

# Henrik André Sole CHRISTIANSEN

Født: 10. februar 1983 - Medlem av Asker SK

## Personlige rekorder :

500 m:	37,23	4	Calgary	21.3.2006
1000 m:	1.11,50	5	Calgary	24.3.2006
1500 m:	1.47,18	3	Calgary	22.3.2006
3000 m:	3.48,15	2	Inzell	20.10.2006
5000 m:	6.20,13	1	Calgary	21.3.2006
10000 m:	13.21,61	3	Calgary	23.3.2006

Resultatmessig utvikling :	(År)	500	1000	1500	3000	5000	10000
1993/94:	(10)	55,6					
1994/95:	(11)	50,92	1.45,9				
1995/96:	(12)	47,3	1.33,0	2.26,7			
1996/97:	(13)	44,9	1.29,3	2.15,9			
1997/98:	(14)	41,0	1.21,53	2.05,82	4.28,72		
1998/99:	(15)	40,0	1.19,43	2.01,74	4.18,49	-	
1999/00:	(16)	40,0	1.18,24	1.58,29	4.07,93	7.35,9	
2000/01:	(17)	39,51	1.18,57	2.01,78	4.16,03	7.22,60	
2001/02:	(18)	38,46	1.14,56	1.50,93	3.52,97	6.44,20	
2002/03:	(19)	38,41	1.19,41	1.51,50	3.54,31	6.45,50	15.45,24
2003/04:	(20)	38,2	1.15,29	1.52,50	4.04,7	7.00,35	15.10,1
2004/05:	(21)	38,10	1.13,19	1.51,16	3.54,15	6.48,03	14.06,85
2005/06:	(22)	<b>37,23</b>	<b>1.11,50</b>	<b>1.47,18</b>	3.51,17	<b>6.20,13</b>	<b>13.21,61</b>
2006/07:	(23)	37,52	1.16,14	1.47,87	<b>3.48,15</b>	6.30,90	13.35,72

## Deltakelse i INTERNASJONALE MESTERSKAP

VMa	2007	Heerenveen	37,56	17	6.36,94	18	1.49,34	18	113,700	-	19		
JVM	2002	Collalbo	39,32	41	4.02,95	14	1.54,30	13	117,911	23		4.09,87	10
EMa	2007	Collalbo	38,13	17	6.31,12	7	1.47,87	12	13.35,72	6	153,984	9	

World Cup-poeng:	År	500	pl	1000	pl	1500	pl	Langd.	pl
	2007					42	31	15	40

## Deltakelse i LANDSKAMPER og REGIONALE MESTERSKAP

1999	G-15	Karlstad	41,91	4	2.06,70	2	1.23,7	2	4.28,96	1			
2000	G-16	Jyväskylä	41,55	3	2.03,09	2	1.21,03	1	4.22,63	1			
2003	MN	Erfurt	39,65	10	7.01,85	7	dns						
2004	MN	Hamar V	39,90	9	7.00,35	5	1.56,43	3					
2005	MN	Chemnitz	39,31	6	7.13,30	5	1.56,80	1					
2006	MN	Groningen	38,69	5	<b>6.46,20</b>	<b>1</b>	<b>1.54,93</b>	<b>1</b>	<b>117,620</b>	<b>1</b>	<b>4.04,41</b>	<b>1</b>	
NYG	2003	Warszawa	80,14	21	(40,21	21	39,93	22)	1.19,41	15	2.00,86	10	
	2004	Göteborg Rh	79,33	11	(39,75	11	39,58	11)	1.18,11	9	1.56,16	2	
	2005	Helsinki O							1.59,86	5	7.04,49	5	

## Deltakelse i NORSKE "MESTERSKAP"

NMa	2003	Bergen S	40,95	8	7.31,70	15	2.00,83	3	15.45,24	12	173,658	9				
	2004	Oslo VH	40,20	14	7.18,48	11	2.02,15	5	15.48,84	10	172,206	9				
	2005	Drammen Mk	39,82	4	7.10,45	1	1.56,07	1	14.54,41	3	<b>166,275</b>	<b>1</b>				
	2006	Arendal M	38,45	3	6.45,75	6	1.54,36	3	14.06,70	6	159,480	5				
	2007	Geithus Fk	38,40	3	6.43,57	3	1.52,86	3	14.15,71	6	159,162	2				
NMs	2004	Asker R	39,24	7	1.17,51	5	39,64	5	1.17,04	2	156,155	3				
	2005	Trondheim L	39,31	5	1.18,49	7	39,11	6	1.16,91	3	156,120	5				
	2006	Asker R	38,61	9	1.16,40	3	38,97	10	1.14,37	3	152,965	5				
NMe	2003	Geithus Fk	80,27	17	(40,13	17	40,14	18)			2.01,86	7				
	2004	Geithus							1.16,61	4	1.58,54	6	7.16,00	11		
	2005	Larvik									1.55,30	4	6.58,54	7		
	2006	Hamar V	38,04	10					1.13,59	6	1.51,23	5				
	2006	Arendal M												14.06,70	6	
	2007	Hamar V									1.49,18	3	6.30,90	6		
	2007	Geithus Fk												14.15,71	6	
JNMa	2002	Geithus	39,79	2	4.11,71	1	2.00,87	1	7.24,40	3	<b>166,471</b>	<b>1</b>				
JNMe	2001	Bergen S							1.24,14	6	2.06,63	4	4.32,55	5	8.23,60	3
	2002	Båstad									<b>1.59,40</b>	<b>1</b>	4.19,41	2		
JNMs	2001	Oslo VH	40,44	8	1.20,39	5	40,60	8	1.19,88	5	161,175	5				
	2002	Asker R	40,66	5	1.20,73	6	40,54	5	1.20,90	6	162,015	6				
LM-12	1995	Stavanger S	52,38	16	1.47,32	10										
LM-12	1996	Geithus Fk	49,4	5	1.38,3	3										
LM-13	1997	Hundorp F	47,25	4	2.24,70	2										
LM-JC	1998	Savalen K	42,65	3	<b>2.08,75</b>	<b>1</b>	1.23,05	3			127,091	3				
LM-JB	2000	Bergen S	<b>40,9</b>	<b>1</b>	<b>2.01,1</b>	<b>1</b>	<b>1.21,5</b>	<b>1</b>	<b>4.32,2</b>	<b>1</b>						
LM-JBa	1999	Kongsvinger H	42,02	4	2.08,58	3	1.23,60	4	4.32,26	2	172,056	3				
LM-JBs	1999	Kongsvinger H	42,02	4			1.23,60	4			83,820	4				

## NORSKE JUNIOR-REKORDER (godkjent av NSF)

1000 m	1.14,70	Calgary Olympic Oval	17.3.2002
	1.14,56	Calgary Olympic Oval	23.3.2002
Liten firk.:	154,684	Calgary Olympic Oval	20.-22.3.2002

## 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=kvinner, M=menn / J= junior, S=senior, N=neosen, G/J-./= årsklassen løperen startet i/ )  
**NJG** = Nordic Junior Games = ( EJG = 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 /