

## Forbundsgruppe A :

# Fredrik van der HORST

Født : 02.12.1989 - Medlem av Tønsberg Turnforening

### Personlige rekorder :

500 m:	37,45	5	Salt Lake City	12.09.2008
1000 m:	1.12,62	24	Calgary	17.03.2007
1500 m:	1.50,60	5	Hamar V	01.11.2008
3000 m:	<b>3.50,28</b>	<b>2</b>	<b>Salt Lake City</b>	<b>12.09.2009</b>
5000 m:	6.41,26	4	Calgary	15.03.2007
10000 m:	14.02,64	4	Hamar V	11.01.2009

Resultat-utvikling :	(År)	500	1000	1500	3000	5000	
1998/99:	( 8 )	60,0 (400)					
1999/00:	( 9 )	59,6	2.22,7				
2000/01:	(10)	51,04	1.54,7				
2001/02:	(11)	46,69	1.37,16	2.29,59			
2002/03:	(12)	44,25	1.29,71	2.20,66			
2003/04:	(13)	41,83	1.23,82	2.11,32			
2004/05:	(14)	40,67	1.21,33	2.06,51			
2005/06:	(15)	38,81	1.16,4	1.58,49	4.07,30	7.47,40	
2006/07:	(16)	37,84	<b>1.12,62</b>	1.50,71	3.53,25	<b>6.41,26</b>	
2007/08:	(17)	37,92	1.15,37	1.55,05	4.00,61	6.58,71	
2008/09:	(18)	<b>37,45</b>	1.15,34	<b>1.50,60</b>	3.56,94	6.42,93	<b>14.02,64</b>
2009/10:	(19)	<b>37,60</b>			<b>3.50,28</b>		

### Deltakelse i INTERNASJONALE MESTERSKAP

JVM 2007 Innsbruck 39,11 36 4.13,90 35 2.06,33 38 123,536 38 4.17,27 10

### WORLD CUP-poeng

År Langdist - pl.  
2009 8 39

### Deltakelse i LANDSKAMPER og REGIONALE "MESTERSKAP"

2004 G-13 Hamar V 41,85 1 1.23,82 1 66,21f 6 2.12,66 1 194,190 4  
2006 G-15 Pori 41,28 1 2.09,67 1 1.22,18 1 4.38,20 1 **171,959 1**  
2007 MJ Arendal M 59,92f 12 4.06,60 5 1.58,80 5 140,620 11 4.12,4 2  
EJG 2008 Warszawa ( 39,45 8 39,62 9 ) 79,07 8 4.17,90 11 7.18,75 10

### Deltakelse i NORSKE "MESTERSKAP"

NMa 2009 Gol 38,88 6 7.37,43 21 1.59,32 12 124,396 14 - 14  
NMe 2007 Hamar V 38,02 15 1.14,01 11 2.42,04f 23 6.44,62 9  
2008 Hamar V 1.47,67f 20 1.55,24 15  
2009 Hamar V 1.50,60 5 6.50,82 11  
JNMa 2006 Trondheim L 39,75 3 4.20,19 6 2.04,69 6 7.47,40 9 171,418 5  
2007 Larvik 39,40 4 4.18,17 4 2.03,11 7 7.25,71 2 168,035 2  
JNMs 2006 Asker 40,70 8 1.39,72f 20 40,27 6 1.20,65 5 171,155 20  
2007 Bergen S 43,25f 25 1.17,55 2 39,97 5 1.20,15 2 162,070 6  
2008 Bjugn Fh 38,61 3 1.16,12 3 86,20f 24 1.17,01 3 201,375 22  
2009 Oslo VH 39,06 4 1.15,34 2 38,91 2 1.15,68 2 153,480 2  
LM-12 2003 Hamar V 45,50 2 2.20,86 2 1.30,52 2  
LM-13 2004 Hamar V **42,56 1** 2.11,32 2 1.23,98 2  
LM-14 2005 Skien Is **41,96 1** 2.14,66 2  
LM-15 2006 Hamar V 40,33 2 1.59,02 1 1.17,10 1 4.13,46 1 **160,796 1**  
LM-16 2007 Tromsø Tr 40,30 1 2.04,55 1 4.29,78 1 **126,779 1**

### NORSKE JUNIOR-REKORD (godkjent av NSF)

Lagtempo: 4.06,26 Erfurt / Gunda N-S Halle 18.02.2007

