



# PM POSTMILEN 2024

SPIK hälsar Er välkomna till Postmilen 2024!

<b>Transporter</b>	Röd T-bana eller Buss 4 till Hornstull (se kartan)	
<b>Parkering</b>	Dåligt – undvik alltså att ta bil	
<b>Start/Mål</b>	Start och mål vid Hornsviksstrand/Hornsviksstigen	
<b>Loppet</b>	10 km går runt Södermalm på gång- och cykelbanor. 5 km en sväng ut på Långholmen. Underlag asfalt och stenplattor	
<b>Nummerlappar</b>	Dessa lämnas ut föreningsvis i sekretariatet. <b>OBS! Vik inte in eller avlägsna chippet från nummerlappen.</b>	
<b>Toa</b>	Ett litet antal toaletter finns vid start-/målområdet. Inga duschmöjligheter. Gör detta på ert hotell	
<b>Värde/Bagage</b>	Bemannad förvaring finns i start-/målområdet.	
<b>Info</b>	Sekretariatet för upphämtning av nummerlappar och biljetter till kamratmiddagen finns i startområdet. Från kl 11.00	
<b>Ändringar</b>	Efteranm 300:- övr landet/anhöriga eller 100:- för Stockholm/SPIK. Kontant eller swish. Namnändring och ändring av klass 50 kr. Kontant eller swish. Efteranmälan och ändringar görs i sekretariatet vid startområdet.	
<b>Uppvärmning</b>	Kommer att ske av ledare från Twitch vid startområdet.	
<b>Starttid</b>	Långa banan 10 km start kl. 13.00. Korta banan 5 km start kl. 13.30.	
<b>Tidtagning</b>	Den sker genom chiptidtagning på nummerlappen.	
<b>Resultat</b>	Fullständig resultatlista på <a href="http://www.postnordplus.com/pif">www.postnordplus.com/pif</a> .	
<b>Vätska</b>	Vätskekontroll två ställen på 10 km och ett ställe på 5 km	
<b>Sjukvård</b>	Finns vid start-/målområdet.	
<b>Priser</b>	Medalj delas ut till deltagare som springer/går både 5 och 10 km. Priser delas ut till 1:an, 2:an och 3:an i alla klasser på 10 för samt snabbaste Dam och Herr. Övriga priser lottas ut. Prisutdelning sker ca kl. 14.30.	
<b>After Run</b>	Inget after run. Finns "vattenhål" i närheten av start/målplatsen	
<b>Kamratmiddag</b>	Kl. 18.30-00.00 Restaurang Mynchen Söder Mälarstrand 65. Insläpp från klockan 18.30. Fri, bevakad garderob <i>OBS! Alla måste visa sin biljett för att komma in på middagen.</i>	
<b>Frågor</b>	<a href="mailto:postmilen@pif.nu">postmilen@pif.nu</a>	

# Postmilen 2024 - Startlista

## 10 km - Start 13:00 - Svart nummerlapp

Namn	Postmilen klass	Förening
1 Jonna Haglund	Damer Seniorer	Avesta-Postens IF
2 Selma Ljusteräng	Damer Seniorer	Avesta-Postens IF
3 Janette Karlsson	Damer Seniorer	Borås PIF
4 Jessica Sandell	Damer Seniorer	Borås PIF
5 Annika Aronsson	Damer Seniorer	Eslöv PIF
6 Marie Berg	Damer Seniorer	Eslöv PIF
7 Elin Söderström	Damer Seniorer	Falköping PIF
8 Hanna Ohlsson	Damer Seniorer	Falköping PIF
9 Hannah Falck	Damer Seniorer	Falköping PIF
10 Ida Molin	Damer Seniorer	Falköping PIF
11 Linda Tidqqvist	Damer Seniorer	Falköping PIF
12 Linn Orsborn	Damer Seniorer	Falköping PIF
13 Maja Dimestam	Damer Seniorer	Falköping PIF
14 Moa Laang	Damer Seniorer	Falköping PIF
15 Nanna Manke	Damer Seniorer	Falköping PIF
16 Sofia Nolheim	Damer Seniorer	Falköping PIF
17 Anna Bojefors	Damer Seniorer	Göteborg PIF
18 Carina Arvidsson	Damer Seniorer	Göteborg PIF
19 Inger Blidkvist	Damer Seniorer	Göteborg PIF
20 IngMarie Pålsson	Damer Seniorer	Göteborg PIF
21 Johanna Ljungberg	Damer Seniorer	Göteborg PIF
22 Malin Ekström	Damer Seniorer	Göteborg PIF
23 Solveig Lundqvist	Damer Seniorer	Göteborg PIF
24 Susanne Roslund	Damer Seniorer	Göteborg PIF
25 Susanne Stenberg	Damer Seniorer	Göteborg PIF
26 Ylva Hultman	Damer Seniorer	Göteborg PIF
27 Cecilia Östergren	Damer Seniorer	Hallstahammar PIF
28 Evalotta Petersson	Damer Seniorer	Halmstad PIF
29 Helen Bengtsson	Damer Seniorer	Karlstad PIF
30 Ing-Marie Haraldsson	Damer Seniorer	Karlstad PIF
31 Solweig Eriksson	Damer Seniorer	Karlstad PIF
32 Agneta Lundberg	Damer Seniorer	NorrköpingspostensIF
33 Birgitta Wiktorsson	Damer Seniorer	NorrköpingspostensIF
34 Lisbeth Thornert	Damer Seniorer	NorrköpingspostensIF
35 Monica Lundvall	Damer Seniorer	NorrköpingspostensIF
36 Yvohn Thunborg	Damer Seniorer	NorrköpingspostensIF
37 Inger Eriksson	Damer Seniorer	Norrtälje PIF
38 Anette Olsson	Damer Seniorer	Ronneby PIF
39 Jessica Gustafsson	Damer Seniorer	Säterpostens IF
40 Therese Henriksson	Damer Seniorer	Säterpostens IF
41 Irene Paby	Damer Seniorer	Söderhamn PIK
42 Jenny Lindgren	Damer Seniorer	Södertälje PIF
43 Josefine Hesselvall	Damer Seniorer	Södertälje PIF

# Postmilen 2024 - Startlista

## 10 km - Start 13:00 - Svart nummerlapp

Namn	Postmilen klass	Förening
44 Riitta Lindberg	Damer Seniorer	Södertälje PIF
45 Åsa Love'n	Damer Seniorer	Södertälje PIF
46 Ana Adamovic	Damer Seniorer	PostNord
47 Sylvia Petersson	Damer Seniorer	Västervik PIF
48 Katarina Hansson	Damer 50	Eslöv PIF
49 Caisa Bergström	Damer 50	Falköping PIF
50 Katarina Sjöberg	Damer 50	Linköping PIF
51 Lotta Kreüger	Damer 50	Linköping PIF
52 Maria Wählbacken	Damer 50	Ludvika PIF
53 Annika Petersson	Damer 50	Ronneby PIF
54 Ann Lindgren	Damer 50	SPIK
55 Pia Fredriksson	Damer 50	SPIK
56 BerntÅke Mähler	Herrar Seniorer	Borås PIF
57 Christer Olausson	Herrar Seniorer	Borås PIF
58 Conny Appelqvist	Herrar Seniorer	Borås PIF
59 Fredrik Eriksson	Herrar Seniorer	Borås PIF
60 Jan Markaanen	Herrar Seniorer	Borås PIF
61 Josef Erben	Herrar Seniorer	Borås PIF
62 Leif Smedberg	Herrar Seniorer	Borås PIF
63 Martin Elmqvist	Herrar Seniorer	Borås PIF
64 Albin Lindman	Herrar Seniorer	Falköping PIF
65 Alfons Jaktlund	Herrar Seniorer	Falköping PIF
66 Dan Landgren	Herrar Seniorer	Falköping PIF
67 Erik Hellström	Herrar Seniorer	Falköping PIF
68 Gustav Bohlin	Herrar Seniorer	Falköping PIF
69 Hugo Jansson	Herrar Seniorer	Falköping PIF
70 Ludvig Gustafsson	Herrar Seniorer	Falköping PIF
71 Rikard Krall	Herrar Seniorer	Falköping PIF
72 Sebastian Segerström	Herrar Seniorer	Falköping PIF
73 Simon Carlgren	Herrar Seniorer	Falköping PIF
74 Tobias Johansson	Herrar Seniorer	Falköping PIF
75 Alexander Haglöf	Herrar Seniorer	Gävle PIK
76 Mattias Högberg	Herrar Seniorer	Gävle PIK
77 Rasmus Jonsson	Herrar Seniorer	Gävle PIK
78 Thomas Andersson	Herrar Seniorer	Gävle PIK
79 Folke Ljungberg	Herrar Seniorer	Göteborg PIF
80 Karl-Henry Hilmersson	Herrar Seniorer	Göteborg PIF
81 Kjell Adelin	Herrar Seniorer	Göteborg PIF
82 Leif Pålsson	Herrar Seniorer	Göteborg PIF
83 Magnus Eliasson	Herrar Seniorer	Göteborg PIF
84 Robert Viberg	Herrar Seniorer	Göteborg PIF
85 Torbjörn Lyshag	Herrar Seniorer	Göteborg PIF
86 Tomas wretling	Herrar Seniorer	Hallstahammar PIF

# Postmilen 2024 - Startlista

## 10 km - Start 13:00 - Svart nummerlapp

Namn	Postmilen klass	Förening
87 Magnus Amhliden	Herrar Seniorer	Halmstad PIF
88 Håkan Nordenberg	Herrar Seniorer	Karlstad PIF
89 Ingvar Nordin	Herrar Seniorer	Karlstad PIF
90 Ingvar Sandberg	Herrar Seniorer	Karlstad PIF
91 Alexander Nilsson	Herrar Seniorer	Lulepostens IF
92 Harry Olli	Herrar Seniorer	Lulepostens IF
93 Jan Rytting	Herrar Seniorer	Lulepostens IF
94 Mats Dahlberg	Herrar Seniorer	Lulepostens IF
95 Per-Olof Sjömark	Herrar Seniorer	Lulepostens IF
96 Peter Jaako	Herrar Seniorer	Lulepostens IF
97 Stig Bergström	Herrar Seniorer	Lulepostens IF
98 Christer Eriksson	Herrar Seniorer	Norrtälje PIF
99 Jimmy Sundell	Herrar Seniorer	Norrtälje PIF
100 Erik Bovin	Herrar Seniorer	Postens Idrottsförbund
101 Joacim Elfström	Herrar Seniorer	PostNord Kristinehamn
102 Patrick Andersson	Herrar Seniorer	PostNord Kristinehamn
103 Anders Asp	Herrar Seniorer	SPIK
104 Benny Gustavsson	Herrar Seniorer	SPIK
105 Bertil Bergström	Herrar Seniorer	SPIK
106 Bo Jäderborn	Herrar Seniorer	SPIK
107 Bo Järpholt	Herrar Seniorer	SPIK
108 David Adamovic	Herrar Seniorer	SPIK
109 Fredrik Söderholm	Herrar Seniorer	SPIK
110 Göran Nystrand	Herrar Seniorer	SPIK
111 Magnus Eklund	Herrar Seniorer	SPIK
112 Carl Jansson	Herrar Seniorer	Säterpostens IF
113 Jan-Olov Jans	Herrar Seniorer	Säterpostens IF
114 Joakim Linden	Herrar Seniorer	Säterpostens IF
115 Mats Green	Herrar Seniorer	Säterpostens IF
116 Erik Larsson	Herrar Seniorer	Södertälje PIF
117 Ernesto Capuano	Herrar Seniorer	Södertälje PIF
118 Lars Bjelkstrand	Herrar Seniorer	Södertälje PIF
119 Lars Johansson	Herrar Seniorer	Södertälje PIF
120 Elis Sahuric	Herrar Seniorer	PostNord
121 Joacim Elfström	Herrar Seniorer	PostNord
122 Norbert Takacs	Herrar Seniorer	PostNord
123 Bengt Nilsson	Herrar Seniorer	Umepostens IF
124 Björn Lindmark	Herrar Seniorer	Umepostens IF
125 Bo Carlsson	Herrar Seniorer	Umepostens IF
126 Kjell Bredhult	Herrar Seniorer	Umepostens IF
127 Per-Åke Alenius	Herrar Seniorer	Örnsköldsvik PIF
128 Kujtim Isufi	Herrar 40	Falköping PIF
129 Marcus Lunqvist	Herrar 40	Falköping PIF

# Postmilen 2024 - Startlista

## 10 km - Start 13:00 - Svart nummerlapp

Namn	Postmilen klass	Förening
130 Patrik Isaksson	Herrar 40	Falköping PIF
131 Pierre Bergendahl	Herrar 40	Falköping PIF
132 Johan Andersson	Herrar 40	Gävle PIK
133 Tomas Wängman	Herrar 40	Gävle PIK
134 Fredrik Larsson	Herrar 40	SPIK
135 Jan-Magnus Söderlund	Herrar 40	SPIK
136 Niklas Henningsson	Herrar 40	SPIK
137 Carl Emil Larsson	Herrar 40	PostNord
138 Erkan Kahraman	Herrar 40	PostNord
139 Kristian Larsson	Herrar 50	Falköping PIF
140 Martin Thor	Herrar 50	Falköping PIF
141 Niklas Hjalmarsson	Herrar 50	Falköping PIF
142 Kent Andersson	Herrar 50	Göteborg PIF
143 Johan Persson	Herrar 50	Karlskrona PIF
144 Pär Bergström	Herrar 50	Ludvika PIF
145 Peter Nilsson	Herrar 50	Lulepostens IF
146 Jakob Persson	Herrar 50	SPIK
147 Michael Johansson	Herrar 50	SPIK
148 Rolf Hjerp	Herrar 50	Visby PIF
149 Anders Magnusson	Herrar 60	Enköping PIK
150 Roger Hagberg	Herrar 60	Eskilstuna PIF
151 Christer Gunnarsson	Herrar 60	Falköping PIF
152 Patrick Jakobsson	Herrar 60	Falköping PIF
153 Ronald Nilsson	Herrar 60	Lulepostens IF
154 Klas Sjöblom	Herrar 60	SPIK
155 Olof Björkman	Herrar 60	SPIK
156 Raul Garcia	Herrar 60	SPIK
157 Pelle Hultman	Anhörig 10 km	Göteborg PIF
158 Johan östergren	Anhörig 10 km	Hallstahammar PIF
159 Dulce Salazar	Anhörig 10 km	PostNord anhörig
160 Jovana Grujic	Anhörig 10 km	PostNord anhörig
161 Oscar Eriksson	Anhörig 10 km	PostNord
162 Magnus Petersson	Anhörig 10 km	Västervik PIF
163 Darnel Balmaceda	Damer 50	SPIK
164 Wahid Faiz	Herrar 40	SPIK
165 Dharminder Singh	Herrar 50	SPIK
166 Lars Westman	Herrar 60	SPIK
167 Julia Olsson	Damer Seniorer	Oskarshamn PIF
168 Isabell Olsson	Anhörig 10 km	Oskarshamn PIF
169 Mikael Böhlín	Herrar 60	SPIK
170 Fredrik Sandström	Herrar 50	SPIK

# Postmilen 2024 - Startlista

## 5 km - Start 13:30 - röd nummerlapp

Namn	Postmilen klass	Förening
300 Ehlin Dyplin	Motion 5 km	Avesta-Postens IF
301 Linda Johansson	Motion 5 km	Avesta-Postens IF
302 EvaLena Hesselbrand	Motion 5 km	Enköping PIK
303 Kerstin Hesselbrand	Motion 5 km	Enköping PIK
304 Stefan Wiberg	Motion 5 km	Eslöv PIF
305 Jenny Darius	Motion 5 km	Falköping PIF
306 Mikael Jiremyr	Motion 5 km	Falköping PIF
307 Anna Lundahl	Motion 5 km	Göteborg PIF
308 Arne Karlsson	Motion 5 km	Göteborg PIF
309 Auli Mönttinen	Motion 5 km	Göteborg PIF
310 Ditte Poulsen	Motion 5 km	Göteborg PIF
311 Jimmy Andersson	Motion 5 km	Göteborg PIF
312 Kerstin Bernhardsson	Motion 5 km	Göteborg PIF
313 Lars-Erik Johansson	Motion 5 km	Göteborg PIF
314 Marita Eliasson	Motion 5 km	Göteborg PIF
315 Kenth Persson	Motion 5 km	Karlskrona PIF
316 Berit Bergman	Motion 5 km	Ludvika PIF
317 Jan B Bergman	Motion 5 km	Ludvika PIF
318 Per-Anders Jansson	Motion 5 km	Ludvika PIF
319 Anders Lindholm	Motion 5 km	Malmö Postens KK
320 Anders Lindqvist	Motion 5 km	Malmö Postens KK
321 Bengt Carlsson	Motion 5 km	Malmö Postens KK
322 Cecilia Pålsson	Motion 5 km	Malmö Postens KK
323 Lars Persson	Motion 5 km	Malmö Postens KK
324 Jessica Arnow	Motion 5 km	Norrtälje PIF
325 Magnus Österdahl	Motion 5 km	Postens Idrottsförbund
326 Ylva Ekborn	Motion 5 km	PostNord
327 Bengt Derneus	Motion 5 km	SPIK
328 Claes-Göran Kåhre	Motion 5 km	SPIK
329 Rauno Liljestränd	Motion 5 km	SPIK
330 Jakob Jans	Motion 5 km	Säterpostens IF
331 Anette Åskag	Motion 5 km	PostNord
332 Eva Båge	Motion 5 km	PostNord
333 Lilian Nordlander	Motion 5 km	Örnsköldsvik PIF
334 Siw Lundin	Motion 5 km	Örnsköldsvik PIF
335 Ulla Strandberg	Motion 5 km	Örnsköldsvik PIF
336 Anne Ryberg	Anhörig 5 km	Eslöv PIF
337 Azad Dosky	Motion 5 km	SPIK
338 Maria Lundkvist	Motion 5 km	Örnsköldsvik PIF
339 Nils-Peter Lundkvist	Motion 5 km	Örnsköldsvik PIF