

# VÅRE OLYMPIA-UTATTE - 2010

Utlistet av Magne Teigen, NSF/SG - 04.02.2010

## Fredrik van der HORST

Født : **02.12.1989** Tønsberg – Bosted : **Duken**

H/V: **188cm / 84kg** - Medlem av **Tønsbergs Turnforening**

### Personlige rekorder :

500 m:	36,70	Hamar V	29.12.2009
1000 m:	1.11,85	Hamar V	02.01.2010
1500 m:	1.47,32	Salt Lake City	11.12.2009
3000 m:	3.48,55	Salt Lake City	03.02.2010
5000 m:	6.27,87	Salt Lake City	12.12.2009
10000 m:	13.48,67	Hamar V	25.10.2009

Resultat-utvikling :	(År)	500	1000	1500	3000	5000		
1998/99:	( 8 )	60,0 (400)						
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		
2007/08:	(17)	37,92	1.15,37	1.55,05	4.00,61	6.58,71		
2008/09:	(18)	37,45	1.15,34	1.50,60	3.56,94	6.42,93	14.02,64	
2009/10:	(19)	<b>36,70</b>	<b>1.11,85</b>	<b>1.47,32</b>	<b>3.50,28</b>	<b>6.27,87</b>	<b>13.48,67</b>	

### 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
EM	2010	Hamar V	37,56	17	6.34,50	10	dns							

### WORLD CUP-poeng

År	Langdist - pl.
2009	8 p 39

### 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	<b>171,959</b>	<b>1</b>				
2007	MJ	Arendal M	59,92f	12	4.06,60	5	1.58,80	5			140,620	11	4.12,4	2		
EJG	2008	Warszawa	( 39,45	8	39,62	9 )	79,07	8					4.17,90	11	7.18,75	10

### Deltakelse i NORSKE "MESTERSKAP"

NMa	2009	Gol	38,88	6	7.37,43	21	1.59,32	12	124,396	14	-	14				
NMe	2007	Hamar V					38,02	15	1.14,01	11	2.42,04f	23	6.44,62	9		
	2008	Hamar V							1.47,67f	20	1.55,24	15				
	2009	Hamar V									1.50,60	5	6.50,82	11		
	2010	Hamar V					37,24	7			1.50,30	6	6.41,18	6	13.48,67	4
NMs	2010	Hamar V					37,04	7	1.11,85	4						
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				
	2008	Bjugn Fh	38,61	3	1.16,12	3	86,20f	24	1.17,01	3	201,375	22				
	2009	Oslo VH	39,06	4	1.15,34	2	38,91	2	1.15,68	2	153,480	2				
LM-12	2003	Hamar V	45,50	2	2.20,86	2	1.30,52	2								
LM-13	2004	Hamar V	<b>42,56</b>	<b>1</b>	2.11,32	2	1.23,98	2								
LM-14	2005	Skien Is	<b>41,96</b>	<b>1</b>	2.14,66	2										
LM-15	2006	Hamar V	40,33	2	1.59,02	1	1.17,10	1	4.13,46	1	<b>160,796</b>	<b>1</b>				
LM-16	2007	Tromsø Tr	40,30	1	2.04,55	1			4.29,78	1	<b>126,779</b>	<b>1</b>				

### NORSK SENIOR-REKORD (godkjent av NSF)

Lagtempo: **3.41,59** Calgary 06.12.2009

### NORSKE JUNIOR-REKORD (godkjent av NSF)

Lagtempo: 4.06,26 Erfurt / Gunda N-S Halle 18.02.2007