

Fredrik van der HORST

Født : 2. desember 1989 - Medlem av Tønsberg Turnforening

Personlige rekorder :

500 m:	37,84	47	Calgary	16.3.2007
1000 m:	1.12,62	24	Calgary	17.3.2007
1500 m:	1.50,71	11	Calgary	14.3.2007
3000 m:	3.53,25	9	Calgary	13.3.2007
5000 m:	6.41,26	4	Calgary	15.3.2007

Resultatmessig utvikling :	(År)	500	1000	1500	3000	5000
1999/00:	(9)	59,6	2.22,7			
2000/01:	(10)	51,04	1.54,7			
2001/02:	(11)	46,69	1.37,16	2.29,59		
2002/03:	(12)	44,25	1.29,71	2.20,66		
2003/04:	(13)	41,83	1.23,82	2.11,32		
2004/05:	(14)	40,67	1.21,33	2.06,51		
2005/06:	(15)	38,81	1.16,4	1.58,49	4.07,30	7.47,40
2006/07:	(16)	37,84	1.12,62	1.50,71	3.53,25	6.41,26

Deltakelse i INTERNASJONALE MESTERSKAP

JVM	2007	Innsbruck	39,11	36	4.13,90	35	2.06,33	38		123,536	38	4.17,27	10
-----	------	-----------	-------	----	---------	----	---------	----	--	---------	----	---------	----

Deltakelse i LANDSKAMPER og REGIONALE MESTERSKAP

2004	G-13	Hamar V	41,85	1	1.23,82	1	66,21f	6	2.12,66	1	194.190	4
2006	G-15	Pori	41,28	1	2.09,67	1	1.22,18	1	4.38,20	1	171,959	1
2007	MJ	Arendal M	59,92f	12	4.06,60	5	1.58,80	5				

Deltakelse i NORSKE "MESTERSKAP"

NMe	2007	Hamar V	38,02	15					1.14,01	11	2.42,04f	23	6.44,62	9
JNMa	2006	Trondheim L	39,75	3	4.20,19	6	2.04,69	6	7.47,40	9	171,418	5		
	2007	Larvik	39,40	4	4.18,17	4	2.03,11	7	7.25,71	2	168,035	2		
JNMs	2006	Asker	40,70	8	1.39,72f	20	40,27	6	1.20,65	5	171,155	20		
	2007	Bergen S	43,25f	25	1.17,55	2	39,97	5	1.20,15	2	162,070	6		
LM-12	2003	Hamar V	45,50	2	2.20,86	2	1.30,52	2						
LM-13	2004	Hamar V	42,56	1	2.11,32	2	1.23,98	2						
LM-14	2005	Skien Is	41,96	1	2.14,66	2								
LM-15	2006	Hamar V	40,33	2	1.59,02	1	1.17,10	1	4.13,46	1	160,796	1		
LM-16	2007	Tromsø Tr	40,30	1	2.04,55	1			4.29,78	1	126,779	1		

NORSKE JUNIOR-REKORD (godkjent av NSF)

Lagtempo: 4.06,26 Erfurt / Gunda N-S Halle 18.2.2007

Forklaringer:

- OL = Olympiske Leker (TP = Lagtempo)
- VM = Verdensmesterskap (s = sprint, e = enkeltdistanser, p = lagtempo)
- JVM = Junior-verdensmesterskap, allround (kolonnen helt til høyre er lagtempo)
- EM = Europamesterskap, allround
- Landskamper K=kvinner, M=menn / J= junior, S=senior, N=neosen, G/J-./= årsklassen løperen startet i /)
- NJG = Nordic Junior Games = (EJG = European Junior Games)
- NYG = Nordic Youth-23 Games = (NNG = Nordic Neo-Games)
- NM = NM senior (a = allround, s = sprint, e = enk.dist., st = stafett)
- JNM = NM junior (a = allround, s = sprint, e = enk.dist., st = stafett)
- LM = Landsmesterskap / JC = Junior C (13-14 år), JB = Junior B (15-16 år) / a = allr., s = sprint /