

Forbundsgruppe - elite :

# Håvard BØKKO

Født: **02.02.1987** - Medlem av **Hol IL**

**Personlige rekorder :**

500 m:	35,86	16	Salt Lake City	28.02.2009
1000 m:	1.08,60	1	Calgary	18.11.2007
1500 m:	1.42,67	4	Salt Lake City	06.03.2009
3000 m:	3.39,29	1	Salt Lake City	28.02.2009
5000 m:	6.09,94	2	Salt Lake City	07.03.2009
10000 m:	13.00,65	2	Kolomna	23.11.2008

Resultat-utvikling :	(År)	500	1000	1500	3000	5000	10000
1992/93:	( 5)	85,1 (400)					
1993/94:	( 6)	69,6					
1994/95:	( 7)	57,63	2.14,4				
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
2007/08:	(20)	35,90	<b>1.08,60</b>	1.43,93	3.40,22	6.12,28	13.06,42
2008/09:	(21)	<b>35,86</b>	1.09,83	<b>1.42,67</b>	<b>3.39,29</b>	<b>6.09,94</b>	<b>13.00,65</b>
2009/10:	(22)	36,76			3.47,39		

**Deltakelse i INTERNASJONALE MESTERSKAP**

OL	2006	Torino	TP	4						dnf				
VM	2005	Moskva K	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		
	2008	Berlin	36,54	5	6.17,64	2	1.47,93	7	13.10,87	2	149,823	2		
	2009	Hamar V	35,99	2	6.15,94	2	1.44,83	1	13.11,01	2	148,077	2		
VMe	2005	Inzell										6.41,63	12	
	2007	Salt Lake City									1.44,85	6	6.18,10	6
	2009	Richmond	TP	3.46,31	5						1.47,14	5	6.18,02	2
VMs	2008	Heerenveen	36,00	22	1.10,11	7	36,19	26	1.09,93	8	142,210	12		
	2009	Moskva K	36,58	24	1.10,14	8	36,49	24	1.10,41	13	143,345	19		
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	<b>150,041</b>	<b>1</b>	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		
	2008	Kolomna	36,32	4	6.17,45	2	1.46,12	4	13.06,42	2	148,759	2		
	2009	Heerenveen	37,36	15	6.18,51	2	1.47,47	5	13.09,23	2	150,495	2		

World Cup-poeng:	År	1000	pl	1500	pl	Langd.	pl
	2005					24	32
	2006			64	19	101	12
	2007	7	54	98	18	163	10
	<b>2008</b>	57	31	305	9	<b>445</b>	<b>1</b>
	2009	45	33	363	3	485	2

**Deltakelse i LANDSKAMPER og REGIONALE "MESTERSKAP"**

2002	G-14	Hagaström	43,78	2	1.32,07	4	43,79	4	2.19,28	2	180,031	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	<b>159.569</b>	<b>1</b>		
NJG	2004	Berlin S									4.07,05	8	7.05,00	7
EJG	2005	Moskva K	( 37,41	4	37,78	6 )	75,19	4	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		
	2008	Bjugn Fh	37,30	1	6.39,76	1	1.52,09	1	13.53,23	1	<b>156,300</b>	<b>1</b>		
	<i>Første gang siden 1925 at samme løper vinner alle fire distanser i allround-NM for menn</i>													
	2009	Gol	37,51	1	6.51,81	1	1.52,27	1	13.48,57	1	<b>157,542</b>	<b>1</b>	(Alle 4 også for 2009)	
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
	2007	Hamar V				36,25	2	1.11,25	2	1.48,38	2	6.27,37	3	
	2007	Geithus Fk												13.56,71
	2008	Hamar V				<b>36,66</b>	<b>1</b>	<b>1.10,69</b>	<b>1</b>	<b>1.48,07</b>	<b>1</b>	<b>6.27,28</b>	<b>1</b>	
	2008	Bjugn Fh				<i>Eneste løper i historien som har tatt samtlige GULL i NM enkeltdistanser</i>								<b>13.53,23</b>
	2009	Hamar V				<b>35,99</b>	<b>1</b>	<b>1.09,83</b>	<b>1</b>	<b>1.47,29</b>	<b>1</b>	<b>6.27,38</b>	<b>1</b>	
	2009	Gol				<i>Gjentok bedriften fra 2008 !</i>								<b>13.48,57</b>
<b>JNMa</b>	2004	Skien Is	39,78	2	4.22,01	1	2.03,59	2	7.26,45	1	<b>169,289</b>	<b>1</b>		
<b>JNMs</b>	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	<b>152,955</b>	<b>1</b>		
<b>JNMe</b>	2004	Drammen Mk	( 39,68	2	39,59	2 )	79,27	2	1.20,30	2			<b>4.27,73</b>	<b>1</b>
	2005	Bergen	( 39,83	3	38,78	1 )	<b>78,61</b>	<b>1</b>	<b>1.15,82</b>	<b>1</b>	<b>2.01,11</b>	<b>1</b>	<b>4.08,18</b>	<b>1</b>
													<b>7.40,8</b>	<b>1</b>
													<b>7.36,86</b>	<b>1</b>
<b>LM-12</b>	2000	Bergen S	48,4	5	2.48,2f	10	1.40,0	5						
<b>LM-JC</b>	2001	Larvik F	45,66	24	2.25,34	20	1.33,07	20						
<b>LM-14</b>	2002	Trondheim L	45,53	2	2.20,51	4	1.30,19	3						
<b>LM-15</b>	2003	Hamar V	<b>40,61</b>	<b>1</b>	2.18,71f	7	<b>1.20,34</b>	<b>1</b>	<b>4.20,04</b>	<b>1</b>				

#### JUNIOR-VERDENREKORDER (godkjent av ISU)

<b>1500 m:</b>	1.46,07	Salt Lake City	18.11.2005
<b>3000 m:</b>	3.43,66	Calgary Olympic Oval	05.11.2005
	3.43,20	Calgary Olympic Oval	21.03.2006
<b>5000 m:</b>	6.18,93	Calgary Olympic Oval	13.11.2005

#### NORSKE SENIOR-REKORDER (godkjent av NSF)

<b>1500 m:</b>	1.44,57	Calgary Olympic Oval	04.03.2007
	1.44,21	Salt Lake City	09.11.2007
	1.43,93	Calgary Olympic Oval	16.11.2007
	1.42,67	Salt Lake City	06.03.2009
<b>5000 m:</b>	6.09,94	Salt Lake City	07.03.2009
<b>Stor firk.:</b>	148,077	Hamar / Vikingskipet	07.-08.02.2009
<b>Lagtempo:</b>	3.51,04	Berlin Sportforum	21.11.2004
	3.42,88	Calgary Olympic Oval	18.11.2007

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

<b>100 m</b>	10,06	Hamar / Vikingskipet	29.01.2006
	10,06 t	Hamar / Vikingskipet	29.01.2006
<b>500 m</b>	37,00	Heerenveen / Thialf	07.01.2005
	36,65	Calgary Olympic Oval	04.11.2005
	36,33	Salt Lake City	20.11.2005
<b>1000 m</b>	1.10,57	Salt Lake City	20.11.2005
<b>1500 m</b>	1.50,05	Hamar / Vikingskipet	22.10.2005
	1.46,80	Calgary Olympic Oval	12.11.2005
	1.46,07	Salt Lake City	18.11.2005
<b>3000 m</b>	3.43,66	Calgary Olympic Oval	05.11.2005
	3.43,20	Calgary Olympic Oval	21.03.2006
<b>5000 m</b>	6.41,94	Hamar / Vikingskipet	31.10.2004
	6.32,01	Hamar / Vikingskipet	14.11.2004
	6.31,91	Berlin Sportforum	20.11.2004
	6.18,93	Calgary Olympic Oval	13.11.2005
<b>10000 m:</b>	13.46,08	Heerenveen / Thialf	09.01.2005
	13.27,99	Heerenveen / Thialf	04.12.2005
	13.24,09	Hamar / Vikingskipet	15.01.2006
<b>Liten firk.:</b>	150,041	Erfurt / GNS-Halle	10.-12.03.2006
<b>Stor firkamp:</b>	155,034	Heerenveen / Thialf	07.-09.01.2005
	152,449	Hamar / Vikingskipet	14.-15.01.2006
	150,369	Calgary Olympic Oval	18.-19.03.2006
<b>Lagtempo:</b>	4.08,08	Erfurt / GNS-Halle	12.03.2006