

HÅVARD BØKKO

Født: 2. februar 1987 - Medlem av Hol Idrettslag

Personlige rekorder :

500 m:	38,46	1	Hamar V	28.02.2004
1000 m:	1.17,6	1	Hamar V	01.11.2003
1500 m:	1.57,98	5	Heerenveen	13.03.2004
3000 m:	4.05,32	3	Heerenveen	12.03.2004
5000 m:	7.05,00	7	Berlin S	18.01.2004
10000 m:	18.46,2	1	Hol	22.03.2001

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	<u>18.46,2</u>
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)	<u>38,46</u>	<u>1.17,6</u>	<u>1.57,98</u>	<u>4.05,32</u>	<u>7.05,00</u>	

Deltakelse i INTERNASJONALE "MESTERSKAP"

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
NJG	2004	Berlin S									4.07,05	8	7.05,00	7

Deltakelse i LANDSKAMPER

2002	G-14	Hagström	43,78	2	1.32,07	4	43,79	4	2.19,28	2				
2003	G-15	Seinäjäki	41,93	1	2.11,17	2	1.25,87	3	4.36,62	1	174,691	2		
2004	G-16	Hamar OH	38,46	1	2.00,19	1	1.18,94	1	4.09,46	1	159,569	1		

Deltakelse i NORSKE "MESTERSKAP"

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		
JNMe	2004	Drammen Mk	39,68	2	39,59	2	79,27	2	1.20,30	2			4.27,73	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 OH	40,61	1	2.18,71f	7	1.20,34	1	4.20,04	1				