

Forbundsgruppe A :

Hege BØKKO

Født: 05.09.1991 - Medlem av Hol Idrettslag

Personlige rekorder :

500 m:	40,32	1	Heerenveen	13.03.2009
1000 m:	1.19,04	20	Moskva K	18.01.2009
1500 m:	2.02,38	1	Salt Lake City	12.09.2009
3000 m:	4.24,59	1	Hamar V	04.01.2009
5000 m:	8.11,03	3	Gol	21.12.2008

Resultat-utvikling :	(År)	500	1000	1500	3000	5000
1998/99:	(6)	59,6 (400)				
1999/00:	(7)	84,1				
2000/01:	(8)	74,6	2.31,9			
2001/02:	(9)	57,27	2.13,5			
2002/03:	(10)	54,04				
2003/04:	(11)	48,81	1.41,25	2.35,95		
2004/05:	(12)	47,82	1.39,00	2.32,06		
2005/06:	(13)	46,01	1.32,53	2.24,13	5.31,42	
2006/07:	(14)	43,93	1.28,51	2.17,40		
2007/08:	(15)	41,43	1.23,48	2.07,60	4.39,05	8.36,16
2008/09:	(16)	40,32	1.19,04	2.02,43	4.24,59	8.11,03
2009/10:	(17)	40,56		2.02,38		

Deltakelse i INTERNASJONALE MESTERSKAP

VMs	2009	Moskva Kr	40,43	25	1.20,22	23	40,68	27	1.19,04	20	160,740	23
JVMa	2009	Zakopane	41,22	8	2.09,12	12	1.20,63	2	4.38,30	14	170,958	8
JVMe	2009	Zakopane	(41,22	11	41,30	10)	82,52	10	1.20,63	2	2.09,12	14 4.38,30 18
EM	2009	Heerenveen	40,42	7	4.25,29	17	2.02,43	13	125,445 / 14	-		15

Deltakelse i LANDSKAMPER og REGIONALE "MESTERSKAP"

2007	J-14	Bergen SI	45,76	3	1.38,48	5	dnf	-	2.28,96	2	-	
2008	J-15	Göteborg Rh	43,30	1	1.28,88	1	43,25	1	2.19,10	1	177,356	1
2008	J-B	Chemnitz	44,30	7	2.15,52	5	1.29,72	10	4.58,94	9	184,156	7
EJG	2008	Warszawa	(45,12	15	43,88	6)	89,00	10			2.17,66	11 3.37,39 6

Deltakelse i NORSKE "MESTERSKAP"

NMa	2008	Bjugn Fh	43,76	4	4.52,72	6	2.16,85	5	8.36,16	6	189,778	5
	2009	Gol	41,97	1	4.45,62	3	2.08,60	2	8.11,03	3	181,542	3
NMe	2007	Hamar V					44,13	13	1.29,86	15		
	2008	Hamar V					43,56	11	1.27,47	10	2.14,93	11
	2008	Bjugn Fh										8.36,16 6
	2009	Hamar V					40,73	1	1.21,06	1	2.04,12	3 4.32,96 4
	2009	Gol										8.11,03 3
JNMa	2008	Hundorp F	43,60	3	2.19,98	4	1.28,32	4	4.54,48	3	183,500	4
JNMs	2007	Bergen S	46,42	12	1.37,48	18	47,28	18	1.40,93	19	192,905	17
	2008	Bjugn Fh	43,02	3	1.27,06	4	42,97	3	1.26,38	4	172,710	3
	2009	Oslo VH	42,11	1	1.22,92	1	42,11	1	1.23,97	1	167,665	1
LM -12	2005	Skien Is	49,23	3	2.36,75	3	1.46,39	4				
LM -13	2006	Hamar V	46,20	3	2.25,21	3	1.32,53	3			140,868	3
LM -14	2007	Tromsø Tr	46,54	1			2.30,83	1			96,816	1
LM -15	2008	Asker R	43,05	1	2.15,72	1	1.26,08	1	4.57,85	1		
LM -16	2009	Geithus F	42,08	1	dnf							

NORSKE JUNIOR-REKORDER (godkjent av NSF)

500 m:	40,32	Heerenveen	13.03.2009
1000 m:	1.19,04	Moskva / Krylatskoje	18.01.2009
Sprint-firk.:	160,740	Moskva / Krylatskoje	17.-18.01.2009
Lagtempo:	3.27,82	Zakopane	22.02.2009
	3.18,42	Groningen	01.03.2009