

## NSFs talentgruppe:

# Ingvild HELLEM

Født: 22.09.1993 - Medlem av Bjugn/Ørland SK

### Personlige rekorder :

500 m:	42,94	1	Hamar V	17.01.2009
1000 m:	1.25,88	1	Hamar V	18.01.2009
1500 m:	2.13,77	1	Hamar V	17.01.2009
3000 m:	4.50,21	9	Hamar V	10.01.2009

Resultat-utvikling :	(År)	500	1000	1500	3000	5000	10000
2001/02:	( 7)	55,81 (400)					
2002/03:	( 8)	62,2					
2003/04:	( 9)	52,82					
2004/05:	(10)	50,06	1.46,65				
2005/06:	(11)	45,51	1.35,2	2.27,63			
2006/07:	(12)	44,61	1.30,62	2.20,48	5.16,5		
2007/08:	(13)	44,29	1.28,37	2.18,48	4.56,02		
2008/09:	(14)	<b>42,94</b>	<b>1.25,88</b>	<b>2.13,77</b>	<b>4.50,21</b>		
2009/10:	(15)						

### Deltakelse i LANDSKAMPER

2008	LJC	Chemnitz K	45,60	9	1.33,66	9	45,44	7	2.26,54	7	186,716	8
2008	J-13	Göteborg Rh	45,40	1	1.34,25	1	45,84	1	2.27,32	1	<b>187,471</b>	<b>1</b>
2009	J-14	Helsinki	45,97	2	1.33,19	2	45,80	1	2.27,08	2	187,391	2

### Deltakelse i NORSKE "MESTERSKAP"

<b>JNMa</b>	2008	Hundorp F	45,16	8	2.26,20	9	1.31,96	10	5.10,94	12	191,696	9
<b>JNMs</b>	2008	Bjugn Fh	45,24	9	1.32,54	14	45,45	14	1.31,75	14	182,835	11
	2009	Oslo VH	44,66	5	1.31,01	6	44,91	6	1.30,40	4	180,275	5
<b>LM-12</b>	2007	Tromsø Tr	45,62	1			2.27,47	1			<b>94,776</b>	<b>1</b>
<b>LM-13</b>	2008	Asker R	<b>45,35</b>	<b>1</b>	<b>2.24,05</b>	<b>1</b>	<b>1.31,02</b>	<b>1</b>				
<b>LM-14</b>	2009	Geithus Fk	<b>44,78</b>	<b>1</b>	<b>2.19,51</b>	<b>1</b>	<b>1.30,18</b>	<b>1</b>				