

*Seward Cross-Country
Milestones
(Summer Running Miles)*

250 Mile Cup

<i>Ryan Coufal</i>	<i>2006</i>
<i>Lauren Kongsjord</i>	<i>2007</i>
<i>Blaze Novak</i>	<i>2007</i>
<i>Natasha Mueller</i>	<i>2008</i>
<i>Blake Vajgrt</i>	<i>2008</i>
<i>Alexander Scheiber</i>	<i>2009</i>
<i>Alex Shriver</i>	<i>2009</i>
<i>John Cahoon</i>	<i>2009</i>
<i>Marti Vlasin</i>	<i>09,10,11</i>
<i>Kelsey Christensen</i>	<i>08,09,10</i>
<i>Lauren Wilcox</i>	<i>12,13</i>
<i>Joe Schulz</i>	<i>2012</i>
<i>Tyler Mann</i>	<i>2012</i>
<i>Mika Brees</i>	<i>2013</i>
<i>Angel Roth</i>	<i>2013</i>
<i>Tom Gremel</i>	<i>2014</i>

300 Milestone

<i>Mark Hoger</i>	<i>2001</i>
<i>Jesse Prochaska</i>	<i>02,03,04</i>
<i>Alyssa Mueller</i>	<i>03,04</i>
<i>Josh Meyer</i>	<i>04,05</i>
<i>Jordan Powell</i>	<i>2004</i>
<i>Amy Jackman</i>	<i>2004</i>
<i>Anna Meyer</i>	<i>05, 06,07</i>
<i>Andrew Singleton</i>	<i>2006</i>
<i>Tyler Weatherholt</i>	<i>2006</i>
<i>Ryan Coufal</i>	<i>07, 08</i>
<i>Nathaniel Miller</i>	<i>2007</i>
<i>Grant Vlasin</i>	<i>07, 08, 09</i>
<i>Andrew Sorsen</i>	<i>2007</i>
<i>Blaze Novak</i>	<i>2008</i>
<i>John Cahoon</i>	<i>2010</i>
<i>J.P. Rech</i>	<i>10, 11</i>
<i>Ethan Damman</i>	<i>10, 11</i>
<i>Jake Dexter</i>	<i>2012</i>
<i>Tony DeGroot</i>	<i>12, 13</i>
<i>Seth Lewis</i>	<i>2012</i>
<i>Nathan Sorsen</i>	<i>2012</i>
<i>Andrew Cahoon</i>	<i>2013</i>
<i>Jacob Sloup</i>	<i>2014</i>