Erik Andersson	IFK Mora OK	25:48	+5:40	2:51	
	3:17 (3:17)	3:34 (6:51)	3:12 (10:03)	3:06 (13:09)		6:08 (19:17)
	2:28 (21:45)	3:27 (25:12)	0:36 (25:48)			
3.	Conny Eriksson	IFK Mora OK	26:07	+5:59	2:56	
	3:12 (3:12)	3:51 (7:03)	3:02 (10:05)	2:51 (12:56)		7:15 (20:11)
	2:36 (22:47)	2:41 (25:28)	0:39 (26:07)			
4.	Sixten Buud	IFK Mora OK	35:46	+15:38	4:31	
	7:54 (7:54)	3:41 (11:35)	5:35 (17:10)	3:11 (20:21)		8:46 (29:07)
	3:08 (32:15)	3:05 (35:20)	0:26 (35:46)			

Medelsvär 4,2km (2)		(9 / 9)	Tid	Efter	Bomtid	
1.	Semen Petrov	Nord West	27:39		0:36	
	1:54 (1:54)	3:01 (4:55)	2:37 (7:32)	4:54 (12:26)		0:54 (13:20)
	3:38 (16:58)	3:15 (20:13)	1:35 (21:48)	0:53 (22:41)		3:03 (25:44)
	1:36 (27:20)	0:19 (27:39)				
2.	Edward Larsson	IFK Mora OK	28:38	+0:59	0:43	
	1:22 (1:22)	3:19 (4:41)	2:39 (7:20)	4:38 (11:58)		1:00 (12:58)
	3:45 (16:43)	3:12 (19:55)	1:46 (21:41)	0:55 (22:36)		3:36 (26:12)
	2:08 (28:20)	0:18 (28:38)				
3.	Anders Ohlin	Rånäs OK	31:05	+3:26	0:18	
	1:16 (1:16)	3:36 (4:52)	2:42 (7:34)	5:23 (12:57)		1:15 (14:12)
	4:14 (18:26)	3:44 (22:10)	1:49 (23:59)	1:05 (25:04)		3:26 (28:30)
	2:11 (30:41)	0:24 (31:05)				
4.	Kane Andersson	IFK Mora OK	33:21	+5:42	2:14	
	2:34 (2:34)	3:31 (6:05)	3:00 (9:05)	5:10 (14:15)		1:06 (15:21)
	4:21 (19:42)	3:35 (23:17)	2:07 (25:24)	1:32 (26:56)		3:25 (30:21)
	2:36 (32:57)	0:24 (33:21)				
5.	Olof Eriksson	IFK Mora OK	36:26	+8:47	5:28	
	3:33 (3:33)	3:01 (6:34)	3:33 (10:07)	6:35 (16:42)		1:04 (17:46)
	4:11 (21:57)	3:33 (25:30)	2:53 (28:23)	1:02 (29:25)		4:49 (34:14)
	1:50 (36:04)	0:22 (36:26)				
6.	Ingemar Lind	IFK Mora OK	40:11	+12:32	3:19	
	2:47 (2:47)	3:54 (6:41)	3:44 (10:25)	6:07 (16:32)		1:34 (18:06)
	4:46 (22:52)	4:39 (27:31)	2:49 (30:20)	2:05 (32:25)		4:07 (36:32)
	3:12 (39:44)	0:27 (40:11)				
7.	Conny Blomberg Dolf	IFK Mora OK	44:23	+16:44	2:06	
	3:04 (3:04)	4:29 (7:33)	4:07 (11:40)	7:24 (19:04)		1:31 (20:35)
	6:08 (26:43)	5:35 (32:18)	2:29 (34:47)	1:38 (36:25)		4:42 (41:07)
	2:40 (43:47)	0:36 (44:23)				
8.	Yngve Karlsson	IFK Mora OK	46:04	+18:25	7:25	
	5:09 (5:09)	4:37 (9:46)	3:35 (13:21)	6:32 (19:53)		1:11 (21:04)
	4:59 (26:03)	4:21 (30:24)	2:27 (32:51)	1:32 (34:23)		8:47 (43:10)
	2:28 (45:38)	0:26 (46:04)				
9.	Marica Tynell	IFK Mora OK	54:05	+26:26	16:48	
	6:35 (6:35)	3:17 (9:52)	3:58 (13:50)	6:11 (20:01)		1:13 (21:14)
	5:58 (27:12)	4:49 (32:01)	2:26 (34:27)	12:40 (47:07)		4:10 (51:17)
	2:22 (53:39)	0:26 (54:05)				

Lång svår 7,5km (1)**(5 / 5)**

			Tid	Efter	Bomtid	
1.	Erik Rost	IFK Mora OK	39:19		0:26	
	1:19 (1:19)	1:11 (2:30)	1:20 (3:50)	1:17 (5:07)		3:57 (9:04)
	4:46 (13:50)	3:32 (17:22)	2:37 (19:59)	1:16 (21:15)		1:09 (22:24)
	1:30 (23:54)	4:07 (28:01)	1:22 (29:23)	2:25 (31:48)		4:39 (36:27)
	1:05 (37:32)	1:30 (39:02)	0:17 (39:19)			
2.	Adam Nyman	IFK Mora OK	41:07	+1:48	0:00	
	1:15 (1:15)	1:13 (2:28)	1:16 (3:44)	1:15 (4:59)		4:00 (8:59)
	5:07 (14:06)	3:42 (17:48)	2:35 (20:23)	1:20 (21:43)		1:25 (23:08)
	1:33 (24:41)	4:26 (29:07)	1:24 (30:31)	2:58 (33:29)		4:42 (38:11)
	1:12 (39:23)	1:29 (40:52)	0:15 (41:07)			
3.	Björn Kajs	IFK Mora OK	53:21	+14:02	3:15	
	2:38 (2:38)	1:28 (4:06)	1:40 (5:46)	1:35 (7:21)		4:40 (12:01)
	6:28 (18:29)	4:24 (22:53)	4:21 (27:14)	1:40 (28:54)		1:35 (30:29)
	2:24 (32:53)	5:55 (38:48)	1:44 (40:32)	3:22 (43:54)		5:52 (49:46)
	1:18 (51:04)	1:54 (52:58)	0:23 (53:21)			
	Artem Panchenko	IFK Mora OK	Felst.			
	1:06 (1:06)	1:14 (2:20)	1:15 (3:35)	1:12 (4:47)		3:37 (8:24)
	4:31 (12:55)	3:12 (16:07)	2:22 (18:29)	1:11 (19:40)		1:08 (20:48)
	1:17 (22:05)	3:49 (25:54)	– (–)	– (29:24)		4:04 (33:28)
	0:57 (34:25)	1:29 (35:54)	0:17 (36:11)			
	Henrik Jonsson	IFK Mora OK	Felst.			
	1:46 (1:46)	1:36 (3:22)	1:44 (5:06)	1:31 (6:37)		4:37 (11:14)
	6:12 (17:26)	4:07 (21:33)	3:13 (24:46)	1:35 (26:21)		2:43 (29:04)
	4:37 (33:41)	7:09 (40:50)	– (–)	– (–)		– (–)
	– (–)	– (–)	– (41:16)			

Lång svår 7,5km (2)**(5 / 5)**

			Tid	Efter	Bomtid	
1.	Artem Popov	IFK Mora OK	36:57		0:00	
	1:10 (1:10)	1:45 (2:55)	1:30 (4:25)	1:41 (6:06)		3:09 (9:15)
	3:57 (13:12)	0:50 (14:02)	2:27 (16:29)	2:22 (18:51)		1:35 (20:26)
	1:01 (21:27)	2:25 (23:52)	3:16 (27:08)	1:13 (28:21)		2:25 (30:46)
	3:44 (34:30)	0:52 (35:22)	1:18 (36:40)	0:17 (36:57)		
2.	Oleh Ihnatiev	IFK Mora OK	46:30	+9:33	4:00	
	3:20 (3:20)	1:30 (4:50)	1:34 (6:24)	1:40 (8:04)		3:35 (11:39)
	5:39 (17:18)	0:44 (18:02)	2:59 (21:01)	2:15 (23:16)		2:04 (25:20)
	1:18 (26:38)	2:24 (29:02)	4:57 (33:59)	1:18 (35:17)		3:08 (38:25)
	5:14 (43:39)	1:07 (44:46)	1:27 (46:13)	0:17 (46:30)		
3.	Anders Sandberg	IFK Mora OK	50:00	+13:03	1:37	
	1:08 (1:08)	1:57 (3:05)	1:51 (4:56)	2:08 (7:04)		4:56 (12:00)
	6:18 (18:18)	1:08 (19:26)	3:23 (22:49)	2:27 (25:16)		2:35 (27:51)
	1:31 (29:22)	2:45 (32:07)	4:42 (36:49)	1:35 (38:24)		2:57 (41:21)
	5:33 (46:54)	1:09 (48:03)	1:39 (49:42)	0:18 (50:00)		
4.	Evgeniya Ryapolova	IFK Mora OK	50:12	+13:15	1:55	
	1:13 (1:13)	2:06 (3:19)	1:45 (5:04)	2:11 (7:15)		4:10 (11:25)
	7:06 (18:31)	0:52 (19:23)	3:43 (23:06)	2:25 (25:31)		2:14 (27:45)
	1:25 (29:10)	2:48 (31:58)	4:54 (36:52)	1:39 (38:31)		3:07 (41:38)
	5:08 (46:46)	1:06 (47:52)	1:59 (49:51)	0:21 (50:12)		
5.	Hanna Eriksson	IFK Mora OK	1:06:08	+29:11	4:58	
	1:56 (1:56)	2:20 (4:16)	1:47 (6:03)	2:24 (8:27)		4:58 (13:25)
	8:39 (22:04)	1:24 (23:28)	4:21 (27:49)	2:51 (30:40)		2:37 (33:17)
	1:59 (35:16)	4:34 (39:50)	6:22 (46:12)	1:53 (48:05)		4:21 (52:26)
	9:32 (1:01:58)	1:40 (1:03:38)	2:10 (1:05:48)	0:20 (1:06:08)		

Lätt 2,4km (3)**(1 / 1)**

1. Birk Hodler
1:47 (1:47)
2:14 (16:06)
0:23 (31:03)

IFK Mora OK
4:12 (5:59)
2:20 (18:26)

2:41 (8:40)
5:10 (23:36)

Tid
31:03

Efter**Bomtid**

0:00

3:19 (11:59)
3:36 (27:12)

1:53 (13:52)
3:28 (30:40)

Lätt 2,2km (1)**(1 / 1)****Tid****Efter****Bomtid**

Tore Södersten

IFK Mora OK

Utg.

5:28 (5:28)

3:15 (8:43)

5:14 (13:57)

10:34 (24:31)

4:49 (29:20)

3:56 (33:16)

7:06 (40:22)

- (-)