

# Øystein GRØDUM

Født: 15.februar 1977 - Medlem av Arendal SK

## Personlige rekorder :

500 m:	39,10	24	Calgary	18.3.2006
1000 m:	1.14,42	7	Calgary	30.10.2005
1500 m:	1.48,52	20	Calgary	19.3.2006
3000 m:	3.41,02	4	Calgary	5.11.2005
5000 m:	6.15,50	6	Calgary	13.11.2005
10000 m:	12.56,38	2	Calgary	19.3.2006

Resultatmessig utvikling :	(År)	500	1000	1500	3000	5000	10000m
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)	<b>39,10</b>	<b>1.14,42</b>	<b>1.48,52</b>	<b>3.41,02</b>	<b>6.15,50</b>	<b>12.56,38</b>
2006/07:	(28)	39,91	1.17,79	1.50,75	3.48,77	6.22,66	13.17,88

## Deltakelse i INTERNASJONALE MESTERSKAP

OL	2006	Torino	TP	4							6.24,21	8	13.12,58	4
VM	2005	Moskva	39,55	22	6.22,31	1	1.51,01	14	13.06,79	1	154,123			
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
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		

World Cup-poeng:	År	500	pl	1000	pl	1500	pl	Langd.	pl
	1999							7	34
	2000							17	33
	2001							45	21
	2002							190	11
	2003							105	14
	2004							157	9
	2005	-		-		-		<b>520</b>	<b>1</b>
	2006							163	9
	2007							256	6

## Deltakelse i LANDSKAMPER og REGIONALE MESTERSKAP

1996	MJ	Hamar V	43,16	12	4.21,15	8	2.06,04	9								
1997	MN	Deventer	44,60	11	7.51,57	9	2.12,16	11			135,810	11				
1998	MN	Göteborg R	41,08	7	7.08,5	2	2.01,85	3			124.546	4				
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	Seinäjäoki									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				
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	83,48	22	( 41,76	24	41,72	22)			2.00,75	6	7.05,25	3	14.36,46	3
	2001	Geithus Fk									1.59,38	8	7.08,8	5	<b>14.20,01</b>	<b>1</b>
	2003	Geithus Fk	82,94	20	( 41,64	21	41,30	21)					6.58,26	4	14.28,91	2
	2004	Geithus	83,14	22	( 41,50	24	41,64	22)			2.00,47	10	6.51,18	2	14.20,43	2
	2005	Larvik									1.56,70	5	<b>6.38,89</b>	<b>1</b>		

	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											<b>13.50,30</b>	<b>1</b>
<b>JNMa</b>	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		
<b>JNMs</b>	1996	Hamar V	43,53	32	1.23,50	13	43,66	30	1.24,03	20	170,955	24		
<b>JNMe</b>	1994	Bergen S											4.54,26	27
	1995	Hamar V											2.08,56	5
	1996	Sand P	89,75	23	(44,51	21	45,24	26)	1.26,92	16	2.10,93	3	<b>4.28,37</b>	<b>1</b>
<b>LM-15</b>	1993	Hamar V	1.50,95f	21	46,80	21	4.45,18	5					<b>7.40,33</b>	<b>1</b>

### NORSKE SENIOR-REKORDER (godkjent av NSF)

<b>5000 m</b>	6.20,88	Hamar Olympiahall	14.11.2004
	6.16,74	Berlin Sportforum	20.11.2004
<b>10000 m</b>	13.08,52	Heerenveen / Thialf	28.11.2004
	13.06,81	Heerenveen / Thialf	9.1.2005
	13.06,79	Moskva / Krylatskoje	6.2.2005
	13.05,44	Heerenveen / Thialf	19.2.2005
	12.56,38	Calgary Olympic Oval	19.3.2006
<b>Lagtempo:</b>	3.43,37	Calgary Olympic Oval	12.11.2005

### 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 /