

1945. Söndagen den 8 april, träningsorienterade MAIF:arna på Karlsby Kronopark, norr och nordväst och nordost ut från samhället. Banläggare: Gustav Karlsson. Av 43 startande fullföljde 39.

Långa banan, 10,4 km.:	1	Göte Magnuson	1.45,26
	2	Hans Jansson	1.46,25
	3	Per Nydahl	1.55,00
	4	Inge Carlsson	2.20,00
	5	Hans Samuelsson	2.29,30
	6	Geisner Nilsson	2.35,30
	7	Sven Banck	2.36,00

Mellanbanan, 6,0 km.:	1	Gunnar Karlsson I	59,12
	2	Alvar Carlén	1.14,22
	3	Hans Hedlund	1.23,17
	4	Gösta Jansson	1.34,54
	5	Rune Rask	1.36,15
	6	Tord Lindahl	1.37,37
	7	Evert Rydell	1.37,39
	8	Tore Sandström	1.38,22
	9	Gustav Alm	1.40,00
	10	Lennart Brask	1.41,30
	11	Charles Franzén	1.56,43
	12	Åke Ekholm	2.03,12
	13	Åke Berg	2.03,34
	14	Nils Edlundh	2.05,00
	15	Birger Lundström	2.05,10
	16	Sven Wirén	2.11,30
	17	Allan Bringby	2.30,00
	18	Bengt Löfgren	2.39,00
	19	Gunnar Karlsson II	2.42,00

Mellanbanan, 6,0 km.:	1	Eva Källgren	1.34,35
	2	Sonia Brask	1.38,36
	3	Inga Nilsson	1.38,50
	4	Barbro Spong	1.39,50
	5	Astha Nylander	1.39,55

Korta banan, 4,5.:	1	Hugo Borg	1.39,11
	2	Gert Hedegård	1.48,35
	3	Bertil Pettersson	2.02,00
	4	Rune Andersson	2.03,00
	5	Bengt Mähler	2.09,10
	6	Einar Bringby	2.14,15
	7	Bertil Gidebäck	2.14,30
	8	Bengt Wahlqvist	2.40,00