

## Lidingöloppet åldersrekord

| Ålder           | År   | Namn, klubb/ort                        | Tid      |
|-----------------|------|--|----------|
| <b>Män 30km</b> |      |  |          |
| 84 år           | 2015 | Ingvar Nyqvist Växjö AIS               | 04:34:20 |
| 83 år           | 2004 | Yngve Johansson, Västerviks OK         | 06:00:59 |
| 82 år           | 1988 | Erik Bergman, IFK Lidingö              | 03:44:47 |
| 81 år           | 1987 | Erik Bergman, IFK Lidingö              | 03:22:21 |
| 80 år           | 1986 | Erik Bergman, IFK Lidingö              | 03:03:06 |
| 79 år           | 2003 | Olan Martin Linge Johnsen, Granli CK   | 02:58:35 |
| 78 år           | 1991 | Arne Wahlqvist, IFK Helsingborg        | 03:21:18 |
| 77 år           | 1998 | Sverre Nilsen, LFFI                    | 02:53:14 |
| 76 år           | 1984 | Erik Bergman, IFK Lidingö              | 03:05:14 |
| 75 år           | 2012 | Jurgen Broders, Fehmarn                | 03:02:43 |
| 74 år           | 1995 | Sverre Nilsen, LFFI                    | 02:48:20 |
| 73 år           | 1994 | Sverre Nilsen, LFFI                    | 02:40:40 |
| 72 år           | 1993 | Sverre Nilsen, LFFI                    | 02:35:42 |
| 71 år           | 2013 | Dan Granlund, Skellefteå AIK Friidrott | 02:40:56 |
| 70 år           | 2014 | Anders Hansson, Vilsta IK              | 02:28:22 |
| 69 år           | 2013 | Anders Hansson, Vilsta IK              | 02:22:57 |
| 68 år           | 1998 | Håkan Olofsson, IF Linden              | 02:26:26 |
| 67 år           | 2015 | Anders Risling, FK Studenterna         | 02:13:06 |
| 66 år           | 2014 | Anders Risling, FK Studenterna         | 02:19:02 |
| 65 år           | 2013 | Anders Risling, FK Studenterna         | 02:10:43 |
| 64 år           | 2012 | Anders Risling, FK Studenterna         | 02:07:59 |
| 63 år           | 2011 | Anders Risling, FK Studenterna         | 02:13:58 |
| 62 år           | 1996 | Mikael Kleen, Skaftö HC                | 02:09:34 |
| 61 år           | 1995 | Svenn Eriksen, Högsbo AIK              | 02:12:32 |
| 60 år           | 1994 | Svenn Eriksen, Sparbanken Sv           | 02:09:55 |
| 59 år           | 1993 | Svenn Eriksen, Sparbanken              | 02:02:21 |
| 58 år           | 1992 | Svenn Eriksen, 1.a Sparbanken          | 02:06:59 |
| 57 år           | 2005 | Anders Risling, FK Studenterna         | 02:05:06 |
| 56 år           | 1988 | Jan O Andersson, Fredrikshofs IF       | 02:02:12 |
| 55 år           | 2003 | Anders Risling, FK Studenterna         | 02:00:29 |
| 54 år           | 2002 | Anders Risling, Provins fem            | 02:03:16 |
| 53 år           | 2017 | Johnny Jantunen                        | 02:00:39 |
| 52 år           | 1979 | Roland Johansson, Mälare SOK           | 02:01:26 |
| 51 år           | 2015 | Anders Dahl, Högbo AIK                 | 01:56:41 |
| 50 år           | 2014 | Anders Dahl, Högbo AIK                 | 01:55:19 |
| 49 år           | 2016 | Terje Olsen, Danica                    | 01:50:21 |
| 48 år           | 1988 | Bjarne Andersson, Kvarnsveden          | 01:49:50 |
| 47 år           | 1968 | Erik Östbye, Örgryte IS                | 01:48:00 |
| 46 år           | 1982 | Lars Ydreborg, IK Sisu                 | 01:47:43 |
| 45 år           | 1985 | Bjarne Andersson, Kvarnsvedens GoIF    | 01:44:32 |
| 44 år           | 1976 | Paavo Pystynen, Finland                | 01:50:13 |
| 43 år           | 1993 | Kurt Andersson, SIF                    | 01:44:44 |
| 42 år           | 1993 | Gert-Inge Nilsson, Hörlövs IF          | 01:43:20 |
| 41 år           | 2002 | Terje Naess, Vidar Norge               | 01:42:07 |
| 40 år           | 1986 | Kjell-Erik Ståhl, Enhörna IF           | 01:41:22 |
| 39 år           | 1992 | Jan Lindblom, Hässelby SK              | 01:43:51 |
| 38 år           | 1996 | Julius Korir, Kenya                    | 01:37:02 |
| 37 år           | 1996 | Joshua Kipkemboi, Kenya                | 01:37:56 |
| 36 år           | 2004 | Magnus Bergman, Enhörna IF             | 01:41:57 |
| 35 år           | 2016 | Japhet Kipkorir, Kenya                 | 01:37:51 |
| 34 år           | 2015 | Japhet Kipkorir, Kenya                 | 01:37:48 |
| 33 år           | 1986 | Suleiman Nyambi, Tanzania              | 01:36:38 |
| 32 år           | 2019 | John Muthui Musee, Kenya               | 01:38:26 |
| 31 år           | 2000 | Barnabas Kosgei, Kenya                 | 01:35:51 |
| 30 år           | 1996 | William Musycki, Kenya                 | 01:35:14 |
| 29 år           | 1995 | William Musyoki, Kenya                 | 01:36:09 |
| 28 år           | 1994 | William Musyoki, Kenya                 | 01:37:04 |
| 27 år           | 2013 | Lewis Korir, Kenya                     | 01:35:23 |
| 26 år           | 2012 | Lewis Korir, Kenya                     | 01:35:26 |
| 25 år           | 1998 | Isaac Chemobo, Kenya                   | 01:33:33 |
| 24 år           | 1997 | Isaac Chemobo, Kenya                   | 01:36:01 |
| 23 år           | 1996 | Jimmy Muindi, Kenya                    | 01:36:00 |
| 22 år           | 1992 | Benson Masya, Kenya                    | 01:37:12 |
| 21 år           | 1998 | Philip Rugut, Kenya                    | 01:34:27 |
| 20 år           | 1993 | Josphat Ndeti, Kenya                   | 01:37:29 |
| 19 år           | 1996 | Philip Kipsang Rugut, Kenya            | 01:36:36 |
| 18 år           | 2006 | Elijah Mbogo, Kenya                    | 01:41:01 |

17 år

2009 Martin Regborn, Hagaby GoIF

01:50:49

**Kvinnor 15 km (t o m 2001)**

|       |  |          |
|-------|--|----------|
| 72 år | 1999 Inga Medin,                             | 02:07:02 |
| 71 år | 2001 Siv Östman, OK Nordanstig               | 02:17:01 |
| 70 år | 2001 Maria Jordan, LC Ron Hill Berlin        | 01:48:03 |
| 69 år | 2000 Maria Jordan, LC Ron Hill Berlin        | 01:46:13 |
| 66 år | 2000 Marianne Olsson, Storebro SC            | 01:50:35 |
| 65 år | 2000 Rakel Stubb,                            | 01:47:20 |
| 64 år | 2001 Hjördis Friman, Spårvägen GoIF          | 01:39:07 |
| 63 år | 2001 Elsa Larsson, Lövånger                  | 01:32:53 |
| 62 år | 2000 Elsa Larsson,                           | 01:31:09 |
| 61 år | 1999 Elsa Larsson,                           | 01:29:14 |
| 60 år | 2000 Inger Karlsson,                         | 01:33:31 |
| 59 år | 2000 Ulla Andersson, Bengt-Alvars            | 01:29:51 |
| 58 år | 1999 Ulla Andersson, Bengt Alvars            | 01:28:01 |
| 57 år | 1998 Loudmila Ivannisa, Kirovetc             | 01:12:16 |
| 56 år | 2001 Inger Holvid, Lidingö                   | 01:18:13 |
| 55 år | 2001 Maija-Liisa Utulahti, Imatra Urheilijat | 01:24:52 |
| 54 år | 2001 Margareta Öberg, Vattenfall IF          | 01:18:39 |
| 53 år | 2000 Marianne Starck-Södergaard, IK Pallas   | 01:17:59 |
| 52 år | 1998 Maija- Liisa Utulahti, Imatra           | 01:20:51 |
| 51 år | 1999 Carita Swedén, Vallsta SK               | 01:10:38 |
| 50 år | 1998 Carita Swedén, Vallsta SK               | 01:08:25 |
| 49 år | 1998 Ing-Marie Hjort-Hägglund, Fredrikshof   | 01:10:11 |
| 48 år | 2001 Kristina Lamberg, Järlåsa IF            | 01:11:47 |
| 47 år | 2001 Annica Rinaldo, Rånäs 4H                | 01:12:35 |
| 46 år | 1999 Maureen De St Croix, Kvarnsvedens FIK   | 01:03:03 |
| 45 år | 1998 Maureen De St Croix, Kvarnsvedens FIK   | 01:03:29 |
| 44 år | 1998 Annica Rinaldo, Rånäs 4H                | 01:09:20 |
| 43 år | 1998 Marianne Lundberg, SISU Forshaga        | 01:01:33 |
| 42 år | 2001 Kirsi Valasti, Turun Weikot Finland     | 01:03:07 |
| 41 år | 1998 Midde Hamrin, Hässelby SK               | 00:58:25 |
| 40 år | 2000 Marie Söderström-Lundberg, Hässelby SK  | 00:56:41 |
| 39 år | 1999 Marie Söderström-Lundberg, Hässelby SK  | 00:55:57 |
| 38 år | 1998 Marie Söderström-Lundberg, Hässelby SK  | 00:55:43 |
| 37 år | 1998 Gine Salberg, Aurskog Hiland FF         | 01:00:03 |
| 36 år | 1999 Kristina Hugosson, Skellefteå IF        | 01:00:31 |
| 35 år | 1998 Kristina Hugosson, Skellefteå IF        | 01:00:57 |
| 34 år | 2000 Camilla Benjaminsson, Hässelby SK       | 00:58:46 |
| 33 år | 2000 Satu Levelä, Finland                    | 00:59:21 |
| 32 år | 2001 Ann-Charlotte Carlsson, Filipstads IF   | 01:01:50 |
| 31 år | 2001 Gunilla Svärd, Rånäs 4H                 | 01:01:19 |
| 30 år | 2000 Tatiana Zolotareva, Kirovetc            | 01:00:06 |
| 29 år | 2001 Gunhild Halle Haugen, Norge             | 00:56:08 |
| 28 år | 1999 Hilde Hovdenak, Norge                   | 00:57:26 |
| 27 år | 1999 Gunhild Halle, Norge                    | 00:55:21 |
| 26 år | 2000 Lena Gavelin, Jamtrenarna Brunflo       | 00:58:07 |
| 25 år | 2000 Stine Larsen, Norge                     | 00:54:47 |
| 24 år | 1998 Heléne Willix, KA 1 IF                  | 00:58:14 |
| 23 år | 2000 Catarina Asph, IFK Mora                 | 01:01:39 |
| 22 år | 1999 Annemari Sandell, Finland               | 00:54:35 |
| 21 år | 1998 Annemari Sandell, Finland               | 00:53:52 |
| 20 år | 2001 Mia Larsson, IFK Lund                   | 00:56:48 |
| 19 år | 2001 Minna Myllykoski, Kauhavan Wisa         | 01:00:53 |
| 18 år | 1998 Petra Ruuth, Puistolän Pyry             | 01:09:09 |
| 17 år | 1998 Caroline Mårtensson, Björnstorps IF     | 01:18:00 |
| 16 år | 1999 Sara Lindborg, Korsnäs IF Skid          | 01:11:48 |
| 15 år | 1999 Sophia Sundberg, Sundsvall Friidrott    | 01:15:34 |
| 14 år | 1998 Lotta Olsson, Storsjö IF                | 01:34:30 |

**Kvinnor 30 km**

|       |   |          |
|-------|---|----------|
| 78 år | 2017 Eina Roxström,                             | 04:35:33 |
| 77 år | 2018 Christina Sahlberg, Uppsala                | 04:38:26 |
| 76 år | 2020 Bibbi Lind, Solvikingarna                  | 03:11:13 |
| 75 år | 2019 Bibbi Lind, Solvikingarna                  | 03:10:59 |
| 74 år | 2018 Bibbi Lind, Solvikingarna                  | 03:02:38 |
| 73 år | 2017 Bibbi Lind, Solvikingarna                  | 02:52:22 |
| 72 år | 2016 Bibbi Lind, Solvikingarna                  | 02:49:01 |
| 71 år | 2015 Bibbi Lind, Solvikingarna                  | 02:48:04 |
| 70 år | 2014 Bibbi Lind, Solvikingarna                  | 02:44:19 |
| 69 år | 2013 Bibbi Lind, Solvikingarna                  | 02:40:52 |
| 68 år | 2012 Bibbi Lind, Solvikingarna                  | 02:40:13 |
| 67 år | 2011 Bibbi Lind, Solvikingarna                  | 02:36:04 |
| 66 år | 2010 Bibbi Lind, Solvikingarna                  | 02:38:42 |
| 65 år | 2009 Bibbi Lind, Solvikingarna                  | 02:39:31 |
| 64 år | 2008 Bibbi Lind, Solvikingarna                  | 02:33:23 |
| 63 år | 2007 Bibbi Lind, Solvikingarna                  | 02:36:56 |
| 62 år | 2013 Solvej Carlson, Hedemora OK                | 02:49:00 |
| 61 år | 2015 Rose-Marie Enmalm, IF Start                | 02:38:27 |
| 60 år | 2004 Bibbi Lind, Solvikingarna                  | 02:36:34 |
| 59 år | 2003 Bibbi Lind, Solvikingarna                  | 02:36:57 |
| 58 år | 2018 Annica Wernerson, Kvänum IF                | 02:30:42 |
| 57 år | 2017 Annica Wernerson, Kvänum IF                | 02:26:43 |
| 56 år | 2016 Annica Wernerson, Kvänum IF                | 02:28:26 |
| 55 år | 2015 Annica Wernerson, Kvänum IF                | 02:28:24 |
| 54 år | 2017 Marie Olsson, Björnstorps IF               | 02:20:54 |
| 53 år | 2001 Eva Ericsson, Karlskoga Friidrottsförening | 02:18:17 |
| 52 år | 2000 Eva Ericsson, Granbergsdals IF             | 02:12:04 |
| 51 år | 1999 Eva Ericsson, Granbergsdals IF             | 02:11:49 |
| 50 år | 1999 Lotta Svärd, Jalles TC                     | 02:22:13 |
| 49 år | 2018 Mia Havinder, Björnstorps IF               | 02:14:25 |
| 48 år | 2000 Birgitta Myrnäs, Lulekamraterna            | 02:13:03 |
| 47 år | 2019 Karin Spjuth, IK hakarpspojarna            | 02:07:10 |
| 46 år | 2018 Malin Ewerlöf, IFK Lidingö Friidrott       | 02:02:37 |
| 45 år | 2018 Johanna Lindholm, Lovisa Tor               | 02:05:57 |
| 44 år | 2016 Malin Ewerlöf, IFK Lidingö Friidrott       | 01:58:50 |
| 43 år | 2015 Malin Ewerlöf, IFK Lidingö Friidrott       | 02:00:08 |
| 42 år | 2019 Annemari Kieksara, Finland                 | 02:02:28 |
| 41 år | 2016 Susanne Bornmar, IK Nocout.se              | 02:09:48 |
| 40 år | 2019 Hanna Lindholm, Huddinge AIS               | 01:52:56 |
| 39 år | 2018 Hanna Lindholm, Huddinge AIS               | 01:54:16 |
| 38 år | 2017 Hanna Lindholm, Huddinge AIS               | 01:59:36 |
| 37 år | 2018 Johanna Eriksson, Motala AIF               | 01:54:31 |
| 36 år | 2017 Ida Nilsson, Högby IF                      | 01:57:08 |
| 35 år | 2018 Annie Bersagel, Tjalve                     | 01:53:51 |
| 34 år | 2008 Lena Gavelin, Trångsvikens IF              | 01:55:43 |
| 33 år | 2018 Mikaela Larsson, Spårvägens FK             | 01:55:04 |
| 32 år | 2006 Lena Gavelin, Trångsvikens IF              | 02:00:00 |
| 31 år | 2019 Yesimbet Tadesse, Etiopien                 | 01:52:56 |
| 30 år | 2004 Lena Gavelin, Trångsvikens IF              | 01:54:32 |
| 29 år | 2019 Sylvia Medugu, Köge                        | 01:51:56 |
| 28 år | 2018 Sylvia Medugu, Sparta                      | 01:52:59 |
| 27 år | 2008 Anna Rahm, Rånäs 4H                        | 01:53:20 |
| 26 år | 2006 Karin Sennvall, Hässelby SK                | 02:01:44 |
| 25 år | 2003 Helena Olofsson, Rånäs 4H                  | 01:58:26 |
| 24 år | 2013 Sandra Eriksson, IF Nykarlebynejden        | 01:59:05 |
| 23 år | 2017 Maria Larsson, Örgryte IS                  | 01:55:19 |
| 22 år | 2016 Maria Larsson, Örgryte IS                  | 01:56:53 |
| 21 år | 2002 Mia Larsson, Hälle IF                      | 02:01:34 |
| 20 år | 1998 Annette Johansson, Lungby                  | 02:13:39 |
| 19 år | 2009 Johanna Bohlin, Hässelby SK                | 02:03:22 |
| 18 år | 2008 Johanna Bohlin, Norrköpings Friidrott      | 01:59:52 |
| 17 år | 2007 Johanna Bohlin, Norrköpings Friidrott      | 02:12:25 |

**M 50 15 km (Ny bana 2004)**

|       |   |          |
|-------|---|----------|
| 83 år | 2014 Ingvar Nykvist, Växjö AIS            | 01:50:28 |
| 81 år | 2017 Karl-Gunnar Forsström, Skellefteå    | 02:35:11 |
| 80 år | 2015 Karl Gustav Svensson, Kungsbacka     | 01:53:30 |
| 79 år | 2019 Josef Sunna, Jalles TC               | 01:46:44 |
| 78 år | 2018 Josef Sunna, Jalles TC               | 01:51:24 |
| 77 år | 2017 Josef Sunna, Jalles TC               | 01:34:18 |
| 76 år | 2016 Josef Sunna, Jalles TC               | 01:35:35 |
| 75 år | 2015 Josef Sunna, Jalles TC               | 01:27:36 |
| 74 år | 2019 Göran Crona, Stockholms Roddförening | 01:33:35 |
| 73 år | 2015 Bengt Berggren, Hortlax SK           | 01:29:50 |
| 72 år | 2004 Börje Mattisson, Laholms IF          | 01:30:03 |
| 71 år | 2008 Kjell Arnér, Bålsta IK               | 01:23:45 |
| 70 år | 2007 Kjell Arnér, Bålsta IK               | 01:25:47 |
| 69 år | 2005 Esbjörn Wiberg, Sundsvalls Friidrott | 01:17:58 |
| 68 år | 2012 Gösta Rappe, Auditeco                | 01:08:02 |
| 67 år | 2010 Mats Larsson, Föne IK                | 01:15:47 |
| 66 år | 2010 Gösta Rappe, Auditeco                | 01:07:38 |
| 65 år | 2009 Gösta Rappe, Täby                    | 01:09:08 |
| 64 år | 2007 Mats Larsson, Föne IK                | 01:09:28 |
| 63 år | 2008 Göran Blomé, Bagarmossen             | 01:09:21 |
| 62 år | 2005 Mats Larsson, Föne IK                | 01:09:54 |
| 61 år | 2015 Bjarne Skumsnes, GTI- Stavanger      | 01:06:33 |
| 60 år | 2018 Peder Arne Sylte, Norge              | 01:06:37 |
| 59 år | 2005 Magnus Säveros, Nilivaara IS         | 00:56:51 |
| 58 år | 2012 Vladimir Manylov, Kirovetc           | 00:57:30 |
| 57 år | 2006 Lars Wykman, IK Hakarpspojarna       | 00:57:05 |
| 56 år | 2016 Lorenzo Nesi, FK Studenterna         | 00:57:44 |
| 55 år | 2019 Anders Dahl, Högbo AIK               | 00:54:01 |
| 54 år | 2018 Anders Dahl, Högbo AIK               | 00:53:38 |
| 53 år | 2017 Anders Dahl, Högbo AIK               | 00:53:55 |
| 52 år | 2016 Anders Dahl, Högbo AIK               | 00:52:37 |
| 51 år | 2018 Ulf Johansson, Enhörna IF            | 00:54:41 |
| 50 år | 2013 Thomas Sparr, IFK Mora Friidrott     | 00:54:52 |

**M60/M70 10 km**

|       |  |          |
|-------|--|----------|
| 90 år | 2001 Vollmar Wallin, Upplands Väsby    | 02:14:47 |
| 88 år | 1994 Erik Bergman, IFK Lidingö         | 01:28:24 |
| 87 år | 1999 Erik Elmquist, Falu IK            | 01:22:25 |
| 86 år | 1998 Erik Elmquist, Falu IK            | 01:19:59 |
| 85 år | 1997 Erik Elmquist, Falu IK            | 01:10:54 |
| 84 år | 1978 Fritz Schreiber, Örebro AIK       | 01:08:00 |
| 83 år | 2007 Gunnar Lotsberg, Täby LLK         | 00:56:47 |
| 82 år | 1976 Fritz Schreiber, Örebro AIK       | 01:04:02 |
| 81 år | 1975 Fritz Schreiber, Örebro AIK       | 00:59:56 |
| 80 år | 2001 Erik Holm, Broddbo SK             | 00:59:01 |
| 79 år | 1998 John- Olof Johansson, OK Klyftamo | 00:56:27 |
| 78 år | 2002 Gunnar Lotsberg, Täby LLK         | 00:51:33 |
| 77 år | 1993 Karl-Erik Jansson, Hällefors LK   | 00:50:41 |
| 76 år | 2015 Åke Leverin, Väsby IK Friidrott   | 00:48:48 |
| 75 år | 2019 Anders Hansson, Vilsta IK         | 00:44:05 |
| 74 år | 2018 Anders Hansson, Vilsta IK         | 00:44:23 |
| 73 år | 2017 Anders Hansson, Vilsta IK         | 00:44:05 |
| 72 år | 2018 Magnus Säveros, Nilivaara IS      | 00:43:25 |
| 71 år | 2015 Anders Hansson, Vilsta IK         | 00:44:11 |
| 70 år | 1994 Rune Bergman, Värnamo SK          | 00:40:41 |
| 69 år | 1993 Rune Bergman, Värnamo SK          | 00:40:19 |
| 68 år | 1992 Rune Bergman, Värnamo SK          | 00:39:38 |
| 67 år | 1991 Rune Bergman, Värnamo SK          | 00:39:01 |
| 66 år | 1990 Rune Bergman, Värnamo SK          | 00:38:44 |
| 65 år | 1989 Rune Bergman, Värnamo SK          | 00:37:56 |
| 64 år | 1983 Gösta Johansson, IFK Gnesta       | 00:39:50 |
| 63 år | 1987 Rune Bergman, Värnamo SK          | 00:38:48 |
| 62 år | 1992 Lars Strandh, Linköpings GIF      | 00:38:18 |
| 61 år | 1987 Arnold Waide, Rydsbruks IF        | 00:37:13 |
| 60 år | 1999 Lars Ydreborg, IK Sisu Nässjö     | 00:38:13 |

**M80 4 km (ny klass 2010)**

|       |                             |          |
|-------|-----------------------------|----------|
| 91 år | 2017 Rolf Rembe, Stockholm  | 00:54:46 |
| 90 år | 2018 Kurt Svedros, Täby     | 00:45:11 |
| 89 år | 2017 Kurt Svedros, Täby     | 00:44:24 |
| 88 år | 2016 Kurt Svedros, Täby     | 00:38:41 |
| 87 år | 2014 Stig Janson, IK Orient | 00:28:18 |

Äldersrekord2020.xlsx

|       |                                     |          |
|-------|-------------------------------------|----------|
| 86 år | 2014 Kurt Svedros, Täby             | 00:34:23 |
| 85 år | 2018 Gunnar Nilsson, Heleneholms IF | 00:24:10 |
| 84 år | 2016 Eric Berglund, Vallsta SK      | 00:24:46 |
| 83 år | 2015 Eric Berglund, Vallsta SK      | 00:22:29 |
| 82 år | 2015 Gunnar Nilsson, Heleneholms IF | 00:22:22 |
| 81 år | 2014 Gunnar Nilsson, Heleneholms IF | 00:21:19 |
| 80 år | 2013 Gunnar Nilsson, Heleneholms IF | 00:21:25 |

**K50/K60/K70 10 km**

|       |   |          |
|-------|---|----------|
| 88 år | 2006 Ingrid Andreasson, Reftele GoIF    | 01:52:21 |
| 87 år | 2005 Ingrid Andreasson, Reftele GoIF    | 01:35:23 |
| 86 år | 2004 Ingrid Andreasson, Reftele GoIF    | 01:39:42 |
| 85 år | 2003 Ingrid Andreasson, Reftele GoIF    | 01:28:36 |
| 84 år | 1995 Margit Lindgren, Fredrikshofs IF   | 01:23:14 |
| 83 år | 1994 Margit Lindgren, Fredrikshofs IF   | 01:27:55 |
| 82 år | 1995 Nora Wedemo, Fredrikshofs IF       | 01:24:01 |
| 81 år | 1994 Nora Wedemo, Fredrikshofs IF       | 01:23:06 |
| 80 år | 2015 Kristina Stannow, Lidingö          | 01:13:02 |
| 79 år | 2014 Kristina Stannow, Lidingö          | 01:12:52 |
| 78 år | 2016 Viveka Ruffel, LK Runners Nyköping | 01:02:41 |
| 77 år | 2019 Birgitta Jansson, Storådalens SK   | 01:01:50 |
| 76 år | 2018 Eivor Lindgren, Fåker IF           | 00:59:28 |
| 75 år | 2008 Ulla Johansson, SOK Knallen        | 00:55:46 |
| 74 år | 2007 Ulla Johansson, SOK Knallen        | 00:55:36 |
| 73 år | 2018 Monica Lorentzon, Gagnefs IF       | 00:54:53 |
| 72 år | 2005 Ulla Johansson, SOK Knallen        | 00:52:57 |
| 71 år | 2016 Monica Lorentzon, Gagnefs IF       | 00:50:55 |
| 70 år | 2015 Monica Lorentzon, Gagnefs IF       | 00:51:32 |
| 69 år | 2014 Monica Lorentzon, Gagnefs IF       | 00:49:28 |
| 68 år | 2001 Ulla Johansson, SOK Knallen        | 00:50:17 |
| 67 år | 2002 Ruth Svensson, IFK Nora            | 00:49:00 |
| 66 år | 2006 Ingegerd Gunnar, Åtvidabergs IF    | 00:49:14 |
| 65 år | 2018 Lubov Pospeshina, Fagersanna       | 00:47:17 |
| 64 år | 2007 Gudrun Fleetwood, Uppsala LK       | 00:46:55 |
| 63 år | 2006 Gudrun Fleetwood, Uppsala LK       | 00:46:14 |
| 62 år | 1995 Ulla Johansson, SOK Knallen        | 00:45:49 |
| 61 år | 2006 Monica Lorentzon, Gagnefs IF       | 00:46:16 |
| 60 år | 1993 Ulla Johansson, SOK Knallen        | 00:45:49 |
| 59 år | 2018 Synøve Brox, SK Vidar              | 00:42:59 |
| 58 år | 1992 Gun-Lis Kempe, Fåkers IK           | 00:45:50 |
| 57 år | 2016 Synøve Brox, SK Vidar              | 00:42:17 |
| 56 år | 2015 Synøve Brox, SK Vidar              | 00:41:14 |
| 55 år | 2018 Marie Olsson, Björnstorps IF       | 00:41:57 |
| 54 år | 2000 Jutta Pedersen, Enhörna IF         | 00:43:15 |
| 53 år | 2017 Grete Kirkeberg Mørk, IF Hellas    | 00:39:53 |
| 52 år | 2016 Grete Kirkeberg Mørk, IF Hellas    | 00:38:35 |
| 51 år | 1993 Evy Palm, Mölndals AIK             | 00:39:00 |
| 50 år | 1996 Jutta Pedersen, Enhörna IF         | 00:39:01 |

**K80 4 km (ny klass 2012)**

|       |                                    |          |
|-------|------------------------------------|----------|
| 90 år | 2019 Ann-Louise Lindman, Lidingö   | 00:33:51 |
| 89 år | 2018 Ann-Louise Lindman, Lidingö   | 00:34:01 |
| 88 år | 2017 Ann-Louise Lindman, Lidingö   | 00:32:59 |
| 87 år | 2016 Ann-Louise Lindman, Lidingö   | 00:32:40 |
| 84 år | 2019 Kristina Stannow, Lidingö     | 00:31:17 |
| 83 år | 2018 Kristina Stannow, Lidingö     | 00:30:09 |
| 82 år | 2017 Kristina Stannow, Lidingö     | 00:29:52 |
| 81 år | 2013 Åse Rekkbo, Byåsen IL         | 00:27:46 |
| 80 år | 2018 Asta Sjöberg, Lindebygdens OK | 00:24:30 |

**M22 15 km (Ny bana 2004)**

|              |   |                 |
|--------------|---|-----------------|
| <b>22 år</b> | <b>2020 Oliver Löfqvist Spårvägens FK</b> | <b>00:47:46</b> |
| 21 år        | 2014 Alexander Palm, Spårvägens FK        | 00:47:03        |
| 20 år        | 2005 Martin Johansson, Brittatörp TK      | 00:48:24        |
| 19 år        | 2016 Erik Lagerlöf, IFK Lidingö Friidrott | 00:54:44        |
| 18 år        | 2015 Erik Lagerlöf, IFK Lidingö Friidrott | 00:53:58        |
| 17 år        | 2015 Albert Carling, Falu IK              | 00:58:58        |
| 16 år        | 2018 Edvin Anger, Enervit                 | 01:00:06        |
| 15 år        | 2016 Simon Rulander, Linköping            | 01:00:41        |

**K22/F19/F17 10 km**

|       |  |          |
|-------|--|----------|
| 22 år | 2009 Gabriella Samuelsson, FGF Gotland | 00:37:09 |
| 21 år | 2019 Moa Lundgren, Salomon             | 00:36:03 |
| 20 år | 1984 Magdalena Thorsell, Bromma IF     | 00:36:04 |
| 19 år | 1987 Majken Sörrum, Norge              | 00:35:48 |
| 18 år | 1986 Christin Sörrum, Norge            | 00:34:37 |
| 17 år | 1989 Malin Ewerlöf, Södertälje IF      | 00:35:36 |
| 16 år | 1988 Malin Ewerlöf, Södertälje IF      | 00:35:08 |
| 15 år | 1987 Malin Ewerlöf, Södertälje IF      | 00:37:02 |
| 14 år | 1982 Anneli Edlinf, Falu IK            | 00:38:16 |
| 13 år | 1985 Malin Ewerlöf, Södertälje IF      | 00:39:02 |
| 12 år | 1987 Alexandra Wohltat, IS Göta        | 00:41:16 |
| 11 år | 1986 Alexandra Wohltat, IS Göta        | 00:42:39 |
| 10 år | 1985 Alexandra Wohltat, IS Göta        | 00:45:54 |

**P17/P19 10 km**

|       |   |          |
|-------|---|----------|
| 19 år | 2007 Alexander Söderberg, Spårvägens FK | 00:32:11 |
| 18 år | 1989 Tesfaye Bekele, Etiopien           | 00:31:32 |
| 17 år | 2018 Omar Nuur, IFK Växjö               | 00:32:15 |
| 16 år | 1986 Morgan Tollofsen, Dorotea FI       | 00:32:44 |
| 15 år | 1991 Alexander Nordahl, IF Göta         | 00:34:05 |
| 14 år | 1987 Henrik Pettersson, Växjö AIS       | 00:34:50 |
| 13 år | 1998 Albert Mollén, VK Sprint           | 00:37:12 |
| 12 år | 1997 Albert Mollén, VK Sprint           | 00:38:26 |
| 11 år | 1988 Nicklas Tollesson, OK Alehof       | 00:43:10 |
| 10 år | 1987 Nicklas Tollesson, OK Alehof       | 00:41:00 |