

NSF Distanse/Allround 2018/2019

Født: **02.02.1987** - Medlem av **Hol IL**



Personlige rekorder

500m	35,75	4	Calgary	28.02.2015
1000m	1.08,42	14	Salt Lake	13.12.2009
1500m	1.42,67	4	Salt Lake	06.03.2009
3000m	3.39,02	2	Calgary	07.11.2015
5000m	6.09,94	2	Salt Lake	07.03.2009
10000m	12.53,89	1	Calgary	13.02.2011

RESULTATUTVIKLING

Sesong	Kl.	400	500	1000	1500	3000	5000
1992/93	5	85,1					
1993/94	6		69,6				
1994/95	7		57,63	2.14,4			
1995/96	8		55,6	2.06,3			
1996/97	9		52,0	1.58,8			
1997/98	10		50,63	1.54,8			
1998/99	11		48,41	1.35,9	2.27,3		
1999/00	12		46,50	1.33,07	2.25,77	5.22,6	
2000/01	13		44,40	1.30,09	2.17,56	5.03,9	9.00,2
2001/02	14		41,82	1.24,29	2.09,38	4.35,44	18.46,2
2002/03	15		39,88	1.20,34	2.02,38	4.17,66	
2003/04	16		38,46	1.17,6	1.57,98	4.05,32	7.05,00
2004/05	17		37,00	1.12,87	1.50,75	4.00,37	6.31,91
2005/06	18		36,33	1.10,57	1.46,07	3.43,20	6.18,93

2006/07	19	35,87	1.11,25	1.44,57	3.46,33	6.16,59	13.14,03
2007/08	20	35,90	1.08,60	1.43,93	3.40,22	6.12,28	13.06,42
2008/09	21	35,86	1.09,83	1.42,67	3.39,29	6.09,94	13.00,65
2009/10	22	36,27	1.08,42	1.42,89	3.44,34	6.13,25	13.04,08
2010/11	23	35,89	1.10,17	1.43,55	3.45,85	6.12,98	12.53,89
2011/12	24	36,47	1.10,39	1.45,97	3.44,37	6.17,88	13.05,55
2012/13	25	35,92	1.11,42	1.46,09	3.44,73	6.17,51	13.07,54
2013/14	26	35,85	1.09,51	1.43,60	3.45,89	6.20,07	13.22,09
2014/15	27	35,75	1.09,76	1.46,32	3.42,11	6.25,79	14.36,41
2015/16	28	36,08	1.10,18	1.44,25	3.39,02	6.22,88	13.01,54
2016/17	29						
2017/18	30	36,69	1.09,82	1.43,99	3.48,25	6.14,89	13.17,47

Deltakelse i INTERNASJONALE MESTERSKAP

Arr.	År	Sted	1000m		1500m		5000m		10000m		Lagtempo	
			Tid	PI	Tid	PI	Tid	PI	Tid	PI	Tid	PI
	2006	Torino			Dnf						3.45,96	4
OL	2010	Richmond	1.10,73	19	1.46,13	3	6.18,80	4	13.14,92	5	3.40,50	4
	2014	Sotsji	1.09,98	19	1.45,48	6	6.22,83	9			3.44,91	5
	2018	Gangneung					6.24,50	18	13.17,47	11		1

Arr.	År	Sted	500m		5000m		1500m		10000m		Sammenlagt	
			Tid	PI	Tid	PI	Tid	PI	Tid	PI	Poeng	PI
	2005	Moskva Kry	37,27	9	6.39,84	14	1.51,36	16	Nq		114,380	13
	2006	Calgary	36,42	9	6.20,42	9	1.46,31	11	13.29,42	8	150,369	6
	2007	Heerenveen	36,58	9	6.20,34	4	1.48,03	10	13.14,03	5	150,325	4
	2008	Berlin	36,54	5	6.17,64	2	1.47,93	7	13.10,87	2	149,823	2
	2009	Hamar V	35,99	2	6.15,94	2	1.44,83	1	13.11,01	2	148,077	2
VMa	2010	Heerenveen	36,62	9	6.21,08	2	1.47,68	6	13.12,13	2	150,227	3
	2011	Calgary	35,90	7	6.12,98	3	1.43,55	5	12.53,89	1	146,408	2
	2012	Moskva Kry	36,47	5	6.22,21	5	1.46,82	1	13.16,75	4	150,134	4
	2013	Hamar V	36,01	2	6.22,00	5	1.46,34	1	13.15,83	3	149,447	2
	2014	Heerenveen	35,95	2	6.26,14	6	1.48,01	9	13.40,88	7	151,611	6
	2015	Calgary	35,91	5	6.25,79	14	1.46,45	13	Nq		109,972	11
	2016	Berlin	36,18	2	6.27,97	8	1.47,93	10	13.19,25	4	150,915	4
	2018	Amsterdam	37,55	9	6.45,46	9	1.51,60	8	Nq		115,296	9

Arr.	År	Sted	1500m		5000m		10000m		Lagtempo	
			Tid	PI	Tid	PI	Tid	PI	Tid	PI
	2005	Inzell			6.41,63	12				
	2007	Salt Lake City	1.44,85	6	6.18,10	6	13.17,50	5		
	2009	Richmond	1.47,14	5	6.18,02	2	13.03,95	2	3.46,31	5
VMe	2011	Inzell	1.45,04	1	6.21,16	5	13.22,86	7	3.45,75	5
	2012	Heerenveen	1.46,50	3	Dns		13.23,70	5	3.46,33	5
	2013	Sotsji	1.48,24	11	Dnf				3.48,68	5
	2015	Heerenveen	1.46,92	13					3.50,58	7
	2016	Kolomna			6.26,14	12			3.41,26	2

Arr.	År	Sted	500m		1000m		500m		1000m		Sammenlagt	
			Tid	PI	Tid	PI	Tid	PI	Tid	PI	Poeng	PI
VMs	2008	Heerenveen	36,00	22	1.10,11	7	36,19	26	1.09,93	8	142,210	12
	2009	Moskva Kry	36,58	24	1.10,14	8	36,49	24	1.10,41	13	143,345	19
	2011	Heerenveen	36,50	33	1.10,80	15	36,21	28	1.10,17	10	143,195	21

Arr.	År	Sted	500m		5000m		1500m		10000m		Sammenlagt	
			Tid	PI	Tid	PI	Tid	PI	Tid	PI	Poeng	PI
	2005	Heerenveen	37,00	7	6.38,14	14	1.50,75	13	13.46,08	14	155,034	10
	2006	Hamar V	36,90	5	6.28,92	7	1.49,36	3	13.24,09	5	152,449	3
	2007	Collalbo	36,99	6	6.24,41	4	1.47,10	7	13.27,38	4	151,500	4
	2008	Kolomna	36,32	4	6.17,45	2	1.46,12	4	13.05,42	2	148,759	2
EMa	2009	Heerenveen	37,36	15	6.18,51	2	1.47,47	5	13.09,23	2	150,495	2
	2010	Hamar V	74,68f	32	Dns		Dns		Nq			
	2011	Collalbo	36,65	4	6.32,70	5	1.52,12	1	13.51,16	5	154,851	5
	2012	Budapest	37,25	5	6.40,60	5	1.56,35	9	14.02,83	3	158,234	3
	2013	Heerenveen	36,14	3	6.23,38	7	1.46,78	5	13.08,16	4	149,479	3

2014	Hamar V	35,99	1	6.22,97	7	1.46,51	6	13.22,09	5	149,894	3
2015	Tsjeljabinsk	36,54	5	6.33,97	9	1.49,43	10	Nq		112,413	10
2016	Minsk	36,63	6	6.31,62	4	1.48,87	10	13.35,21	4	152,842	4

Arr.	År	Sted	500m		5000m		1500m		10000m		Sammenlagt		Lagtempo	
			Tid	PI	Tid	PI	Tid	PI	Tid	PL	Poeng	PI	Tid	PL
JVM	2004	Roseville	39,90	31	4.18,47	29	2.08,12	19	7.36,78	13	171,362	22	4.23,45	11
	2005	Seinäjäjoki	38,28	7	4.00,37	3	1.56,85	7	6.53,92	3	158,683	3	4.14,61	7
	2006	Erfurt	36,82	4	3.45,51	1	1.49,75	2	6.30,53	1	150,041	1	4.08,08	10

Sluttstilling World Cup

Sesong	500m		1000m		1500m		Langdistanse		Grand WC	
	Po	PI	Po	PI	Po	PI	Po	PI	Po	PI
2005							24	32		
2006					64	19	101	12		
2007			7	54	98	18	163	10		
2008			57	31	305	9	445	1		
2009			45	33	363	3	485	2		
2010			57	27	395	2	455	1		
2011					357	2	331	4		
2012			45	27	472	1	308	4	68	4
2013					329	3	210	7	32	12
2014			19	34	175	11	142	14		
2015					31	27	84	15		
2016			8	40	264	6	104	14		

Deltakelse i LANDSKAMPER og REGIONALE "MESTERSKAP"

År	Kl.	Sted	500m		1500m		500m		2x500m		1000m		3000m		5000m	
			Tid	PI	Tid	PI	Tid	PI	Tid	PI	Tid	PI	Tid	PI	Tid	PI
2002	G14	Hagastrom	43,78	2	2.19,28	2	43,79	4			1.32,07	4				
2003	G15	Seinäjäjoki	41,93	1	2.11,17	2					1.25,87	3	4.36,62	1		
2004	G16	Hamar V	38,46	1	2.00,19	1					1.18,94	1	4.09,46	1		
2004	NJB	Berlin											4.07,05	8	7.05,00	7
2005	EJG	Moskva K	37,41	4	1.53,83	5	37,78	6	75,19	4	1.13,58	3				

Deltakelse i NORSKE "MESTERSKAP"

Arr.	År	Sted	500m		5000m		1500m		10000m		Sammenlagt		
			Tid	PI	Tid	PI	Tid	PI	Tid	PI	Poeng	PI	
NMa	2006	Arendal	38,18	1	6.42,42	5	1.52,67	1	13.49,60	5	157,458	2	
	2007	Geithus	68,91f	25	6.42,68	2	1.52,04	1	13.56,71	2	188,359	12	
	2008	Bjugn FH	37,30	1	6.39,76	1	1.52,09	1	13.53,23	1	156,300	1	
	<i>Første gang siden 1925 at samme løper vinner alle fire distanser i allround-NM for menn.</i>												
	2009	Gol	37,51	1	6.51,81	1	1.52,27	1	13.48,57	1	157,542	1	<i>Gjentatt i NM 2009</i>
	2010	Bergen	37,38	1	6.45,08	1	1.54,28	1	14.08,54	1	158,408	1	<i>Gjentatt i NM 2010</i>
	2011	Oslo Fr	38,17	3	6.51,32	1	1.53,56	1	14.04,12	1	159,361	1	
	2012	Tønsberg	37,31	1	6.42,93	1	1.51,89	1	14.00,07	1	156,902	1	<i>Gjentatt i NM 2012</i>
	2013	Stavanger SA	35,92	1	6.21,45	2	1.46,67	1	13.29,27	2	150,084	1	
	2014	Asker	38,22	1	6.56,02	2	1.54,20	1	14.25,33	4	161,154	1	
2015	Arendal	37,26	2	6.40,21	1	1.55,31	1	14.36,41	2	159,537	1		
2016	Stavanger SA	36,28	1	6.33,71	3	1.49,01	3	13.36,79	2	152,826	2		

Arr.	År	Sted	500m		1000m		500m		1000m		Sammenlagt	
			Tid	PI	Tid	PI	Tid	PI	Tid	PI	Poeng	PI
NMs	2010	Hamar V	36,55	4	1.10,64	1	36,38	3	1.10,39	1	143,445	1
	2016	Hol	37,58	1	1.14,28	3	37,31	2	1.12,43	1	148,245	1

Arr.	År	Sted	500m		500m		2x500m		1000m		1500m		5000m		10000m	
			Tid	PI	Tid	PI	Tid	PI	Tid	PI	Tid	PI	Tid	PI	Tid	PI
NMe	2005	Larvik									1.58,63	6	6.55,03	5		
	2006	Hamar V	37,10	2					1.12,81	3	1.50,05	2	6.39,29	4		
	2006	Arendal													13.49,60	5
	2007	Hamar V	36,25	2					1.11,25	2	1.48,38	2	6.27,37	3		
	2007	Geithus													13.56,71	2
	2008	Hamar V	36,66	1					1.10,69	1	1.48,07	1	6.27,28	1		
	2008	Bjugn FH													13.53,23	1
	<i>Eneste løper i historien som har tatt samtlige GULL i NM enkeltdistanser.</i>															
	2009	Hamar V	35,99	1					1.09,83	1	1.47,29	1	6.27,38	1		
	2009	Gol													13.48,57	1
	<i>Gjent bragden og vinner samtlige GULL i NM enkeltdistanser</i>															
2010	Hamar V	36,27	2					1.10,68	1	1.47,34	1	6.24,24	1	13.25,15	1	
2011	Hamar V	35,89	1					1.10,45	1	1.47,09	1	6.26,74	1			
2011	Oslo Fr													14.04,12	1	

Vinner samtlige GULL for tredje gang

2012	Stavanger SA	36,92	6	37,14	7	74,06	6	1.12,26	5	1.49,19	1	6.29,82	1	13.37,60	1
2013	Bjugn FH	36,87	3	36,58	2	73,45	2	1.12,83	1	1.50,22	1	6.44,97	1	13.57,22	1
2014	Hamar V	36,16	3	35,85	4	72,01	4	1.10,51	1	1.46,57	1	6.34,61	2		
2015	Stavanger SA							1.11,23	3	1.49,83	3	6.31,52	2		
2016	Hamar V							1.10,95	3	1.49,31	2	6.36,24	2		

Arr.	År	Sted	500m		3000m		1500m		5000m		Sammenlagt	
			Tid	PI	Tid	PI	Tid	PI	Tid	PI	Poeng	PI
JNMa	2004	Skien	39,78	2	4.22,01	1	2.03,59	2	7.26,45	1	169,289	1

Arr.	År	Sted	Tid	PI	Tid	PI	Tid	PI	Tid	PI	Poeng	PI
JNMs	2003	Drammen	41,72	15	1.26,49	24	41,78	16	1.24,48	15	168,985	17
	2004	Harstad	39,5	3	1.20,5	6	39,5	4	1.20,5	6	159,500	5
	2006	Asker	38,54	1	1.17,99	1	37,89	1	1.15,06	1	152,955	1

Arr.	År	Sted	500m		500m		2x500m		1000m		1500m		3000m		5000m	
			Tid	PI	Tid	PI	Tid	PI	Tid	PI	Tid	PI	Tid	PI	Tid	PI
JNMe	2004	Drammen	39,68	2	39,59	2	79,27	2	1.20,30	2			4.27,73	1	7.40,8	1
	2005	Bergen	39,83	3	38,78	1	78,61	1	1.15,82	1	2.01,11	1	4.08,18	1	7.36,86	1

Arr.	År	Sted	500m		1500m		1000m		3000m	
			Tid	PI	Tid	PI	Tid	PI	Tid	PI
LM-12	2000	Bergen	48,4	5	2.48,2f	10	1.40,0	5		
LM-JC	2001	Larvik	45,66	24	2.25,34	20	1.33,07	20		
LM-14	2002	Trondheim	45,53	2	2.20,51	4	1.30,19	3		
LM-15	2003	Hamar V	40,61	1	2.18,71f	7	1.20,34	1	4.20,04	1

JUNIOR-VERDENREKORDER (godkjent av ISU)

1500 m:	1.46,07	Salt Lake City	18.11.2005
3000 m:	3.43,66	Calgary Olympic Oval	05.11.2005
	3.43,20	Calgary Olympic Oval	21.03.2006
5000 m:	6.18,93	Calgary Olympic Oval	13.11.2005

NORSKE SENIOR-REKORDER (godkjent av NSF)

1500 m:	1.44,57	Calgary Olympic Oval	04.03.2007
	1.44,21	Salt Lake City	09.11.2007
	1.43,93	Calgary Olympic Oval	16.11.2007
	1.42,67	Salt Lake City	06.03.2009
5000 m:	6.09,94	Salt Lake City	07.03.2009
10000 m:	12.53,89	Calgary Olympic Oval	13.02.2011
Stor firk.:	148,077	Hamar / Vikingskipet	07.-08.02.2009
	146,408	Calgary Olympic Oval	12.-13.02.2011
Lagtempo:	3.51,04	Berlin Sportforum	21.11.2004
	3.42,88	Calgary Olympic Oval	18.11.2007
	3.41,59	Calgary Olympic Oval	6.12.2009
	3.39,55	Salt Lake City	13.12.2009
	3.37,93	Salt Lake City	16.11.2013

NORSKE JUNIOR-REKORDER (godkjent av NSF)

100 m	10,06	Hamar / Vikingskipet (heat)	29.01.2006
	t 10,06	Hamar / Vikingskipet (finale)	29.01.2006
500 m	37,00	Heerenveen / Thialf	07.01.2005
	36,65	Calgary Olympic Oval	04.11.2005
	36,33	Salt Lake City	20.11.2005
1000 m	1.10,57	Salt Lake City	20.11.2005
1500 m	1.50,05	Hamar / Vikingskipet	22.10.2005
	1.46,80	Calgary Olympic Oval	12.11.2005
	1.46,07	Salt Lake City	18.11.2005
3000 m	3.43,66	Calgary Olympic Oval	05.11.2005
	3.43,20	Calgary Olympic Oval	21.03.2006
5000 m	6.41,94	Hamar / Vikingskipet	31.10.2004
	6.32,01	Hamar / Vikingskipet	14.11.2004
	6.31,91	Berlin Sportforum	20.11.2004
	6.18,93	Calgary Olympic Oval	13.11.2005
10000 m:	13.46,08	Heerenveen / Thialf	09.01.2005
	13.27,99	Heerenveen / Thialf	04.12.2005
	13.24,09	Hamar / Vikingskipet	15.01.2006
Liten firk.:	150,041	Erfurt / GNS-Halle	10.-12.03.2006
Stor firkamp:	155,034	Heerenveen / Thialf	07.-09.01.2005
	152,449	Hamar / Vikingskipet	14.-15.01.2006
	150,369	Calgary Olympic Oval	18.-19.03.2006
Lagtempo:	4.08,08	Erfurt / GNS-Halle	12.03.2006