

# Håvard Holmefjord LORENTZEN

Født: 02.10.1992 - Medlem av Fana IL

## Personlige rekorder :

500 m:	38,46	3	Heerenveen	13.03.2009
1000 m:	1.15,33	2	Heerenveen	14.03.2009
1500 m:	1.54,71	11	Hamar V	11.01.2009
3000 m:	4.04,16	3	Heerenveen	13.03.2009
5000 m:	7.02,03	16	Hamar V	10.01.2009
10000 m:	14.43,64	10	Hamar V	11.01.2009

Resultat-utvikling :	(År)	500	1000	1500	3000	5000	10000
2001/02:	( 8)	71,5					
2002/03:	( 9)	54,56					
2003/04:	(10)	48,02					
2004/05:	(11)	46,28	1.34,84	2.24,50			
2005/06:	(12)	42,93	1.24,23	2.11,32	4.44,6		
2006/07:	(13)	41,36	1.21,28	2.09,39	4.30,91		
2007/08:	(14)	39,86	1.17,22	1.58,95	4.17,94	7.27,93	15.28,71
2008/09:	(15)	<b>38,46</b>	<b>1.15,33</b>	<b>1.54,71</b>	<b>4.04,16</b>	<b>7.02,03</b>	<b>14.43,64</b>
2009/10:	(16)	38,93	1.15,54				

## Deltakelse i LANDSKAMPER

2007	G-13	Bergen S	43,20	3	1.28,54	3	43,62	3	2.15,84	3	176,370	3
2008	G-14	Göteborg Rh	40,89	2	2.13,82f	6	41,98	2	2.09,13	2	192,823	6
2008	MJC	Chemnitz K	78,91f	12	2.03,01	2	1.21,76	5	4.34,52	4	206,546	12
2009	GJB	Breda	40,09	7	2.00,79	3	1.16,49	2	4.14,66	4	161,041	3
2009	G-15	Helsinki	40,28	1	2.02,52	1	1.18,34	1	4.28,24	1	164,996	1

## Deltakelse i NORSKE "MESTERSKAP"

<b>NMa</b>	2009	Gol	40,01	15	7.29,81	17	2.00,51	15			125,161	15	
<b>NMe</b>	2009	Hamar V							1.16,55	17		7.07,82	20
<b>JNMs</b>	2008	Bjugn Fh	40,59	17	1.21,00	17	40,81	21	1.21,54	19	162,670	15	
	2009	Oslo VH	39,75	8	1.17,10	5	40,07	8	1.18,83	8	157,785	8	
<b>LM-12</b>	2006	Hamar V	43,93	2	2.11,32	2	1.26,10	2	130,753	2			
<b>LM-13</b>	2007	Tromsø Tr	42,98	2			2.16,36	2			88,433	2	
<b>LM-14</b>	2008	Asker R	42,42	3	2.06,74	2	1.20,64	1					