

2019-20	PB			2019-20		TSM 4K		2019-20	PB			2019-20
7:48.34 SIR	7:48.34i -20	Andreas Almgren 12 jun 95	Turebergs FK	Växjö 22.2.20	3:38.99			Hare	8:54.06i -15	Sandra Eriksson FIN 4 jun 89	Spårvägens FK	
7:56.52	7:56.52 -20	Emil Danielsson 5 sep 97	Spårvägens FK	Hallsberg 1.8.20	3:40.08/13:47.65	3		9:36.63	9:36.63 -19	Elsa Wallenius 15 okt 01	Västerås FK	Borås 19.7.19
7:57.55	7:57.55 -20	David Nilsson 16 apr 87	Högby IF	Hallsberg 1.8.20	13:44.55			9:38.68i	9:38.68i -19	Hanna Lindholm 28 nov 79	Huddinge AIS	Norrköping 16.2.19
8:01.01i	8:01.01i -20	Mohammad Reza IRI 31 aug 89	Spårvägens FK	Sollentuna 1.2.20	14:00.73	1		9:49.46i	9:49.46i -20	Moa Rothman 22 nov 96	Västerås FK	Västerås 19.1.20
8:02.68	8:02.68 -20	Jonatan Fridolfsson 19 dec 92	Sävedalens AIK	Hallsberg 1.8.20	3:47.01/13:58.47	12		10:30.33+	10:27.98i -18	Camilla Elofsson 25 maj 83	Huddinge AIS	
8:07.50	8:07.50 -20	John Foitzik 5 feb 91	Spårvägens FK	Hallsberg 1.8.20	3:51.57/14:06.39	26		10:05.6m+	9:29.63 -12	Louise Wiker 1 jan 79	Hässelby SK	
8:10.08	8:10.08 -20	Johan Rogestedt 27 jan 93	Stenungsunds FI	Hallsberg 1.8.20	3:37.56			10:15.5m	10:15.5m -20	Elin Marcusson 1 nov 99	Trångsvikens IF	Krokom 14.6.20
8:12.75i	8:12.75i -20	Efrem Brhane ERI 19 okt 94	Västerås FK	Sollentuna 1.2.20	14:47.79	14				Emma Biessmo 22 jun 95	IFK Lidingö	Stockholm/S 25.8.20
8:20.28	8:20.28 -20	Samuel Pihlström 8 mar 01	Hälle IF	Hallsberg 1.8.20	3:44.27/14:06.65							
8:29.05i	8:10.79i -17	Vidar Johansson 8 okt 96	Sävedalens AIK	Norrköping 16.2.19	8:51H/13:58.05							
Hare	8:28.34 -16	Hampus Börjesson 29 jul 94	Ullevi FK	Göteborg/S 9.6.19		17		Hare	47.92 -12	Kristian Efremov 31 aug 90	Spårvägens FK/MKD	
8:11.84	8:11.84 -20	Alexander Nilsson 14 maj 95	Mölnåls AIK	Hallsberg 1.8.20	3:48.32/14:26.89 -19	8		1:47.55	1:47.55 -20	Joakim Andersson 19 okt 92	Spårvägens FK	Karlstad 8.7.20
8:15.10	8:15.10 -20	Oliver Löfqvist 5 maj 98	Spårvägens FK	Hallsberg 1.8.20	3:55.22/14:24.16			1:48.80	1:48.80 -19	Yared Kidane ERI 5 okt 99	Ärla IF	Karlstad 1.9.19
8:15.28i	8:15.28i -20	Archibald Casteel 13 aug 96	Spårvägens FK	Sollentuna 1.2.20	14:22.86			1:53.43	1:53.43 -19	Aleksiej Pirgholizadeh 30 dec 94	Eskilstuna FI	Karlstad 31.8.19
8:17.8m	8:17.8 -20	Erik Djurberg 6 sep 97	Hässelby SK	Stockholm/S 22.6.20	3:56.58i/14:27.93	40						
8:19.51	8:19.51 -20	Jonatan Gustafsson 28 dec 99	KFUM Örebro	Hallsberg 1.8.20	3:51.55	26		Hare	55.01 -20	Lovisa Linde 30 sep 98	Täby IS	
8:21.08i	8:17.72 -17	Anders Grahl 13 jan 87	Hälle IF	Göteborg/FH 1.2.20	14:26.33			2:11.51i -19	2:02.53 -15	Anna Silvander 22 jun 93	IFK Lidingö	
8:21.56i	8:21.56i -20	Omar Nuur 12 jan 01	IFK Växjö	Sätra 11.2.20	14:17.11 -19				2:04.48i -18	Sandra Eriksson FIN 4 jun 89	Spårvägens FK	
8:22.24	8:13.88 -17	Abdefath Yassin 18 jul 95	Gefle IF	Sollentuna 7.6.19	3:44.96/14:24.04 -19			2:07.58	2:07.58 -20	Alice Magnell Millán 18 jun 05	Eskilstuna FI	Tampere, FIN 6.9.20
8:23.00i	8:23.00i -20	Tim Sundström 27 jun 89	KFUM Örebro	Växjö 22.2.20	14:43.62 -19			2:08.26	2:07.61 -19	Lovisa Bivstedt 3 jun 01	Hässelby SK	Sollentuna 10.8.20
8:24.95	8:24.95 -20	Axel Djurberg 20 sep 99	Hässelby SK	Hallsberg 1.8.20	3:53.45/14:26.51	6		2:09.87i -19	2:05.43i -18	Gaël De Coninck 17 jan 01	Sävedalens AIK	
	8:36.60 -17	Omar Ismail 18 feb 00	Högby IF	Malmö/He 1.7.20	3:49.52			2:10.50	2:06.88 -18	Madeleine Björlin-Delmar 18 jan 96	IFK Göteborg	Göteborg/S 10.7.20
8:25.17	8:15.81 -16	Martin Regborn 10 feb 92	KFUM Örebro	Sollentuna 1.2.20	14:27.88	9		2:13.47i	2:13.47i -20	Nora Lundin 22 dec 03	Hammarby IF	Uppsala 8.2.20
Hare	7:58.58 -15	Daniel Lundgren 4 jul 85	Turebergs FK	Hallsberg 1.8.20				2:14.00	2:10.52i -18	Greta Graziani 16 dec 94	Täby IS	Milano, ITA 19.7.20
	8:34.01i -17	John Börjesson 3 mar 92	Spårvägens FK	Stockholm/S 23.6.20	29:52.66			2:18.0mi -18/19	2:18.0mi -18/19	Klara Ygeby 31 okt 02	Upsala IF	
8:25.48	8:25.48 -20	Andreas Jansson 7 apr 96	Hässelby SK	Hallsberg 1.8.20	3:55.96/14:37.50	31		2:19.10i	2:19.10i -20	Elvira Bredin 23 apr 03	Turebergs FK	Huddinge 25.1.20
8:28.33	8:28.33 -19	Johan Fagerberg 13 mar 92	Spårvägens FK	Göteborg/S 16.8.19	14:47.97 -19	28						
8:28.84	8:28.84 -20	Daniel Gleimar 7 maj 92	Spårvägens FK	Hallsberg 1.8.20	3:59.45/14:56.22	38						
8:29.6m	8:29.6m -20	Estifanos Faid ERI 4 jun 92	Spårvägens FK	Stockholm/S 22.6.20	14:35.07							
8:30.23	8:30.23 -20	Merih Hagos ERI 10 jan 98	Ärla IF	Hallsberg 1.8.20	14:33.41 -19	32						

8:32.14	8:32.14 -20	Wilhelm Bergentz 12 nov 02	KFUM Örebro	Hallsberg 1.8.20	15:10.21						
8:32.5m	8:32.5m -20	Olof Silvander 26 nov 99	IFK Lidingö	Stockholm/S 22.6.20	3:52.04/14:58.47						
8:33.43i	8:33.43i -20	Johan Falk 22 dec 87	FK Studenterna	Sollentuna 1.2.20	14:41.12 -19						
8:34.60i	8:34.60i -20	Heshlu Andemariam 20 apr 97	Keep Up RC	Sollentuna 1.2.20	14:25.71	49					
8:35.65i	8:35.65i -20	Isak Hellström 30 jul 91	FK Studenterna	Sollentuna 1.2.20	14:46.34						
8:42.70	8:42.70 -20	Albin Wallenius 1 okt 03	Västerås FK	Hallsberg 1.8.20	4:00.59						
8:44.54	8:44.54 -20	Markus Andersson 14 jan 05	Västerås FK	Hallsberg 1.8.20	4:02.47						
	8:37.39 -18	Nils Spetz 21 dec 91	Spårvägens FK	Stockholm/S 25.8.20	14:50.95	37					
		Gustav Berlin 26 dec 95	Hässelby SK	Malmö/A 25.1.20	3:49.84i						
		Tim Robertson	NZL	Huddinge 11.7.20	30:43.96						
Hare		Henry Jacobson 2 okt 99	Spårvägens FK								