

## Män

	<b>År</b>	<b>Namn</b>	<b>Klubb</b>	<b>Tid</b>	<b>Plats</b>
1	1990	Håkan Börjesson	IF Hagen	30,08	1:a
2	1987	Alfredo Trejo	Mexico	30,10	1:a
3	1989	Peter Fallenius	Malmö AI	30,20	1:a
4	1994	Walter af Donner	Hässelby SK	30,20	1:a
5	1990	Lars Axelsson	Brittatorp TK	30,20	2:a
6	1997	Michael Lola -75	Tanzania	30,25	2:a
7	2016	David Nilsson -87	Högby IF	30,26	1:a
8	2011	Mustafa Mohamed -79	Hälle IF	30,27	1:a
9	1994	Patrik Hallén	Enhörna IF	30,27	2:a
10	1994	Lars Andervang -63	IK Ymer	30,30	3:a
11	1998	Julius Mtibani	Tanzania	30,33	1:a
12	1990	Anders Karlsson -66	Linköpings OK	30,34	3:a
13	1993	Anders Carlsson	Enhörna IF	30,37	1:a
14	1996	Jan-Erik Arvidsson -61	IK Pallas	30,39	2:a
15	2003	Patrik Johansson	Spårvägens IF	30,48	1:a
16	1995	Michael Carlsson -68	Eksjö Södra IK	30,49	2:a
17	1995	Ulf Olsson -63	IF Hagen	30,50	3:a

18	2014	Oscar Karlsson -91	Apladalens LK	30,55	1:a
19	2001	Mats Granström-83	Eksjö Södra IK	31,01	3:a
20	1993	Mats Erixon	Mölnadals AIK	31,04	3:a
21	1987	Anders Dahlström -60	Högby IF	31,05	2:a
22	2006	Jonas Andersson -77	Högby IF	31,06	1:a
23	1987	Benny Nilsson -64	Högby IF	31,06	3:a
24	1988	Kennert Olsson	Rydö ASK	31,11	1:a
25	1991	Ola Torstensson	Eksjö Södra IK	31,11	3:a

## Kvinnor

	<b>År</b>	<b>Namn</b>	<b>Klubb</b>	<b>Tid</b>	<b>Plats</b>
1	2001	Marie Söderström-L	Hässelby SK	33,52	1:a
2	2014	Madeleine Larsson -81	Hässelby SK	34,08	1:a
3	1997	Helene Willix	SLK Oxelösund	34,30	1:a
4	1997	Marie Söderström -60	Hässelby SK	34,37	2:a
5	2014	Maria Lundgren -72	IFK Växjö	35,25	2:a
6	1986	Elisabeth Johannesson	Värnamo SK	35,41	1:a
7	1993	Camilla Benjaminsson	IFK Växjö	35,43	1:a
8	2006	Anna von Schenck -73	Hässelby SK	35,48	1:a
9	1985	Ann Erlandsson	Rydbo bruk IF	35,49	1:a
10	2013	Madeleine Larsson -81	Hässelby SK	35,49	1:a
11	2002	Jenny Widarsson	Mullsjö SOK	35,51	1:a
12	2013	Dorcas Cheserek -87	Enhörna IF	36,02	2:a
13	2002	Anna Mårzell -76	Linköpings OK	36,03	2:a
14	1994	Marie Söderström	IK Akele	36,15	1:a
15	1991	Lena Wahlqvist	Motala AIF	36,18	1:a
16	2000	Maria Pettersson	OK Njudung	36,22	1:a
17	2012	Madeleine Larsson -81	Hässelby SK	36,23	1:a
18	1999	Maria Pettersson	OK Njudung	36,26	1:a
19	2016	Madeleine Larsson -81	Hässelby SK	36,26	1:a
20	1998	Kristin Ahlepil -78	Eksjö Södra IK	36,39	2:a
21	1993	Monica Signahl -61	IFK Växjö	36,43	2:a
22	2016	Jenny Johannesson-76	Mullsjö SOK	36,43	2:a
23	2002	Dorotea Karlsson -76	Eksjö Södra IK	37,09	3:a
24	2010	Annika Eriksson-80	Trångsvikens IF	37,16	1:a
25	1993	Katarina Nilsson -56	Högby IF	37,18	3:a