

NSF Elite Fart 2018/2019

Hege BØKKO

Født: **05.09.1991** - Medlem av **Hol Idrettslag**



Personlige rekorder

500m	37,43	4	Calgary	25.02.2017
1000m	1.13,81	7	Salt Lake City	10.12.2017
1500m	1.56,66	7	Calgary	03.12.2017
3000m	4.12,81	21	Calgary	12.02.2011
5000m	7.42,10	2	Stavanger SA	06.11.2011

Resultatutvikling

Sesong	Klasse	100	400	500	1000	1500	3000	5000
1995/96	3	35,8						
1996/97	4							
1997/98	5		69,6					
1998/99	6		59,6					
1999/00	7			84,1				
2000/01	8			74,6	2.31,9			
2001/02	9			57,27	2.13,5			
2002/03	10			54,04				
2003/04	11			48,81	1.41,25	2.35,95		
2004/05	12			47,82	1.39,00	2.32,06		
2005/06	13			46,01	1.32,53	2.24,13		
2006/07	14			43,93	1.28,51	2.17,40		
2007/08	15			41,43	1.23,48	2.07,60	4.39,05	8.36,16
2008/09	16			40,32	1.19,04	2.02,43	4.24,59	8.11,03

2011	Seinäjoki	41,63	10							
2011	Seinäjoki	83,24	7	1.22,32	2	2.05,05	3	4.32,50	7	

Sluttstilling World Cup

Sesong	500 meter		1000 meter		1500 meter		Langdistanse		Grand WC	
	Poeng	Plass	Poeng	Plass	Poeng	Plass	Poeng	Plass	Poeng	Plass
2009/10			21	37	22	30				
2010/11	2	50	43	27	97	15				
2011/12			23	36	123	17	17	36		
2012/13					42	26				
2014/15	1	44	57	26	37	27				
2015/16	41	31	102	15	9	36				
2016/17	213	13	257	6	8	41			126	29
2017/18	375	7	393	3	8	42			248	20

Sluttstilling Junior World Cup

Sesong	500 meter		1000 meter		1500 meter		Langdistanse		Fellesstart	
	Poeng	Plass	Poeng	Plass	Poeng	Plass	Poeng	Plass	Poeng	Plass
2008/09	408	5	395	3	169	9	12	34		
2009/10	120	11					150	4		
2010/11	52	31	80	11	70	13	40	26		

Deltakelse i LANDSKAMPER og REGIONALE "MESTERSKAP"

År	Klasse	Sted	500m (1)		500m (2)		2x500m		1000m		1500m		3000m		Lagtempo	
			Tid	PI	Tid	PI	Tid	PI	Tid	PI	Tid	PI	Tid	PI	Tid	PI
2007	J14	Bergen	45,76	3	Dnf				1.38,48	5	2.28,96	2				
2008	JJB	Chemnitz	44,30	7					1.29,72	10	2.15,52	5	4.58,94	9		
2008	JJB	Gøteborg	43,30	1	43,25	1			1.28,88	1	2.19,10	1				
2008	EJG	Warszawa	45,12	15	43,88	6	89,00	10			2.17,66	11			3.37,39	6

Deltakelse i NORSKE MESTERSKAP

Arr.	År	Sted	500m		3000m		1500m		5000m		Sammenlagt	
			Tid	PI	Tid	PI	Tid	PI	Tid	PI	Poeng	PI
NMa	2008	Bjugn FH	43,76	4	4.52,72	6	2.16,85	5	8.36,16	6	189,778	5
	2009	Gol	41,97	1	4.45,62	3	2.08,60	2	8.11,03	3	181,542	3
	2011	Oslo Fr	41,82	1	4.35,79	3	2.08,28	2	8.09,51	3	179,496	3
	2012	Tønsberg	40,97	1	4.32,42	2	2.07,63	1	8.23,38	2	179,254	1
	2015	Arendal	40,34	1	4.30,12	4	2.08,79	2	8.27,24	6	179,014	3

Arr.	År	Sted	500m		1000m		500m		1000m		Sammenlagt	
			Tid	PI	Tid	PI	Tid	PI	Tid	PI	Poeng	PI
NMs	2014	Gol	41,89	1	1.26,11	2	41,30	1	1.23,40	1	167,945	1
	2016	Hol	41,00	2	1.21,81	1	40,68	1	1.22,71	1	163,950	1
	2017	Hamar V	39,02	1	1.17,40	1	38,64	1	1.17,86	1	155,290	1
	2018	Bjugn FH	39,17	1	1.17,61	1	39,42	1	1.17,67	1	156,230	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
NMe	2007	Hamar V	44,13	13					1.29,86	15						
	2008	Hamar V	43,56	11					1.27,47	10	2.14,93	11				
	2008	Bjugn FH													8.36,16	6
	2009	Hamar V	40,73	1					1.21,06	1	2.04,12	3	4.32,96	4		
	2009	Gol													8.11,03	3
	2010	Hamar V	40,20	1					1.19,72	1	2.02,38	1	4.21,90	3		
	2011	Hamar V	40,28	3					1.18,99	2	2.02,86	2	4.24,84	3		
	2011	Oslo Fr													8.09,51	3
	2012	Stavanger SA	41,10	2	41,37	3	82,47	2	1.21,37	2	2.04,37	2	4.22,22	2	7.42,10	2
	2013	Bjugn FH	41,54	3	41,33	3	82,87	3	1.21,99	2	2.08,22	3				
	2014	Hamar V	40,34	2	40,50	3	80,84	3	1.19,70	2	2.03,18	3				
	2015	Stavanger SA	39,61	1	40,01	1	79,62	1	1.18,63	2	2.03,14	2				
	2016	Hamar V	39,42	2	39,66	2	79,15	2	1.19,78	2						
	2017	Bjugn FH	40,24	2	39,63	1	79,87	1	1.19,45	2	2.05,39	2				
	2018	Stavanger SA	38,74	1	39,19	1	77,93	1	1.17,22	1	1.59,85	2				

Arr.	År	Sted	500m		1500m		1000m		3000m		Sammenlagt	
			Tid	PI	Tid	PI	Tid	PI	Tid	PI	Poeng	PI
JNMa	2008	Hundorp	43,60	3	2.19,98	4	1.28,32	4	4.54,48	3	183,500	4

Arr.	År	Sted	500m		1000m		500m		1000m		Sammenlagt	
			Tid	PI	Tid	PI	Tid	PI	Tid	PI	Poeng	PI
	2007	Bergen S	46,42	12	1.37,48	18	47,28	18	1.40,93	19	192,905	17
	2008	Bjugn FH	43,02	3	1.27,06	4	42,97	3	1.26,38	4	172,710	3
JNMs	2009	Oslo VH	42,11	1	1.22,92	1	42,11	1	1.23,97	1	167,665	1
	2010	Hamar V	40,20	1	1.19,10	1	40,12	1	1.20,02	1	159,880	1
	2011	Arendal M	42,29	1	1.24,03	1	41,65	1	1.24,42	1	168,165	1

Deltakelse i LANDSMESTERSKAPET													
Klasse	År	Sted	500m		1500m		1000m		3000m		SAMMENLAGT		
			Tid	PI	Tid	PI	Tid	PI	Tid	PI	Poeng	PI	
LM-12	2005	Skien	49,23	3	2.36,75	3	1.46,39	4					
LM-13	2006	Hamar V	46,20	3	2.25,21	3	1.32,53	3			140,868	3	
LM-14	2007	Tromsø	46,54	1	2.30,83	1					96,816	1	
LM-15	2008	Asker	43,05	1	2.15,72	1	1.26,08	1	4.57,85	1			
LM-16	2009	Geithus	42,08	1	dnf								

NORSKE SENIOR-REKORDER (godkjent av NSF)

2x500 m	77,79	Kolomna	13.02.2016
Mini-firk	161,014	Moskva/Krylatskoie	12.-13.03.2010
Sprint firkamp	156,855	Seoul	27.-28.02.2016
Lagtempo	3.05,30	Hamar V	28.11.2010
	3.03,02	Moskva/Krylatskoie	30.01.2011
	3.00,97	Calgary	10.11.2013
	2.59,47	Salt Lake City	17.11.2013

NORSKE JUNIOR-REKORDER (godkjent av NSF)

	40,32	Heerenveen	13.03.2009
	40,20	Hamar V	24.10.2009
	40,15	Berlin S	08.11.2009
	40,01	Heerenveen	13.11.2009
500m	39,91	Calgary	04.12.2009
	39,82	Calgary	05.12.2009
	39,76	Hamar V	09.01.2010
	39,69	Berlin S	05.03.2010
	39,46	Heerenveen	20.03.2010
	39,05	Calgary	12.02.2011
2x500 m	79,58	Moskva/Krylatskoie	12.-14.03.2010
	1.19,04	Moskva/Krylatskoie	18.01.2009
	1.18,89	Berlin S	07.11.2009
1000m	1.18,48	Heerenveen	15.11.2009
	1.16,90	Calgary	06.12.2009
	1.16,43	Salt Lake City	13.12.2009
	1.59,69	Berlin S	08.11.2009
1500m	1.57,96	Calgary	05.12.2009
	1.57,91	Calgary	13.02.2011
3000m	4.14,90	Heerenveen	20.03.2010
	4.12,81	Calgary	12.02.2011
Mini-firk	161,014	Moskva/Krylatskoie	12.-13.03.2010
Sprint firkamp	160,740	Moskva/Krylatskoie	17.-18.01.2009
	159,880	Hamar V	02.-03.01.2010
	159,230	Heerenveen	22.-23.01.2011
Lagtempo	3.27,82	Zakopane	22.02.2009
	3.18,42	Groningen	01.03.2009