

| Pl | Namn | Förening | Tid | Tid+ |
|------------|-----------------------|------------------------|----------|-------|
| D21 | 4400 meter | 43 anmälda | | |
| 1 | Johanna Svensson | OK Hällen | 29:43 | 0:00 |
| 2 | Tina Junegard | Tullinge SK | 30:22 | 0:39 |
| 3 | Maria Sjölander | OK Rodhen | 32:02 | 2:19 |
| 4 | Jenny Bagge Johansson | Halmstad OK | 33:50 | 4:07 |
| 5 | Elin Sjölander | OK Rodhen | 34:05 | 4:22 |
| 6 | Elin Björkman | Täby OK | 34:20 | 4:37 |
| 7 | Jenny Westerbergh | OK Linné | 34:28 | 4:45 |
| 8 | Frida Bakkman | SOK Viljan | 34:29 | 4:46 |
| 9 | Malin Jacobsson | OK Rodhen | 35:04 | 5:21 |
| 10 | Josefine Carlsson | SOK Viljan | 35:46 | 6:03 |
| 11 | Elin Hjertson | OK Linné | 36:10 | 6:27 |
| 12 | Sofia Söllvander | OK Rodhen | 36:49 | 7:06 |
| 13 | Elisabeth Hansson | IFK Lidingös Skid o OK | 36:53 | 7:10 |
| 14 | Linnéa Johnsson | OK Nackhe | 37:17 | 7:34 |
| 14 | Lisa Carlsson | Skellefteå OK | 37:17 | 7:34 |
| 16 | Kristina Roberto | OK Linné | 38:18 | 8:35 |
| 17 | Rebecca Bjärrenholt | Rånäs OK | 38:56 | 9:13 |
| 18 | Elin Hamrefors | OK Landehof | 39:54 | 10:11 |
| 19 | Jennie Hellström | OK Linné | 40:10 | 10:27 |
| 20 | Christine Rufer | OK Linné | 40:19 | 10:36 |
| 21 | Anna Karin Olm | IF Thor | 40:38 | 10:55 |
| 22 | Linnea Längberg | Järla IF OK | 40:51 | 11:08 |
| 23 | Malin Williamsson | Rånäs OK | 42:32 | 12:49 |
| 24 | Jenny Holmberg | Attunda OK | 42:43 | 13:00 |
| 25 | Marie Jacobsson | OK Rodhen | 45:40 | 15:57 |
| 26 | Emelie Agnedal | OK Linné | 46:14 | 16:31 |
| 27 | Åsa Nordlander | OK Linné | 47:11 | 17:28 |
| 28 | Elin Hultman | OK Hällen | 48:30 | 18:47 |
| 29 | Janie Nyström | Rånäs OK | 53:06 | 23:23 |
| 30 | Emma Lundholm | Täby OK | 53:16 | 23:33 |
| 31 | Camilla Öhman | Vallentuna-Össeby OL | 53:49 | 24:06 |
| 32 | Karna Thorsson | OK Linné | 54:08 | 24:25 |
| 33 | Elisabeth Åhman | Rånäs OK | 55:00 | 25:17 |
| 34 | Johanna Ragvald | OK Linné | 57:02 | 27:19 |
| 35 | Camilla Gustavsson | Rånäs OK | 62:57 | 33:14 |
| 36 | Emma Isaksson | OK Linné | 64:12 | 34:29 |
| 37 | Malin Sundeby | Skogslöparna | 71:55 | 42:12 |
| 38 | Annica Sundeby | Tumba-Mälärhöjden OK | 75:42 | 45:59 |
| | Marica Tynell | Rånäs OK | Ej godk. | |
| | Therése Karlsson | Rånäs OK | Ej start | |
| | Jennie Andersson | Sävedalens AIK | Ej start | |
| | Katarina Galle | Järfälla OK | Ej start | |
| | Jenny Bengtsson | Långhundra IF | Ej start | |

| | | | | |
|------------|-------------------|-----------------------|-------|------|
| H21 | 5380 meter | 41 anmälda | | |
| 1 | Lukas Peterson | IFK Umeå | 28:48 | 0:00 |
| 2 | Albin Ridefelt | OK Linné | 29:12 | 0:24 |
| 3 | John Fredriksson | Södertälje-Nykvarn OF | 29:19 | 0:31 |
| 4 | Jonas Engström | OK Hällen | 30:24 | 1:36 |

2009-05-03

| Pl | Namn | Förening | Tid | Tid+ |
|----|---------------------|------------------------|----------|-------|
| 5 | Jörgen Ohlin | OK Linné | 30:27 | 1:39 |
| 6 | Emil Lauri | IFK Lidingös Skid o OK | 31:00 | 2:12 |
| 7 | Stefan Sjölund | Skogslöparna | 32:35 | 3:47 |
| 8 | Johan Näsman | IFK Lidingös Skid o OK | 32:55 | 4:07 |
| 9 | Ulrik Imberg | OK Linné | 33:04 | 4:16 |
| 10 | Göran Anlind | Täby OK | 33:21 | 4:33 |
| 11 | Thord Hultberg | SOK Viljan | 33:46 | 4:58 |
| 12 | Björn Olovsson | OK Linné | 34:40 | 5:52 |
| 13 | Jan Hollbeck | Bromma-Vällingby SOK | 35:22 | 6:34 |
| 14 | Linus Karlsson Mood | OK Linné | 35:47 | 6:59 |
| 15 | Anders Tarandi | IFK Lidingös Skid o OK | 37:24 | 8:36 |
| 16 | Daniel Lindgren | OK Linné | 37:40 | 8:52 |
| 17 | Pontus Bergström | OK Österåker | 37:47 | 8:59 |
| 18 | Roine Andersson | Rånäs OK | 38:35 | 9:47 |
| 19 | Tomas Albinsson | OK Hammaren | 38:57 | 10:09 |
| 20 | Robert Johansson | Täby OK | 39:59 | 11:11 |
| 21 | Fredrik Örnliid | Täby OK | 40:27 | 11:39 |
| 22 | Anders Jansson | Täby OK | 40:35 | 11:47 |
| 23 | Jonas Westbom | Rehns BK | 41:06 | 12:18 |
| 24 | Fredrik Hedin | IFK Enskede | 41:16 | 12:28 |
| 25 | Jonas Hallman | Attunda OK | 41:42 | 12:54 |
| 26 | Henrik Törnqvist | Arboga OK | 41:55 | 13:07 |
| 27 | Thomas Ohlin | Rånäs OK | 42:07 | 13:19 |
| 28 | Mattias Olofsson | OK Enen Enköping | 42:17 | 13:29 |
| 29 | Björn Ljungqvist | IFK Lidingös Skid o OK | 42:51 | 14:03 |
| 30 | Markus Bölske | Täby OK | 43:04 | 14:16 |
| 31 | Björn Johansson | OK Borgen | 47:06 | 18:18 |
| 32 | Johan Westerbergh | OK Linné | 47:34 | 18:46 |
| 33 | Dan Hörnell | OK Linné | 47:41 | 18:53 |
| 34 | Jesper Ackelman | OK Enen Enköping | 52:29 | 23:41 |
| 35 | Jonas Eriksson | Rånäs OK | 56:31 | 27:43 |
| 36 | Olle Gelin | OK Rodhen | 72:29 | 43:41 |
| | Andreas Pousette | Rånäs OK | Ej start | |
| | Johan Lindahl | Täby OK | Ej start | |
| | Anders Ohlin | Rånäs OK | Ej start | |
| | Henrik Olsson | Täby OK | Ej start | |
| | Roger Andersson | Rånäs OK | Ej start | |

D18 3580 meter**13 anmälda**

| | | | | |
|----|-------------------------|----------------------|----------|-------|
| 1 | Hanna Axelsson-Meyerson | OK Linné | 28:27 | 0:00 |
| 2 | Sara Bengtsson | Långhundra IF | 29:37 | 1:10 |
| 3 | Alexandra Sundgren | Vallentuna-Össeby OL | 30:12 | 1:45 |
| 4 | Amanda Eklund | Rånäs OK | 32:42 | 4:15 |
| 5 | Linnea Nilsson | OK Linné | 34:00 | 5:33 |
| 6 | Klara Alm | Länna IF | 34:08 | 5:41 |
| 7 | Lise Mortensen | Långhundra IF | 37:55 | 9:28 |
| 8 | Marie Gustavsson | Rånäs OK | 41:57 | 13:30 |
| 9 | Frida Lindgren | Sigtuna OK | 49:46 | 21:19 |
| 10 | Terese Ohlsson | OK Linné | 49:47 | 21:20 |
| 11 | Lisa Andersson | OK Enen Enköping | 55:29 | 27:02 |
| | Torun Swenning | OK Linné | Ej godk. | |
| | Linnéa Carlberg | Vallentuna-Össeby OL | Ej start | |

H18 4100 meter**7 anmälda**

| | | | | |
|---|--------------------|-----------|-------|------|
| 1 | Henrik Jonsson | OK Rodhen | 26:59 | 0:00 |
| 2 | Torbjörn Jacobsson | OK Rodhen | 33:02 | 6:03 |

2009-05-03

| Pl | Namn | Förening | Tid | Tid+ |
|----|------------------|----------------------|----------|-------|
| 3 | Mattias Pousette | Rånäs OK | 39:18 | 12:19 |
| 4 | Elias Johansson | OK Österåker | 52:48 | 25:49 |
| 5 | Oscar Gustavsson | Vallentuna-Össeby OL | 60:16 | 33:17 |
| 6 | Marcus Andersson | Rånäs OK | 74:55 | 47:56 |
| | Anton Tegendal | OK Linné | Ej start | |

D10 1590 meter 8 anmälda

| | | | | |
|---|-----------------|-------------|----------|-------|
| 1 | Wilma Gille | OK Roslagen | 16:38 | 0:00 |
| 2 | Julia Andersson | OK Roslagen | 17:10 | 0:32 |
| 3 | Anna Söderbärg | OK Roslagen | 17:28 | 0:50 |
| 4 | Agnes Broman | OK Roslagen | 18:22 | 1:44 |
| 5 | Tuva Ahlgren | OK Borgen | 18:37 | 1:59 |
| 6 | Ellen Frost | OK Roslagen | 28:22 | 11:44 |
| 7 | Linnea Karlsson | Rånäs OK | 39:21 | 22:43 |
| | Julia Andersson | Länna IF | Ej start | |

H10 1590 meter 7 anmälda

| | | | | |
|---|---------------------|-------------|-------|-------|
| 1 | Olle Grywenz | OK Linné | 13:11 | 0:00 |
| 2 | Joel Wahlqvist | OK Roslagen | 13:43 | 0:32 |
| 3 | Edvin Nordström | Täby OK | 16:28 | 3:17 |
| 4 | Andreas Johnson | Sigtuna OK | 18:35 | 5:24 |
| 5 | Mattias Torstensson | OK Rodhen | 19:00 | 5:49 |
| 6 | Axel Junegard | Tullinge SK | 23:59 | 10:48 |
| 7 | Adam Laurell | OK Linné | 25:12 | 12:01 |

D12 2010 meter 10 anmälda

| | | | | |
|---|----------------------------|--------------|----------|-------|
| 1 | Ellen Broman | OK Roslagen | 24:28 | 0:00 |
| 2 | Alice Frost | OK Roslagen | 24:48 | 0:20 |
| 3 | Linda Brolin | OK Roslagen | 27:06 | 2:38 |
| 4 | Sara Brolin | OK Roslagen | 27:32 | 3:04 |
| 5 | Anna Jansson | OK Roslagen | 28:20 | 3:52 |
| 6 | Caroline Løchting Thunberg | OK Roslagen | 30:37 | 6:09 |
| 7 | Matilda Torstensson | OK Rodhen | 33:11 | 8:43 |
| 8 | Frida Junegard | Tullinge SK | 35:03 | 10:35 |
| 9 | Amanda Nyström | Länna IF | 45:02 | 20:34 |
| | Elvira Johansson | OK Österåker | Ej start | |

H12 2010 meter 19 anmälda

| | | | | |
|----|--------------------|---------------|-------|-------|
| 1 | Anton Forsberg | Långhundra IF | 17:51 | 0:00 |
| 2 | Svante Lindgren | Sigtuna OK | 19:37 | 1:46 |
| 3 | Alexander Alness | Långhundra IF | 22:31 | 4:40 |
| 4 | Gustav Stark | OK Roslagen | 23:12 | 5:21 |
| 5 | Arvid Persson | Täby OK | 24:14 | 6:23 |
| 6 | Waldemar Andersson | OK Roslagen | 24:15 | 6:24 |
| 7 | Leonard Hökby | OK Roslagen | 25:37 | 7:46 |
| 8 | Johannes Ridefelt | OK Linné | 26:13 | 8:22 |
| 9 | Olle Nilsson | OK Linné | 27:02 | 9:11 |
| 10 | Albin Ahlgren | OK Borgen | 32:21 | 14:30 |
| 11 | Gustaf Berglund | Sigtuna OK | 33:19 | 15:28 |
| 12 | Johan Edenharn | Länna IF | 33:26 | 15:35 |

2009-05-03

| Pl | Namn | Förening | Tid | Tid+ |
|----|------------------|---------------|----------|-------|
| 13 | Johan Brandberg | Långhundra IF | 33:44 | 15:53 |
| 14 | Simon Eriksson | OK Borgen | 42:20 | 24:29 |
| 15 | Isak Olofsson | Sigtuna OK | 46:57 | 29:06 |
| | Viktor Lund | OK Roslagen | Ej godk. | |
| | Viktor Andersson | Länna IF | Ej start | |
| | Hugo Smedmark | OK Roslagen | Ej start | |
| | Jesper Wahlgren | OK Roslagen | Ej start | |

D14 2370 meter 10 anmälda

| | | | | |
|---|--------------------|----------------------|----------|-------|
| 1 | Maria Bengtsson | Långhundra IF | 26:58 | 0:00 |
| 2 | Fredrika von Essen | OK Linné | 29:22 | 2:24 |
| 3 | Nora Bongiovanni | OK Linné | 29:26 | 2:28 |
| 4 | Elin Giding | Vallentuna-Össeby OL | 29:29 | 2:31 |
| 5 | Sanna Forsberg | Långhundra IF | 29:31 | 2:33 |
| 6 | Olivia Kvarnlöf | OK Roslagen | 41:13 | 14:15 |
| 7 | Malin Johnson | Sigtuna OK | 41:18 | 14:20 |
| | Mathilda Karlsson | OK Rodhen | Ej start | |
| | Emilia Kaufeldt | Rånäs OK | Ej start | |
| | Ina Laurell | OK Linné | Ej start | |

H14 2890 meter 21 anmälda

| | | | | |
|----|-------------------------|----------------------|----------|-------|
| 1 | Fredrik Wigertz | Långhundra IF | 21:04 | 0:00 |
| 2 | Andre Eklund | Rånäs OK | 21:09 | 0:05 |
| 3 | Emil Wipp | Järla IF OK | 21:11 | 0:07 |
| 4 | Filip Axelsson-Meyerson | OK Linné | 21:44 | 0:40 |
| 5 | Emil Gyllenhammar | Sigtuna OK | 22:01 | 0:57 |
| 6 | Kalle Söderbärg | OK Roslagen | 23:58 | 2:54 |
| 7 | Michael Andersson | Rånäs OK | 24:01 | 2:57 |
| 8 | William Hultqvist | Vallentuna-Össeby OL | 27:00 | 5:56 |
| 9 | Patrik Sundgren | Vallentuna-Össeby OL | 27:02 | 5:58 |
| 10 | Erik Lindgren | Sigtuna OK | 27:09 | 6:05 |
| 11 | Lukas Tegendal | OK Linné | 27:10 | 6:06 |
| 12 | Jesper Tibell | Långhundra IF | 27:38 | 6:34 |
| 13 | Felix Classon | Rånäs OK | 32:55 | 11:51 |
| 14 | Rasmus Steen | OK Enen Enköping | 41:03 | 19:59 |
| 15 | Adrian Blomfeldt | OK Borgen | 50:38 | 29:34 |
| 16 | Andreas Andersson | Rånäs OK | 51:00 | 29:56 |
| 17 | Carl Foghammar Nömtak | OK Österåker | 55:01 | 33:57 |
| | Hugo Lindell | Långhundra IF | Ej start | |
| | Anton Gille | OK Roslagen | Ej start | |
| | Gottfrid Arksand | Vallentuna-Össeby OL | Ej start | |
| | Emil Lantz | OK Österåker | Ej start | |

D16 3070 meter 8 anmälda

| | | | | |
|---|-----------------------|----------------------|----------|-------|
| 1 | Annika Carlberg | Vallentuna-Össeby OL | 23:40 | 0:00 |
| 2 | Alexandra Bjärrenholt | Rånäs OK | 31:32 | 7:52 |
| 3 | Elin Brunnberg | Vallentuna-Össeby OL | 33:31 | 9:51 |
| 4 | Lovisa Nilsson | OK Linné | 36:09 | 12:29 |
| 5 | Charlotte Sandberg | OK Roslagen | 38:35 | 14:55 |
| 6 | Anna Linde | OK Linné | 41:30 | 17:50 |
| | Stina Nordström | OK Triangeln | Ej godk. | |

2009-05-03

| Pl | Namn | Förening | Tid | Tid+ |
|------------|-----------------------------|----------------------|----------|-------|
| | Sofia Forngren | OK Enen Enköping | Ej start | |
| H16 | 3750 meter | 28 anmälda | | |
| 1 | Mandus Ridefelt | OK Linné | 22:23 | 0:00 |
| 2 | Anton Sundgren | Vallentuna-Össeby OL | 25:42 | 3:19 |
| 3 | Tobias Andersson | OK Österåker | 26:51 | 4:28 |
| 4 | Joakim Wigertz | Långhundra IF | 27:39 | 5:16 |
| 5 | Martin Smedmark | OK Roslagen | 27:44 | 5:21 |
| 6 | Adam Eklund | Rånäs OK | 30:13 | 7:50 |
| 7 | Robert Pettersson | IF Thor | 30:40 | 8:17 |
| 8 | Simon Ågren | OK Linné | 32:44 | 10:21 |
| 9 | Simon Andersson | OK Rodhen | 34:53 | 12:30 |
| 10 | Felix Alsén | OK Roslagen | 35:38 | 13:15 |
| 11 | Simon Bohman | Rånäs OK | 36:37 | 14:14 |
| 12 | David Roos | IF Thor | 37:55 | 15:32 |
| 13 | Oskar Söderbärg | OK Roslagen | 40:51 | 18:28 |
| 14 | Alexander Wedin | OK Rodhen | 42:25 | 20:02 |
| 15 | Rasmus Löfgren | OK Linné | 44:11 | 21:48 |
| 16 | Daniel Bengtsson | Långhundra IF | 45:04 | 22:41 |
| 17 | Mårten Holmström | OK Österåker | 46:08 | 23:45 |
| 18 | Emil Lindgren | Sigtuna OK | 47:02 | 24:39 |
| 19 | Algot Arksand | Vallentuna-Össeby OL | 47:19 | 24:56 |
| 20 | Teodor Noren | OK Enen Enköping | 50:52 | 28:29 |
| 21 | Elias Sjöström | Länna IF | 51:29 | 29:06 |
| 22 | Erik Book | OK Enen Enköping | 53:51 | 31:28 |
| 23 | Jonas Backlund | Rånäs OK | 58:42 | 36:19 |
| 24 | William Erlandsson | OK Österåker | 60:10 | 37:47 |
| 25 | Petter Eriksson | Rånäs OK | 80:49 | 58:26 |
| | Matthias Andersson | Rånäs OK | Ej start | |
| | Christian Løchting Thunberg | OK Roslagen | Ej start | |
| | Robin Pousette | Rånäs OK | Ej start | |
| D40 | 3580 meter | 9 anmälda | | |
| 1 | Marianne Carlberg | Vallentuna-Össeby OL | 29:06 | 0:00 |
| 2 | Maria Hart | OK Linné | 40:04 | 10:58 |
| 3 | Ewa Edström Forsberg | Långhundra IF | 40:59 | 11:53 |
| 4 | Katarina Laurell | OK Linné | 45:10 | 16:04 |
| 5 | Maria Tibell | Långhundra IF | 57:32 | 28:26 |
| 6 | Ninni Bjärrenholt | Rånäs OK | 58:11 | 29:05 |
| 7 | Anette Arksand | Vallentuna-Össeby OL | 61:15 | 32:09 |
| 8 | Anki Nyström | Länna IF | 63:41 | 34:35 |
| | Birgitta Lindell | Långhundra IF | Ej start | |
| H40 | 4100 meter | 11 anmälda | | |
| 1 | Conny Forsberg | IF Thor | 24:49 | 0:00 |
| 2 | Håkan Brandberg | Långhundra IF | 29:06 | 4:17 |
| 3 | Rob Hart | OK Linné | 29:09 | 4:20 |
| 4 | Mats Jonsell | IF Thor | 29:16 | 4:27 |
| 5 | Jonas Giding | Vallentuna-Össeby OL | 29:41 | 4:52 |
| 6 | Daniel Andersson-Olm | IF Thor | 32:31 | 7:42 |

2009-05-03

| Pl | Namn | Förening | Tid | Tid+ |
|----|------------------|----------------------|----------|-------|
| 7 | Niklas Cedstedt | Vallentuna-Össeby OL | 33:59 | 9:10 |
| 8 | Christer Arksand | Vallentuna-Össeby OL | 42:30 | 17:41 |
| 9 | Johan Balck | Vallentuna-Össeby OL | 50:38 | 25:49 |
| | Tommy Lindgren | Sigtuna OK | Ej godk. | |
| | Ulrik Englund | Tumba-Mälärhöjden OK | Ej start | |

D45 3190 meter**16 anmälda**

| | | | | |
|----|----------------------|---------------------------|----------|-------|
| 1 | Annika Ardell | OK Rodhen | 28:46 | 0:00 |
| 2 | Katarina Bengtsson | Långhundra IF | 33:44 | 4:58 |
| 3 | Lena Nilsson | OK Linné | 35:08 | 6:22 |
| 4 | Iréne Persson | Täby OK | 38:19 | 9:33 |
| 5 | Eva Sundgren | Vallentuna-Össeby OL | 39:05 | 10:19 |
| 6 | Åsa Pettersson | Vallentuna-Össeby OL | 40:19 | 11:33 |
| 7 | Ulrika Meyerson | OK Linné | 42:22 | 13:36 |
| 8 | Carina Nyström | Länna IF | 42:35 | 13:49 |
| 9 | Anki Pousette | Rånäs OK | 43:17 | 14:31 |
| 10 | Riina Larsson-Mänd | Fredrikshofs IF Skid & OK | 43:54 | 15:08 |
| 11 | Inger Skantz | Länna IF | 47:02 | 18:16 |
| 12 | Marie Öhman | Vallentuna-Össeby OL | 53:16 | 24:30 |
| 13 | Kristina Klang | Solna OK | 57:27 | 28:41 |
| 14 | Kia Nordström | Täby OK | 58:24 | 29:38 |
| 15 | Anna-Maria Foghammar | OK Österåker | 74:49 | 46:03 |
| | Carina Johansson | OK Borgen | Ej start | |

H45 3730 meter**30 anmälda**

| | | | | |
|----|---------------------|----------------------|----------|-------|
| 1 | Carl Persson | Täby OK | 22:51 | 0:00 |
| 2 | Peter Enoksson | OK Österåker | 24:44 | 1:53 |
| 3 | Peter Nordström | Täby OK | 25:51 | 3:00 |
| 4 | Sven Wigertz | Långhundra IF | 27:39 | 4:48 |
| 5 | Kenneth Lantz | OK Österåker | 27:53 | 5:02 |
| 6 | Tommy Åhman | Långhundra IF | 28:25 | 5:34 |
| 7 | Sune Södergrann | Tullinge SK | 28:39 | 5:48 |
| 8 | Jörgen Batz | Skarpnäcks OL | 29:42 | 6:51 |
| 9 | Erik Andersson | OK Österåker | 31:37 | 8:46 |
| 10 | Tommy Gustavsson | Rånäs OK | 32:53 | 10:02 |
| 11 | Stefan Nilsson | OK Linné | 34:16 | 11:25 |
| 12 | Gunnar Tegendal | OK Linné | 34:20 | 11:29 |
| 13 | Peter Hambäck | Långhundra IF | 34:29 | 11:38 |
| 14 | Mats Sigalit | Gotlands Bro OK | 36:06 | 13:15 |
| 15 | Roger Tinglöf | Väsby OK | 37:51 | 15:00 |
| 16 | Per Edenhamn | Länna IF | 39:52 | 17:01 |
| 17 | Tomas Jansson | Länna IF | 43:00 | 20:09 |
| 18 | Ingemar Gustavsson | Rånäs OK | 44:09 | 21:18 |
| 19 | Björn-Ove Bergkvist | Vallentuna-Össeby OL | 46:23 | 23:32 |
| 20 | Pär Gustavsson | Vallentuna-Össeby OL | 46:25 | 23:34 |
| 21 | Örjan Sjöström | Länna IF | 47:25 | 24:34 |
| 22 | Mats Laurell | OK Linné | 52:28 | 29:37 |
| 23 | Björn Thorén | Täby OK | 54:58 | 32:07 |
| 24 | Per-Olof Svensson | Länna IF | 61:41 | 38:50 |
| | Michael Holmgren | IF Thor | Ej start | |
| | Jan Lindell | Långhundra IF | Ej start | |
| | Johan Palmgren | Täby OK | Ej start | |

2009-05-03

| Pl | Namn | Förening | Tid | Tid+ |
|----|-------------------|-------------------|----------|------|
| | Per Sjökvist | Täby OK | Ej start | |
| | Per Grywenz | OK Linné | Ej start | |
| | Karl-Erik Engblom | Valbo Allmänna IF | Ej start | |

D50 3190 meter**9 anmälda**

| | | | | |
|---|----------------------------|---------------|-------|-------|
| 1 | Elisabeth Hedlöf | Rånäs OK | 29:40 | 0:00 |
| 2 | Brita Nilsson | OK Linné | 34:46 | 5:06 |
| 3 | Anne-Christine Schunnesson | Attunda OK | 36:10 | 6:30 |
| 4 | Monika Larsson | Skarpnäcks OL | 42:05 | 12:25 |
| 5 | Christina Åhman-William | Rånäs OK | 42:11 | 12:31 |
| 6 | Monica Ohlin | Rånäs OK | 44:15 | 14:35 |
| 7 | Lena Åhman-Larsson | Rånäs OK | 46:42 | 17:02 |
| 8 | Birgitta Åberg-Andersson | Rånäs OK | 51:03 | 21:23 |
| 9 | Christina Ohlin | Rånäs OK | 52:02 | 22:22 |

H50 3730 meter**17 anmälda**

| | | | | |
|----|-------------------|---------------------------|----------|-------|
| 1 | Thomas Johansson | Rånäs OK | 25:03 | 0:00 |
| 2 | Andreas Hjertson | OK Linné | 26:57 | 1:54 |
| 3 | Peter Ridefelt | OK Linné | 29:24 | 4:21 |
| 4 | Lars Ohlin | Rånäs OK | 32:21 | 7:18 |
| 5 | Kjell Andersson | Rånäs OK | 35:05 | 10:02 |
| 6 | Ronny Persson | OK Österåker | 37:42 | 12:39 |
| 7 | P-O Olofsson | Sigtuna OK | 40:48 | 15:45 |
| 8 | Georg Larsson | Fredrikshofs IF Skid & OK | 42:58 | 17:55 |
| 9 | Peter Ramström | Bromma-Vällingby SOK | 43:36 | 18:33 |
| 10 | Roland Bäcklin | Sigtuna OK | 49:28 | 24:25 |
| | Lars Landström | Långhundra IF | Ej godk. | |
| | Göran Andersson | OK Rodhen | Ej start | |
| | Eddie Bjärrenholt | Rånäs OK | Ej start | |
| | Göran Larsson | Vallentuna-Össeby OL | Ej start | |
| | Lars Hagrot | Täby OK | Ej start | |
| | Claes Landqvist | Vallentuna-Össeby OL | Ej start | |
| | Bengt Jonsson | OK Linné | Ej start | |

D55 2910 meter**11 anmälda**

| | | | | |
|----|---------------------|----------------------|--------|-------|
| 1 | Christina Hjertson | OK Linné | 29:47 | 0:00 |
| 2 | Ingrid E Ström | Täby OK | 31:37 | 1:50 |
| 3 | Marita Berg | Sigtuna OK | 42:16 | 12:29 |
| 4 | Britt Larsson | Länna IF | 43:09 | 13:22 |
| 5 | Helena Dominique | OK Enen Enköping | 43:45 | 13:58 |
| 6 | Ingegerd Elfberg | IF Åland | 45:06 | 15:19 |
| 7 | Anette Ragvald | Vingåkers OK | 47:50 | 18:03 |
| 8 | Ingegerd Lusensky | Sigtuna OK | 52:43 | 22:56 |
| 9 | Lena Johnsson | Rånäs OK | 60:42 | 30:55 |
| 10 | Elisabeth Österberg | Linköpings OK | 89:33 | 59:46 |
| 11 | Gudrun Grass | Vallentuna-Össeby OL | 102:12 | 72:25 |

H55 3580 meter**25 anmälda**

| | | | | |
|---|-----------------------|------------------------|-------|------|
| 1 | Per Ove Gustav Wallén | Täby OK | 25:33 | 0:00 |
| 2 | Mikael Tarandi | IFK Lidingös Skid o OK | 25:51 | 0:18 |

2009-05-03

| Pl | Namn | Förening | Tid | Tid+ |
|----|----------------------|------------------------|----------|-------|
| 3 | Carl Bachman | Täby OK | 26:43 | 1:10 |
| 4 | Stig Andersson | OK Linné | 28:27 | 2:54 |
| 5 | Göran Hansson | Täby OK | 29:05 | 3:32 |
| 6 | Hans Ohlin | Rånäs OK | 29:53 | 4:20 |
| 7 | Peter Sundgren | Vallentuna-Össeby OL | 30:52 | 5:19 |
| 8 | Clas-Göran Herrgård | Täby OK | 31:04 | 5:31 |
| 9 | Tor-Olof Blomster | IF Åland | 33:05 | 7:32 |
| 10 | Lars-Erik Hermansson | OK Linné | 33:33 | 8:00 |
| 11 | Lars Janlöv | IF Åland | 33:38 | 8:05 |
| 12 | Peter Brunnberg | Vallentuna-Össeby OL | 33:56 | 8:23 |
| 13 | Björn Lindgren | OK Österåker | 34:17 | 8:44 |
| 14 | Anders Eriksson | Vallentuna-Össeby OL | 35:02 | 9:29 |
| 15 | Dan Klang | Solna OK | 35:38 | 10:05 |
| 16 | Göran Andersson | Attunda OK | 36:18 | 10:45 |
| 17 | Sture Larsson | Länna IF | 37:21 | 11:48 |
| 18 | Anders Karlsson | OK Linné | 38:31 | 12:58 |
| 19 | Sven Hedman | Attunda OK | 39:28 | 13:55 |
| 20 | Hans Ragvald | Vingåkers OK | 40:22 | 14:49 |
| 21 | Kjell Jansson | Långhundra IF | 42:00 | 16:27 |
| 22 | Lars Owe Ström | Täby OK | 47:53 | 22:20 |
| 23 | Tapani Sivén | IF Åland | 53:49 | 28:16 |
| | Jan Johansson | IF Thor | Ej start | |
| | Thomas Zakrisson | IFK Lidingös Skid o OK | Ej start | |

D60 2450 meter 10 anmälda

| | | | | |
|---|--------------------|----------------------|----------|-------|
| 1 | Margareta Hagstedt | Väsby OK | 30:30 | 0:00 |
| 2 | Gun Inger Sahlberg | Långhundra IF | 32:24 | 1:54 |
| 3 | Ylva Nilsson | Vallentuna-Össeby OL | 36:26 | 5:56 |
| 4 | Birgitta Klang | Långhundra IF | 40:00 | 9:30 |
| 5 | Fia Wallström | OK Sänkan | 51:59 | 21:29 |
| 6 | Barbro Börjeson | Sigtuna OK | 52:24 | 21:54 |
| 7 | Birgitta Norlin | Rimbo SOK | 52:42 | 22:12 |
| | Anna-Stina Nyström | Länna IF | Ej start | |
| | Ewa Nordlund | Länna IF | Ej start | |
| | Kristina Eriksson | Länna IF | Ej start | |

H60 3190 meter 19 anmälda

| | | | | |
|----|-------------------------|----------------------|----------|-------|
| 1 | Per-Erik Wählberg | OK Linné | 30:18 | 0:00 |
| 2 | Bjarne Blomster | IF Åland | 31:18 | 1:00 |
| 3 | Leif Nordlund | Länna IF | 32:54 | 2:36 |
| 4 | Hans Eriksson | Rånäs OK | 33:33 | 3:15 |
| 5 | Bo Staffan Eriksson | OK Sänkan | 35:33 | 5:15 |
| 6 | Jan Bojling | Solna OK | 35:55 | 5:37 |
| 7 | Karl-Åke Larsson | OK Enen Enköping | 37:20 | 7:02 |
| 8 | Lars Westin | Vallentuna-Össeby OL | 37:55 | 7:37 |
| 9 | Christer Hedin | IFK Enskede | 38:29 | 8:11 |
| 10 | Folke Boström | OK Linné | 39:34 | 9:16 |
| 11 | Ola Blomdin | Vallentuna-Össeby OL | 42:13 | 11:55 |
| 12 | Anders Edling | OK Linné | 42:28 | 12:10 |
| 13 | Sten Johansson | OK Borgen | 43:10 | 12:52 |
| 14 | Ulf Skogtjärn | OK Linné | 45:25 | 15:07 |
| 15 | Leif Berg | Sigtuna OK | 48:25 | 18:07 |
| 16 | Lennart Holme | Långhundra IF | 52:25 | 22:07 |
| | Stig Torsten Pettersson | Långhundra IF | Ej start | |

2009-05-03

| Pl | Namn | Förening | Tid | Tid+ |
|------------|-------------------------------|----------------------|----------|-------|
| | Stig Larsson | Länna IF | Ej start | |
| | Bengt-Göran Stjerna | Länna IF | Ej start | |
| D65 | 2450 meter | 6 anmälda | | |
| 1 | Eva von Heijne | Sigtuna OK | 28:48 | 0:00 |
| 2 | Dagny Gustavsson | Sigtuna OK | 32:20 | 3:32 |
| 3 | Anita Carlsson | Bjursås OK | 34:06 | 5:18 |
| 4 | Caje Karin Birgitta Jacobsson | IF Thor | 35:48 | 7:00 |
| 5 | Pia Vikström | Täby OK | 44:34 | 15:46 |
| | Ulla Eriksson | Väsby OK | Ej godk. | |
| H65 | 3190 meter | 26 anmälda | | |
| 1 | Bengt Eriksson | Väsby OK | 28:29 | 0:00 |
| 2 | Hans Carlsson | Bjursås OK | 29:00 | 0:31 |
| 3 | Karl-Robert Moqvist | OK Tor | 31:39 | 3:10 |
| 4 | Stellan Fehrström | Enebybergs IF | 31:50 | 3:21 |
| 5 | Kenneth Berglund | SolK Hellas | 31:52 | 3:23 |
| 6 | Åke Gatelid | Sigtuna OK | 31:56 | 3:27 |
| 7 | Hans Sahlberg | Långhundra IF | 34:42 | 6:13 |
| 8 | Sören Eriksson | Länna IF | 35:26 | 6:57 |
| 9 | Sten von Heijne | Sigtuna OK | 35:59 | 7:30 |
| 10 | Christer Solbreck | Långhundra IF | 36:35 | 8:06 |
| 11 | Kurt Boström | OK Linné | 36:45 | 8:16 |
| 12 | Sven-Olof Norlin | Rimbo SOK | 36:49 | 8:20 |
| 13 | Björn Näsman | OK Rodhen | 37:17 | 8:48 |
| 14 | Sven Jacobsson | IF Thor | 38:17 | 9:48 |
| 15 | Kjell Hjalmar Tancred | IBM-Klubben | 39:58 | 11:29 |
| 16 | Lennart Torstensson | OK Rodhen | 40:11 | 11:42 |
| 17 | Boris Andersson | Rånäs OK | 40:56 | 12:27 |
| 18 | Bernt Johansson | Häverödals SK | 42:27 | 13:58 |
| 19 | Bo Lindberg | Rånäs OK | 43:54 | 15:25 |
| 20 | Olow Jansson | Häverödals SK | 43:57 | 15:28 |
| 21 | Hans Holmberg | Vallentuna-Össeby OL | 44:43 | 16:14 |
| 22 | Lennart Rådberg | Häverödals SK | 50:15 | 21:46 |
| 23 | Rune Thurén | Vallentuna-Össeby OL | 51:58 | 23:29 |
| 24 | Lennart Jansson | Häverödals SK | 56:04 | 27:35 |
| 25 | Anders Broberg | OK Sänkan | 74:26 | 45:57 |
| | Åke Linderöth | Sundbybergs IK | Ej start | |
| D70 | 2310 meter | 4 anmälda | | |
| 1 | Margareta Wallén | Täby OK | 31:44 | 0:00 |
| 2 | Solveig Pettersson | OK Österåker | 35:31 | 3:47 |
| 3 | Ingrid Carlsson | Täby OK | 42:36 | 10:52 |
| 4 | Carin Pettersson | Vallentuna-Össeby OL | 43:44 | 12:00 |
| H70 | 2910 meter | 10 anmälda | | |
| 1 | Martin Engqvist | Upsala IF | 31:34 | 0:00 |
| 2 | Sigurd Wallén | Täby OK | 31:38 | 0:04 |
| 3 | Rune Leo Haulin | IF Thor | 36:01 | 4:27 |

2009-05-03

| Pl | Namn | Förening | Tid | Tid+ |
|----|-------------------|----------------------|----------|-------|
| 4 | Olof Pettersson | OK Österåker | 40:45 | 9:11 |
| 5 | Bertil Karlsson | OK Linné | 41:00 | 9:26 |
| 6 | Carl Lang | OK Österåker | 41:27 | 9:53 |
| 7 | Roine Mattsson | Häverödals SK | 45:17 | 13:43 |
| | Kjell Nilsson | OK Linné | Ej godk. | |
| | Lennart Hedlund | Vallentuna-Össeby OL | Ej start | |
| | Bjarne Erlandsson | Hammarby IF OF | Ej start | |

H75 2450 meter 9 anmälda

| | | | | |
|---|-------------------|---------------|-------|-------|
| 1 | Sten Larsson | Häverödals SK | 33:12 | 0:00 |
| 2 | Ragnar Vikström | Täby OK | 34:04 | 0:52 |
| 3 | Ellert Staf | Häverödals SK | 35:55 | 2:43 |
| 4 | Tage Abrahamsson | Rånäs OK | 38:01 | 4:49 |
| 5 | Joachim Tiefensee | Sigtuna OK | 38:39 | 5:27 |
| 6 | Börje Blomquist | Sigtuna OK | 40:57 | 7:45 |
| 7 | Evert Carlsson | Täby OK | 43:19 | 10:07 |
| 8 | Alf Persson | OK Österåker | 44:47 | 11:35 |
| 9 | Berndt Gustavsson | Rånäs OK | 54:22 | 21:10 |

H80 2310 meter 2 anmälda

| | | | | |
|---|-------------------|----------------------|-------|------|
| 1 | Lennart Nordström | Rimbo SOK | 36:00 | 0:00 |
| 2 | Börje Lindman | Vallentuna-Össeby OL | 42:19 | 6:19 |

INSK 1710 meter 9 anmälda

| | | |
|--------------------|----------------------|----------|
| Albin Forsberg | Långhundra IF | Godkänd |
| Elliott Erlandsson | OK Österåker | Godkänd |
| Elvira Söderbärg | OK Roslagen | Godkänd |
| Filip Laurell | OK Linné | Godkänd |
| Kalle Söderman | Klubblös | Godkänd |
| Karl Grywenz | OK Linné | Godkänd |
| Kevin Sjölander | OK Rodhen | Godkänd |
| Otto Balck | Vallentuna-Össeby OL | Godkänd |
| Lovisa Hambäck | Långhundra IF | Ej start |

U1 1710 meter 17 anmälda

| | | | | |
|----|---------------------|-----------------|-------|-------|
| 1 | Lovisa Wigertz | Långhundra IF | 14:12 | 0:00 |
| 2 | Sofia Berglund | Sigtuna OK | 14:56 | 0:44 |
| 3 | Emil Jonsell | IF Thor | 15:27 | 1:15 |
| 4 | Gabriel Torstensson | OK Rodhen | 18:30 | 4:18 |
| 5 | Simon Lundström | Långhundra IF | 18:44 | 4:32 |
| 6 | Elin Sigalit | Gotlands Bro OK | 19:46 | 5:34 |
| 7 | Alva Jonsson | Långhundra IF | 20:07 | 5:55 |
| 8 | Alva Lindell | IF Thor | 22:09 | 7:57 |
| 9 | Vincent Wipp | Järfa IF OK | 22:19 | 8:07 |
| 10 | Estelle Sjöström | Länna IF | 23:13 | 9:01 |
| 11 | Samuel Söderholm | Seskarö IF | 23:14 | 9:02 |
| 12 | Andreas Bergström | OK Österåker | 23:18 | 9:06 |
| 13 | Filip Söderholm | Seskarö IF | 24:06 | 9:54 |
| 14 | David Melin | OK Rodhen | 28:52 | 14:40 |
| 15 | Elin Wahlqvist | OK Roslagen | 33:08 | 18:56 |

2009-05-03

| Pl | Namn | Förening | Tid | Tid+ |
|----|-------------------|-----------|----------|-------|
| 16 | Ellen Torstensson | OK Rodhen | 33:15 | 19:03 |
| | Claes Palmgren | Täby OK | Ej start | |

U2 1590 meter 29 anmälda

| | | | | |
|----|--------------------------|----------------------|----------|-------|
| 1 | Johannes Cederberg | Järfälla OK | 13:42 | 0:00 |
| 2 | Felicia Cedstedt | Vallentuna-Össeby OL | 14:25 | 0:43 |
| 3 | Svante Johansson | Täby OK | 14:28 | 0:46 |
| 4 | Filip Weinestedt Tidlund | OK Linné | 15:08 | 1:26 |
| 5 | Joel Alfredsson | OK Roslagen | 15:53 | 2:11 |
| 6 | Oskar Lund | OK Roslagen | 15:57 | 2:15 |
| 7 | Wilhelm Alness | Långhundra IF | 16:04 | 2:22 |
| 8 | Jonathan Alfredsson | OK Roslagen | 16:07 | 2:25 |
| 9 | Marcus Wahlgren | OK Roslagen | 16:21 | 2:39 |
| 10 | Tilda Jansson | OK Roslagen | 17:13 | 3:31 |
| 10 | Robert Sandin | Järfa IF OK | 17:13 | 3:31 |
| 12 | Jakob Näslund | OK Roslagen | 17:17 | 3:35 |
| 13 | Lucas Cederholm | Länna IF | 17:31 | 3:49 |
| 14 | Frida Wahlgren | OK Roslagen | 17:50 | 4:08 |
| 15 | Lucas Alfredsson | OK Roslagen | 17:56 | 4:14 |
| 16 | Cecilia Kraft | Vallentuna-Össeby OL | 19:28 | 5:46 |
| 17 | Axel Leijon Thorell | Långhundra IF | 21:19 | 7:37 |
| 18 | Amanda Cedstedt | Vallentuna-Össeby OL | 21:37 | 7:55 |
| 19 | David Avellan | OK Roslagen | 22:45 | 9:03 |
| 20 | Johanna Brinkell | OK Roslagen | 22:56 | 9:14 |
| 21 | Gustav Cederholm | Länna IF | 23:19 | 9:37 |
| 22 | Sara Wahlgren | OK Roslagen | 24:31 | 10:49 |
| 23 | Elinor Cederberg | Järfälla OK | 27:57 | 14:15 |
| 24 | Benjamin Cederberg | Järfälla OK | 31:39 | 17:57 |
| 25 | Astrid Stark | OK Roslagen | 49:26 | 35:44 |
| | Oscar Holmes | OK Roslagen | Ej start | |
| | Linnea Smedmark | OK Roslagen | Ej start | |
| | Malin Sannel | Vallentuna-Össeby OL | Ej start | |
| | Axel Lindberg | OK Roslagen | Ej start | |

U3 2010 meter 13 anmälda

| | | | | |
|----|------------------|----------------------|-------|-------|
| 1 | Samantha Ahlgren | OK Roslagen | 26:03 | 0:00 |
| 2 | Eugenia Arksand | Vallentuna-Össeby OL | 26:47 | 0:44 |
| 3 | Pontus Thörn | Rånäs OK | 28:13 | 2:10 |
| 4 | David Westling | OK Roslagen | 29:57 | 3:54 |
| 5 | Hanna Lundström | Långhundra IF | 31:03 | 5:00 |
| 6 | Caroline Thörn | Rånäs OK | 31:48 | 5:45 |
| 7 | fabian steen | Klubblös | 32:20 | 6:17 |
| 8 | Elin Leijon | Långhundra IF | 33:07 | 7:04 |
| 9 | Vidar Persson | Täby OK | 35:02 | 8:59 |
| 10 | Kevin Järlund | Rånäs OK | 35:36 | 9:33 |
| 11 | Malva Steen | Klubblös | 38:16 | 12:13 |
| 12 | Stefan Larsson | OK Rodhen | 42:24 | 16:21 |
| 13 | Oskar Andersson | OK Linné | 52:24 | 26:21 |

| Pl | Namn | Förening | Tid | Tid+ |
|-----------|-------------------------|----------------------|----------|-------|
| U4 | 2370 meter | 5 anmälda | | |
| 1 | Zea Dumas-Peterson | Sigtuna OK | 32:01 | 0:00 |
| 2 | Lucas Holgersson Rohdin | Sigtuna OK | 39:51 | 7:50 |
| 3 | Samantha Ahlgren | OK Roslagen | 40:55 | 8:54 |
| 4 | Henrik Torstensson | OK Rodhen | 66:01 | 34:00 |
| 5 | Johanna Skantz-Lundin | Länna IF | 67:25 | 35:24 |
| Ö2 | 2010 meter | 7 anmälda | | |
| 1 | Torsten Hökby | OK Roslagen | 21:38 | 0:00 |
| 2 | Amilcar Roberto | Gafanhori | 37:51 | 16:13 |
| 3 | Agneta Lindholm | Klubblös | 38:32 | 16:54 |
| 4 | Johanna Alfredsson | OK Roslagen | 40:17 | 18:39 |
| 5 | camilla Klaesson | Team Viby | 50:25 | 28:47 |
| | Magnus Alfredsson | OK Roslagen | Ej godk. | |
| | Ingegerd Ohlin | Rånäs OK | Ej godk. | |
| Ö4 | 2890 meter | 16 anmälda | | |
| 1 | Anders Lillstrand | OK Österåker | 22:37 | 0:00 |
| 2 | Per Backlund | Rånäs OK | 33:28 | 10:51 |
| 3 | Helena Bachman | Täby OK | 37:47 | 15:10 |
| 4 | Frida Stenbäck | Rånäs OK | 40:35 | 17:58 |
| 5 | Maths Mattsson | OK Roslagen | 48:06 | 25:29 |
| 6 | Gottfrid Arksand | Vallentuna-Össeby OL | 51:43 | 29:06 |
| 7 | erik Höglund | Turebergs IF | 52:30 | 29:53 |
| 8 | Helena Tidlund | OK Linné | 56:08 | 33:31 |
| 9 | Carina Andersson | Sigtuna OK | 56:39 | 34:02 |
| 10 | Jonas Gyllenhammar | Sigtuna OK | 57:09 | 34:32 |
| 11 | Annette Wigertz | Långhundra IF | 61:56 | 39:19 |
| 12 | Emma Butler | Länna IF | 62:43 | 40:06 |
| 13 | Kristina Tinglöf | Väsby OK | 78:40 | 56:03 |
| | Stefan Andersson | Rånäs OK | Ej godk. | |
| | Leif Andersson | Rånäs OK | Ej godk. | |
| | Ingela Alness | Långhundra IF | Ej start | |
| Ö5 | 3070 meter | 35 anmälda | | |
| 1 | Marcus Look | Täby OK | 30:06 | 0:00 |
| 2 | Christoffer Eriksson | GIH | 30:29 | 0:23 |
| 3 | Tobias Lundqvist | Långhundra IF | 33:01 | 2:55 |
| 4 | Daniel Hybertsen | Team Viby | 35:17 | 5:11 |
| 5 | Ulf Grandin | OK Linné | 36:01 | 5:55 |
| 6 | Evelina Nilsson | OK Linné | 36:08 | 6:02 |
| 7 | Hans Lundqvist | Långhundra IF | 37:25 | 7:19 |
| 8 | Mikael Andersson | OK Österåker | 39:38 | 9:32 |
| 9 | Niklas Wallin | OK Roslagen | 40:21 | 10:15 |
| 10 | Jessica Brissman | Team Viby | 42:08 | 12:02 |
| 11 | Per Andersson | OK Linné | 42:57 | 12:51 |
| 12 | Stefan Lisper | Klubblös | 44:40 | 14:34 |
| 13 | Tina Jansson | GIH | 46:32 | 16:26 |

2009-05-03

| Pl | Namn | Förening | Tid | Tid+ |
|----|-------------------------|------------------------|-------|----------|
| 14 | Patrik Servin | Klubblös | 47:40 | 17:34 |
| 15 | Bertil Ljungemyr | IFK Lidingös Skid o OK | 47:50 | 17:44 |
| 16 | Eva-Lena Svanström | Täby OK | 48:32 | 18:26 |
| 17 | Lina Ludvigsson | Forserums SOK | 49:30 | 19:24 |
| 18 | Inger Steen | Täby OK | 49:46 | 19:40 |
| 19 | Peter Mattsson | OK Roslagen | 49:49 | 19:43 |
| 20 | Mirja Nilsson | Klubblös | 51:17 | 21:11 |
| 21 | Maud Andersson | Täby OK | 52:04 | 21:58 |
| 22 | Ingalill Thimgren | OK Österåker | 53:50 | 23:44 |
| 23 | Sune Nyström | Länna IF | 57:07 | 27:01 |
| 24 | Margaretha Nyström | Länna IF | 57:12 | 27:06 |
| 25 | Petra Käck | Sol Tranås | 58:34 | 28:28 |
| 26 | Leonard Kumin | Klubblös | 62:00 | 31:54 |
| 27 | Stig Ryderås | OK Österåker | 62:05 | 31:59 |
| 28 | André Gunnarsson | GIH | 63:34 | 33:28 |
| 29 | Mats Olsson | Väddö | 74:14 | 44:08 |
| 30 | Kerstin Broberg | OK Sänkan | 82:59 | 52:53 |
| | Ivor Nordström | Täby OK | | Ej godk. |
| | Susana Florido Nuutinen | GIH | | Ej godk. |
| | Jens Ingerlund | GIH | | Ej godk. |
| | Erik Jonsson | Långhundra IF | | Ej godk. |
| | Tommy Brissman | Team Viby | | Ej godk. |

Ö7 3730 meter 33 anmälda

| | | | | |
|----|----------------------|------------------------|-------|-------|
| 1 | Göran Johansson | OK Österåker | 30:58 | 0:00 |
| 2 | Fredrik Lindell | IF Thor | 31:45 | 0:47 |
| 3 | Per Melin | OK Rodhen | 35:49 | 4:51 |
| 4 | Lena Grandin | OK Linné | 38:22 | 7:24 |
| 5 | Maria Olsson | HJS-Vansbro OK | 38:55 | 7:57 |
| 6 | Rolf Vikström-Look | Täby OK | 39:24 | 8:26 |
| 7 | Lena Ljungqvist | IFK Lidingös Skid o OK | 40:11 | 9:13 |
| 8 | Per Weinstedt | OK Linné | 41:04 | 10:06 |
| 9 | Robert Alm | Länna IF | 41:14 | 10:16 |
| 10 | Martin Lönn | Länna IF | 41:48 | 10:50 |
| 11 | Hans Karlsson | Länna IF | 42:06 | 11:08 |
| 12 | Ralph Jansson | OK Borgen | 43:05 | 12:07 |
| 13 | Carin Kihlström | Täby OK | 43:59 | 13:01 |
| 14 | Olle Hillgren | OK Österåker | 46:48 | 15:50 |
| 15 | Mats Linde | OK Linné | 47:54 | 16:56 |
| 16 | Gabriella Melin | OK Rodhen | 47:58 | 17:00 |
| 17 | Gunnar Bergh | Sigtuna OK | 48:11 | 17:13 |
| 18 | Marie Thörnvik | Attunda OK | 48:48 | 17:50 |
| 19 | Karin Lindgren | Sigtuna OK | 50:12 | 19:14 |
| 20 | Lars-Olov Andersson | Sigtuna OK | 51:17 | 20:19 |
| 21 | Ulf Camby | Täby OK | 51:25 | 20:27 |
| 22 | Lawrence Dermody | Klubblös | 56:01 | 25:03 |
| 23 | Camilla Kihlström | Täby OK | 57:34 | 26:36 |
| 24 | Andrew Butler | Länna IF | 57:43 | 26:45 |
| 25 | Marita Karlsson Mood | Länna IF | 59:42 | 28:44 |
| 26 | Leif Hagstedt | Väsby OK | 61:30 | 30:32 |
| 27 | Ingrid Bergh | Sigtuna OK | 63:32 | 32:34 |
| 28 | Per Cederberg | Järfälla OK | 68:33 | 37:35 |
| 29 | Mona Hansson | IF Thor | 72:02 | 41:04 |
| 30 | Åsa Ridefelt | OK Linné | 86:31 | 55:33 |
| 31 | Marianne Åhlen | OK Österåker | 88:35 | 57:37 |

2009-05-03

| Pl | Namn | Förening | Tid | Tid+ |
|----|--------------------|---------------|----------|------|
| | Lisa Karlsson Mood | Länna IF | Ej godk. | |
| | Kenneth Alness | Långhundra IF | Ej godk. | |

Ö8 4430 meter 11 anmälda

| | | | | |
|----|------------------|------------------------|-------|-------|
| 1 | Tobias Svensson | OK Österåker | 31:43 | 0:00 |
| 2 | Fredrik Löwegren | IFK Lidingös Skid o OK | 32:50 | 1:07 |
| 3 | Mikael Eger | OK Linné | 37:18 | 5:35 |
| 4 | Anders Holmström | OK Österåker | 40:24 | 8:41 |
| 5 | Mats Carlberg | KFUM Örebro OK | 41:44 | 10:01 |
| 6 | Stig Thörnvik | Centrum OK | 49:52 | 18:09 |
| 7 | Viktor Hedlöf | Rånäs OK | 51:02 | 19:19 |
| 8 | Lisa Bergh | OK Hällen | 52:58 | 21:15 |
| 9 | Helena Andersson | OK Njudung | 54:17 | 22:34 |
| 10 | Tomas Axelsson | OK Linné | 61:50 | 30:07 |
| 11 | Jenny Ekström | Täby OK | 62:13 | 30:30 |