Forbundsgruppe - elite :

Øystein GRØDUM

Født: 15.02.1977 - Medlem av Arendal SK

Personlige rekorder :

500 m:	39,10	24	Calgary	18.03.2006
1000 m:	1.14,42	7	Calgary	30.10.2005
1500 m:	1.48,52	20	Calgary	19.03.2006
3000 m:	3.41,02	4	Calgary	05.11.2005
5000 m:	6.15,50	6	Calgary	13.11.2005
10000 m:	12.56,38	2	Calgary	19.03.2006

Resultat-utvikling :

	(År)	500	1000	1500	3000	5000	10000
1990/91:	(13)	81,7					
1991/92:	(14)	60,5	2.05,3				
1992/93:	(15)	46,6	1.32,0	2.19,4	4.45,18	8.27,1	17.19,1
1993/94:	(16)	43,22	1.26,78	2.11,48	4.42,57	8.00,42	
1994/95:	(17)	43,17	1.28,11	2.06,08	4.26,78	7.22,50	15.40,1
1995/96:	(18)	42,68	1.23,39	2.05,4	4.18,1	7.21,5	15.26,46
1996/97:	(19)	43,15	1.22,10	2.03,8	4.14,39	7.16,4	15.09,62
1997/98:	(20)	39,9	1.17,0	1.55,39	4.08,2	6.52,37	14.23,94
1998/99:	(21)	39,89	1.17,63	1.54,48	4.01,77	6.43,36	14.36,28
1999/00:	(22)	40,06	1.15,99	1.53,74	4.00,4	6.33,68	13.52,61
2000/01:	(23)	39,97	-	1.51,38	3.56,60	6.29,07	13.33,35
2001/02:	(24)	40,41	-	1.53,36	3.49,91	6.29,89	13.24,42
2002/03:	(25)	40,77	-	1.56,65	3.58,06	6.39,34	13.43,59
2003/04:	(26)	40,72	-	1.55,07	3.51,5	6.31,10	13.31,83
2004/05:	(27)	39,13	-	1.50,80	3.46,81	6.16,74	13.05,44
2005/06:	(28)	39,10	1.14,42	1.48,52	3.41,02	6.15,50	12.56,38
2006/07:	(28)	39,91	1.17,79	1.50,75	3.48,77	6.22,66	13.17,88
2007/08:	(29)	39,43	1.15,54	1.53,41	3.46,41	6.23,30	13.18,66
2008/09:	(30)	39,84		1.52,24	3.51,86	6.27,64	13.14,55
2009/10:	(31)	40,96			3.53,84		

Deltakelse i INTERNASJONALE MESTERSKAP

OL	2006	Torino		TP	-	4							6.24,21	8	13.12,58	4
VM	2005	Moskva K	39,55	22	6.22,31	1	1.51,01	14	13.06,79	1	154,123	8				
	2009	Hamar V	39,84	23	6.30,01	9	1.52,97	22			116,497	21				
VMe	2001	Salt Lake City											6.35,64	17	13.33,53	9
	2003	Berlin S													13.58,90	12
	2004	Seoul / Taenung											6.46,30	9	13.57,36	5
	2007	Salt Lake City											6.22,66	9	13.22,84	10
	2008	Nagano											6.33,54	8	13.28,09	4
	2009	Richmond											6.34,76	9	13.28,94	6
EM	2005	Heerenveen	39,13	28	6.26,01	6	1.51,00	15	13.06,81	1	154,071	8				
	2006	Hamar V	39,44	31	6.28,63	5	1.51,89	19	13.14,52	3	155,325	13				
	2009	Heerenveen	39,88	27	6.32,56	8	1.53,51	22	13.26,84	6	157,314	11				

World Cup-poeng:

År	Langd.	pl
1999	7	34
2000	17	33
2001	45	21
2002	190	11
2003	105	14
2004	157	9
2005	520	1
2006	163	9
2007	256	6
2008	184	10
2009	191	7

Deltakelse i LANDSKAMPER og REGIONALE "MESTERSKAP"

1996	MJ	Hamar V	43,16	12	4.21,15	8	2.06,04	9			128,698	11	7.19,8	3	(5 km ff)
1997	MN	Deventer	44,60	11	7.51,57	9	2.12,16	11			135,810	11	15.38,60	3	(10km ff)
1998	MN	Göteborg R	41,08	7	7.08,5	2	2.01,85	3			124.546	4	15.35,3	3	(10km ff)
1998	MS	Hamar V			1.55,39	5	6.52,37	2							
NJG	1996	Kostroma	44,05	26			4.28,18	5	2.09,78	14	7.39,53	7			
NNG	1995	Oslo VH	-		1.28,11	14	4.48,2	10	-		8.04,4	11			
	1997	Göteborg R									7.47,4	5			15.45,0	2
NYG	1998	Seinäjoki									7.08,31	2	1.59,55	3	14.51,41	1
	2000	Inzell							7.02,11	1			2.00,32	9	14.32,89	1

Deltakelse i NORSKE "MESTERSKAP"

NMa	1997	Bergen S	43,59	24	7.24,25	6	2.06,84	18	15.19,39	7	176,264	11						
	1998	Geithus Fk	42,67	23	7.22,22	7	2.01,14	12	127,272	15								
	1999	Alta B	42,15	18	7.11,14	2	2.05,09	8	14.52,80	6	171,601	7						
	2000	Hamar V	40,28	21	6.47,89	7	1.56,72	13	14.05,22	5	162,236	9						
	2001	Geithus Fk	42,02	19	7.04,54	4	2.00,44	7	14.20,01	1	167,620	5						
	2002	Skien	42,23	22	7.03,24	2	2.00,84	3	14.22,53	1	167,960	3						
	2003	Bergen S	42,06	18	7.09,29	4	2.01,26	4	14.35,84	2	169,201	3						
	2004	Oslo VH	41,81	24	6.58,04	1	2.03,35	10	14.36,05	1	168,532	3						
	2006	Arendal M	40,42	16	6.36,63	2	1.56,40	9	13.40,42	3	159,904	6						
	2007	Geithus Fk	40,99	22	6.44,15	4	1.56,97	8	13.50,30	1	161,910	4						
	2008	Bjugn Fh	41,14	23	6.51,98	3	1.58,42	9	14.09,81	3	164,301	5						
	2009	Gol	41,54	21	7.01,12	4	1.58,38	10	14.02,11	2	165,217	6						
NMe	1997	Savalen K									2.03,95	14	7.19,89	9	15.09,62	7		
	1998	Hamar V									1.57,35	11	6.53,86	7	14.23,94	4		
	1999	Bergen S									2.03,50	11	7.03,76	6	15.08,28	3		
	2000	Trondheim L	(41,76	24	41,72	22)	83,48	22			2.00,75	6	7.05,25	3	14.36,46	3		
	2001	Geithus Fk									1.59,38	8	7.08,8	5	**14.20,01**	**1**		
	2003	Geithus Fk	(41,64	21	41,30	21)	82,94	20					6.58,26	4	14.28,91	2		
	2004	Geithus	(41,50	24	41,64	22)	83,14	22			2.00,47	10	6.51,18	2	14.20,43	2		
	2005	Larvik									1.56,70	5	**6.38,89**	**1**				
	2006	Hamar V									1.54,70	13	6.27,82	3				
	2006	Arendal M													13.40,42	3		
	2007	Hamar V									1.50,75	7	6.26,95	2				
	2007	Geithus Fk													**13.50,30**	**1**		
	2008	Hamar V									1.55,38	16	6.35,92	2				
	2008	Bjugn Fh													14.09,81	3		
	2009	Hamar V									1.52,57	12	6.31,01	2				
	2009	Gol													14.02,11	2		
JNMa	1995	Savalen K	45,03	26	4.34,80	7	2.08,72	5	7.44,94	3	180,230	7						
	1996	Notodden S	44,35	25	4.28,15	1	2.08,29	3	7.34,87	1	177,291	3						
JNMs	1996	Hamar V	43,53	32	1.23,50	13	43,66	30	1.24,03	20	170,955	24						
JNMe	1994	Bergen S											4.54,26	27	8.29,83	22		
	1995	Hamar V									2.08,56	5	4.26,78	4	7.35,60	5		
	1996	Sand P	(44,51	21	45,24	26)	89,75	23	1.26,92	16	2.10,93	3	**4.28,37**	**1**	**7.40,33**	**1**		
LM-15	1993	Hamar V	1.50,95f	21	46,80	21	4.45,18	5										

NORSKE SENIOR-REKORDER (godkjent av NSF)

5000 m	6.20,88	Hamar / Vikingskipet	14.11.2004
	6.16,74	Berlin Sportforum	20.11.2004
10000 m	13.08,52	Heerenveen / Thialf	28.11.2004
	13.06,81	Heerenveen / Thialf	09.01.2005
	13.06,79	Moskva / Krylatskoje	06.02.2005
	13.05,44	Heerenveen / Thialf	19.02.2005
	12.56,38	Calgary Olympic Oval	19.03.2006
Lagtempo:	3.43,37	Calgary Olympic Oval	12.11.2005