

Håvard BØKKO

Født: 2. februar 1987 - Medlem av Hol IL

Personlige rekorder :

500 m:	35,87	5	Salt Lake City	24.2.2007
1000 m:	1.10,57	36	Salt Lake City	20.11.2005
1500 m:	1.44,57	9	Calgary	4.3.2007
3000 m:	3.43,20	1	Calgary	21.3.2006
5000 m:	6.16,59	6	Calgary	3.3.2007
10000 m:	13.14,03	5	Heerenveen	11.2.2007

Resultatmessig utvikling :	(År)	500	1000	1500	3000	5000	10000
1995/96:	(8)	55,6	2.06,3				
1996/97:	(9)	52,0	1.58,8				
1997/98:	(10)	50,63	1.54,8				
1998/99:	(11)	48,41	1.35,9	2.27,3			
1999/00:	(12)	46,50	1.33,07	2.25,77	5.22,6		
2000/01:	(13)	44,40	1.30,09	2.17,56	5.03,9	9.00,2	18.46,2
2001/02:	(14)	41,82	1.24,29	2.09,38	4.35,44	-	-
2002/03:	(15)	39,88	1.20,34	2.02,38	4.17,66	-	-
2003/04:	(16)	38,46	1.17,6	1.57,98	4.05,32	7.05,00	-
2004/05:	(17)	37,00	1.12,87	1.50,75	4.00,37	6.31,91	13.46,08
2005/06:	(18)	36,33	1.10,57	1.46,07	3.43,20	6.18,93	13.24,09
2006/07:	(19)	35,87	1.11,25	1.44,57	3.46,33	6.16,59	13.14,03

Deltakelse i INTERNASJONALE MESTERSKAP

OL	2006	Torino	TP	4						dnf				
VM	2005	Moskva	37,27	9	6.39,84	14	1.51,38	16	114,380	13	-	15		
	2006	Calgary	36,42	9	6.20,42	9	1.46,31	11	13.29,42	8	150,369	6		
	2007	Heerenveen	36,58	9	6.20,34	4	1.48,03	10	13.14,03	5	150,325	4		
VMe	2005	Inzell							6.41,63	12				
	2007	Salt Lake City				1.44,85	6	6.18,10	6	13.17,50	5			
JVM	2004	Roseville	39,90	31	4.18,47	29	2.08,12	19	7.36,78	13	171,362	22	4.23,45	11
	2005	Seinäjoki	38,28	7	4.00,37	3	1.56,85	7	6.53,92	3	158,683	3	4.14,61	7
	2006	Erfurt	36,82	4	3.45,51	1	1.49,75	2	6.30,53	1	150,041	1	4.08,08	10
EM	2005	Heerenveen	37,00	7	6.38,14	14	1.50,75	13	13.46,08	14	155,034	10		
	2006	Hamar V	36,90	5	6.28,92	7	1.49,36	3	13.24,09	5	152,449	3		
	2007	Collalbo	36,99	6	6.24,41	4	1.47,10	7	13.27,38	4	151,500	4		

World Cup-poeng:	År	500	pl	1000	pl	1500	pl	Langd.	pl
	2005							24	32
	2006					64	19	101	12
	2007			7	54	98	18	163	10

Deltakelse i LANDSKAMPER og REGIONALE MESTERSKAP

2002	G-14	Hagaström	43,78	2	1.32,07	4	43,79	4	2.19,28	2			
2003	G-15	Seinäjoki	41,93	1	2.11,17	2	1.25,87	3	4.36,62	1	174,691	2	
2004	G-16	Hamar V	38,46	1	2.00,19	1	1.18,94	1	4.09,46	1	159,569	1	
NJG	2004	Berlin S								4.07,05	8	7.05,00	7
EJG	2005	Moskva	75,19	4	(37,41	4	37,78	6)	1.13,58	3	1.53,83	5	

Deltakelse i NORSKE "MESTERSKAP"

NMa	2006	Arendal M	38,18	1	6.42,42	5	1.52,67	1	13.49,60	5	157,458	2				
	2007	Geithus Fk	68,91f	25	6.42,68	2	1.52,04	1	13.56,71	2	188,359	12				
NMe	2005	Larvik									1.58,63	6	6.55,03	5		
	2006	Hamar V	37,10	2				1.12,81	3	1.50,05	2	6.39,29	4			
	2006	Arendal M												13.49,60	5	
	2007	Hamar V	36,25	2				1.11,25	2	1.48,38	2	6.27,37	3			
	2007	Geithus Fk												13.56,71	2	
JNMa	2004	Skien Is	39,78	2	4.22,01	1	2.03,59	2	7.26,45	1	169,289	1				
JNMs	2003	Drammen Mk	41,72	15	1.26,49	24	41,78	16	1.24,48	15	168,985	17				
	2004	Harstad K	39,5	3	1.20,5	6	39,5	4	1.20,5	6	159,500	5				
	2006	Asker R	38,54	1	1.17,99	1	37,89	1	1.15,06	1	152,955	1				
JNMe	2004	Drammen Mk	79,27	2	(39,68	2	39,59	2)	1.20,30	2			4.27,73	1	7.40,8	1
	2005	Bergen	78,61	1	(39,83	3	38,78	1)	1.15,82	1	2.01,11	1	4.08,18	1	7.36,86	1
LM-12	2000	Bergen S	48,4	5	2.48,2f	10	1.40,0	5								
LM-JC	2001	Larvik F	45,66	24	2.25,34	20	1.33,07	20								
LM-14	2002	Trondheim L	45,53	2	2.20,51	4	1.30,19	3								
LM-15	2003	Hamar V	40,61	1	2.18,71f	7	1.20,34	1	4.20,04	1						

JUNIOR-VERDENSREKORDER (godkjent av ISU)

1500 m:	1.46,07	Salt Lake City	18.11.2005
3000 m:	3.43,66	Calgary Olympic Oval	5.11.2005
	3.43,20	Calgary Olympic Oval	21.3.2006
5000	6.18,93	Calgary Olympic Oval	13.11.2005

NORSKE SENIOR-REKORDER (godkjent av NSF)

1500 m:	1.44,57	Calgary Olympic Oval	4.3.2007
---------	---------	----------------------	----------

Lagtempo: 3.51,04 Berlin Sportforum 21.11.2004

NORSKE JUNIOR-REKORDER (godkjent av NSF)

100 m	10,06	Hamar Olympiahall	29.1.2006
	10,06 t	Hamar Olympiahall	29.1.2006
500 m	37,00	Heerenveen / Thialf	7.1.2005
	36,65	Calgary Olympic Oval	4.11.2005
	36,33	Salt Lake City	20.11.2005
1000 m	1.10,57	Salt Lake City	20.11.2005
1500 m	1.50,05	Hamar Olympiahall	22.10.2005
	1.46,80	Calgary Olympic Oval	12.11.2005
	1.46,07	Salt Lake City	18.11.2005
3000 m	3.43,66	Calgary Olympic Oval	5.11.2005
	3.43,20	Calgary Olympic Oval	21.3.2006
5000 m	6.41,94	Hamar Olympiahall	31.10.2004
	6.32,01	Hamar Olympiahall	14.11.2004
	6.31,91	Berlin Sportforum	20.11.2004
	6.18,93	Calgary Olympic Oval	13.11.2005
10000 m:	13.46,08	Heerenveen / Thialf	9.1.2005
	13.27,99	Heerenveen / Thialf	4.12.2005
	13.24,09	Hamar Olympiahall	15.1.2006
Liten firk.:	150,041	Erfurt / GNS-Halle	10.-12.3.2006
Stor firkamp:	155,034	Heerenveen / Thialf	7.- 9.1.2005
	152,449	Hamar Olympiahall	14.-15.1.2006
	150,369	Calgary Olympic Oval	18.-19.3.2006
Lagtempo:	4.08,08	Erfurt / GNS-Halle	12.3.2006

Forklaringer:

- OL** = Olympiske Leker (TP = Lagtempo)
- VM** = Verdensmesterskap (s = sprint, e = enkeltdistanser, p = lagtempo)
- JVM** = Junior-verdensmesterskap. allround (kolonnen helt til høyre er lagtempo)
- EM** = Europamesterskap, allround
- Landskamper** K=kvinne, M=menn / J= junior, S=senior, N=neosen, G/J,-/= årsklassen løperen startet i /)
- NJG** = Nordic Junior Games = (EJJ = European Junior Games)
- NYG** = Nordic Youth-23 Games = (NNG = Nordic Neo-Games)
- NM** = NM senior (a = allround, s = sprint, e = enk.dist., st = stafett)
- JNM** = NM junior (a = allround, s = sprint, e = enk.dist., st = stafett)
- LM** = Landsmesterskap / JC = Junior C (13-14 år), JB = Junior B (15-16 år) / a = allr., s = sprint /