|  |
| --- |
|   **John** |

|  |  |
| --- | --- |
| **John** | **2** |

|  |
| --- |
| **John Halvorsen f. 17.08.1966** |

|  |
| --- |
| Det startet opp i IF Graabein med Hurum-cup som 13-14 åring.  |
| Til å begynne med diltet nok John i hælene til storebror Håkon f. 20.01.1964. |
| John konkurrerte også i langrenn for IF Graabein i Hurum-cup og Hurummesterskap.  |
|  |
| Han gikk også langrenn for Sir Robert Bordon high school i Ottawa, i tillegg til terrengløp og |
| Friidrett der borte. Han løp og trente med East Ottawa Lions og ikke minst University of Ottawa  |
| Og diltet i hælene til storebror også der ! |
|  |
| Løp stafetter for IF Graabein i sommerferiene som Moses stafetten på Oskarsborg i Drøbak, |
| Vestre Spone stafetten, Sætre Rundt og Holmenkollstafetten. |
|  |
| Håkon ble også en meget god løper med 8:54.70 på 3000m hinder fra 1987 som beste prestasjon.  |
|  |
| Det ble aktuelt å finne en større klubb for i satse videre i gamlelandet og ett naturlig valg var |
| Minerva og John ble medlem fra 1.1.1985 og var medlem av klubben i resten av karrieren. |
|  |
| John bor fortsatt i Ottawa og er gift med Canadisk jente og har 3 barn. |
| I sin fritid er han leder for løpsarrangement som årlig samler over 40000 deltagere. |
|  |
| Det var naturlig å få med på denne jobbingen personer med stor kjennskap til statistikk. |
| Forespørsel ble rettet til Rolf Justad. |
| Han stilte straks opp og har brukt en del tid på dette og har gjort at vi tror at det vesentligste fra |
| John Halvorsens karriere er med. Stor takk til Rolf ! |
|  |
| Videre har Børre Lilloe komplettert med å finne resultater samt plassering som vi manglet. |
|  |
| Vi legger ut dokumentet så langt vi har kommet til nå, men vi jobber videre med det og ajourfører |
| med det nye vi finner og legger dokumentet ut på nytt. |
|  |
| Lillestrøm, 1. januar 2012 |
| Willy Hauge  |

|  |  |
| --- | --- |
| **John** | **3** |

|  |
| --- |
| **Har deltatt for følgende klubber:** |
| 1980 – 1984 | IF Graabein |
| 1985 – 1995 | Minerva Friidrett |

|  |
| --- |
| **Har hatt følgende ledere:** |
| 1980 – 1984  | University of Ottawa |
| 1985 – 1995 | Bjørn Bergh |

|  |
| --- |
| **Har hatt følgende trenere:** |
| 1980 – 1984 | Victor Evensen |
| 1984 – 1985 | Nils Teigland |
| 1984 – 1988  | John Fitzgerald, University of Ottawa |

|  |
| --- |
| **Tillitsverv** |
| 2011 | Medlem av … i Canada – Bl.a. Komitee ? |

|  |
| --- |
| **Utmerkelser** |
| 1986 | Innsatspokal fra Romerike Idrettskrets |
| 1987 | Gullmerket NFIF for 3000m på 7:51.94 |
| 1989 | Kåret som verdens beste gateløper 1989 med 1373p  |
|  | Runners World Magazine |
| 1989 | Idrettsstipend fra Akershus Friidretskrets |
| 1992 | Minervagudinnen fra Minerva |

|  |  |
| --- | --- |
| **John** | **4** |

|  |
| --- |
| **Olympiske leker** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1988 | 23.09-02.10  | Seoul | Sør Korea |
| 16 | 10000m | 28:29.21 |
| 11h1 |  | 28:22.25 |
|  |
| 1992 | 23.09-02.10  | Barcelona | Spania |
| 19 | 10000m | 29:53.91 |
| 8h1k |  | 28:21.57 |
|  |

|  |
| --- |
| **Verdensmesterskap** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1991 | 24.08-01.09 | Tokyo | Japan |
| 10h | 5000m | 14:14.85 |
| dnfh1 | 10000m | Brøt |
|  |

|  |
| --- |
| **Verdensmesterskap terrengløp** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1987 | 22.03  | Warszawa | Polen |
| 16 | 11950m | 37:14 |
|  |
| 1988 | 26.03 | Auckland | New Zealand |
| 59 | 12km | 37:05 |
|  |
| 1989 | 19.03 | Stavanger |   |
| 10 | 12175 | 40:45 |
|  |
| 1990 | 24.03 | Aix-les-Bains | Frankrike |
| - | 12km | Brøt ved 7km |
|  |
| 1991 | 24.03 | Amsterdam | Nederland |
| 75 | 11764m | 35:36 |
|  |
| 1992 | 21.03 | Boston | USA |
|  43 | 12km | 38:20 |
|  |
| 1993 | 28.03 | Amorebieta | Spania |
| - | 11750m | Brøt |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| **John** | **5** |

|  |
| --- |
| **Verdensmesterskap terrengløp junior** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1985 | 24.03 | Lisboa | Portugal |
| 13 | 8km | 23:34 3: av Europeere |
|  |

|  |
| --- |
| **Europamesterskap junior** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1985 | 22-25.08 | Cottbus | Øst-Tyskland |
| - | 5000m | Brøt – skade |
| 3h2 |  | 14:23.68 |
|  |

|  |
| --- |
| **Universiaden** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1987 | 08-09.07 | Zagreb | Jugoslavia |
| 4 | 5000m | 14:12.11 |
| 3h2 |  | 14:18.01 |
|  |

|  |
| --- |
| **Norgesmesterskap senior** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1986 | 08-10.08 | Sandnes | Hovedmesterskap |
| 1 | 10000m | 28:27.33 Nordisk -N.jr.rek |
| 4 | 5000m | 13:57.03 N.jr.rek |
|  |
| 1987 | 14-16.08 | Nesbyen | Hovedmesterskap |
| 3 | 5000m | 13:54.11 |
|  |
| 1988 | 12-14.08 | Byrkjelo | Hovedmesterskap |
| 2 | 5000m | 13:34.62 |
|  |
| 1989 | 18-20.08 | Stjørdal | Hovedmesterskap |
| 2 | 1500m | 3:44.25 |
|  |
| 1990 | 30.06-01.07 | Drammen/Ma | Stafettmesterskap |
| 4 | 4x1500m | 15:27.34 |
| Minerva: Atle Karlsen-Bo Breigan-Ingor Kristensen-**John Halvorsen** |
|  |
| 03-05.07 | Moss/Melløs | Hovedmesterskap |
| 5 | 5000m | 14:36.07 |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| **John** | **6** |

|  |
| --- |
| **Norgesmesterskap senior** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1991 | 02-04.08 | Bergen/Fana | Hovedmesterskap |
| 1 | 10000m | 29:09.92 |
|  |
| 1992 | 14-16.08 | Mosjøen | Hovedmesterskap |
| 1 | 5000m | 13:39.03 |
| 1 | 10000m | 28:28.03 |
|  |
| 1993 | 30.07-01.08 | Tønsberg/Gr | Hovedmesterskap |
| 1 | 5000m | 13:52.4 |
| 1 | 10000m | 29:10.94 |
|  |  |  |

|  |
| --- |
| **Norgesmesterskap junior** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1984 | 29.04 | Hønefoss | Terrengløp |
| 1 | 6km | 18:43 |
|  |
| 20-22-07 | Moss | Hovedmesterskap |
| 3 | 5000m | 14:43.00 |
|  |
| 1986 | 25-27.07 | Haugesund | Hovedmesterskap |
| 1 | 5000m | 14:06.70 M.rek. |
|  |

|  |
| --- |
| **Ungdomsmesterskap** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1984 | 23-24-06 | Raufoss | ARCO-lekene |
| 2 | 3000m | 8:33.45 |
|  |

|  |
| --- |
| **Kretsmesterskap** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1980 | 04.05 | Sætre | Gutter 14 |
| 7 | 1.5km terrengløp | 4:33.7 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1983 | 24.08 | Hokksund | Gutter 17 |
| 1 | 3000m | 9:13.7 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1984 | 24.04 | Hokksund | Menn junior |
| 2 | Terrengløp 2km | 6:51.2 |

|  |  |
| --- | --- |
| **John** | **7** |

|  |
| --- |
| **Medaljer i studentmesterskap og åpne mesterskap** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1986 | 01.11 | London/Ontario | Canada |
| Studentmesterskap |
| 1 | 10km terrengløp | 33:23 |
|  |
| 22.11 | Halifax | Canada |
| Åpent Canadisk mesterskap |
| 3 | 12km terrengløp | 36:18 |
|  |
| 1987 | 14.11 | Victoria/Britisk Col. | Canada |
| Studentmesterskap |
| 1 | 12km terrengløp | 36:04 |
|  |
| 28.11 | Halifax | Canada |
| Åpent Canadisk mesterskap |
| 3 | 12km terrengløp | 36:22 |
|  |
| 1988 | 15.10 | Ontario | Canada |
| Statsmesterskap |
| 1 | 12km terrengløp | 37:03 |
|  |
| 05.11 | Quebec | Canada |
| Statsmesterskap |
| 1 | 11km terrengløp | 32:12 |
|  |
| 26.11 | Vancouver | Canada |
| Åpent Canadisk mesterskap |
| 1 | 12km terrengløp | 36:10 |
|  |

|  |
| --- |
| **Store prestasjoner** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1989 |   | Spokane Washington | USA |
| 1 | 10km | 28:48 |
| 60000 løpere deltok |
|  |
| 1989 | 10.04 | Boston Milk Run | USA |
| 1 | 10km | 28:57 |
| 35000 løpere deltok |

|  |
| --- |
| **Holmenkollstafetten** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1985 | 12.05 | Oslo |   |
| 3 | Minerva – Elite | 46.28 |
| Løp 5. etappe |

|  |  |
| --- | --- |
| **John** | **8** |

|  |
| --- |
| **Norske rekorder Menn junior 22** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3000m | 7:50.25 | Malmö, SWE | 08.08.1988 |
| 5000m | 13:34.62 | Byrkjelo | 12.08.1988 |
| 10000m | 27:47.40 | Oslo/Bislett | 92.07.1988 |

|  |
| --- |
| **Norske rekorder Junior 20** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3000m | 8:01.9 | Stavanger | 04.08.1986 |
| 5000m | 13:57.03 | Sandnes | 08.08.1986 |
| 10000m | 28:27.33 | Sandnes | 10.08.1986 |

|  |
| --- |
| **Landskamper menn senior** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1987 | 27-28.06 | Maia | Portugal |
| Portugal-Belgia-Irland-Island |
| 2  | 10000m | 29:32.76 |
|   |
| 1988 | 16.06 | Arendal |   |
| Finland  |
| 3 | 3000m | 7:56.64 |
|   |
| 1989 | 17.06 | Miskolc | Ungarn |
| Ungarn-Sverige |
| 2 | 5000m | 13:50.38 |
|   |
| 05-06.08 | København | Danmark |
| Danmark-Finland-Kypros-Tyrkia |
| 1 | 10000m | 28:39.21 |
|   |
| 1991 | 22-23.06 | Viseu | Portugal |
| Portugal-Danmark-Irland-Island-Nederland |
| 2 | 5000m | 14:15.26 |
|   |

|  |
| --- |
| **Landskamper menn junior** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1984 | 29.07 | Haugesund | Italia-Ble |
| 5 | 3000m | 8:36.82 |
|   |
| 1985 | 06-07.07 | Citadella | Italia |
| Italia Junior 19 |
| 2 | 5000m | 14:46.11 |
|   |
| 1986 | 23-24.08 | Kristiansand |   |
| Finland-Sverige |
| 1 | 5000m | 14:24.10 |
| Bestemannspreime |
| **John** | **9** |

|  |
| --- |
| **Årsbeste** |

|  |
| --- |
| **1980** |
| 100m M | 14.4 | 2J | Sætre | 26.05 |
| 800m | 2:27.7 | 5 | Sætre | 06.06 |
| 800m | 2:24.6 | 1 | Sætre | 09.06 |
| 800m | 2:23.5 | 1 | Sætre | 16.06 |
| 800m | 2:25.2 | 1 | Sætre | 30.06 |
| Kule 4 | 7.57 | 2 | Sætre | 09.06 |
| Kule 4 | 7.51 | 2 | Sætre | 16.06 |
| Kule 4 | 7.39 | 1 | Sætre | 30.06 |

|  |
| --- |
| **1981** |
| 800m | 2:09.5 | 3h2 | Oslo/Stovner | 12.07 |
| 1500m | 4:26.0 | 5 | Sætre | 29.07 |
| 3000m | 9:14.0 | ? | Kretsstatistikk |   |
| 5000m | 16:14.3 | 1 | Sætre | 25.07 |

|  |
| --- |
| **1982** |
| 200m M | 30.7 | 1 | Sætre | 09.08 |
| 800m | 2:15.8 | 1 | Sætre | 26.08 |
| Høyde | 1.45 | 1J | Sætre | 07.06 |
| Høyde | 1.48 | 1 | Sætre | 09.08 |

|  |
| --- |
| **1983** |
| 1500m  | 4:04.3 | 19 | Larvik/Lovisenlund | 05.08 |
| 3000m  | 8:53.5 | 1 | Hønefoss | 11.09 |
| 3000m | 8:36.2 |  | Ubekreftet – Feil tid ? |  |
| 5000m | 15:26.3 | 4 | Oslo/Stovner | 15.08 |

|  |
| --- |
| **1984** |
| 1500m  | 3:50.2 | 6B | Larvik/Lovisenlund | 01.08 |
| 3000m  | 8:22.0 | 2A | Nadderud | 20.08 |
| 5000m | 14:43.00 | 3 | Moss/Melløs | 22.07 |

|  |
| --- |
| **1985** |
| 1500m | 3:57.81 |   | Etobicoke, CAN | 04.06 |
| 3000m | 8:17.72  | 20 | Oslo/Bislett | 27.07 |
| 5000m  | 14:23.68 | 3h2 | Cottbus, GDR | 22.08 |
| 3000m innendørs | 8:22.8 |  | Ottawa, CAN | 23.02 |

|  |  |
| --- | --- |
| **John** | **10** |

|  |
| --- |
| **Årsbeste** |

|  |
| --- |
| **1986** |
| 800m | 1:59.7 |   | Oslo/Stovner | 16.07 |
| 1000m | 2:35.1 | 4 | Jessheim | 28.08 |
| 1500m | 3:52.83 | 1C | Borlänge, SWE | 24.06 |
| 1mile – 1609m | 4:14.06 | 1 | Jessheim | 31.08 |
| 3000m  | 8:01.9 | 3 | Stavanger/Stadion | 04.08 |
| 5000m | 13:57.03 | 4 | Sandnes | 08.08 |
| 10000m | 28:27.33 | 1 | Sandnes | 10.08 |
| 3000m innendørs | 8:20.2 | 4 | Montreal, CAN | 25.01 |

|  |
| --- |
| **1987** |
| 800m | 1:57.06 |  10 | Odda | 31.05 |
|  1500m | 3:45.48 | 4A | Västerås, SWE | 24.06 |
| 3000m | 7:51.94 | 7 | Oslo/Bislett | 04.07 |
| 5000m | 13:52.02 | 13 | London, GBR | 02.08 |
| 10000m | 29:32.76 | 2 | Maia, POR | 27.06 |
| 1500m innendørs | 3:58.7 | ? | Ottawa, CAN | 10.01 |
| 3000m innendørs | 8:07.73 | ? | Ottawa, CAN | 17.01 |
|   |

|  |
| --- |
| **1988** |
| 800m | 1:58.37 | 12 | Odda | 30.07 |
| 1500m | 3:49.05 | 7A | Odda | 31.07 |
| 2000m | 5:13.07 | 4  | Sandnes | 08.06 |
| 3000m  | 7:50.25 | 6A | Malmö, SWE | 08.08 |
| 5000m | 13:34.62 | 2 | Byrkjelo | 12.08 |
| 10000m | 27:47.40 | 8 | Oslo/Bislett | 02.07 |
| 3000m innendørs | 8:15.7 | ? | Hamilton, CAN | 15.01 |
|   |

|  |
| --- |
| **1989** |
| 1500m  | 3:44.25 | 2 | Stjørdal | 20.08 |
| 3000m | 7:49.76 | 10 | Stockholm, SWE | 03.07 |
| 5000m | 13:20.44 | 2 | London, GBR | 14.07 |
| 10000m | 28:08.17 | 13 | Brüssel, BLE | 28.08 |
|   |

|  |
| --- |
| **1990** |
| 1500m  | 3:45.44 | 7A | Stockholm, SWE | 13.08 |
| 3000m | 8:00.93  | 12 | Edinburgh, GBR | 06.07 |
| 5000m | 13:30.14 | 12 | Zürich, SUI | 15.08 |
| 10000m | 27:43.34 | 7 | Oslo/Bislett | 14.07 |
|   |

|  |  |
| --- | --- |
| **John** | **11** |

|  |
| --- |
| **Årsbeste** |

|  |
| --- |
| **1991** |
| 1500m | 3:46.06 | 4A  | Tønsberg/Greveskogen | 15.06 |
| 5000m | 13:29.62 | 6 | Helsingfors, FIN | 27.06 |
| 10000m | 28:00.6 | 3 | Walnut, USA | 20.04 |
| Halvmaraton | 1:04:47 | ? | Ottawa, CAN | 15.09 |
| Maraton | 2:17:47 | 15 | New York, USA | 03.11 |
|  |

|  |
| --- |
| **1992** |
| 1500m | 3:53.86 | 5h1 | Mosjøen | 15.08 |
| 3000m | 8:00.95 | 8 | Indianapolis, USA | 05.06 |
| 5000m | 13:30.14 | 5 | Helsingfors, FIN | 30.06 |
| 10000m | 27:51.03 | 2 | Burnaby, CAN | 30.05 |
| Halvmaraton | 1:03:15 | 2 | Toronto, CAN | 20.09 |
| 3000m innendørs | 8:21.8 | ? | Hamilton, CAN | 10.01 |
|  |

|  |
| --- |
| **1993** |
| 1500m | 3:48.69 | 5 | Bergen/Fana | 24.08 |
| 1mile – 1609m | 4:13.56 | 5 | Byrkjelo | 08.08 |
| 3000m | 7:58.34 | 5 | Indianapolis, USA | 25.06 |
| 5000m | 13:49.40 | 6 | Århus, DEN | 01.07 |
| 10000m | 28:44.77 | 12 | Oslo/Bislett | 10.07 |
| Halvmaraton | 1:04:31 | 2A | Oslo | 04.09 |
|  |

|  |
| --- |
| **1994** |
| 3000m  | 8:08.32 | 1 | Oslo/Bislett | 12.07 |
| 5000m | 14:00.0 | 8 | Dedham, USA | 04.06 |
| 10000m | 29:35.26 | 12 | Oslo/Bislett | 22.07 |
|  |

|  |
| --- |
| **1995** |
| 10000m | 28:51.94 | 13 | Port Coquitlam, CAN | 27.05 |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| **John** | **12** |

|  |
| --- |
| **Resultatutvikling i 1500m**  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 4:04.3 | 19 | Larvik/Lovisenlund | 05.08.1983 |
| 4:02.0 | 4 | Oslo/Stovner | 16.05.1984 |
| 3:54.00 | 1 | Oslo/Bislett | 22.05.1984 |
| 3:50.2 | 6B | Larvik/Lovisenlund | 01.08.1984 |
| 3:45.48 | 4A | Västerås, SWE | 24.06.1987 |
| 3:44.81 | 2A | Oslo/Bislett | 22.06.1989 |
| 3:44.25 | 2 | Stjørdal | 20.08.1989 |

|  |
| --- |
| **Resultatutvikling i 3000m**  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9:14.0 | ? |   |  1981 |
| 9:13.7 | 1 | Øvre Eiker | 24.08.1983 |
| 8:53.5 | 1 | Hønefoss | 11.09.1983 |
| 8:24.3 | 2 | Nadderud | 16.06.1984 |
| 8:22.0 | 2A | Nadderud | 20.08.1984 |
| 8:17.72 | 20 | Oslo/Bislett | 22.07.1985 |
| 8:05.48 | 10A  | Oslo/Bislett | 05.07.1986 |
| 8:01.9 | 3 | Stavanger/Stadion | 04.08.1986 |
| 7:59.32 | 1 | Grimstad | 04.06.1987 |
| 7:56.18 | 2 | Borlänge, SWE | 16.06.1987 |
| 7:51.94 | 7 | Oslo/Bislett | 04.07.1987 |
| 7:50.25 | 6A | Malmö, SWE | 08.08.1988 |
| 7:49.76 | 10 | Stockholm, SWE | 03.07.1989 |

|  |
| --- |
| **Resultatutvikling i 5000m**  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 15:26.3 | 4 | Oslo/Stovner | 15.08.1983 |
| 14:43.00 | 3 | Moss/Melløs | 22.07.1984 |
| 14:24.13 | ? | Oslo/Bislett | 30.07.1985 |
| 14:23.68 | 3h2 | Cottbus, GDR | 22.08.1985 |
| 14:10.59 | 10 | Oslo/Bislett | 21.05.1986 |
| 14:06.70 | 1J | Haugesund | 22.07.1986 |
| 13:57.03 | 4 | Sandnes | 08.08.1986 |
| 13:52.02 | 13 | London, GBR | 02.08.1987 |
| 13:47.87 | 6 | Borlänge, SWE | 19.06.1988 |
| 13:40.55 | 12 | Zürich, SUI | 17.08.1988 |
| 13:34.62 | 2 | Byrkjelo | 12.08.1988 |
| 13:22.76 | 7 | Oslo/Bislett | 01.07.1989 |
| 13:20.44 | 2 | London, GBR | 14.07.1989 |

|  |  |
| --- | --- |
| **John** | **13** |

|  |
| --- |
| **Resultatutvikling i 10000m**  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 28:27.33 | 1 | Sandnes | 10.08.1986 |
| 27:47.40 | 8 | Oslo/Bislett | 02.07.1988 |
| 27:43.34 | 7 | Oslo/Bislett | 14.07.1990 |

|  |
| --- |
| **Alle resultater 1500m utendørs** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3:44.25 | 2 | Stjørdal | 20.08.1989 |
| 3:44.81 | 2A | Oslo/Bislett | 22.06.1989 |
| 3:45.44 | 7A | Stockholm, SWE | 13.08.1990 |
| 3:45.48 | 4A | Västerås, SWE | 24.06.1987 |
| 3:45.8 | 3A | Oslo/Bislett | 07.07.1989 |
| 3:46.06 | 4A | Tønsberg/Greveskogen | 15.06.1991 |
| 3:46.18 | 5 | Leirvik | 29.07.1989 |
| 3:48.69 | 5 | Bergen/Fana | 24.08.1993 |
| 3:49.05 | 7A | Odda | 31.07.1988 |
| 3:50.2 | 6B | Larvik/Lovisenlund | 01.08.1984 |
|  |  |  |  |
| 3:52.83 | 1C | Borlänge, SWE | 24.06.1986 |
| 3:53.08 | 9 | Odda | 31.07.1987 |
| 3:53.86 | 5h1 | Mosjøen | 15.08.1992 |
| 3:54.00 | 1 | Oslo/Bislett | 22.05.1984 |
| 3:57.81 | ? | Etobicoke, CAN | 04.06.1985 |
| 3:58.56 | 5a | Oslo/Bislett | 21.08.1984 |
| 4:02.0 | 4 | Oslo/Stovner | 16.05.1984 |
| 4:04.3 | 19 | Larvik/Lovisenlund | 05.08.1983 |
| 4:06.3 | 2 | Larvik/Lovisenlund | 28.08.1983 |
| 4:26.0 | 5 | Sætre | 29.07.1981 |

|  |  |
| --- | --- |
| **John** | **14** |

|  |
| --- |
| **Alle resultater 3000m utendørs** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 7:49.76 | 10 | Stockholm, SWE | 03.07.1989 |
| 7:50.25 | 6A | Malmö, SWE | 08.08.1988 |
| 7:50.59 | 6 | Borlänge, SWE | 27.06.1989 |
| 7:51.94 | 7 | Oslo/Bislett | 04.07.1987 |
| 7:56.18 | 2 | Borlänge, SWE | 16.06.1987 |
| 7:56.59 | 4 | Leirvik | 30.07.1989 |
| 7:56.64 | 3 | Arendal | 16.06.1988 |
| 7:58.34 | 5 | Indianapolis, USA | 25.06.1993 |
| 7:59.32 | 1 | Grimstad | 04.06.1987 |
| 8:00.93 | 12 | Edinburgh, GBR | 26.07.1990 |
|  |  |  |  |
| 8:00.95 | 8 | Indianapolis, USA | 10.08.1992 |
| 8:01.9 | 3 | Stavanger/Stadion | 04.08.1986 |
| 8:05.48 | 1B | Oslo/Bislett | 05.07.1986 |
| 8:08.32 | 1 | Oslo/Bislett | 12.07.1994 |
| 8:15.50 | ? | Västerås, SWE | 26.06.1986 |
| 8:17.72 | 20 | Oslo/Bislett | 27.07.1985 |
| 8:22.0 | 2A | Nadderud | 20.08.1984 |
| 8:22.60 | 4 | Budapest, HUN | 23.06.1985 |
| 8:23.17 | 2 | Etobicoke, CAN | 08.06.1985 |
| 8:24.3 | 2 | Nadderud | 16.06.1984 |
|  |  |  |  |
| 8:33.45 | 2 | Raufoss | 23.06.1984 |
| 8:36.82 | 5 | Haugesund | 29.07.1984 |
| 8:46.2 | 1 | Sætre | 12.08.1984 |
| 9:13.7 | 1 | Øvre Eiker | 24.08.1983 |
| 9:14.0 |  | Kretsstatistikk |  1981  |

|  |  |
| --- | --- |
| **John** | **15** |

|  |
| --- |
| **Alle resultater 5000m utendørs** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 13:20.44 | 2 | London, GBR | 14.07.1989 |
| 13:22.76 | 7 | Oslo/Bislett | 01.07.1989 |
| 13:29.62 | 6 | Helsingfors, FIN | 27.06.1991 |
| 13:30.14 | 12 | Zürich, SUI | 20.07.1990 |
| 13:30.14 | 5 | Helsingfors, FIN | 30.06.1992 |
| 13:31.39 | 4 | Victoria, CAN | 03.06.1992 |
| 13:31.92 | 10 | London, GBR | 20.07.1990 |
| 13:34.62 | 2 | Byrkjelo | 12.08.1988 |
| 13:35.58 | 11h2 | Split, YUG | 30.08.1990 |
| 13:36.08 | 7 | Lausanne, SUI | 08.07.1992 |
|  |  |  |  |
| 13:39.03 | 1 | Mosjøen | 14.08.1992 |
| 13:39.94 | 4 | Bratislava, TCH | 04.06.1991 |
| 13:40.55 | 12 | Zürich, SUI | 17.08.1988 |
| 13:47.87 | 6 | Borlänge, SWE | 19.06.1988 |
| 13:49.40 | 6 | Stockholm, SWE | 02.07.1990 |
| 13:49.40 | 6 | Århus, DEN | 01.07.1993 |
| 13:50.38 | 2 | Miskolc, HUN | 17.06.1989 |
| 13:52.02 | 13 | London, GBR | 02.08.1987 |
| 13:52.4 | 1 | Tønsberg/Greveskogen | 30.07.1993 |
| 13:53.38 | 10 | Oslo/Bislett | 05.08.1987 |
|  |  |  |  |
| 13:54.11 | 3 | Nesbyen | 14.08.1987 |
| 13:57.03 | 4 | Sandnes | 08.08.1986 |
| 14:00.0 | 8 | Dedham, USA | 04.06.1994 |
| 14:01.72 | 1 | Oslo/Bislett | 10.08.1993 |
| 14:04.35 | 8 | Århus, DEN | 07.07.1994 |
| 14:06.70 | 1J | Haugesund | 27.07.1986 |
| 14:10.59 | ? | Oslo/Bislett | 21.05.1986 |
| 14:12.11 | 4 | Zagreb, YUG | 19.07.1987 |
| 14:14.85 | 10h2 | Tokyo, JAP | 30.08.1991 |
| 14:15.26 | 2 | Viseu, POR | 23.06.1991 |
|  |  |  |  |
| 14:18.01 | 3h2 | Zagreb, YUG | 16.07.1987 |
| 14:18.83 | 6B | Stockholm, SWE | 01.07.1986 |
| 14:23.68 | 3h | Cuttbus, GDR | 22.08.1985 |
| 14:24.10 | 1 | Kristiansand | 23.08.1986 |
| 14:24.13 | ? | Oslo/Bislett | 30.07.1985 |
| 14:36.7 | 5 | Moss/Melløs | 03.08.1990 |
| 14:43.00 | 3 | Moss | 22.07.1984 |
| 14:46.11 | 2 | Citadella, ITA | 07.07.1985 |
| 15:26.3 | 4 | Oslo/Stovner | 15.08.1983 |
| 16:14.3 | 1 | Sætre | 25.07.1981 |

|  |  |
| --- | --- |
| **John** | **16** |

|  |
| --- |
| **Alle resultater 10000m**  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 27:43.34 | 7 | Oslo/Bislett | 14.07.1990 |
| 27:47.40 | 8 | Oslo/Bislett | 02.07.1988 |
| 27:51.03 | 2 | Burnaby, CAN | 30.05.1991 |
| 27:55.94 | 11 | Oslo/Bislett | 04.07.1992 |
| 28:00.6 | 3 | Walnut, USA | 20.04.1991 |
| 28:08.17 | 13 | Brüssel, BEL | 25.08.1989 |
| 28:17.40 | 12 | Split, YUG | 27.06.1990 |
| 28:21.57 | 8h1 | Bercelona, ESP | 31.07.1992 |
| 28:22.25 | 11h1 | Seoul, KOR | 23.09.1988 |
| 28:27.33 | 1 | Sandnes | 10.08.1986 |
|  |  |  |  |
| 28:28.03 | 1 | Mosjøen | 16.08.1992 |
| 28:29.21 | 16 | Seoul, KOR | 26.09.1988 |
| 28:39.21 | 1 | København, DEN | 05.08.1989 |
| 28:44.77 | 12 | Oslo/Bislett | 10.07.1993 |
| 28:51.94 | 13 | Port Coquitlam, CAN | 27.05.1995 |
| 29:09.92 | 1 | Bergen/Fana | 04.08.1991 |
| 29:10.94 | 1 | Tønsberg/Gr | 01.08.1993 |
| 29:15.80 | 9 | Århus, DEN | 29.06.1995 |
| 29:32.76 | 2 | Maia, POR | 27.06.1987 |
| 29:35.26 | 12 | Oslo/Bislett | 22.07.1994 |
|  |  |  |  |
| 29:53.91 | 19 | Bercelona, ESP | 03.08.1992 |

|  |
| --- |
| **Alle resultater Halvmaraton** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1:04:31 | 2A | Oslo | 04.09.1993 |
| 1:04.47 | ? | Ottawa, CAN | 15.09.1991 |
| 1:05:15 | 2 | Toronto, CAN | 20.09.1992 |

|  |
| --- |
| **Alle resultater Maraton** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2:17:47 | 15 | New York, USA | 03.11.1991 |

|  |
| --- |
| **Alle resultater 1500m innendørs** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3:58.7 | ? | Ottawa, CAN | 10.01.1987 |

|  |
| --- |
| **Alle resultater 3000m innendørs** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 8:07.73 | ? | Ottawa, CAN | 17.01.1987 |
| 8:15.7 | ? | Hamilton, CAN | 15.01.1988 |
| 8:17.55 | ? | Ottawa, CAN | 05.02.1988 |
| 8:20.2 | 4 | Montreal, CAN | 25.01.1986 |
| 8:21.8 | ? | Hamilton, CAN | 10.01.1992 |
| 8:22.8 | ? | Ottawa, CAN | 23.02.1985 |