

# Frida van MEGEN

Født: 01. april 1989 - Medlem av Rakkestad IF

## Personlige rekorder :

500 m:	42,02	5	Calgary	13.3.2007
1000 m:	1.21,88	3	Calgary	16.3.2007
1500 m:	2.06,63	7	Calgary	14.3.2007
3000 m:	4.25,93	7	Calgary	13.3.2007
5000 m:	7.46,68	1	Hamar V	12.11.2006

Resultatmessig utvikling :	(År)	500	1000	1500	3000	5000	10000
2000/01:	(11)	52,50	1.48,84	3.13,7			
2001/02:	(12)	50,20	1.43,67	2.40,40			
2002/03:	(13)	47,37	1.36,96	2.33,16	5.12,43		
2003/04:	(14)	45,50	1.31,21	2.20,53	4.54,55		
2004/05:	(15)	45,04	1.31,47	2.21,32	4.56,98	8.36,89	
2005/06:	(16)	43,11	1.26,34	2.11,96	4.42,59	8.08,99	
2006/07:	(17)	<b>42,02</b>	<b>1.21,88</b>	<b>2.06,63</b>	<b>4.25,93</b>	<b>7.46,68</b>	

## Deltakelse i INTERNASJONALE MESTERSKAP

JVM 2007 Innsbruck 43,07 32 2.10,00 24 1.26,85 34 129,828 29

## Deltakelse i LANDSKAMPER og REGIONALE MESTERSKAP

2004	J-16	Hamar V	45,67	3	2.21,66	2	1.33,56	3	4.54,55	1	<b>188.761</b>	<b>1</b>		
2005	J-15	Stockholm	46,60	2	1.36,1	1	46,0	2	2.34,9	1	<b>192.283</b>	<b>1</b>		
2006	KJ	Groningen	44,93	10	2.19,62	10	1.30,17	10	136,555	10	3.42,62	4		
2007	KJ	Arendal M	44,12	7	dns									
EJG	2006	Collalbo	45,23	16	45,25	13	90,48	15	1.29,76	10	4.57,83	10	3.35,48	3
EJG	2007	Alkmaar	88,33	10	44,04	9	44,29	10			4.46,04	15	3.37,26	4

## Deltakelse i NORSKE "MESTERSKAP"

<b>NMa</b>	2006	Arendal M	45,43	6	4.52,39	7	2.19,31	7	8.17,34	6	190,331	6		
	2007	Geithus Fk	43,63	4	4.46,23	4	2.14,18	4	8.12,29	4	185,290	4		
<b>NMe</b>	2006	Arendal M			8.17,34	6								
	2006	Hamar V	44,83	13	1.31,07	14	2.18,41	11	4.58,33	12				
	2007	Hamar V	60,20f	20					1.24,49	3	2.09,11	6	4.31,39	4
	2007	Geithus Fk											8.12,29	4
<b>JNMa</b>	2006	Trondheim L	44,27	2	2.16,02	1	1.28,47	1	4.49,26	1	<b>182,055</b>	<b>1</b>		
	2007	Larvik	43,81	1	2.14,63	1	1.28,05	1	4.45,51	1	<b>180,296</b>	<b>1</b>		
<b>JNMs</b>	2005	Bergen	46,93	6	1.37,31	4	46,77	7	1.34,36	6	189,535	5		
	2006	Asker	45,32	3	1.32,42	3	45,36	5	1.31,66	3	182,720	3		
	2007	Bergen S	43,76	1	1.29,67	3	45,37	5	1.31,63	2	179,780	3		
<b>LM-12</b>	2002	Trondheim L	86,99f	13	3.07,70	8	1.57,80	7						
<b>LM-13</b>	2003	Hamar V	49,35	7	2.33,55	5	1.39,69	5						
<b>LM-14</b>	2004	Hamar V	46,07	3	2.21,97	2	1.31,21	3						
<b>LM-15</b>	2005	Skien Is	47,08	3	2.27,34	3	1.38,54	4	5.26,79	2				
<b>LM-16</b>	2006	Hamar V	43,53	2	2.14,54	1	1.26,34	2	4.42,59	1	<b>178,644</b>	<b>1</b>		