

<b>GGP 60 minuter 3 november 2018</b>					
Namn	År		Klubb	Heat	Längd
Gustav Sande	1969	M45	Genarps IF	1	14 247
Sofie Petersson	1977	K40	IS Göta	1	14 124
Håkan Reistad	1964	M50	IS Göta	1	14 123
Anna Kinch	1970	K45	IS Göta	1	13 232
Josefine Carlborg	1969	K45	IS Göta	1	13 225
Daniel Ohlin	1973	M45	IS Göta	1	13 056
Åsa Wallin	1987	KS	IS Göta	1	12 958
Leif Grönqvist	1969	M45	IS Göta	1	12 135
Monica Andersson	1974	K40	IS Göta	1	11 757
Erik Månsson	1968	M50	Heleneholms IF	1	11 318
Gunnar Nilsson	1933	M85	Heleneholms IF	1	10 370
Max Harris	1993	MS	IFK Halmstad	2	16 781
Max Lundberg	1970	M45	Björnstorps IF	2	16 258
Ahmed Hamid	1986	MS	IS Göta	2	15 947
BG Nilensjö	1963	M55	IS Göta	2	15 280
Emil Pålsson	1989	MS	IS Göta	2	14 999
Andreas Cederström	1984	MS	IS Göta	2	14 882
Tomas Rödin	1981	M35	IS Göta	2	14 818
Tony Lynn	1979	M35	IS Göta	2	14 658
Marcus Bällgren	1964	M50	IS Göta	2	14 114
Mattias Carlsson	1969	M45	IS Göta	2	13 956
Tävlingsledare: BG Nilensjö, IS Göta					
Hedens Idrottsplats					
13 grader 3m/s					

<b>GGP 60 min</b>	<b>VARV</b>																																										
<b>Namn</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40			
Daniel Ohlin																																											
Erik Månsson																																											
Gunnar Nilsson																																											
Josefine Carlborg																																											
Leif Grönqvist																																											
Monica Andersson																																											
Håkan Reistad																																											
Sofie Petersson																																											
Åsa Wallin																																											
Andreas Cederström																																											
BG Nilensjö																																											
Emil Pålsson																																											
Gustav Sande																																											
Mattias Carlsson																																											
Max Harris																																											
Max Lundberg																																											
Tomas Rödin																																											
Tony Lynn																																											

10 varv = 4 km  
20 varv = 8 km  
25 varv = 10 km = 6:00 tempo  
30 varv = 12 km = 5:00 tempo  
37,5 varv = 15km = 4:00 tempo  
40 varv = 16 km = 3:45 tempo

Med 1 minut kvar följer man med sin löpare och markerar var man stannar