



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

# Kravanalys – i ett olympiskt medaljperspektiv



## “800 – 1500 m”



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

# Övergripande innehåll

|                                                                             |               |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Beskrivning av den egna grenen</b>                                       | <b>sid 3</b>  |
| <b>Internationell omvärlds- &amp; kapacitetsanalys</b>                      | <b>sid 8</b>  |
| <b>Nyckelfaktorer/kvaliteter för framgång</b>                               | <b>sid 15</b> |
| <b>Uppföljningsprogram: tester &amp; utvärdering; Hur? När?</b>             | <b>sid 19</b> |
| <b>Nationell kapacitetsprofil; Individer &amp; lag</b>                      | <b>sid 25</b> |
| <b>Framtida utveckling: Prognos &amp; möjligheter 1-2 olympiader framåt</b> | <b>sid 27</b> |

**Författare: Friidrott författarkollektiv**

**Datum: 2017-10-01**

**Bilder: DECA Sport**

**Layoutanpassning: 2shore**



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

## Syfte

*Syftet med kravanalysarbetet är att beskriva förutsättningar och prestationsnivå för Sverige och toppnationer/utövarna som försöker vinna olympisk medalj.*

Denna kravanalys är ett levande dokument som bygger vidare på de två tidigare kravanalyserna från 1998 samt 2009.

De benämningar som nämns för olika egenskaper är hämtade från Friidrottens Allmänna Träningslära, ny version som publiceras 1 dec 2017.

## 1. Tävlingsystem, tävlingsform och tävlingsfrekvens idag och om 3-4 år

### 1.1 Tävlingsystem

Svenska Friidrottsförbundet är anslutet internationellt till Internationella Friidrottsförbundet, IAAF, som består av 214 medlemsländer, samt Europeiska Friidrottsförbundet, EA, som består av 51 medlemsländer.

#### 1.1.1 Beskriv vilka mästerskap som förekommer och hur kvalsystemet ser ut till OS

Olympiska spel, Världsmästerskap samt Europamästerskap är följande årsplan:

|                  |                   |
|------------------|-------------------|
| Olympiska spel   | Vart fjärde år    |
| Världsmästerskap | Vartannat udda år |
| Europamästerskap | Varje jämna år    |

|      |         |
|------|---------|
| 2024 | OS + EM |
| 2023 | VM      |
| 2022 | EM      |
| 2021 | VM      |
| 2020 | OS + EM |
| 2019 | VM      |
| 2018 | EM      |
| 2017 | VM      |
| 2016 | OS + EM |



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

Friidrotten har inget kvalsystem utan IAAF sätter upp "entry standards" för att få deltaga i OS. Inför OS 2016 gällde dessa "entry standards".

| WOMEN    | EVENT                | MEN      |
|----------|----------------------|----------|
| 11.32    | 100m                 | 10.16    |
| 23.20    | 200m                 | 20.50    |
| 52.20    | 400m                 | 45.40    |
| 2:01.50  | 800m                 | 1:46.00  |
| 4:07.00  | 1500m                | 3:36.20  |
| 15:24.00 | 5000m                | 13:25.00 |
| 32:15.00 | 10,000m              | 28:00.00 |
| 2:45:00  | Marathon             | 2:19:00  |
| 9:45.00  | 3000m SC             | 8:30.00  |
| 13.00    | 100mH/110m H         | 13.47    |
| 56.20    | 400m H               | 49.40    |
| 1.93     | High jump            | 2.29     |
| 4.50     | Pole vault           | 5.70     |
| 6.70     | Long jump            | 8.15     |
| 14.15    | Triple jump          | 16.85    |
| 17.75    | Shot put             | 20.50    |
| 61.00    | Discus throw         | 65.00    |
| 71.00    | Hammer throw         | 77.00    |
| 62.00    | Javelin throw        | 83.00    |
| 6200     | Heptathlon/Decathlon | 8100     |
| 1:36:00  | 20km race walk       | 1:24:00  |
|          | 50km race walk       | 4:06:00  |

Utöver ovanstående entry standards fyller IAAF på startfälten upp till följande antal aktiva om det inte är tillräckligt med aktiva som uppnått entry standards.

#### Antalet starter per gren:

| EVENTS                                                  | TARGET NUMBER                                                           |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 100m (after Preliminary Round for unqualified athletes) | 56                                                                      |
| 200m                                                    | 56                                                                      |
| 400m, 800m                                              | 48                                                                      |
| 1500m, 3000mSC                                          | 45                                                                      |
| 100mH, 110mH, 400mH                                     | 40                                                                      |
| Field Events, Combined Events                           | 32                                                                      |
| 5000m, 10,000m, Marathon, Race Walks                    | Entries administered by Entry Standard only – no invitation by rankings |



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

### 1.1.2 Beskriv tävlingssystemen där de bästa i världen tävlar

Diamond League, 2017 14 st tävlingar, är IAAF högstatus tävlingsserie där de aktiva bjuds in till tävlingarna. Detta betyder att det inte alltid är de bästa aktiva som deltar i tävlingen då inbjudningarna styrs helt och hållet av den enskilde tävlingsarrangören.

Under Diamond League har både IAAF och EA ett antal olika galor runt om i världen där tävlingsarrangören bjuder in aktiva.

| ONE-DAY MEETING CIRCUITS | IAAF CHALLENGES                |
|--------------------------|--------------------------------|
| IAAF DIAMOND LEAGUE      | IAAF COMBINED EVENTS CHALLENGE |
| IAAF WORLD CHALLENGE     | IAAF RACE WALKING CHALLENGE    |
| IAAF WORLD INDOOR TOUR   | IAAF HAMMER THROW CHALLENGE    |



#### MEETINGS

PREMIUM PERMIT MEETINGS

CLASSIC PERMIT MEETINGS

AREA PERMIT MEETINGS

INDOOR PERMIT MEETINGS

CROSS COUNTRY PERMIT MEETINGS

RACE WALKING PERMIT MEETINGS

### 1.1.3 Beskriv i vilka tävlingar/turneringar de bästa nationerna/utövarna deltar i och prioriterar

Samtliga länder/aktiva prioriterar de internationella mästerskapen utomhus, Olympiska spelen, Världsmästerskapen, VM, samt de olika kontinent mästerskapen. Inomhus finns även VM samt för Europa inomhusmästerskap som kan vara nedprioriterat.

## 1.2 Tävlingsform

### 1.2.1 Beskriv tävlingsform och regelstruktur, t ex. tävlings-/matchtider, poängsystem, viktclasser etc.

Friidrotten styrs av det regelsystem som IAAF har beslutat. Dessa regler finns i den internationella regelboken.





## 1.3 Tävlingsfrekvens

### 1.3.1 Beskriv hur ofta de bästa i världen tävlar internationellt/nationellt (klubb, landslag)

*Se även Bilaga 1*

Det är väldigt stora variationer var de aktiva tävlar, på vilken nivå tävlingen har för standard.

Antalet tävlingar för hela säsongen samt antal tävlingar före de olympiska spelen är snarlika oavsett om det är en manlig eller kvinnlig löpare med ett undantag, de kvinnliga 1500 m löperskorna som har lite färre tävlingar än övriga grenar.

Att antalet utomhustävlingar inför de olympiska spelen varierar så kraftigt beror oftast på i vilket land den aktiva kommer ifrån. Tradition och landets tränings- tävlingsfilosofi spelar in i hur planeringen görs av träning och tävling inför mästerskapet.

Beroende på i vilken världsdel de olympiska spelen avgörs spelar in i hur utomhussäsongen planeras och framför allt när de aktiva gör sin sista tävling innan kvaltävlingen startar. Detta syns tydligt när de olympiska spelen avgjordes i London. Det är i Europa som de flesta tävlingarna avgörs under sommarmånaderna oavsett OS år. Inför både Peking och Rio krävdes långa resor samt en lång tidsperiod för tidsomställning.

*Tävlingar utomhus för Olympiska medaljörer 2008-2016*

800m

| Män         | UTOMHUS |           | UTOMHUS |           | SISTA TÄVLING |             |
|-------------|---------|-----------|---------|-----------|---------------|-------------|
|             | Snitt   | Spridning | Före OS | Spridning | Före OS       | Spridning   |
| 2016 Rio    | 20      | 13-32 st  | 9       | 6-16 st   | 27            | 24-30 dagar |
| 2012 London | 15      | 11-19 st  | 8       | 5-9 st    | 24            | 21-30 dagar |
| 2008 Peking | 17      | 15-22 st  | 9       | 5-16 st   | 28            | 21-31 dagar |

| Kvinnor     | UTOMHUS |           | UTOMHUS |           | SISTA TÄVLING |             |
|-------------|---------|-----------|---------|-----------|---------------|-------------|
|             | Snitt   | Spridning | Före OS | Spridning | Snitt         | Spridning   |
| 2016 Rio    | 21      | 13-32 st  | 7       | 5-8 st    | 31            | 29-32 dagar |
| 2012 London | 16      | 14-18 st  | 6       | 5-6 st    | 25            | 18-29 dagar |
| 2008 Peking | 14      | 10-17 st  | 7       | 5-9 st    | 27            | 26-27 dagar |



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



SVENSK FRIDROTT

1500m

| Män         | UTOMHUS |           | UTOMHUS |           | SISTA TÄVLING |             |
|-------------|---------|-----------|---------|-----------|---------------|-------------|
|             | Snitt   | Spridning | Före OS | Spridning | Före OS       | Spridning   |
| 2016 Rio    | 18      | 16-21 st  | 6       | 4-8 st    | 34            | 17-59 dagar |
| 2012 London | 17      | 15-21 st  | 7       | 4-9 st    | 31            | 13-61 dagar |
| 2008 Peking | 17      | 15-22 st  | 6       | 3-8 st    | 25            | 16-32 dagar |

| Kvinnor     | UTOMHUS |           | UTOMHUS |           | SISTA TÄVLING |             |
|-------------|---------|-----------|---------|-----------|---------------|-------------|
|             | Snitt   | Spridning | Före OS | Spridning | Snitt         | Spridning   |
| 2016 Rio    | 12      | 11-13 st  | 4       | 1-6 st    | 35            | 32-41 dagar |
| 2012 London | 10      | 7-13 st   | 5       | 4-7 st    | 25            | 16-35 dagar |
| 2008 Peking | 14      | 11-19 st  | 6       | Alla 6 st | 40            | 33-50 dagar |

## 2. Tävlingsstatistik och världsranking för nationer/aktiva i världstoppen

Beskriv viktiga statistiska faktorer för framgång på VM/OS

### 2.1 Historiskt

Manligt 800 m var med på de olympiska spelen redan 1896 och 800 m för kvinnor var med som en av fyra individuella grenar på det första olympiska spelet kvinnor tilläts delta, 1928. För kvinnorna var detta dock en engångsföreteelse, de fick vänta till 1960 då grenen återkom för att stanna på det olympiska programmet.

I nedanstående tabeller går det att utläsa utveckling av OS medaljörerna upp till år före aktuellt OS. Längst till höger står även den ranking de hade i världsstatiken OS året.

Resultatutveckling för manliga OS medaljörer på 800m (1988-2016) upp till 9 år före OS medalj. Inklusive ålder, längd, vikt och statistisk placering under OS året. (Statistikkälla: IOC, Tilastopaja IAAF)

Resultatutveckling för OS medaljörer upp till 9 år före OS medalj.

Världsstatistik

| Namn        | Ålder | Längd | Vikt | Gren  | OS   | Plac | Res     | 9       | 8       | 7       | 6       | 5       | 4       | 3       | 2       | 1       | OS År   | OS År |
|-------------|-------|-------|------|-------|------|------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-------|
| Ereng       | 21    | 1,86  | 72   | 800 m | 1988 | 1    | 1.43,45 |         |         |         |         |         |         |         |         |         | 1.43,45 | 4     |
| Cruz        | 25    | 1,87  | 73   | 800 m | 1988 | 2    | 1.43,90 | 1.49,8  | 1.47,85 | 1.44,3  | 1.46,95 | 1.44,04 | 1.41,77 | 1.42,49 |         | 1.45,74 | 1.43,90 | 6     |
| Aouita      | 29    | 1,75  | 58   | 800 m | 1988 | 3    | 1.44,06 |         | 1.47,8  | 1.48,26 | 1.47,4  | 1.44,83 | 1.46,81 | 1.45,81 |         | 1.44,74 | 1.43,86 | 5     |
| Tanui       | 28    | 1,83  | 70   | 800 m | 1992 | 1    | 1.43,66 |         |         |         | 1.48,2  | 1.47,6  | 1.47,3  | 1.47,5  | 1.43,39 | 1.43,30 | 1.43,37 | 3     |
| Kiprotich   | 30    | 1,85  | 68   | 800 m | 1992 | 2    | 1.43,70 |         |         |         | 1.47,58 | 1.46,8  | 1.44,5  | 1.43,38 | 1.44,43 | 1.47,98 | 1.43,31 | 2     |
| Gray        | 32    | 1,90  | 75   | 800 m | 1992 | 3    | 1.43,97 | 1.45,50 | 1.42,96 | 1.42,60 | 1.43,46 | 1.44,09 | 1.42,65 | 1.43,39 | 1.43,72 | 1.43,84 | 1.42,80 | 1     |
| Rodal       | 24    | 1,88  | 78   | 800 m | 1996 | 1    | 1.42,58 | 2.06,5  | 1.55,05 | 1.52,34 | 1.49,15 | 1.47,08 | 1.45,33 | 1.45,83 | 1.43,50 | 1.44,05 | 1.42,58 | 2     |
| Sepeng      | 22    | 1,78  | 58   | 800 m | 1996 | 2    | 1.42,74 |         |         |         |         |         | 1.47,51 | 1.45,46 | 1.45,32 | 1.45,36 | 1.42,74 | 3     |
| Onyancha    | 27    | 1,70  | 64   | 800 m | 1996 | 3    | 1.42,79 |         |         |         |         |         |         |         |         | 1.44,83 | 1.42,79 | 4     |
| Schuman     | 22    | 1,92  | 77   | 800 m | 2000 | 1    | 1.45,08 | 2.14,0  |         |         | 2.03,6  | 1.53,0  | 1.48,35 | 1.46,61 | 1.44,89 | 1.44,47 | 1.44,22 | 13    |
| Kipketer    | 30    | 1,72  | 62   | 800 m | 2000 | 2    | 1.45,14 | 1.46,19 | 1.45,62 | 1.45,46 | 1.43,29 | 1.42,87 | 1.41,83 | 1.41,11 | 1.43,18 | 1.42,27 | 1.43,35 | 3     |
| Said-Guerni | 23    | 1,87  | 70   | 800 m | 2000 | 3    | 1.45,16 |         |         |         |         |         |         | 1.46,84 | 1.45,72 | 1.43,09 | 1.43,25 | 2     |
| Borzakovkiy | 23    | 1,81  | 70   | 800 m | 2004 | 1    | 1.44,45 |         |         | 1:53.69 | 1:47.71 | 1:46.13 | 1:44.33 | 1:42.47 | 1:44.20 | 1:43.68 | 1.43,92 | 8     |
| Mulaudzi    | 24    | 1,71  | 62   | 800 m | 2004 | 2    | 1.44,61 |         |         |         |         |         | 1.45,55 | 1.44,01 | 1:43.81 | 1:42.89 | 1.44,56 | 19    |
| Kipketer    | 34    | 1,72  | 62   | 800 m | 2004 | 3    | 1.44,65 | 1.41,83 | 1.41,83 | 1.41,11 | 1.43,18 | 1.42,27 | 1.43,35 | -       | 1.42,32 | 1.43,28 | 1.43,88 | 6     |
| Bungei      | 28    | 1,78  | 64   | 800 m | 2008 | 1    | 1.44.65 | 1.45,14 | 1.44,23 | 1.42,96 | 1.42,34 | 1.42,52 | 1.43,06 | 1.43,70 | 1.43,31 | 1.44,14 | 1.44,63 | 15    |
| Ismail      | 24    | 1,91  | 71   | 800 m | 2008 | 2    | 1.44.70 |         | 1.53,12 | 1.48,2  | 1.46,36 | 1.46,15 | 1.45,17 | 1.45,32 | 1.44,70 | 1.47,29 | 1.44,34 | 12    |
| Yego        | 22    | 1,75  | 56   | 800 m | 2008 | 3    | 1.44.82 |         |         |         |         |         | 1.47,39 | 1.44,45 | 1.43,89 | 1.44,50 | 1.44,01 | 9     |
| Rudisha     | 24    | 1,88  | 71   | 800 m | 2012 | 1    | 1:40.91 |         |         |         |         | 1.46,3  | 1.44,15 | 1.43,72 | 1.42,01 | 1.41,33 | 1.40,91 | 1     |
| Amos        | 18    | 1,79  | 60   | 800 m | 2012 | 2    | 1:41.73 |         |         |         |         |         |         |         |         | 1.47,28 | 1.41,73 | 2     |
| Kitum       | 18    | 1,72  | 60   | 800 m | 2012 | 3    | 1:42.53 |         |         |         |         |         |         |         |         | 1.44,98 | 1.42,53 | 3     |
| Rudisha     | 28    | 1,89  | 73   | 800 m | 2016 | 1    | 1.42,15 | 1.46,3  | 1.44,15 | 1.43,72 | 1.42,01 | 1.41,33 | 1.40,91 | 1.43,87 | 1.42,98 | 1.43,58 | 1.42,15 | 1     |
| Makhloufi   | 28    | 1,81  | 66   | 800 m | 2016 | 2    | 1.42,91 |         |         |         | 1.49,40 | 1.48,39 | 1.46,32 | 1.43,71 | 1.43,53 | 1.44,24 | 1.42,91 | 2     |
| Murphy      | 21    | 1,82  | 68   | 800 m | 2016 | 3    | 1.42,93 |         |         |         |         |         |         |         | 1.50,03 | 1.45,59 | 1.42,93 | 4     |

0,00 = avstängd för doping





SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

Resultatutveckling för kvinnliga OS medaljörer på 800m (1988-2016) upp till 9 år före OS medalj.  
Inklusive ålder, längd, vikt och statistisk placering under OS året. (Statistikkälla: IOC, Tilastopaja IAAF)

Resultatutveckling för OS medaljörer upp till 9 år före OS medalj.

| Namn        | Ålder | Längd | Vikt | Gren  | OS   | Plac | Res     | 9       | 8       | 7       | 6       | 5       | 4       | 3       | 2            | 1       | OS År   | OS År |
|-------------|-------|-------|------|-------|------|------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------------|---------|---------|-------|
| Wodars      | 23    | 1,66  | 54   | 800 m | 1988 | 1    | 1.56,10 |         |         |         | 2.05,09 | 2.03,40 | 1.59,53 | 1.58,32 | 1.57,05      | 1.55,26 | 1.56,10 | 3     |
| Wachtel     | 23    | 1,66  | 56   | 800 m | 1988 | 2    | 1.56,64 | 2.09,1  | 2.04,7  | 2.03,35 | 2.01,16 | 1.59,40 | 1.58,24 | 1.56,71 | 1.58,59      | 1.55,32 | 1.56,64 | 7     |
| Gallagher   | 24    | 1,65  | 49   | 800 m | 1988 | 3    | 1.56,91 | 2.07,6  | 2.04,75 | 2.01,82 | 2.00,07 | 2.05,39 | 1.58,50 | 2.00,85 | 2.01,34      | 2.00,72 | 1.56,91 | 10    |
| van Langen  | 26    | 1,72  | 56   | 800 m | 1992 | 1    | 1.55,54 |         |         |         | 2.14,2  | 2.09,89 | 2.06,30 | 1.59,82 | 1.57,57      | 1.58,86 | 1.55,54 | 1     |
| Nurutdinova | 29    | 1,73  | 56   | 800 m | 1992 | 2    | 1.55,99 |         |         |         |         |         | 2.00,10 | 1.59,95 | 1.57,25      | 1.57,5  | 1.55,99 | 2     |
| Quirot      | 29    | 1,65  | 59   | 800 m | 1992 | 3    | 1.56,80 |         |         | 1.59,45 | 1.58,80 | 1.55,84 | 1.56,36 | 1.54,44 | 1.57,42      | 1.57,34 | 1.56,80 | 3     |
| Masterkova  | 28    | 1,72  | 59   | 800 m | 1996 | 1    | 1.57,73 | 0       | 0       | 2.02,70 | 1.59,83 | 1.57,23 | 1.57,63 | 1.57,48 | barnafödande |         | 1.56,04 | 1     |
| Quirot      | 33    | 1,65  | 59   | 800 m | 1996 | 2    | 1.58,11 | 1.55,84 | 1.56,36 | 1.54,44 | 1.57,42 | 1.57,34 | 1.56,80 | 1.56,80 | 2.03,19      | 1.56,11 | 1.56,29 | 2     |
| Mutola      | 24    | 1,62  | 61   | 800 m | 1996 | 3    | 1.58,71 |         | 2.04,36 | 2.05,7  | 2.13,54 | 1.57,63 | 1.57,49 | 1.55,43 | 1.55,19      | 1.55,72 | 1.57,07 | 4     |
| Mutola      | 28    | 1,62  | 61   | 800 m | 2000 | 1    | 1.56,15 | 1.57,63 | 1.57,49 | 1.55,43 | 1.55,19 | 1.55,72 | 1.57,07 | 1.55,29 | 1.56,11      | 1.56,04 | 1.56,15 | 1     |
| Graf        | 27    | 1,7   | 60   | 800 m | 2000 | 2    | 1.56,64 | 2.12,80 | 2.09,20 | 2.06,22 | 2.05,36 | 2.05,06 | 2.01,54 | 2.00,27 | 1.57,97      | 1.57,07 | 1.56,64 | 3     |
| Holmes      | 30    | 1,64  | 55   | 800 m | 2000 | 3    | 1.56,80 | 2.11,18 | 2.03,94 | 1.58,64 | 1.59,43 | 1.56,21 | 1.57,84 | 1.57,14 |              | 1.58,24 | 1.56,80 | 4     |
| Holmes      | 34    | 1,62  | 55   | 800 m | 2004 | 1    | 1.56,38 | 56,21   | 57,84   | 57,14   | -       | 58,24   | 56,8    | 57,88   | 59,83        | 58,69   | 56,38   | 2     |
| Benhassi    | 26    | 1,57  | 47   | 800 m | 2004 | 2    | 1.56,43 | -       | 64,6    | 60,48   | 58,47   | 57,45   | 58,47   | -       | -            | 61,08   | 56,43   | 3     |
| Ceplak      | 28    | 1,68  | 52   | 800 m | 2004 | 3    | 1.56,43 |         | 68,02   | 60,94   | 62,71   | 62,53   | 60,8    | 58,71   | 55,19        | 57,44   | 56,43   | 3     |
| Jelimo      | 19    | 1,75  | 60   | 800 m | 2008 | 1    | 1.54,87 |         |         |         | -       | -       | -       | -       | -            | -       | 54,01   | 1     |
| Jepkoskei   | 25    | 1,67  | 47   | 800 m | 2008 | 2    | 1.56,07 | 71,98   | -       | -       | 60,8    | 63,05   | 60,52   | 57,82   | 56,66        | 56,04   | 56,07   | 4     |
| Benhassi    | 30    | 1,57  | 47   | 800 m | 2008 | 3    | 1.56,73 | 57,45   | 58,47   | -       | -       | 61,08   | 56,43   | 58,41   | 58,24        | 56,84   | 56,73   | 7     |
| Savinova    | 27    | 1,69  | 55   | 800 m | 2012 | 1    | 1.56,19 | 68,38   | 67,43   | 67,03   | 65,91   | 60,78   | 61,07   | 57,9    | 57,96        | 55,87   | 56,19   | 1     |
| Semenya     | 21    | 1,7   | 64   | 800 m | 2012 | 2    | 1.57,23 |         |         |         |         |         | 64,23   | 55,45   | 58,16        | 56,35   | 57,23   | 4     |
| Poistogova  | 21    | 1,75  | 65   | 800 m | 2012 | 3    | 1.57,53 |         |         |         |         | 66,96   | 64,96   | 62,11   | 64,33        | 62,02   | 57,53   | 7     |
| Semenya     | 25    | 1,7   | 64   | 800m  | 2016 | 1    | 1:55.28 |         | 64,23   | 55,45   | 58,16   | 56,35   | 57,23   | 58,92   | 62,66        | 59,59   | 55,28   | 1     |
| Niyonsaba   | 23    | 1,61  | 56   | 800m  | 2016 | 2    | 1:56.49 |         |         |         |         |         |         | 56,59   | 56,72        | 57,62   | 56,24   | 2     |
| Wambui      | 21    | 1,71  | 57   | 800m  | 2016 | 3    | 1:56.89 |         |         |         |         |         |         |         | 60,49        | 61,32   | 56,89   | 3     |

0,00 = avstängd för doping



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

Manligt 1500 m var med på de olympiska spelen redan 1896 och vid OS 1972 fick kvinnor tävla på 1500 m för första gången på ett olympiskt spel.

I nedanstående tabeller går det att utläsa utveckling av OS medaljörerna upp till nio år före aktuellt OS. Längst till höger står även den ranking de hade i världsstatiken OS året.

*Resultatutveckling för manliga OS medaljörer på 1500m (1988-2016) upp till 9 år före OS medalj.  
Inklusive ålder, längd, vikt och statistisk placering under OS året. (Statistikkälla: IOC, Tilastopaja IAAF)*

#### Resultatutveckling för OS medaljörer upp till 9 år före OS medalj.

| Namn         | Ålder | Längd | Vikt | Gren   | OS   | Plac | Res     | 9      | 8       | 7       | 6       | 5       | 4       | 3       | 2       | 1       | OS År   | OS År |
|--------------|-------|-------|------|--------|------|------|---------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-------|
| Rono         | 21    | 1,67  | 53   | 1500 m | 1988 | 1    | 3.35,96 |        |         |         |         | 3.48,0  | 3.43,86 | 3.39,2  | 3.42,2  | 3.39,52 | 3.35,59 | 17    |
| Elliot       | 26    | 1,81  | 67   | 1500 m | 1988 | 2    | 3.36,15 |        |         | 3.53,3  | 3.49,1  |         | 3.36,97 | 3.39,79 | 3.35,62 | 3.33,23 | 3.32,94 | 4     |
| Herold       | 23    | 1,76  | 68   | 1500 m | 1988 | 3    | 3.36,21 |        |         |         |         | 3.48,87 | 3.49,67 | 3.43,9  | 3.37,92 | 3.33,28 | 3.33,33 | 5     |
| Cacho        | 23    | 1,75  | 63   | 1500 m | 1992 | 1    | 3.40,12 |        |         |         | 3.58,17 | 3.45,9  | 3.42,56 | 3.36,23 | 3.37,04 | 3.32,03 | 3.32,69 | 4     |
| ElBasir      | 24    | 1,8   | 61   | 1500 m | 1992 | 2    | 3.40,62 |        |         |         |         |         |         | 3.41,23 | 3.37,52 | 3.36,57 | 3.34,40 | 16    |
| Suleiman     | 23    | 1,69  | 66   | 1500 m | 1992 | 3    | 3.40,69 |        |         |         | 3.44,68 | 3.44,51 | 3.41,95 | 3.41,38 | 3.40,57 | 3.34,57 | 3.34,12 | 14    |
| Morcelli     | 26    | 1,72  | 62   | 1500 m | 1996 | 1    | 3.35,78 | 3.53,1 | 3.40,41 | 3.37,87 | 3.32,60 | 3.31,00 | 3.28,86 | 3.29,20 | 3.30,61 | 3.27,37 | 3.29,50 | 2     |
| Cacho        | 27    | 1,75  | 63   | 1500 m | 1996 | 2    | 3.36,40 | 3.45,9 | 3.42,56 | 3.36,23 | 3.37,04 | 3.32,03 | 3.32,69 | 3.32,01 | 3.35,27 | 3.34,25 | 3.32,58 | 8     |
| Kipkorir     | 26    | 1,85  | 73   | 1500 m | 1996 | 3    | 3.36,72 |        |         |         |         |         |         |         |         | 3.38,78 | 3.31,87 | 6     |
| Ngeny        | 22    | 1,82  | 68   | 1500 m | 2000 | 1    | 3.32,07 |        |         |         |         |         | 3.42,44 | 3.32,91 | 3.30,34 | 3.28,73 | 3.28,17 | 2     |
| Guerrouj     | 26    | 1,76  | 58   | 1500 m | 2000 | 2    | 3.32,32 |        |         |         | 3.33,61 | 3.31,16 | 3.29,05 | 3.28,91 | 3.26,00 | 3.27,65 | 3.27,21 | 1     |
| Lagat        | 26    | 1,75  | 61   | 1500 m | 2000 | 3    | 3.32,44 |        |         |         |         |         | 3.37,7  | 3.41,19 | 3.34,48 | 3.30,56 | 3.28,51 | 3     |
| Guerrouj     | 30    | 1,76  | 58   | 1500 m | 2004 | 1    | 3.34,18 | 33,61  | 31,16   | 29,05   | 28,91   | 26      | 27,65   |         |         |         | 27,64   | 2     |
| BLagat       | 30    | 1,75  | 61   | 1500 m | 2004 | 2    | 3.34,30 |        | 37,7    | 41,19   | 34,48   | 30,56   | 28,51   | 26,34   | 27,91   | 30,55   | 27,4    | 1     |
| Rui de Silva | 27    | 1,75  | 65   | 1500 m | 2004 | 3    | 3.34,68 | 44,8   | 40,09   | 44,6    | 34      | 30,88   | 32,6    | 30,36   | 30,07   | 32,97   | 30,9    | 8     |
| Ramsi        | 28    | 1,72  | 65   | 1500 m | 2008 | 1    | 3.32,94 |        |         |         | 44,85   | 39,3    | 30,25   | 30      | 29,14   | 35      | 32,86   | 15    |
| Kiprop       | 19    | 1,86  | 70   | 1500 m | 2008 | 2    | 3.33,11 |        |         |         |         |         |         |         |         | 35,24   | 31,64   | 3     |
| Willis       | 25    | 1,83  | 68   | 1500 m | 2008 | 3    | 3.34,16 |        |         |         | 42,69   | 36,41   | 32,68   | 32,38   | 32,17   | 35,85   | 33,51   | 20    |
| Makhlaoui    | 24    | 1,81  | 66   | 1500 m | 2012 | 1    | 3.34,08 |        |         |         |         |         | 43,4    | 34,34   | 32,94   | 34,4    | 30,8    | 6     |
| Manzano      | 28    | 1,65  | 57   | 1500 m | 2012 | 2    | 3.34,79 |        |         | 37,13   | 39,49   | 35,29   | 36,67   | 33,33   | 32,37   | 33,66   | 34,08   | 24    |
| Iguider      | 25    | 1,68  | 50   | 1500 m | 2012 | 3    | 3.35,13 |        | 35,53   | 35,63   | 32,68   | 32,75   | 31,88   | 31,47   | 34,25   | 31,6    | 33,99   | 23    |
| Centrowitz   | 27    | 1,75  | 61   | 1500 m | 2016 | 1    | 3:50.00 | 49,54  | 44,98   | 36,92   | 40,14   | 34,46   | 31,96   | 33,58   | 31,09   | 30,4    | 34,09   | 21    |
| Makhlaoui    | 28    | 1,81  | 66   | 1500 m | 2016 | 2    | 3:50.11 |        | 43,4    | 34,34   | 32,94   | 34,4    | 30,8    | 36,3    | 30,4    | 28,75   | 31,35   | 5     |
| Willis       | 33    | 1,83  | 68   | 1500 m | 2016 | 3    | 3:50.24 | 35,85  | 33,51   |         | 35,17   | 31,79   | 30,35   | 32,57   | 29,91   | 29,66   | 34,29   | 24    |

0,00 = avstängd för doping



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

Resultatutveckling för kvinnliga OS medaljörer på 1500m (1988-2016) upp till 9 år före OS medalj.  
Inklusive ålder, längd, vikt och statistisk placering under OS året. (Statistikkälla: IOC, Tilastopaja IAAF)

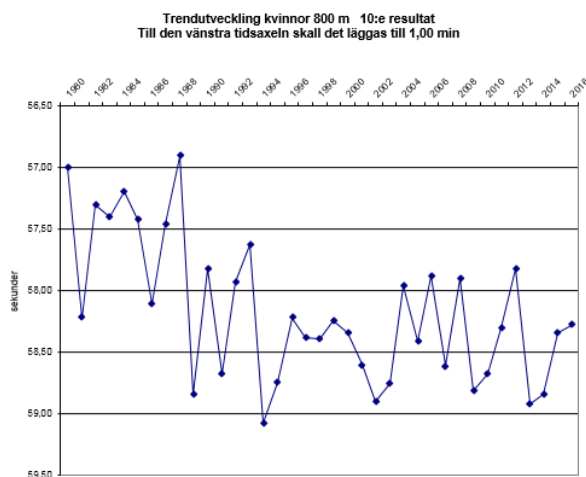
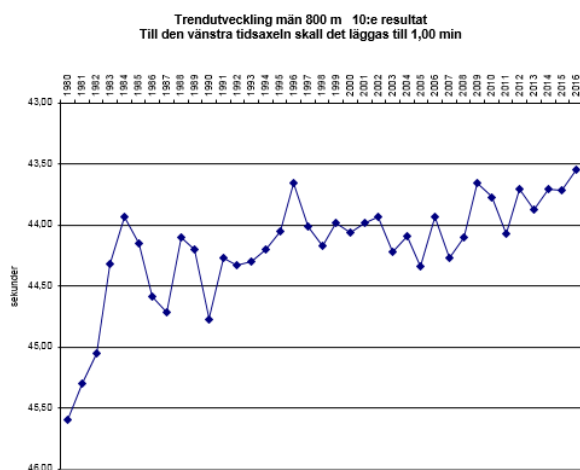
Resultatutveckling för OS medaljörer upp till 9 år före OS medalj.

| Namn         | Ålder | Längd | Vikt | Gren   | OS   | Plac | Res     | 9       | 8       | 7       | 6       | 5        | 4        | 3        | 2       | 1        | OS År   | OS År |
|--------------|-------|-------|------|--------|------|------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|----------|----------|---------|----------|---------|-------|
| Ivan         | 25    | 1,7   | 55   | 1500 m | 1988 | 1    | 3.53,96 |         |         |         | 4.31,3  | 4.13,92  | 4.14,37  | 4.10,84  | 4.05,19 | 4.01,03  | 3.53,96 | 1     |
| Baikauskaite | 32    | 1,62  | 58   | 1500 m | 1988 | 2    | 4.00,24 | 4.09,1  | 4.03,6  | 4.03,71 |         | 4.12,19  | 4.08,4   | 4.03,5   | 4.02,92 | 4.07,3   | 4.00,24 | 3     |
| Samolenko    | 27    | 1,66  | 57   | 1500 m | 1988 | 3    | 4.00,30 | 4.28,0  | 4.25,2  | 4.22,4  | 4.17,6  | 4.10,85  | 4.02,41  | 4.02,41  | 3.59,45 | 3.58,56  | 4.00,30 | 4     |
| Boulmerka    | 24    | 1,65  | 57   | 1500 m | 1992 | 1    | 3.55,30 |         | 4.55,9  | 4.53,3  | 4.26,96 | 4.23,96  | 4.08,33  | 4.13,85  | 4.05,02 | 4.00,00  | 3.55,30 | 1     |
| Rogachova    | 26    | 1,66  | 57   | 1500 m | 1992 | 2    | 3.56,91 |         | 4.15,8  |         |         | 4.08,10  | 4.04,29  | 4.07,5   | 4.03,07 | 4.02,72  | 3.56,91 | 2     |
| Yunxia       | 20    | 1,7   | 58   | 1500 m | 1992 | 3    | 3.57,08 |         |         |         |         |          |          | 4.11,36  | 4.11,89 | 4.07,71  | 3.57,08 | 3     |
| Masterkova   | 28    | 1,72  | 59   | 1500 m | 1996 | 1    | 4.00,83 |         |         |         |         |          |          |          |         | barn     | 3.56,77 | 1     |
| Szabo        | 21    | 1,58  | 42   | 1500 m | 1996 | 2    | 4.01,54 |         |         |         |         | 4.17,07  | 4.12,57  | 4.10,32  | 4.14,43 | 4.11,73  | 4.01,54 | 5     |
| Kiesl        | 33    | 1,72  | 59   | 1500 m | 1996 | 3    | 4.03,02 | barn    | 4.25,87 | 4.19,63 | 4.32,56 | 4.10,99  | 4.07,46  | 4.06,89  | barn    | 4.10,38  | 4.03,02 | 14    |
| Mérah-B      | 30    | 1,62  | 52   | 1500 m | 2000 | 1    | 4.05,10 |         |         |         |         |          | 4.10,67  | 4.07,69  | 4.14,22 | 4.05,44  | 3.59,12 | 4     |
| Szekely      | 35    | 1,69  | 52   | 1500 m | 2000 | 2    | 4.05,15 | 4.02,21 | 4.03,29 | 3.59,35 | 4.03,76 | avstängd | avstängd | avstängd | 3.59,67 | 3.59,31  | 3.58,29 | 2     |
| Szabo        | 25    | 1,58  | 42   | 1500 m | 2000 | 3    | 4.05,27 | 4.17,07 | 4.12,57 | 4.10,32 | 4.14,73 | 4.11,73  | 4.01,54  | 4.06,14i | 3.56,97 | 4.03,23i | 4.00,73 | 7     |
| Holmes       | 34    | 1,62  | 55   | 1500 m | 2004 | 1    | 3.57,90 | 4.03,04 | 4.01,13 | 3.58,07 | 4.06,10 | 4.04,58  | 4.05,35  | -        | 4.01,91 | 4.01,96  | 3.57,90 | 1     |
| Tomashova    | 29    | 1,65  | 52   | 1500 m | 2004 | 2    | 3.58,12 | -       | -       | -       | -       | -        | 4.04,80  | 4.03,31  | 4.01,28 | 3.58,52  | 3.58,12 | 2     |
| Cioncan      | 27    | 1,72  | 51   | 1500 m | 2004 | 3    | 3.58,39 | -       | -       | -       | -       | 4.14,00  | 4.06,20  | 4.12,24  | 4.02,10 | 4.02,80  | 3.58,39 | 4     |
| Lagat        | 27    | 1,53  | 48   | 1500 m | 2008 | 1    | 4:00.23 |         | -       | -       | -       | -        | 4:04.76  | 4:02.31  | -       | -        | 4:00.23 | 4     |
| Lishchynska  | 32    | 1,63  | 53   | 1500 m | 2008 | 2    | 4:01.61 |         | -       | 4:05.38 | 4:03.78 | 4:02.60  | 4:03.74  | -        | 4:00.04 | 4:00.69  | 4:01.61 | 9     |
| Tobias       | 28    | 1,6   | 48   | 1500 m | 2008 | 2    | 4:01.78 |         | 4:10.14 | 4:06.68 | 4:11.94 | 4:07.79  | 4:04.78  | -        | 4:02.52 | 4:05.41  | 4:01.78 | 10    |
| Bulut        | 20    | 1,65  | 48   | 1500 m | 2012 | 1    | 4.10,40 |         |         |         |         |          |          |          |         | 0.00,00  | 4.01,18 | 12    |
| Jamal        | 28    | 1,7   | 54   | 1500 m | 2012 | 2    | 4.10,74 |         | 4.07,78 | 3.56,79 | 3.56,18 | 3.58,75  | 3.59,84  | 3.56,55  | 3.58,93 | 4.00,33  | 4.01,19 | 13    |
| Tomashova    | 37    | 1,65  | 52   | 1500 m | 2012 | 3    | 4.10,90 | 3.58,52 | 3.58,12 | 3.59,05 | 3.56,91 | 4.02,8   | 3.59,42  | 0.00,00  | 0.00,00 | 4.03,69  | 3.59,71 | 8     |
| Kipyegon     | 22    | 1,57  | 42   | 1500 m | 2016 | 1    | 4.08,92 |         |         |         |         |          | 4.09,48  | 4.03,82  | 3.58,01 | 3.59,32  | 3.56,41 | 2     |
| Dibaba       | 25    | 1,68  | 52   | 1500 m | 2016 | 2    | 4.10,27 |         |         |         | 4.06,10 | 4.05,90  | 3.57,77  | 3.57,54  | 4.01,00 | 3.50,07  | 3.57,31 | 4     |
| Simpson      | 30    | 1,65  | 50   | 1500 m | 2016 | 3    | 4.10,53 |         | 4.11,36 | 3.59,90 | 4.03,63 | 4.03,54  | 4.04,07  | 4.00,48  | 3.57,22 | 3.57,30  | 3.58,19 | 7     |

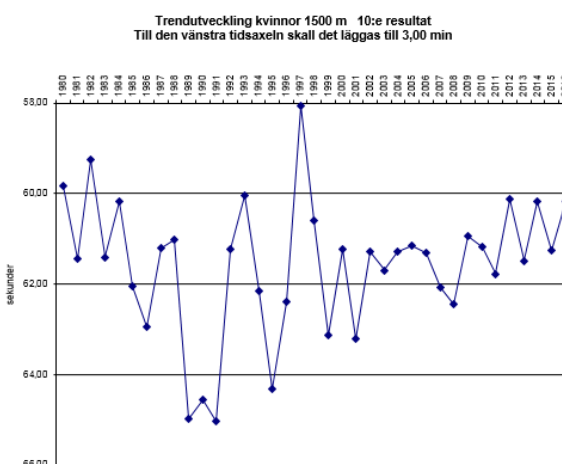
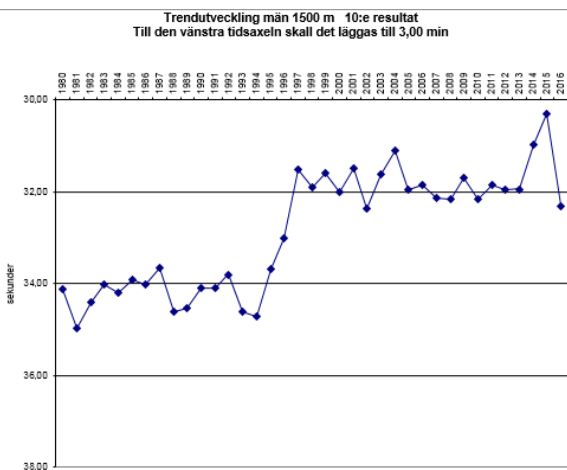
0,00 = avstängd för doping

## 2.2 Nutid

Resultatnivåerna för manligt 800 m har långsamt förbättrats de tre senaste olympiaderna. För kvinnorna har det skett en drastisk försämring sedan det kraftigt påverkade doping 80-talet för att de senaste olympiaderna haft den klassiska högre nivån ett olympiaår.

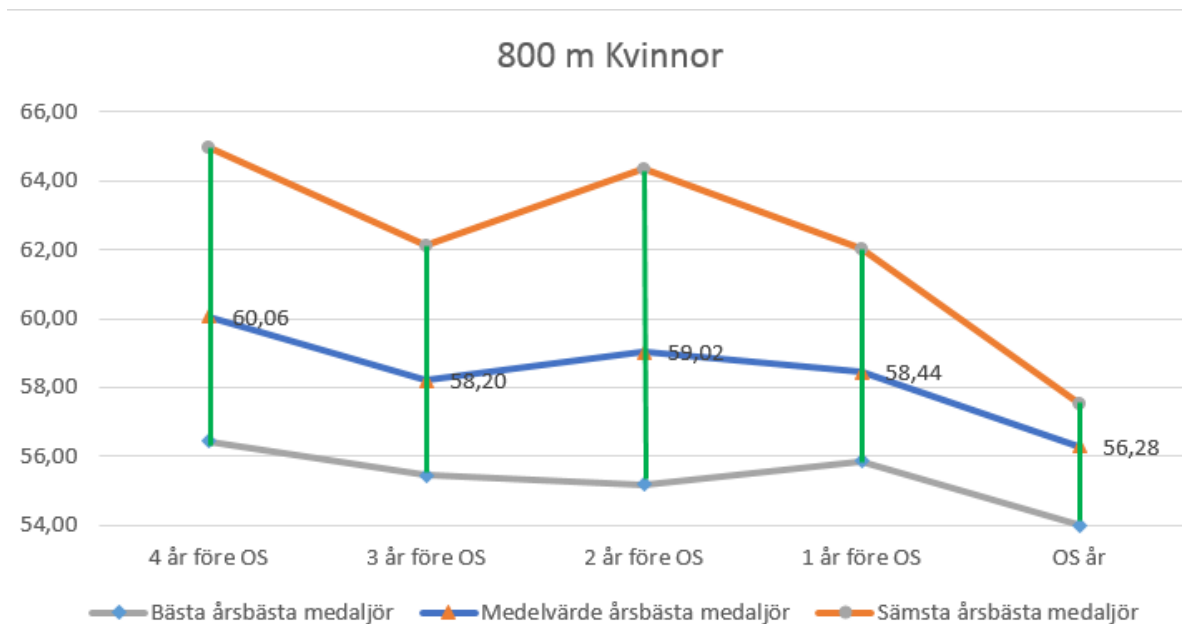
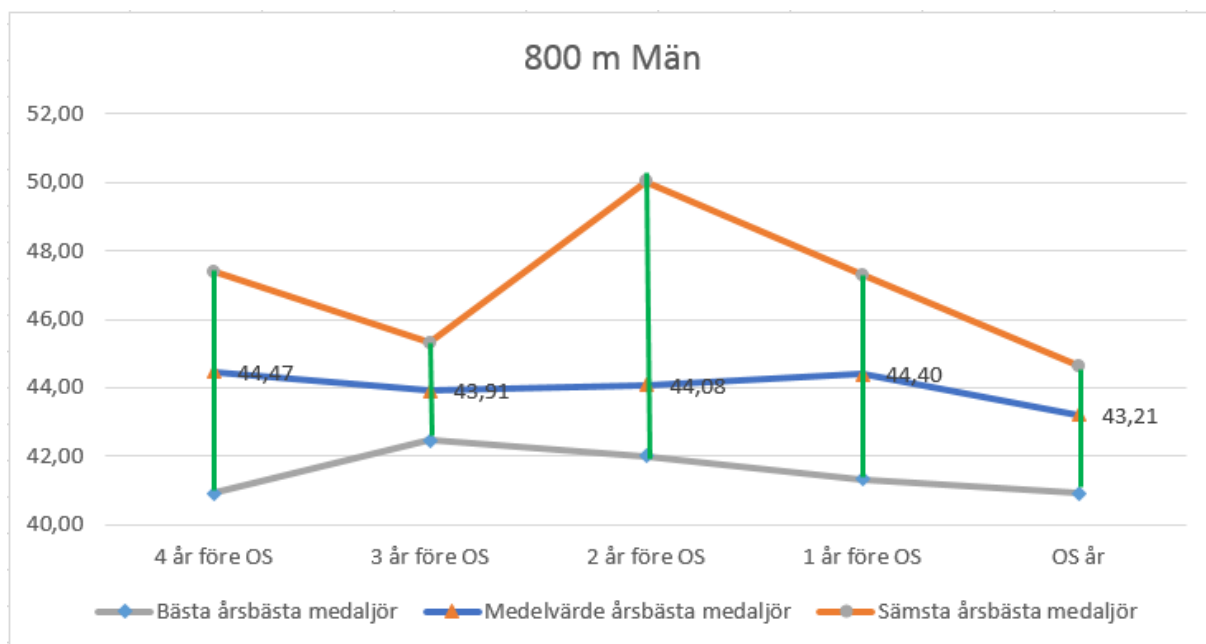


Manligt 1500 m låg länge på en jämn nivå, sedan kom ett språng i mitten av 90-talet där det sedan har stabiliserats sig. Kvinnligt 1500 m har inte en lika märkbar resultatförsämring som för kvinnligt 800 m, dock tydligt. Orsaken till det manliga och kvinnliga språnget i mitten av 90-talet kan bero på doping i form av epo.

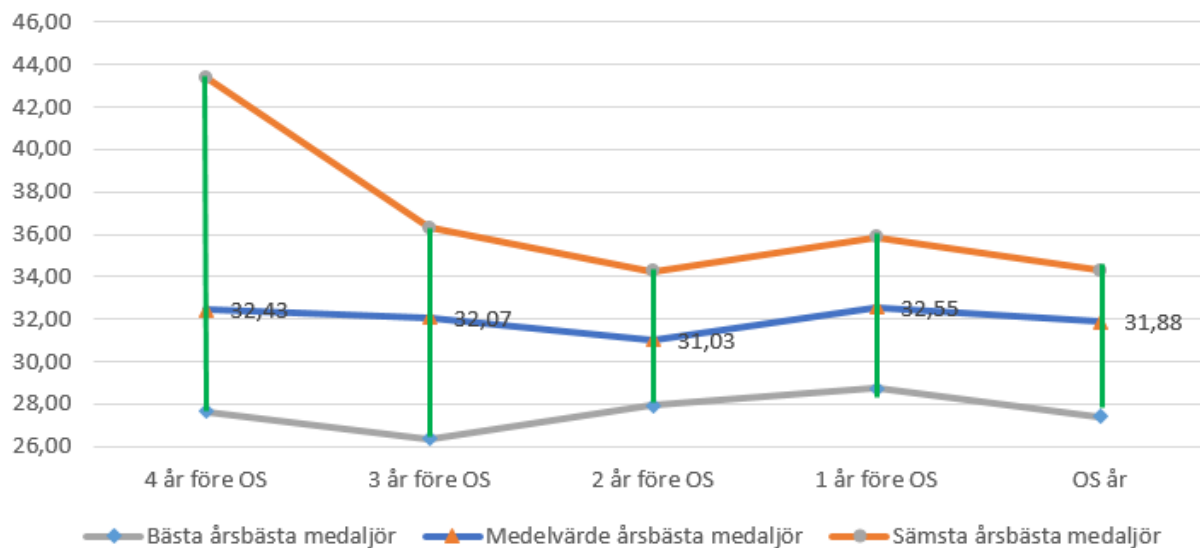


## 2.3 Prognos om 3-4 år

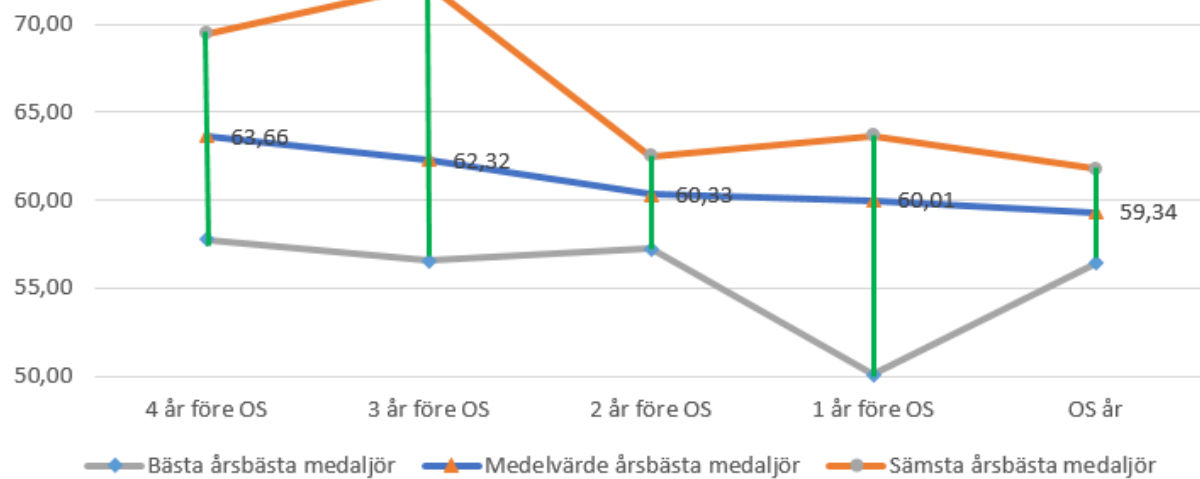
I följande två diagram kan vi se hur en kommande medaljers statistiska utveckling ser ut de 4 åren före ett olympiskt spel. Underlag från de fyra senaste olympiaden.



## 1500 m Män



## 1500 m Kvinnor



### 3. Vad karakteriserar de aktiva i världstoppen?

#### 3.1 Ålder och antal år i grenen

En tendens att både de manliga och kvinnliga löparna på 800 m blir några år yngre. Motsatt förhållande gäller för 1500 m, där snittåldern har stigit med 1 år.

#### 3.2 Antropometri; längd, vikt och kroppssammansättning

När gäller längd samt vikt så skall dessa två uppgifter tas med lite skepsis då det är frivilliga uppgifter för de aktiva att lämna. Det ger dock en tendens. Det som sticker ut är den låga vikten på kvinnliga 1500m, där snittet sjunkit med 3 - 5 kg men de har kvar i stor sett samma kroppslängd.

800m

| Män         | ÅLDER   |            | LÄNGD  |              | VIKT    |                |
|-------------|---------|------------|--------|--------------|---------|----------------|
|             | Snitt   | Spridning  | Snitt  | Spridning    | Snitt   | Spridning      |
| 1988 - 2000 | 26,1 år | 21 - 32 år | 183 cm | 170 - 190 cm | 68,8 kg | 58,0 - 77,0 kg |
| 2004 - 2016 | 24,3 år | 18 - 34 år | 180 cm | 171 - 191 cm | 65,3 kg | 56,0 - 73,0 kg |

| Kvinnor     | ÅLDER   |            | LÄNGD  |              | VIKT    |                |
|-------------|---------|------------|--------|--------------|---------|----------------|
|             | Snitt   | Spridning  | Snitt  | Spridning    | Snitt   | Spridning      |
| 1988 - 2000 | 27,0 år | 23 - 33 år | 167 cm | 162 - 173 cm | 57,1 kg | 49,0 - 61,0 kg |
| 2004 - 2016 | 25,0 år | 21 - 34 år | 167 cm | 157 - 175 cm | 55,8 kg | 47,0 - 65,0 kg |

1500m

| Män         | ÅLDER   |            | LÄNGD  |              | VIKT    |                |
|-------------|---------|------------|--------|--------------|---------|----------------|
|             | Snitt   | Spridning  | Snitt  | Spridning    | Snitt   | Spridning      |
| 1988 - 2000 | 24,4 år | 21 - 27 år | 176 cm | 167 - 185 cm | 63,6 kg | 53,0 - 73,0 kg |
| 2004 - 2016 | 27,0 år | 19 - 33 år | 177 cm | 171 - 191 cm | 63,0 kg | 57,0 - 70,0 kg |

| Kvinnor     | ÅLDER   |            | LÄNGD  |              | VIKT    |                |
|-------------|---------|------------|--------|--------------|---------|----------------|
|             | Snitt   | Spridning  | Snitt  | Spridning    | Snitt   | Spridning      |
| 1988 - 2000 | 27,2 år | 20 - 35 år | 166 cm | 158 - 172 cm | 54,0 kg | 42,0 - 59,0 kg |
| 2004 - 2016 | 28,3 år | 20 - 37 år | 164 cm | 153 - 172 cm | 50,5 kg | 42,0 - 55,0 kg |



### 3.3 Fysiska kapaciteter

#### 3.3.1 Aerob kapacitet

På alla distanser från 800m till marathon är uthålligheten helt avgörande för prestationen. Även om 800m är den klart mest snabbhetsbetonade grenen på medel- och långdistans krävs det en mycket god uthållighet, i synnerhet under ett internationellt mästerskap då det normalt ska löpas tre lopp (försök, semifinal och final) inom loppet av tre-fyra dagar. Det räcker således inte att kunna maxprestera under ett lopp för att kunna ta medalj på ett olympiskt spel.

#### 3.3.2 Anaerob kapacitet

För 800 m och 1500 m har den anaeroba kapaciteten stor påverkan på resultaten. Speciellt tydligt vid stora mästerskap där det är försök, semifinal samt final. Betydelsen sjunker dock för 1500 m löparen i förhållande till 800 m löparen.

#### 3.3.3 Styrka (maximal, explosiv, snabbhet)

Maxstyrkans betydelse för löparen minskar med specialdistansens längd. På 800m där snabbheten är en avgörande komponent är styrkan av större betydelse än för längre distanser. Variationerna i styrka är stora bland löpare och det är svårt att generalisera kraven på maxstyrka. Andra styrkemoment som snabbstyrka och hoppstyrka är också viktiga delar av styrketräningen (se nedan).

Det finns en del indirekta fördelar med en god grundstyrka, framför allt för att undvika skador. Den allmänna styrkan får inte negligeras. Även om kraven på styrka är relativt låga i själva tävlingsmomentet, så krävs det en god styrka för att kroppen ska orka med den träningsmängd som krävs av en löpare. Det kan vara en bra strategi att utveckla en god grundstyrka i unga år så att träningen kan fokuseras på att underhålla denna delkapacitet när den aktive blir äldre och träningen blir mer optimerad.

Snabbstyrka (skivstång, kaststyrka och hoppstyrka)

Förmågan att övervinna ett motstånd med så hög fart som möjligt är av större betydelse för löparen än maximalstyrkan. Skivstångsträning (olika typer av frivändning och ryck) finns med som ett komplement till träningen. Det är vanligare att kvinnor (pga av en normalt mindre muskelmassa) bibehåller styrkemoment även under tävlingssäsong.

Ett sätt att träna och testa snabbstyrkan (utan rena hoppövningar) är att utföra olika kaststyrkeövningar, som till exempel kulkast. Vid kaststyrkan (främst kulkast framåt och bakåt) kan den aktive övergå från tyngre till lättare redskap närmare tävling.

Plyometeriska hoppkombinationer är en snabbstyrkeform som är mycket vanlig bland löpare. Belastningen utgörs oftast endast av den egna kroppsvikten och av hastigheten i rörelsen. Förutom höga krav på allmän- och maximalstyrka, ställer hoppstyrkan även stora krav på hoppkoordinationen. Denna form av reaktiv styrka ger också bäst träningseffekt på elastiska komponenter. Att utnyttja elastiska komponenter i så stor utsträckning som möjligt, minskar belastningen på energisystemen och förbättrar därmed löpekonomin.

Maxhastighet, sprint och aktionssnabbhet

Snabbheten har framför allt stor betydelse för 800m och betoningen på momentet skiljer sig beroende på vilken profil löparen har. Är snabbheten en brist hos löparen är det viktigt att snabbheten följs upp och tränas under hela året. Men krav på progression ställs främst inför tävlingssäsong. Under stora delar av året ligger fokus på genomförandet (avspänning, teknik, rytm) samt att en viss "miniminivå" uppnås (vanligen ca 95-98% av maxfart). Det är viktigt att inte medeldistansaren eftersträvar ett kraftfullt sprintsteg utan försöker behålla en avslappnad löptechnik även i maxhastighet.





### 3.3.4 Rörlighet

Det är svårt att exakt bedöma vilka rörlighetskrav som krävs för en löpare. För att minska skaderiskerna måste den aktive ha en funktionell rörlighet. Rörligheten har även betydelse för tekniken, snabbheten och koordinationen. För att bedriva styrketräning med skivstång behöver den aktive även uppfylla vissa rörlighetskrav. Det är dock svårt att testa rörligheten kvantitativt. Däremot bör kvalitativa tester genomföras där den aktive jämför med sina egna testresultat. Vanliga rörlighetsbegränsningar bland löpare är höftled och fotled.

## 3.4 Teknik

### 3.4.1 Olika specifika teknikmoment av betydelse

Specifik teknik

Löpning ställer givetvis tekniska krav på utövaren. Den tekniska och koordinativa förmågan (neuromuskulära faktorer) kan dock endast bedömas subjektivt. För en medeldistanslöpare handlar det om att kunna ha en funktionell och god löpteknik med god förmåga att upprepa samma rörelsemönster flera gånger (cyklisk snabbhet) med minsta möjliga energiförlust (löpekonomi).

Biomekaniskt kan det finnas ett teoretiskt optimalt sätt att utföra en rörelse, men den aktive (tillsammans med tränaren) måste finna en så rationell löpteknik som möjligt. Denna individuella löpstil kan se olika ut beroende på den enskilda aktives hävstångsförhållande (kroppsproportioner), muskelfunktion, styrka, avspänning, koordination, rörlighet, uthållighet med mera.

## 3.5 Taktik/strategi

### 3.5.1 Spelförståelse/speluppfattning (placeringsförmåga, situationsanpassning och -lösning)

Taktiken och positionen under ett medeldistanslopp kan ofta vara helt avgörande för utgången. Olika taktiska dispositioner bör tränas under tävling innan löparen kommer till ett stort mästerskap. Ett försökslopp på ett internationellt mästerskap har väldigt olika karaktär jämfört med ett lopp på en gala med farthållare. Det gäller också att ha förmågan att ha flera alternativa planer och snabbt kunna byta plan beroende på hur andra löpare disponerar sitt lopp. Taktiken i varje enskilt lopp bör utvärderas och analyseras. Det gäller att välja den taktik som bäst passar löparen fysiskt såväl som mentalt.

## 3.6 Framtidsprognos av punkt 3.1 – 3.5 ovan

### 3.6.1 Hur ser den förväntade framtidsbilden ut 3-4 eller 5-6 år framåt?

I och med att IAAF har infört tävlingsserien Diamond League med utomhusstart i början av maj och med avslutning i månadsskiftet augusti/september och spridd över 4-5 kontinenter där det oftast ligger ett internationellt mästerskap, VM/EM, i månadsskiftet juli/augusti kommer det att krävas en tydligare styrning av träningsprocessen. Det kan innebära kortare perioder med mer av den grenspecifika träningen och mer uppehållande träning av övriga kvaliteter. Att den aktive inte tappar för stora delar av grundfysiken till följd av detta kan bli ett problem och bör följas upp noga av den personlige tränaren.



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

### **3.6.2 Möjliga förskjutningar i tyngdpunkt mellan kvaliteter och/eller delkapaciteter framöver?**

Män tävlat i löpning sedan antiken. De manliga medeldistanserna är ingen ny olympisk idrott under stark utveckling utan har utvecklats sedan det första olympiska spelet. För de kvinnliga grenarna skedde en stor resultatförbättring i och med att grenarna kom med på de olympiska spelen 1960 för 800 m samt 1972 för 1500 m. Kraven för att ta medalj på ett olympiskt spel har varit relativt oförändrade de senaste decennierna. Det betyder inte att nya vägar till framgång inte ska sökas och uppmuntras. Alla träningsmetoder måste ständigt granskas kritiskt, och träningsmetoderna optimeras och vidareutvecklas. Detta är en ständigt pågående process. Världen förändras hela tiden och därmed också förutsättningarna för elitidrott.

### **3.6.3 Vad kommer att ge utvecklingen?**

Att få ta del av IAAF biomekaniska projekt för att kunna överföra den kunskapen till våra tränare.

Att fortsätta det arbete som medel/långcentrat i Göteborg påbörjat där löpare kan komma till Göteborg och ha planeringssamtal samt utifrån samtalet få med sig saker att arbeta med på hemmaplan.

Att utveckla bättre och enkla analysmetoder test av löpekonomi med olika former av lactattester.

Träna i goda internationella miljöer tillsammans med aktiva i världselit eller näst intill. Samarbete och träning med andra på gemensamma läger.

Tränarens möjlighet att finnas med i den dagliga verksamheten.

## 4. Tester och testuppföljning

### 4.1 Val av tester för viktiga fysiska delkapaciteter

Friidrottsträning är i sin grundstruktur lätt att mäta och uppföljning med tester görs kontinuerligt i samband med träning året runt. Genomförandet av tester gör det möjligt att kartlägga styrkor och svagheter hos den enskilde utövaren. Testuppföljning ger också möjlighet att styra och optimera träningsprocessen.

Nedan är ett antal fysiska parametrar uppräknade. Även om dessa värden meddelar oss vad som är önskvärt, är det ändå inte givet att vi förstår varför någon är bättre i stånd att löpa snabbt än andra då prestationen i löpning grundar sig på fysiologiska variabler som är mycket svåra att undersöka och förstå. En sådan fysisk komponent är exempelvis förmågan att utnyttja elastiska komponenter. Denna förmåga kan endast mätas indirekt och är därför svår att kvantifiera i en kravanalys.

*Närmevärden för olika fysiska delkapaciteter för en potentiell medaljör på OS*

|                                       | Män 800m (1:44) | Män 1500m (3:32) |
|---------------------------------------|-----------------|------------------|
| MINIMIVÄRDEN FÖR SNABBHETSUTHÅLLIGHET |                 |                  |
| 200 m (sek)                           | 22,5 - 23,0     | 23,0 - 24,0      |
| MINIMIVÄRDEN FÖR KORTTIDSUTHÅLLIGHET  |                 |                  |
| 400 m (sek)                           | 47,0 - 48,0     | 48,0 - 49,0      |
| 600 m (min)                           | 1:14 - 1:16     | -                |
| MINIMIVÄRDEN FÖR MEDELTIDSUTHÅLLIGHET |                 |                  |
| 800 m (min)                           | -               | 1:46 - 1:47      |
| 1000 m (min)                          | 2:14 - 2:18     | 2:15 - 2:18      |
| 1500 m (min)                          | 3:35 - 3:40     | -                |
| MINIMIVÄRDEN FÖR LÅNGTIDSUTHÅLLIGHET  |                 |                  |
| 3000 m (min)                          | -               | 7:30 - 7:45      |
| 5000 m (min)                          | -               | 13:20 - 13:40    |
| AT/OBLA (km/h)                        | -               | >21              |



|                                       | Kvinnor 800m (1:56) | Kvinnor 1500m (4:00) |
|---------------------------------------|---------------------|----------------------|
| MINIMIVÄRDEN FÖR SNABBHETSUTHÅLLIGHET |                     |                      |
| 200 m (sek)                           | 25,0 - 26,0         | -                    |
| MINIMIVÄRDEN FÖR KORTTIDSUTHÅLLIGHET  |                     |                      |
| 400 m (sek)                           | 53,0 - 54,0         | 55,0 - 56,0          |
| 600 m (min)                           | 1:25 - 1:26         | 1:28 - 1:29          |
| MINIMIVÄRDEN FÖR MEDELTIDSUTHÅLLIGHET |                     |                      |
| 800 m (min)                           | -                   | 1:59 - 2:00          |
| 1000 m (min)                          | 2:35 - 2:36         | 2:36 - 2:37          |
| 1500 m (min)                          | 4:08 - 4:10         | -                    |
| MINIMIVÄRDEN FÖR LÅNGTIDSUTHÅLLIGHET  |                     |                      |
| 3000 m (min)                          | -                   | 8:35 - 8:50          |
| AT/OBLA (km/h)                        | -                   | >18                  |

När det gäller genomförandet av tester är det viktigt att träffsäkerheten och tillförlitligheten är hög (precisionen och reliabiliteten). Det vill säga att samma resultat måste kunna erhållas vid upprepade tester (vid samma fysiska status).

Det gäller således att försöka standardisera utförandet av ett test så att de genomförs på samma sätt varje gång och under likvärdiga förhållanden. Syftet med testet är ju att ge en indikation på utveckling, inte på hur bra de yttre faktorerna är. Idealiskt är om testerna kan utföras inomhus, skyddat från väder och vind. Likvärdiga skor bäras och en likvärdig miljö skapas (fokus och motivationsklimat), samt att ordningsföljden på testerna bör vara den samma från gång till gång. Testerna bör också genomföras vid så utvilat tillstånd som möjligt och uppvärmningsrutiner bör också vara likvärdiga.

## 4.2 Val av tester/värderingar av viktiga tekniska färdigheter/moment

De tester som nämndes i 4.1 är specifika och goda testvärden i dessa kan tillsammans förutsäga en god prestation i medeldistans. En del av de tester som nämns nedan är mer allmänna (dvs. de korrelerar sämre med tävlingsgrenen), men kan vara lämpliga att genomföra för att följa upp och utvärdera träningsprocessen.

Rörlighet – screening av de aktiva. Basnivåer för att inte bli skadad.

Grundfys – mäts i allmänna styrketester

## 4.3 Exempel på och när olika tester ska följas upp under träningsåret

Tester används som ett naturligt inslag i samtliga träningar utan de benämns tester för den aktive. Varje tränare följer upp den dagliga träningen med tidtagning av lopp, mätning av hopp och kast, följer upp effekt vid skivstångsträning för att få en uppfattning om progressionen i träningen ligger i linje med den planering som är gjord.

Vi genomför standardiserade intervallpass för att läsa av aktuell nivå.

Vi använder i stor utsträckning laktattester vid träning.



## 5. Insats för de aktiva i världstoppen

### 5.1 Insats i timmar per år för träning och tävling idag och om 3-4 år

Världseliten tränar ca 850-1100 timmar per år, stora variationer förekommer. Eftersom behovet av återhämtning är individuellt kommer träningsomfånget att styras därefter.

Fördelning på antal pass per vecka varierar också vanligtvis beroende på vilken träningsperiod den aktive befinner sig i. En tung period kan träningen vara fördelad på 8-14 pass per vecka, men under en lätt träningsperiod kan det endast vara 5-6 pass per vecka. Det är också stora variationer i hur den aktive och tränaren väljer att fördela träningen under dagen.

Dagsträningssdosen kan delas upp på flera pass, men samma träningsmängd går även att genomföra i ett sammanhängande pass. Det finns förstås många fördelar med att dela upp träningen, men det måste också harmonisera med livssituationen i övrigt. Antalet träningstimmar kan också vara fler för en aktiv som väljer att ha längre viloperioder mellan de olika träningsmomenten under samma pass. Det vill säga utan att den totala träningsmängden (antalet repetitioner, km etc.) förändras.

Inom medel- och långdistans räknas träningsomfånget vanligen i antalet mil (eller km) per vecka. För en 800m löpare förekommer stora variationer beroende på träningsupplägg och bakgrund. Under uppbyggnadsperioden kan variationerna vara mellan 70-180 km per vecka. För en 1500m löpare ligger träningsomfånget under uppbyggnadsperioden vanligen på mellan 125-200 km i veckan.

Det finns inget facit för hur mycket en elitaktiv på världsnivå ska träna. Variationerna är relativt stora och även för samma individ kan variationerna vara olika från år till år. För en elitaktiv som närmar sig slutet av sin karriär kan exempelvis träningsomfånget minskas något och träningsinriktningen bli mer specifik.

Nedan redovisas träningsomfång och en grov fördelning av tid på delkapaciteter under träningsåret. Många av de träningsmoment som genomförs av en friidrottare på elitnivå är omöjliga att exakt urskilja och relatera till en specifik delkapacitet. Ett träningsmoment kan alltså kategoriseras lite olika från en tränare till en annan. Exemplet blir således endast en indikation över hur en fördelning kan se ut. Under tävlingsperioden kan uppvärmningen användas som ett sätt att underhålla olika kapaciteter genom att lägga in korta moment av olika delkapaciteter.



## 5.2 Träningsomfång och fördelning av tid på delkapaciteter/moment under träningsåret

Nedanstående generella uppställningar är ur Friidrottens allmänna träningslära, uppdaterad under 2016/2017 samt publiceras 1 dec 2017.

### Periodisering av årsplanen

Träningsåret ser olika ut beroende på om man väljer enkel eller dubbel periodisering, d v s om man både satsar på en inomhus- och utomhussäsong eller bara utomhussäsong.

Exempel på enkel periodisering (årsplan med en tävlingsperiod och därmed en toppform)

| OKT                | NOV | DEC | JAN | FEB                  | MARS | APRIL | MAJ            | JUNI | JULI          | AUG            | SEPT |
|--------------------|-----|-----|-----|----------------------|------|-------|----------------|------|---------------|----------------|------|
| Allmän             |     |     |     | Tävlingsförberedande |      |       | Tävling (form) |      | Stabilisering | Tävling (form) |      |
| Förberedelseperiod |     |     |     |                      |      |       | Tävlingsperiod |      |               |                | vila |

Exempel på dubbel periodisering (årsplan med två tävlingsperioder och därmed två toppformar)

| OKT                | NOV | DEC         | JAN            | FEB | MARS               | APRIL | MAJ                | JUNI           | JULI          | AUG            | SEPT |
|--------------------|-----|-------------|----------------|-----|--------------------|-------|--------------------|----------------|---------------|----------------|------|
| Allmän             |     | Tävl. förb. | Tävling (form) |     | Allmän             |       | Tävl.-förberedande | Tävling (form) | Stabilisering | Tävling (form) |      |
| Förberedelseperiod |     |             | Tävlingsperiod |     | Förberedelseperiod |       |                    | Tävlingsperiod |               |                | vila |

Periodernas längd avgörs utifrån:

- Tidpunkten för viktigaste tävlingen (utgå från den tävlingen och planera sedan bakåt)
- Träningsstillståndet
- Speciella yttre omständigheter (klimat, lokaler, helger, läger m m)

### Förberedelseperioden

Förberedelseperioden kan delas in både i en eller flera olika allmänna inledande perioder och går sedan över i en enda tävlingsförberedande period. De allmänna förberedelseperioderna fokuserar på allmänna förberedelser av just de fysiska egenskaperna och under den tävlingsförberedande perioden fokuserar man på en mer grenspecifik och prestationsutvecklande träning. En period bör vara mellan 2-6 veckor.



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

## Tävlingsperioden

Målsättningen för tävlingsperioden är att skapa form och nå toppformen utifrån säsongsmålet. Har man en längre tävlingsperiod är det nödvändigt att stabilisera formen, det vill säga att under några veckor planera in mer allmän eller tävlingsförberedande träning för att kunna hålla toppformen under en längre tid.

*Exempel på träningsomfång och fördelning på delkapaciteter under träningsåret (800m).*

| Delkapacitet                                                                                                                                                                                                                                                | Enhet        | Period:<br>Allmän<br>förb.<br>12 v<br>(v40- v51) | Period:<br>Tävlings-<br>förb.<br>6 v<br>(v52- v5) | Period:<br>Tävling<br>(inne)<br>5 v<br>(v6- v10) | Period:<br>Allmän<br>förb.<br>6 v<br>(v11- v16) | Period:<br>Tävlings-<br>förb.<br>5 v<br>(v17- v21) | Period:<br>Tävling<br>(ute)<br>15 v<br>(v22- v37) | Totalt<br>1000<br>tim         |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------|-----|
| <b>Snabbhet:</b><br>Ex acceleration 0-40 m,<br>maximal flygande 10-30 m,<br>supramaximal 0-40 m<br>(vila <4 min)                                                                                                                                            | Tim          | 0-5                                              | 2-5                                               | 2-5                                              | 0-5                                             | 2-5                                                | 5-10                                              | 20                            | 2%  |
| <b>Uthållighet, anaerob:</b><br>Sprintuthållighet 50-120 m<br>(vila >2 min)<br>Snabbhetsuthållighet 50-300 m<br>(vila >2 min)                                                                                                                               | Tim          | 0-5<br>10-15                                     | 2-3<br>5-10                                       | 5-10<br>10-15                                    | 0-5<br>5-10                                     | 3-5<br>10-15                                       | 10-15<br>20-25                                    | 25<br>60                      | 8%  |
| <b>Uthållighet, anaerob/aerob:</b><br>Kortidsuthållighet 100-600 m<br>(vila 45 sek – 3 min)<br>Kortidsuthållighet 100-600 m<br>(vila >3 min)<br>-----<br>Medeltidsuthållighet<br>600-2000m (vila <2 min)<br>Medeltidsuthållighet<br>600-2000m (vila >2 min) | Tim          | 10-15<br>5-10<br>-----<br>20-30<br>0             | 10-15<br>10-15<br>-----<br>5-10<br>0-3            | 10-15<br>1-5<br>-----<br>1-3<br>0-3              | 10-15<br>5-10<br>-----<br>10-20<br>0            | 10-15<br>10-15<br>-----<br>5-10<br>0-3             | 20-30<br>5-10<br>-----<br>1-5<br>0-3              | 100<br>40<br>-----<br>80<br>5 | 23% |
| <b>Uthållighet, aerob:</b><br>Långtidsuthållighet:<br>Snabbdistans/tröskel/fartlek<br>Distans >10 min (inkl<br>uppgjogg, nerjogg)<br>Långpass                                                                                                               | Tim          | 15-20<br>40-50<br>15-25                          | 5-10<br>15-25<br>10-15                            | 5-10<br>5-10<br>0-5                              | 10-15<br>20-25<br>5-15                          | 5-10<br>15-25<br>10-15                             | 10-15<br>20-30<br>0-10                            | 60<br>150<br>40               | 25% |
| <b>Styrka:</b><br>Ex maximal- och snabbstyrka                                                                                                                                                                                                               | Tim          | 25-35                                            | 10-20                                             | 5-15                                             | 10-20                                           | 10-20                                              | 10-20                                             | 120                           | 12% |
| <b>Specifik styrka och hoppstyrka</b><br>Hoppstyrka<br>Löpstyrka (backe/motståndslöpning)                                                                                                                                                                   | Tim          | 15-30<br>10-15                                   | 10-20<br>5-10                                     | 5-10<br>0-5                                      | 10-20<br>5-10                                   | 10-20<br>5-10                                      | 5-20<br>0-5                                       | 80<br>40                      | 12% |
| <b>Övrigt:</b><br>Rörlighet, koordination,<br>gymnastik<br>Bas/allmänstyrka (inkl bål)<br>Alternativ träning (ex<br>cykel/simning)                                                                                                                          | Tim          | 10-15<br>10-15<br>10-15                          | 5-10<br>5-10<br>5-10                              | 5-10<br>5-10<br>5-10                             | 5-10<br>5-10<br>5-10                            | 5-10<br>5-10<br>5-10                               | 10-15<br>10-15<br>10-15                           | 50<br>50<br>50                | 15% |
| <b>Mentalträning</b>                                                                                                                                                                                                                                        | individuellt |                                                  |                                                   |                                                  |                                                 |                                                    |                                                   |                               |     |



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

Exempel på träningsomfång och fördelning på delkapaciteter under träningsåret (1500m).

| Delkapacitet                                                                                                                                                                                                                                                | Enhet        | Period:<br>Allmän<br>förb.<br>12 v<br>(v40- v51) | Period:<br>Tävlings-<br>förb.<br>6 v<br>(v52- v5) | Period:<br>Tävling<br>(inne)<br>5 v<br>(v6- v10) | Period:<br>Allmän<br>förb.<br>6 v<br>(v11- v16) | Period:<br>Tävlings-<br>förb.<br>5 v<br>(v17- v21) | Period:<br>Tävling<br>(ute)<br>15 v<br>(v22- v37) | Totalt<br>1000<br>tim                                       |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Snabbhet:</b><br>Ex acceleration 0-40 m,<br>maximal flygande 10-30 m,<br>supramaximal 0-40 m<br>(vila <4 min)                                                                                                                                            | Tim          | 0-5                                              | 0-5                                               | 2-5                                              | 0-5                                             | 2-5                                                | 5-10                                              | <b>15</b>                                                   | 1%  |
| <b>Uthållighet, anaerob:</b><br>Sprintuthållighet 50-120 m<br>(vila >2 min)<br>Snabbhetsuthållighet 50-300 m<br>(vila >2 min)                                                                                                                               | Tim          | 0-2<br>0-5                                       | 1-2<br>5-10                                       | 1-3<br>5-10                                      | 0-3<br>5-10                                     | 1-3<br>5-10                                        | 1-3<br>15-20                                      | <b>10</b><br><b>40</b>                                      | 5%  |
| <b>Uthållighet, anaerob/aerob:</b><br>Kortidsuthållighet 100-600 m<br>(vila 45 sek – 3 min)<br>Kortidsuthållighet 100-600 m<br>(vila >3 min)<br>-----<br>Medeltidsuthållighet<br>600-2000m (vila <2 min)<br>Medeltidsuthållighet<br>600-2000m (vila >2 min) | Tim          | 10-15<br>5-10<br>-----<br>25-35<br>0-5           | 15-20<br>10-15<br>-----<br>10-15<br>5-10          | 10-15<br>1-5<br>-----<br>1-3<br>5-10             | 10-15<br>5-10<br>-----<br>15-25<br>0-5          | 15-20<br>10-15<br>-----<br>10-15<br>5-10           | 25-35<br>5-10<br>-----<br>1-5<br>15-20            | <b>120</b><br><b>15</b><br>-----<br><b>100</b><br><b>50</b> | 27% |
| <b>Uthållighet, aerob:</b><br>Långtidsuthållighet:<br>Snabbdistans/tröskel/fartlek<br>Distans >10 min (inkl<br>uppgjogg,nerjogg)<br>Långpass                                                                                                                | Tim          | 25-30<br>60-75<br>20-30                          | 10-20<br>30-40<br>10-15                           | 10-15<br>5-10<br>2-5                             | 20-25<br>30-40<br>5-15                          | 10-15<br>30-40<br>10-15                            | 20-25<br>20-30<br>5-10                            | <b>100</b><br><b>250</b><br><b>50</b>                       | 38% |
| <b>Styrka:</b><br>Ex maximal- och snabbstyrka                                                                                                                                                                                                               | Tim          | 10-20                                            | 5-10                                              | 0-10                                             | 5-10                                            | 5-10                                               | 0-10                                              | <b>40</b>                                                   | 4%  |
| <b>Specifik styrka och hoppstyrka</b><br>Hoppstyrka<br>Löpstyrka (backe/motstånd-<br>löpning)                                                                                                                                                               | Tim          | 10-15<br>15-20                                   | 5-10<br>10-15                                     | 0-5<br>0-5                                       | 5-10<br>10-15                                   | 5-10<br>10-15                                      | 0-10<br>0-5                                       | <b>40</b><br><b>60</b>                                      | 10% |
| <b>Övrigt:</b><br>Rörlighet, koordination,<br>gymnastik<br>Bas/allmänstyrka (inkl bål)<br>Alternativ träning (ex<br>cykel/simning)                                                                                                                          | Tim          | 10-15<br>10-15<br>10-15                          | 5-10<br>5-10<br>5-10                              | 5-10<br>5-10<br>5-10                             | 5-10<br>5-10<br>5-10                            | 5-10<br>5-10<br>5-10                               | 10-15<br>10-15<br>10-15                           | <b>50</b><br><b>50</b><br><b>50</b>                         | 15% |
| <b>Mentalträning</b>                                                                                                                                                                                                                                        | individuellt |                                                  |                                                   |                                                  |                                                 |                                                    |                                                   |                                                             |     |





## 6. Övriga framgångsfaktorer

### 6.1 Individnivå

#### 6.1.1 Mentala färdigheter

Som tidigare nämnts ställs höga krav på mentala färdigheter för att kunna prestera på internationell nivå. Den stress som den aktive utsätts för vid stora internationella mästerskap kräver, bland annat, väl utvecklade copingstrategier (stresshantering). Förmågan att prestera som bäst under ett mästerskap är ingen självklarhet. Förutsättningarna och omgivningen under ett mästerskap förändras och därför måste denna delkapacitet ständigt utvecklas och bearbetas för att förmågan ska bibehållas.

Vid tävling gäller det att kunna hantera situationer som uppstår oväntat och hantera olika störningsmoment, samt en rad andra skiftande yttre förutsättningar (exempelvis varmt/kallt/blåsigtt väder).

Disciplin, tålamod, motivation, ambition, tävlingspsyke, självförtroende är ytterligare krav på löparens personlighet. Dessa moment kan givetvis utvecklas genom personlig utveckling och mental träning.

Det ställs även krav på social kompetens för att få fungerande relationer till tränare, träningskamrater, medtävlare och ledare inom idrotten. Konflikter leder nästan alltid till sämre resultat.

#### 6.1.2 Socioekonomiska förutsättningar

Det är också viktigt att det finns en ekonomi som tillåter en elitsatsning. Att ha en trygg ekonomi är ofta en förutsättning för att kunna satsa på sin idrott fullt ut och nå framgång. Givetvis kan också ekonomiska drivkrafter vara till gagn för idrottaren, men för de allra flesta är en ekonomisk trygghet att föredra.

#### 6.1.3 Utrustning, material och tekniska hjälpmedel

Tillgång till ändamålsenliga träningsanläggningar är en förutsättning för att kunna lyckas på elitnivå. För en löpare på medaljnivå är det en fördel om en stor del av träningsåret kan förläggas i varmare klimat som tillåter löpning utomhus i kortbyxor. För de löpare som har tydliga fördelar av höghöjdst träning ligger på längre läger på olika höjdnivåer samt orter.

Tillgång till enkla testmetoder för löpekonomi, lactattester, videoanalysprogram för iPad, appar, laser, eltidсанläggning m m.

#### 6.1.4 Träningscentra, träningsmiljö, "sparring", träningskollegor

Friidrottsförbundet startade under 2017 upp ett prestationscentrum för medel/långdistans där ett av syftena med centrat är att kunna erbjuda löpare att komma och få tekniskt och fysiskt stöd i sin träning.

Ett annat syfte med centrat att vara uppdaterad på nyheter för samtliga löpgrenar när det gäller teknisk, fysisk utveckling.



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

## **6.2 Organisatorisk nivå**

### **6.2.1 Geografiska tränings/tävlingsförutsättningar inkl. anläggningstillgång**

I Sverige finns det idag ca 30 fullstora inomhusanläggningar där elitträning kan genomföras. Utomhus finns ingen begränsning i att bedriva elitträning.

### **6.2.2 Grenens infrastruktur (tränartillgång och utbildningssystem, talangutvecklingsprogram etc)**

De tränare som är verksamma på elitnivå har väldigt olika anställningsförhållanden från att vara anställd av en lokal förening, en kombination med en anställning på ett friidrottsgymnasium RIG/NIU eller kombinera sin tränargärning med ett civilt arbete.

Svensk Friidrott har ett utbildningssystem från barntränare upp till det vi kallar certifierad coach. Certifierad coach riktar sig till tränare som har ungdomar i åldern 17-20 år.

Utöver dessa utbildningar genomförs utvecklingsträffar med aktiva och tränare där fortbildning av medeldistanslöpningens olika delar står i centrum.

IAAF samt EA har ett antal olika utbildningar där Svensk Friidrott stimulerar att tränarna är deltagare i.

### **6.2.3 Stödorganisation runt verksamheten (bemanning och kompetens)**

Förbundskapten som även fungerar som sportchef.

Team Manager, ansvarar bla för kontakt med IAAF och EA i mästerskapsfrågor

Förbundsläkare

Anställd personal på de idag, 2017, verksamma prestationscentra, Kast: Växjö, Sprint/Häck: Falun och Medel/Långdistans: Göteborg samt det kommande prestationscentrum för hopp under 2018.

## 7. Framtida utveckling inom 6-8 år; prognos och möjligheter

### 7.1 Trendbrott

Att våra arrangemang ”Finnkampen” samt SM-milen genererar en stor vinst så att Svensk Friidrott kan anställa ytterligare ett antal tränare på de olika prestationscentra.

### Skriftliga källor (litteratur):

- Biomechanical Research Project, Athens 1997. Final report. G.P. Brüggemann, D. Koszewski, H. Müller (eds.). IAAF. Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd., 1999.
- Biomechanical Research Project, Osaka 2007. IAAF (opubl.)
- Biomechanical Research Project, London 2017. IAAF.
- Friidrottens allmänna träningslära, Nils-Egil Rosenberg, svenska friidrottsförbundet, Stockholm, 1984
- Friidrottens allmänna träningslära, Dejan Mirkovic, Peter Wikström, SISU Idrottsböcker, 2017. ISBN: 978-91-7727-009-6
- Friidrott för barn 7-10 år, Helen Svan, Thore Carlsson, Lotta Trosell, Håkan Larsson, Rolf Asplund, Toralf Nilsson och Anders Rydén. SISU Idrottsböcker, Stockholm, 2005. ISBN: 91-88940-96-9.
- Friidrott för ungdomar 10-14 år, Håkan Widlund, Ingalill Klüft, Ingela Nilsson, Rolf Asplund. SISU Idrottsböcker, Stockholm, 2003. ISBN: 91-88941-09-4
- Grundträning i friidrott 10-14 år, Daniel Bergin, Håkan Widlund mm. SISU Idrottsböcker, Stockholm 2011, ISBN: 978-91-85433-99-5
- Friidrott för ungdom 14-17 år, Håkan Widlund och Rolf Asplund. SISU Idrottsböcker, Stockholm, 2003. ISBN: 91-88941-70-1
- Jugend-leichtathletik. Rahmenttrainingsplan. DLV. Philippka-Sportverlag. 2008.
- Leichtathletik. Trainings- und Bewegungswissenschaft. Heiko K Strüder et al. Sportverlag Strauss, 2016
- Leichtathletik training. DVL Die Lehre der Leichtathletik. Philippka-Sportverlag. 28. Jahrgang
- Leistungsreserve Springen. Wolfgang Killing. Philippka-Sportverlag. 2008.
- New Studies in Athletics, IAAF technical quarterly, start 1996 ->
- Physiology of Sport and Exercise, Jack H. Wilmore & David L. Costill. Human Kinetics, 3rd ed, 2004.
- Puls- och laktatbaserad träning, Johnny Nilsson. 1998.
- Rahmenttrainingsplan für das Aufbautraining Sprint, Winfried Joch. Deutscher Leichtathletik-Verband. Meyer & Meyer Verlag, 1992.
- The Science of Hurdling and Speed, Brent MacFarlane. Athletics Canada. Fourth Edition 2000.
- Sprint/Häck i grundstadiet, Nils Egil Rosenberg. Svenska Friidrottsförbundets förlag (tryck:Gotab), 1996.
- Svensk friidrotts tränarfilosofi, Ragnar Lundqvist. Svenska friidrottsförbundet, 2006.
- Tidningen Friidrotts instruktionsbilaga, Lennart Nilsson, september, 1996 & Mars 1997.

## Elektroniska källor:



Internationella Friidrottsförbundet (IAAF). Hemsida: [www.iaaf.org](http://www.iaaf.org)



Europeiska Friidrottsförbundet (EAA). Hemsida: [www.european-athletics.org](http://www.european-athletics.org)



Svenska Friidrottsförbundet (SFIF). Hemsida: [www.friidrott.se](http://www.friidrott.se)



Riksidrottsförbundet (RF). Hemsida: [www.rf.se](http://www.rf.se)

Svenska friidrottsförbundets författarkollektiv:  
Ulf Friberg, Johan Wettergren, Anders Rydén, Oscar Gidewall



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

## Bilaga 1

2016 års OS manlige mästare David Rudisha, Kenya, genomförde följande tävlingar 2016:

|                  |                     |     |             |                |        |  |
|------------------|---------------------|-----|-------------|----------------|--------|--|
| <b>400m</b>      |                     |     |             |                |        |  |
| 47.17+           | <b>SB (707)</b>     | 1   | Diamond     | Birmingham     | 5 Jun  |  |
| <b>600m</b>      |                     |     |             |                |        |  |
| 1:13.10          | <b>WL AR PB (1)</b> | 1   | Diamond     | Birmingham     | 5 Jun  |  |
| <b>500m Road</b> |                     |     |             |                |        |  |
| 57.69            | <b>PB</b>           | 1   |             | Gateshead      | 10 Sep |  |
| <b>800m</b>      |                     |     |             |                |        |  |
| 1:44.78          | <b>WL</b> SB        | 1   | World Chall | Melbourne      | 5 Mar  |  |
| 1:44.89          |                     | 1   | Classic     | Perth          | 12 Mar |  |
| 1:46.24          |                     | 5   | Diamond     | Shanghai       | 14 May |  |
| 1:45.69          |                     | 4   | Bauhaus     | Stockholm      | 16 Jun |  |
| 1:43.4hA         | SB                  | 1h3 | OT          | Eldoret        | 30 Jun |  |
| 1:44.23A         |                     | 3   | OT          | Eldoret        | 1 Jul  |  |
| 1:43.35          | <b>WL</b> SB        | 1   | Gyulai      | Székesfehérvár | 18 Jul |  |
| 1:45.09          |                     | 1h3 | OG          | Rio de Janeiro | 12 Aug |  |
| 1:43.88          |                     | 1s3 | OG          | Rio de Janeiro | 13 Aug |  |
| 1:42.15          | <b>WL SB (1)</b>    | 1   | OG          | Rio de Janeiro | 15 Aug |  |
| 1:43.31          |                     | 1   | ISTAF       | Berlin         | 3 Sep  |  |



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



SVENSK FRIDROTT

2016 års OS manlige tvåa Taoufik Makhoulfi, Algeriet, genomförde följande tävlingar 2016:

| 800m     |                  |     |             |                |        |
|----------|------------------|-----|-------------|----------------|--------|
| 1:44.91  | SB               | 2   | Mohammed VI | Rabat          | 22 May |
| 1:44.40  | SB               | 1   |             | Tomblaine      | 14 Jun |
| 1:43.92  | SB               | 1   |             | Saint-Maur     | 5 Jul  |
| 1:49.17  |                  | 1h5 | OG          | Rio de Janeiro | 12 Aug |
| 1:43.85  | SB               | 2s1 | OG          | Rio de Janeiro | 13 Aug |
| 1:42.61  | <b>NR PB (2)</b> | 2   | OG          | Rio de Janeiro | 15 Aug |
| 1:42.98  |                  | 2   | Meet Paris  | Saint-Denis    | 27 Aug |
| 1500m    |                  |     |             |                |        |
| 3:38.20+ | SB               | 6   | Pre         | Eugene OR      | 28 May |
| 3:37.18+ | SB               | 2   | Bislett     | Oslo           | 9 Jun  |
| 3:31.35  | <b>SB (5)</b>    | 3   | Herc        | Monaco         | 15 Jul |
| 3:46.82  |                  | 1h2 | OG          | Rio de Janeiro | 16 Aug |
| 3:39.88  |                  | 2s1 | OG          | Rio de Janeiro | 18 Aug |
| 3:50.11  |                  | 2   | OG          | Rio de Janeiro | 20 Aug |
| 3:32.21  |                  | 4   | VD          | Bruxelles      | 9 Sep  |
| One Mile |                  |     |             |                |        |
| 3:52.95  | SB               | 5   | Pre         | Eugene OR      | 28 May |
| 3:52.24  | <b>SB (4)</b>    | 3   | Bislett     | Oslo           | 9 Jun  |



2016 års OS manlige trea Clayton Murphy, USA, genomförde följande tävlingar 2016:

|                   |                 |     |                                                             |                  |        |
|-------------------|-----------------|-----|-------------------------------------------------------------|------------------|--------|
| <b>400m</b>       |                 |     |                                                             |                  |        |
| DNF               |                 |     | Décation                                                    | Marseille        | 13 Sep |
| <b>800m</b>       |                 |     |                                                             |                  |        |
| 1:51.43 OTi       | SB              | 1   |                                                             | Kent OH          | 22 Jan |
| 1:48.67i          | SB              | 6   | National                                                    | State College PA | 30 Jan |
| 1:46.13 OTi       | <b>PB (5)</b>   | 1   | Classic                                                     | Ames IA          | 13 Feb |
| 1:48.65 OTi       |                 | 1   | MAC                                                         | Akron OH         | 27 Feb |
| 1:46.92i          |                 | 1h1 | NCAA                                                        | Birmingham AL    | 11 Mar |
| 1:46.68i          |                 | 1   | NCAA                                                        | Birmingham AL    | 12 Mar |
| 1:47.38           | SB              | 1   | TexasR                                                      | Austin TX        | 31 Mar |
| 1:46.71           | SB              | 1   | DrakeR                                                      | Des Moines IA    | 30 Apr |
| 1:51.22           |                 | 1h2 | MAC                                                         | Toledo OH        | 13 May |
| 1:47.61           |                 | 1h4 | NC                                                          | Eugene OR        | 1 Jul  |
| 1:46.97           |                 | 1s2 | NC                                                          | Eugene OR        | 2 Jul  |
| 1:44.76           | PB              | 1   | NC                                                          | Eugene OR        | 4 Jul  |
| 1:46.18           |                 | 4h3 | OG                                                          | Rio de Janeiro   | 12 Aug |
| 1:44.30           | PB              | 2s3 | OG                                                          | Rio de Janeiro   | 13 Aug |
| 1:42.93           | <b>PB (4)</b>   | 3   | OG                                                          | Rio de Janeiro   | 15 Aug |
| 1:45.15           |                 | 7   | VD                                                          | Bruxelles        | 9 Sep  |
| <b>1000m</b>      |                 |     |                                                             |                  |        |
| 2:20.12           | <b>PB (21)</b>  | 1   | ATL                                                         | Houston TX       | 23 Jul |
| <b>1500m</b>      |                 |     |                                                             |                  |        |
| 3:44.57           | SB              | 1   | RaleighR                                                    | Raleigh NC       | 25 Mar |
| 3:44.21           | SB              | 1   | Alumni Gold                                                 | Baton Rouge LA   | 23 Apr |
| 3:45.83           |                 | 1   | MAC                                                         | Toledo OH        | 14 May |
| 3:42.82           | SB              | 1h1 | East                                                        | Jacksonville FL  | 26 May |
| 3:43.43           |                 | 1q2 | East                                                        | Jacksonville FL  | 28 May |
| 3:49.03           |                 | 1s1 | NCAA                                                        | Eugene OR        | 8 Jun  |
| 3:36.38           | PB              | 1   | NCAA                                                        | Eugene OR        | 10 Jun |
| 3:36.23           | <b>PB (55)</b>  | 1   |                                                             | Portland OR      | 12 Jun |
| 3:41.02           |                 | 4   |                                                             | Renton WA        | 18 Jun |
| <b>One Mile</b>   |                 |     |                                                             |                  |        |
| 3:57.11 OTi       | <b>PB (17)</b>  | 1   | Akron Inv                                                   | Akron OH         | 6 Feb  |
| 4:07.19 OTi       |                 | 1   | MAC                                                         | Akron OH         | 27 Feb |
| <b>Mile, Road</b> |                 |     |                                                             |                  |        |
| 3:52:30.0h        | <b>PB</b>       | 4   |                                                             | New York NY      | 3 Sep  |
| <b>3000m</b>      |                 |     |                                                             |                  |        |
| 8:18.44i          | <b>PB (666)</b> | 3   |                                                             | State College PA | 16 Jan |
| 8:19.09           | <b>PB (479)</b> | 1   |                                                             | Akron OH         | 16 Apr |
| <b>4 x 400m</b>   |                 |     |                                                             |                  |        |
| 3:07.36           | PB              | 5   | TexasR                                                      | Austin TX        | 2 Apr  |
|                   |                 |     | Akron                                                       |                  |        |
|                   |                 |     | Miles Baldwin, Brent Gray, Sean Weems, Clayton Murphy       |                  |        |
| 3:06.80           | <b>PB</b>       | 5h2 | East                                                        | Jacksonville FL  | 28 May |
|                   |                 |     | Akron                                                       |                  |        |
|                   |                 |     | Miles Baldwin, Brent Gray, Clayton Murphy, Michael Ohiembor |                  |        |



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



SVENSK FRIDROTT

2012 års OS manlige mästare David Rudisha, Kenya, genomförde följande tävlingar 2012:

|             |                  |     |         |             |        |
|-------------|------------------|-----|---------|-------------|--------|
| <b>400m</b> |                  |     |         |             |        |
| 45.82       | <b>SB (106)</b>  | 2   | Classic | Sydney      | 18 Feb |
| <b>800m</b> |                  |     |         |             |        |
| 1:44.33     | SB               | 1   | Classic | Melbourne   | 3 Mar  |
| 1:43.10     | SB               | 1   | Diamond | Doha        | 11 May |
| 1:41.74     | SB               | 1   | Diamond | New York NY | 9 Jun  |
| 1:44.1hA    |                  | 1h1 | OT      | Nairobi     | 21 Jun |
| 1:42.12A    |                  | 1   | OT      | Nairobi     | 23 Jun |
| 1:41.54     | SB               | 1   | Areva   | Saint-Denis | 6 Jul  |
| 1:45.90     |                  | 1h2 | OG      | London      | 6 Aug  |
| 1:44.35     |                  | 1s2 | OG      | London      | 7 Aug  |
| 1:40.91     | <b>WR PB (1)</b> | 1   | OG      | London      | 9 Aug  |
| 1:42.81     |                  | 2   | WK      | Zürich      | 30 Aug |





SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

2012 års OS manlige tvåa Nijel Amos, Botswana genomförde följande tävlingar 2012:

|                 |                          |                                                                |           |           |        |
|-----------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------|-----------|--------|
| <b>400m</b>     |                          |                                                                |           |           |        |
| 45.94           | <b>NJR PB (122) (7)</b>  | 1                                                              |           | Oedt      | 20 Jun |
| 46.40A          |                          | 1-19                                                           | Zone VI G | Lusaka    | 13 Dec |
| 46.78A          |                          | 1h2-19                                                         | Zone VI G | Lusaka    | 13 Dec |
| <b>800m</b>     |                          |                                                                |           |           |        |
| 1:51.98A        | SB                       | 1-19                                                           |           | Windhoek  | 28 Apr |
| 1:50.29A        | SB                       | 1h3                                                            | Open Ch   | Pretoria  | 4 May  |
| 1:46.21A        | <b>NJR PB</b>            | 1                                                              | Open Ch   | Pretoria  | 5 May  |
| 1:46.27         |                          | 1                                                              |           | Rhede     | 7 Jun  |
| 1:43.11         | <b>NR NJR PB</b>         | 1                                                              |           | Mannheim  | 9 Jun  |
| 1:45.13         |                          | 1                                                              |           | Nivelles  | 23 Jun |
| 1:48.31         |                          | 1h2-19                                                         | WJ        | Barcelona | 13 Jul |
| 1:49.67         |                          | 1s1-19                                                         | WJ        | Barcelona | 14 Jul |
| 1:43.79         |                          | 1-19                                                           | WJ        | Barcelona | 15 Jul |
| 1:45.90         |                          | 1h1                                                            | OG        | London    | 6 Aug  |
| 1:44.54         |                          | 2s1                                                            | OG        | London    | 7 Aug  |
| 1:41.73         | <b>NR WJR PB (2) (1)</b> | 2                                                              | OG        | London    | 9 Aug  |
| <b>4 x 400m</b> |                          |                                                                |           |           |        |
| 3:03.89         | SB                       | 2                                                              | GGala     | Roma      | 31 May |
|                 |                          | Botswana                                                       |           |           |        |
|                 |                          | Isaac Makwala, Obakeng Ngwigwa, Omphenetse Mokgadi, Nijel Amos |           |           |        |
| 3:05.82         |                          | 4                                                              | EAF       | Bydgoszcz | 3 Jun  |
|                 |                          | Botswana                                                       |           |           |        |



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

2012 års OS manlige trea Timothy Kitum, Kenya, genomförde följande tävlingar 2012:

|              |                       |        |                 |                   |  |        |
|--------------|-----------------------|--------|-----------------|-------------------|--|--------|
| <b>800m</b>  |                       |        |                 |                   |  |        |
| 1:45.96i     | <b>NJR PB (6) (2)</b> | 2      | Pas de Calais   | Liévin            |  | 14 Feb |
| 1:46.81i     |                       | 1rB    | XL Galan        | Stockholm         |  | 23 Feb |
| 1:49.57i     |                       | 1h2    | WC              | Istanbul          |  | 9 Mar  |
| 1:48.22i     |                       | 3s1    | WC              | Istanbul          |  | 10 Mar |
| 1:48.29      | SB                    | 12     | Colorful        | Daegu             |  | 16 May |
| 1:46.20      | SB                    | 2      | Diamond         | Shanghai          |  | 19 May |
| 1:44.00      | PB                    | 2      | FBKG            | Hengelo           |  | 27 May |
| 1:45.15      |                       | 4      | GGala           | Roma              |  | 31 May |
| 1:44.3hA     |                       | 2h1    | OT              | Nairobi           |  | 21 Jun |
| 1:43.94A     | PB                    | 2      | OT              | Nairobi           |  | 23 Jun |
| 1:47.96      |                       | 1h4-19 | WJ              | Barcelona         |  | 13 Jul |
| 1:49.09      |                       | 1s2-19 | WJ              | Barcelona         |  | 14 Jul |
| 1:44.56      |                       | 2-19   | WJ              | Barcelona         |  | 15 Jul |
| 1:45.72      |                       | 2h3    | OG              | London            |  | 6 Aug  |
| 1:44.63      |                       | 2s3    | OG              | London            |  | 7 Aug  |
| 1:42.53      | <b>NJR PB (3) (2)</b> | 3      | OG              | London            |  | 9 Aug  |
| 1:45.39      |                       | 1      | Gyulai          | Budapest          |  | 20 Aug |
| 1:45.18      |                       | 7      | WK              | Zürich            |  | 30 Aug |
| <b>1000m</b> |                       |        |                 |                   |  |        |
| 2:17.96      | <b>PB (13) (2)</b>    | 3      | Athletic Bridge | Dubnica nad Váhom |  | 26 Aug |



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

2008 års OS manlige mästare Wilfred Bungei, Kenya, genomförde följande tävlingar 2008:

| 800m     |                |     |              |           |  |        |
|----------|----------------|-----|--------------|-----------|--|--------|
| 1:47.52i | SB             | 2r2 | Winter       | Moskva    |  | 27 Jan |
| 1:46.38i | <b>SB (9)</b>  | 2   | Sparkassen   | Stuttgart |  | 2 Feb  |
| 1:47.16i |                | 1   | GE Galan     | Stockholm |  | 21 Feb |
| 1:46.99  | SB             | 6   | GP           | Doha      |  | 9 May  |
| 1:48.96  |                | 9   | Nebiolo      | Torino    |  | 6 Jun  |
| 1:45.33A | SB             | 2h1 | OT           | Nairobi   |  | 4 Jul  |
| 1:45.08A | SB             | 1   | OT           | Nairobi   |  | 4 Jul  |
| 1:45.32  |                | 2   |              | Barcelona |  | 19 Jul |
| 1:44.90  | SB             | 1h1 | OG           | Beijing   |  | 20 Aug |
| 1:46.23  |                | 1s1 | OG           | Beijing   |  | 21 Aug |
| 1:44.65  | SB             | 1   | OG           | Beijing   |  | 23 Aug |
| 1:45.31  |                | 4   | Athletissima | Lausanne  |  | 2 Sep  |
| 1:46.01  |                | 7   | VD           | Bruxelles |  | 5 Sep  |
| 1:45.05  |                | 2   | Rieti 2008   | Rieti     |  | 7 Sep  |
| 1:47.34  |                | 2   | Pedro's Cup  | Szczecin  |  | 17 Sep |
| 1:44.63  | <b>SB (15)</b> | 1   | Golden       | Shanghai  |  | 20 Sep |
| 1:47.02  |                | 1   | Colorful     | Daegu     |  | 25 Sep |



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

2008 års OS manlige tvåa Ahmad Ismail, Sudan, genomförde följande tävlingar 2008.

|                 |                 |     |                                                                  |             |        |
|-----------------|-----------------|-----|------------------------------------------------------------------|-------------|--------|
| <b>400m</b>     |                 |     |                                                                  |             |        |
| 47.00           | <b>PB (456)</b> | 2   | Folksam                                                          | Göteborg    | 24 Jun |
| <b>800m</b>     |                 |     |                                                                  |             |        |
| 1:54.86i        | SB              | 7   | Sparkassen                                                       | Leipzig     | 17 Feb |
| 1:49.63i        | <b>SB (117)</b> | 8   | GE Galan                                                         | Stockholm   | 21 Feb |
| 1:52.72A        | SB              | 1h1 | AfrC                                                             | Addis Ababa | 30 Apr |
| 1:49.01A        | SB              | 3s1 | AfrC                                                             | Addis Ababa | 1 May  |
| 1:45.41A        | SB              | 2   | AfrC                                                             | Addis Ababa | 2 May  |
| 1:44.82         | SB              | 3   | GP                                                               | Doha        | 9 May  |
| 1:54.23         |                 | 8   | CAA                                                              | Khartoum    | 26 May |
| 1:48.31         |                 | 4   | CAA                                                              | Alger       | 29 May |
| 1:46.91         |                 | 1   | MAI-Galan                                                        | Malmö       | 3 Jun  |
| 1:46.22         |                 | 2   | Nebiolo                                                          | Torino      | 6 Jun  |
| 1:44.68         | PB              | 1   | CAA                                                              | Rabat       | 14 Jun |
| DNF             |                 |     | Telenor                                                          | Karlskrona  | 16 Jun |
| 1:44.47         | PB              | 3   | Madrid 2008                                                      | Madrid      | 5 Jul  |
| 1:45.23         |                 | 6   | GGala                                                            | Roma        | 11 Jul |
| 1:44.71         |                 | 2   | KBC-Nacht                                                        | Heusden     | 20 Jul |
| 1:44.34         | <b>PB (12)</b>  | 5   | Herc                                                             | Monaco      | 29 Jul |
| 1:45.87         |                 | 2h5 | OG                                                               | Beijing     | 20 Aug |
| 1:44.91         |                 | 2s2 | OG                                                               | Beijing     | 21 Aug |
| 1:44.70         |                 | 2   | OG                                                               | Beijing     | 23 Aug |
| <b>4 x 400m</b> |                 |     |                                                                  |             |        |
| 3:08.88A        | SB              | 3h1 | AfrC                                                             | Addis Ababa | 3 May  |
|                 |                 |     | Sudan                                                            |             |        |
|                 |                 |     | Rabah Yousif, Ahmad Ismail, Karim Maki Awad, Abubaker Kaki       |             |        |
| 3:04.00A        | <b>NR PB</b>    | 2   | AfrC                                                             | Addis Ababa | 4 May  |
|                 |                 |     | Sudan                                                            |             |        |
|                 |                 |     | Rabah Yousif, Ali Babiker Nagmeldin, Ahmad Ismail, Abubaker Kaki |             |        |



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



SVENSK FRIDROTT

2008 års OS manlige trea Alfred Kirwa Yego, Kenya genomförde följande tävlingar 2008:

|              |                |     |              |           |        |
|--------------|----------------|-----|--------------|-----------|--------|
| <b>800m</b>  |                |     |              |           |        |
| 1:44.97      | SB             | 4   | GP           | Doha      | 9 May  |
| 1:46.06      |                | 3   | FBKG         | Hengelo   | 24 May |
| 1:44.99      |                | 3r2 | ISTAF        | Berlin    | 1 Jun  |
| 1:44.01      | <b>SB (9)</b>  | 1r4 | Pre          | Eugene OR | 8 Jun  |
| 1:45.49A     |                | 3   | OT           | Nairobi   | 4 Jul  |
| 1:45.05      |                | 5   | GGala        | Roma      | 11 Jul |
| 1:45.33      |                | 3   |              | Barcelona | 19 Jul |
| 1:46.04      |                | 2h4 | OG           | Beijing   | 20 Aug |
| 1:44.73      |                | 1s2 | OG           | Beijing   | 21 Aug |
| 1:44.82      |                | 3   | OG           | Beijing   | 23 Aug |
| 1:44.77      |                | 2   | Athletissima | Lausanne  | 2 Sep  |
| 1:45.01      |                | 2   | VD           | Bruxelles | 5 Sep  |
| 1:44.69      |                | 1   | Rieti 2008   | Rieti     | 7 Sep  |
| 1:49.05      |                | 1   | WAF          | Stuttgart | 13 Sep |
| <b>1500m</b> |                |     |              |           |        |
| 3:33.69      | <b>PB (22)</b> | 8   | WK           | Zürich    | 29 Aug |



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

2016 års OS kvinnliga mästare Caster Semenya, Sydafrika, genomförde följande tävlingar 2016:

|                                                                |                |                  |     |             |                |        |
|----------------------------------------------------------------|----------------|------------------|-----|-------------|----------------|--------|
| <b>200m</b>                                                    |                |                  |     |             |                |        |
| 24.35A                                                         | -1.4           | <b>PB (1355)</b> | 1   |             | Potchefstroom  | 1 Mar  |
| <b>400m</b>                                                    |                |                  |     |             |                |        |
| 53.54A                                                         | SB             |                  | 1   |             | Potchefstroom  | 1 Mar  |
| 52.21A                                                         | PB             |                  | 2   |             | Pretoria       | 5 Mar  |
| 51.47A                                                         | PB             |                  | 1   | ACNW Ch     | Potchefstroom  | 12 Mar |
| 52.45A                                                         |                |                  | 1   |             | Johannesburg   | 18 Mar |
| 53.16                                                          |                |                  | 1   |             | Stellenbosch   | 7 Apr  |
| 55.16                                                          |                |                  | 1h1 | NC          | Stellenbosch   | 15 Apr |
| 50.74                                                          | PB             |                  | 1   | NC          | Stellenbosch   | 16 Apr |
| 55.13A                                                         |                |                  | 1h1 | Univ Ch     | Pietersburg    | 29 Apr |
| 52.52A                                                         |                |                  | 1   | Univ Ch     | Pietersburg    | 29 Apr |
| 50.40                                                          | <b>PB (12)</b> |                  | 1   | VD          | Bruxelles      | 9 Sep  |
| <b>800m</b>                                                    |                |                  |     |             |                |        |
| 2:00.23                                                        | <b>WL</b>      | SB               | 1   |             | Cape Town      | 22 Mar |
| 2:00.46                                                        |                |                  | 1h1 | NC          | Stellenbosch   | 15 Apr |
| 1:58.45                                                        | <b>WL</b>      | SB               | 1   | NC          | Stellenbosch   | 16 Apr |
| 2:10.25A                                                       |                |                  | 1h1 | Univ Ch     | Pietersburg    | 30 Apr |
| 2:03.59A                                                       |                |                  | 1   | Univ Ch     | Pietersburg    | 30 Apr |
| 1:58.26                                                        | <b>WL</b>      | SB               | 1   | Diamond     | Doha           | 6 May  |
| 1:56.64                                                        | <b>WL</b>      | SB               | 1   | Mohammed VI | Rabat          | 22 May |
| 1:56.64                                                        | <b>=WL</b>     | <b>=SB</b>       | 1   | GGala       | Roma           | 2 Jun  |
| 2:02.01                                                        |                |                  | 1h1 | AfrC        | Durban         | 25 Jun |
| 1:58.20                                                        |                |                  | 1   | AfrC        | Durban         | 26 Jun |
| 1:55.33                                                        | <b>WL NR</b>   | PB               | 1   | Herc        | Monaco         | 15 Jul |
| 1:59.31                                                        |                |                  | 1h2 | OG          | Rio de Janeiro | 17 Aug |
| 1:58.15                                                        |                |                  | 1s3 | OG          | Rio de Janeiro | 18 Aug |
| 1:55.28                                                        | <b>WL NR</b>   | <b>PB (1)</b>    | 1   | OG          | Rio de Janeiro | 20 Aug |
| 1:56.44                                                        |                |                  | 1   | WK          | Zürich         | 1 Sep  |
| 1:55.68                                                        |                |                  | 1   | ISTAF       | Berlin         | 3 Sep  |
| <b>1500m</b>                                                   |                |                  |     |             |                |        |
| 4:23.46A                                                       | SB             |                  | 1   |             | Potchefstroom  | 23 Feb |
| 4:10.91                                                        | SB             |                  | 1   | NC          | Stellenbosch   | 16 Apr |
| 4:31.12A                                                       |                |                  | 1   | Univ Ch     | Pietersburg    | 29 Apr |
| 4:01.99                                                        | <b>PB (14)</b> |                  | 1   | AfrC        | Durban         | 24 Jun |
| <b>4 x 400m</b>                                                |                |                  |     |             |                |        |
| 3:28.49                                                        | <b>=NR</b>     | <b>PB</b>        | 1   | AfrC        | Durban         | 26 Jun |
| South Africa                                                   |                |                  |     |             |                |        |
| Jeanelle Griesel, Wenda Nel, Justine Palframan, Caster Semenya |                |                  |     |             |                |        |



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



SVENSK FRIDROTT

2016 års OS kvinnlige tvåa Francine Niyonsaba, Burundi, genomförde följande tävlingar 2016:

|             |                     |     |              |                |        |
|-------------|---------------------|-----|--------------|----------------|--------|
| <b>800m</b> |                     |     |              |                |        |
| 2:02.37i    | <b>NR PB</b>        | 1h2 | WC           | Portland OR    | 19 Mar |
| 2:00.01i    | <b>WL NR PB (1)</b> | 1   | WC           | Portland OR    | 20 Mar |
| 1:57.74     | SB                  | 2   | Mohammed VI  | Rabat          | 22 May |
| 1:58.20     |                     | 2   | GGala        | Roma           | 2 Jun  |
| 1:56.92     | SB                  | 1   | Diamond      | Birmingham     | 5 Jun  |
| 1:56.24     | <b>NR PB (2)</b>    | 2   | Herc         | Monaco         | 15 Jul |
| 1:59.84     |                     | 1   | Gyulai       | Székesfehérvár | 18 Jul |
| 1:59.84     |                     | 1h8 | OG           | Rio de Janeiro | 17 Aug |
| 1:59.59     |                     | 2s1 | OG           | Rio de Janeiro | 18 Aug |
| 1:56.49     |                     | 2   | OG           | Rio de Janeiro | 20 Aug |
| 1:57.71     |                     | 1   | Athletissima | Lausanne       | 25 Aug |
| 1:56.76     |                     | 2   | WK           | Zürich         | 1 Sep  |
| 1:57.58     |                     | 2   | ISTAF        | Berlin         | 3 Sep  |

2016 års OS kvinnlige trea Margret Wambui, Kenya, genomförde följande tävlingar 2016:

|                                                                  |                |     |         |                |        |
|------------------------------------------------------------------|----------------|-----|---------|----------------|--------|
| <b>400m</b>                                                      |                |     |         |                |        |
| 53.8h                                                            |                | 1   | AK      | Thika          | 5 Mar  |
| 51.39A                                                           | <b>PB (38)</b> | 1   | NC      | Nairobi        | 28 May |
| 52.27                                                            |                | 1h3 | AfrC    | Durban         | 22 Jun |
| 51.97                                                            |                | 1s2 | AfrC    | Durban         | 23 Jun |
| 52.24                                                            |                | 2   | AfrC    | Durban         | 24 Jun |
| <b>800m</b>                                                      |                |     |         |                |        |
| 2:02.59i                                                         | PB             | 2   |         | Sabadell       | 19 Feb |
| 2:00.68i                                                         | PB             | 2h1 | WC      | Portland OR    | 19 Mar |
| 2:00.44i                                                         | <b>PB (8)</b>  | 3   | WC      | Portland OR    | 20 Mar |
| 1:59.54                                                          | PB             | 1   | Iberoam | Huelva         | 3 Jun  |
| 1:57.52                                                          | PB             | 1   |         | Montreuil      | 7 Jun  |
| 1:58.27A                                                         |                | 1   | OT      | Eldoret        | 1 Jul  |
| DQ                                                               |                |     | Herc    | Monaco         | 15 Jul |
| 1:59.66                                                          |                | 2h3 | OG      | Rio de Janeiro | 17 Aug |
| 1:59.21                                                          |                | 1s1 | OG      | Rio de Janeiro | 18 Aug |
| 1:56.89                                                          | <b>PB (3)</b>  | 3   | OG      | Rio de Janeiro | 20 Aug |
| 1:57.04                                                          |                | 3   | WK      | Zürich         | 1 Sep  |
| <b>4 x 400m</b>                                                  |                |     |         |                |        |
| 3:30.21                                                          | <b>SB</b>      | 3   | AfrC    | Durban         | 26 Jun |
| Kenya                                                            |                |     |         |                |        |
| Jacinta Shikanda, Maureen Maiyo, Maureen Thomas, Margaret Wambui |                |     |         |                |        |



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

2012 års OS kvinnlige mästarinna Mariya Savinova, Ryssland, genomförde följande tävlingar 2012:

| 400m                        |      |              |               |  |        |
|-----------------------------|------|--------------|---------------|--|--------|
| 51.43DQ IAAF Rule 32.2.b    |      | h4 NC        | Cheboksary    |  | 3 Jul  |
| DQ IAAF Rule 32.2.b         |      | s3 NC        | Cheboksary    |  | 4 Jul  |
| 800m                        |      |              |               |  |        |
| 2:02.16DQ IAAF Rule 32.2.bi | (23) |              | Orenburg      |  | 3 Feb  |
| 1:58.56DQ IAAF Rule 32.2.b  |      | GGala        | Roma          |  | 31 May |
| 1:57.93DQ IAAF Rule 32.2.b  |      | Mosc Chall   | Moskva        |  | 11 Jun |
| 1:57.42DQ IAAF Rule 32.2.b  |      | h6 NC        | Cheboksary    |  | 3 Jul  |
| DQ IAAF Rule 32.2.b         |      | NC           | Cheboksary    |  | 4 Jul  |
| 2:01.56DQ IAAF Rule 32.2.b  |      | h2 OG        | London        |  | 8 Aug  |
| 1:58.57DQ IAAF Rule 32.2.b  |      | s3 OG        | London        |  | 9 Aug  |
| 1:56.19DQ IAAF Rule 32.2.b  |      | OG           | London        |  | 11 Aug |
| 1:58.10DQ IAAF Rule 32.2.b  |      | Athletissima | Lausanne      |  | 23 Aug |
| 2:00.40DQ IAAF Rule 32.2.b  |      | Aviva        | Birmingham    |  | 26 Aug |
| 1:59.05DQ IAAF Rule 32.2.b  |      | VD           | Bruxelles     |  | 7 Sep  |
| 1:59.18DQ IAAF Rule 32.2.b  |      | Rieti 2012   | Rieti         |  | 9 Sep  |
| 1000m                       |      |              |               |  |        |
| 2:43.40DQ IAAF Rule 32.2.bi | (30) | Yalamov      | Yekaterinburg |  | 6 Jan  |

2012 års OS kvinnlige tvåa Caster Semenya, Sydafrika, genomförde följande tävlingar 2012:

| 400m                                                         |           |     |              |                |  |        |
|--------------------------------------------------------------|-----------|-----|--------------|----------------|--|--------|
| 53.62                                                        | SB (346)  | 1   |              | Bellville      |  | 3 Mar  |
| 600m                                                         |           |     |              |                |  |        |
| 1:25.56                                                      | NR PB (3) | 1   | PNG          | Turku          |  | 13 Jun |
| 800m                                                         |           |     |              |                |  |        |
| 2:03.60A                                                     | SB        | 1   | Yellow Pages | Potchefstroom  |  | 24 Mar |
| 2:02.68                                                      | SB        | 1   | NC           | Port Elizabeth |  | 14 Apr |
| 1:59.58A                                                     | SB        | 1   | Yellow Pages | Pretoria       |  | 20 Apr |
| 2:00.80                                                      |           | 2   | GSpoke       | Ostrava        |  | 25 May |
| 2:00.07                                                      |           | 6   | GGala        | Roma           |  | 31 May |
| 1:59.18                                                      | SB        | 1   |              | Bottrop        |  | 6 Jul  |
| 2:01.20                                                      |           | 1   | Sparkassen   | Haldensleben   |  | 15 Jul |
| 2:01.67                                                      |           | 8   | Herc         | Monaco         |  | 20 Jul |
| 2:00.71                                                      |           | 2h1 | OG           | London         |  | 8 Aug  |
| 1:57.67                                                      | SB        | 1s2 | OG           | London         |  | 9 Aug  |
| 1:57.23                                                      | SB (3)    | 1   | OG           | London         |  | 11 Aug |
| 4 x 400m                                                     |           |     |              |                |  |        |
| 3:36.92                                                      | PB        | 1   | NC           | Port Elizabeth |  | 14 Apr |
| Gauteng North                                                |           |     |              |                |  |        |
| Annerie Ebersohn, Estie Wittstock, Wenda Nel, Caster Semenya |           |     |              |                |  |        |





SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

2012 års OS kvinnlige trea Yekaterina Poistogova, Ryssland, genomförde följande tävlingar 2012:

| 800m     |                |      |            |                        |
|----------|----------------|------|------------|------------------------|
| 2:07.58i | SB             | 1-22 | Ural Ch    | Chelyabinsk            |
| 2:01.57i | PB             | 2    | Mosc Ch    | Moskva                 |
| 2:00.73i | <b>PB (9)</b>  | 1h2  | NC         | Moskva                 |
| 2:04.09i |                | 4    | NC         | Moskva                 |
| 2:01.39i |                | 1-22 | NC-j       | Saransk                |
| 2:00.75  | PB             | 1    | ECCC       | Vila Real de Santo Ant |
| 1:59.09  | PB             | 3    | Mosc Chall | Moskva                 |
| 1:57.93  | PB             | 1    | Kuts       | Moskva                 |
| 1:58.54  |                | 1h5  | NC         | Cheboksary             |
| 1:58.15  | <b>AUR</b>     | 1    | NC         | Cheboksary             |
| 2:01.08  |                | 2h6  | OG         | London                 |
| 1:59.45  |                | 2s1  | OG         | London                 |
| 1:57.53  | <b>PB (6)</b>  | 2    | OG         | London                 |
| 1000m    |                |      |            |                        |
| 2:43.86i | PB             | 2    | Yalamov    | Yekaterinburg          |
| 2:38.94i | <b>PB (7)</b>  | 1rB  | Winter     | Moskva                 |
| 1500m    |                |      |            |                        |
| 4:13.1hi | <b>PB (45)</b> | 1-22 | Ural Ch    | Chelyabinsk            |
| 4:18.40i |                | 1-22 | NC-j       | Saransk                |
| 4:00.11  | <b>PB (9)</b>  | 1    | Znam       | Zhukovskiy             |



2008 år OS kvinnliga mästarinna Pamela Jelimo, Kenya, genomförde följande tävlingar 2008:

|                                                              |                          |     |         |             |        |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------|-----|---------|-------------|--------|
| <b>400m</b>                                                  |                          |     |         |             |        |
| 52.78A                                                       | <b>PB (171) (6)</b>      | 1   | NC      | Nairobi     | 28 Jun |
| <b>800m</b>                                                  |                          |     |         |             |        |
| 2:01.02A                                                     | PB                       | 1   | AfrC Tr | Nairobi     | 19 Apr |
| 2:03.23A                                                     |                          | 1h2 | AfrC    | Addis Ababa | 3 May  |
| 1:58.70A                                                     | <b>NJR PB</b>            | 1   | AfrC    | Addis Ababa | 4 May  |
| 1:55.76                                                      | <b>WJR PB</b>            | 1   | FBKG    | Hengelo     | 24 May |
| 1:54.99                                                      | <b>AR WJR PB</b>         | 1   | ISTAF   | Berlin      | 1 Jun  |
| 1:55.41                                                      |                          | 1   | Bislett | Oslo        | 6 Jun  |
| 1:57.71A                                                     |                          | 1   | OT      | Nairobi     | 4 Jul  |
| 1:55.69                                                      |                          | 1   | GGala   | Roma        | 11 Jul |
| 1:54.97                                                      | <b>AR WJR PB</b>         | 1   | Gaz     | Saint-Denis | 18 Jul |
| 2:03.18                                                      |                          | 1h3 | OG      | Beijing     | 15 Aug |
| 1:57.31                                                      |                          | 1s2 | OG      | Beijing     | 16 Aug |
| 1:54.87                                                      | <b>AR WJR PB</b>         | 1   | OG      | Beijing     | 18 Aug |
| 1:54.01                                                      | <b>AR WJR PB (1) (1)</b> | 1   | WK      | Zürich      | 29 Aug |
| 1:55.16                                                      |                          | 1   | VD      | Bruxelles   | 5 Sep  |
| 1:56.23                                                      |                          | 1   | WAF     | Stuttgart   | 14 Sep |
| <b>4 x 400m</b>                                              |                          |     |         |             |        |
| 3:37.67A                                                     | <b>SB</b>                | 2   | AfrC    | Addis Ababa | 4 May  |
| Kenya                                                        |                          |     |         |             |        |
| Florence Wasike, Charity Wandia, Joyce Zakari, Pamela Jelimo |                          |     |         |             |        |

2008 års OS kvinnlige tvåa Janet Jepkosgei, Kenya, genomförde följande tävlingar 2008:

|                 |                |     |              |             |        |
|-----------------|----------------|-----|--------------|-------------|--------|
| <b>800m</b>     |                |     |              |             |        |
| 1:59.13         | SB             | 3   | ISTAF        | Berlin      | 1 Jun  |
| 1:59.57         |                | 5   | Bislett      | Oslo        | 6 Jun  |
| 2:00.90A        |                | 2   | OT           | Nairobi     | 4 Jul  |
| 1:58.74         | SB             | 2   | GGala        | Roma        | 11 Jul |
| 1:58.52         | SB             | 3   | Gaz          | Saint-Denis | 18 Jul |
| 1:59.72         |                | 1h6 | OG           | Beijing     | 15 Aug |
| 1:57.28         | SB             | 1s3 | OG           | Beijing     | 16 Aug |
| 1:56.07         | <b>SB (3)</b>  | 2   | OG           | Beijing     | 18 Aug |
| 1:58.26         |                | 3   | WK           | Zürich      | 29 Aug |
| 1:58.15         |                | 1   | Athletissima | Lausanne    | 2 Sep  |
| 1:58.85         |                | 2   | VD           | Bruxelles   | 5 Sep  |
| 1:58.41         |                | 2   | WAF          | Stuttgart   | 14 Sep |
| <b>1500m</b>    |                |     |              |             |        |
| 4:08.48+        | <b>PB (66)</b> | 11  | Rieti 2008   | Rieti       | 7 Sep  |
| <b>One Mile</b> |                |     |              |             |        |
| 4:28.72         | <b>PB (12)</b> | 12  | Rieti 2008   | Rieti       | 7 Sep  |



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

2008 års OS kvinnlige trea Hasna Benhassi, Marocko, genomförde följande tävlingar 2008:

| 800m     |               |     |                                                                            |                            |        |
|----------|---------------|-----|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------|
| 2:01.90  | SB            | 1   | ECCC-A                                                                     | Vila Real de Santo Antonio | 24 May |
| 1:59.40  | SB            | 1   | Aragón                                                                     | Zaragoza                   | 31 May |
| 2:00.80  |               | 1   | CAA                                                                        | Rabat                      | 14 Jun |
| 1:59.29  | SB            | 1   |                                                                            | Jerez de la Frontera       | 24 Jun |
| 1:58.54  | SB            | 1   | Madrid 2008                                                                | Madrid                     | 5 Jul  |
| 1:59.76  |               | 2   |                                                                            | Barcelona                  | 19 Jul |
| 2:00.51  |               | 2h5 | OG                                                                         | Beijing                    | 15 Aug |
| 1:58.03  | SB            | 2s2 | OG                                                                         | Beijing                    | 16 Aug |
| 1:56.73  | <b>SB (6)</b> | 3   | OG                                                                         | Beijing                    | 18 Aug |
| 4 x 400m |               |     |                                                                            |                            |        |
| 3:41.74  | <b>SB</b>     | 3   | ECCC-A                                                                     | Vila Real de Santo Antonio | 25 May |
|          |               |     | Valencia Terra i Mar                                                       |                            |        |
|          |               |     | Cristina Fuentes, Hasna Benhassi, Margarita Fuentes-Pila, Susana Fernández |                            |        |

2016 års OS manlige mästare Matthew Centrowitz, USA, genomförde följande tävlingar 2016:

| 800m       |                         |     |              |                  |        |
|------------|-------------------------|-----|--------------|------------------|--------|
| 1:47.69    | SB                      | 5rB |              | Portland OR      | 12 Jun |
| 1:47.17    | <b>SB (164)</b>         | 4   | TrackTown    | Eugene OR        | 29 Jul |
| 1000m      |                         |     |              |                  |        |
| 2:20.20    | PB                      | 2   | ATL          | Houston TX       | 23 Jul |
| 2:16.67    | <b>PB (6)</b>           | 6   | Athletissima | Lausanne         | 25 Aug |
| 1500m      |                         |     |              |                  |        |
| 3:35.91+i  | <b>PB (2)</b>           | 1   | Millrose     | New York NY      | 20 Feb |
| 3:44.33i   |                         | 1   | NC           | Portland OR      | 12 Mar |
| 3:47.15i   |                         | 1h1 | WC           | Portland OR      | 18 Mar |
| 3:44.22i   |                         | 1   | WC           | Portland OR      | 20 Mar |
| 3:41.39    | SB                      | 9   |              | Portland OR      | 12 Jun |
| 3:37.81    | SB                      | 1   |              | Portland OR      | 23 Jun |
| 3:42.48    |                         | 4h3 | NC           | Eugene OR        | 7 Jul  |
| 3:44.29    |                         | 2s2 | NC           | Eugene OR        | 8 Jul  |
| 3:34.09    | <b>SB (21)</b>          | 1   | NC           | Eugene OR        | 10 Jul |
| 3:39.31    |                         | 5h1 | OG           | Rio de Janeiro   | 16 Aug |
| 3:39.61    |                         | 3s2 | OG           | Rio de Janeiro   | 18 Aug |
| 3:50.00    |                         | 1   | OG           | Rio de Janeiro   | 20 Aug |
| One Mile   |                         |     |              |                  |        |
| 3:54.02i   | <b>WL</b> SB            | 1   | Camel City   | Winston-Salem NC | 30 Jan |
| 3:50.63i   | <b>WL</b> <b>PB (1)</b> | 1   | Millrose     | New York NY      | 20 Feb |
| Mile, Road |                         |     |              |                  |        |
| 3:49:50.0h |                         | 2   |              | New York NY      | 3 Sep  |
| 3000m      |                         |     |              |                  |        |
| 7:55.25i   | SB                      | 1   |              | Portland OR      | 15 Jan |
| 7:40.74i   | <b>PB (17)</b>          | 1   |              | Portland OR      | 5 Feb  |



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



SVENSK FRIDROTT

2016 års OS manlige tvåa Taofik Makhloufi, Algeriet, genomförde följande tävlingar 2016:

| 800m     |                  |     |             |                |        |
|----------|------------------|-----|-------------|----------------|--------|
| 1:44.91  | SB               | 2   | Mohammed VI | Rabat          | 22 May |
| 1:44.40  | SB               | 1   |             | Tomblaine      | 14 Jun |
| 1:43.92  | SB               | 1   |             | Saint-Maur     | 5 Jul  |
| 1:49.17  |                  | 1h5 | OG          | Rio de Janeiro | 12 Aug |
| 1:43.85  | SB               | 2s1 | OG          | Rio de Janeiro | 13 Aug |
| 1:42.61  | <b>NR PB (2)</b> | 2   | OG          | Rio de Janeiro | 15 Aug |
| 1:42.98  |                  | 2   | Meet Paris  | Saint-Denis    | 27 Aug |
| 1500m    |                  |     |             |                |        |
| 3:38.20+ | SB               | 6   | Pre         | Eugene OR      | 28 May |
| 3:37.18+ | SB               | 2   | Bislett     | Oslo           | 9 Jun  |
| 3:31.35  | <b>SB (5)</b>    | 3   | Herc        | Monaco         | 15 Jul |
| 3:46.82  |                  | 1h2 | OG          | Rio de Janeiro | 16 Aug |
| 3:39.88  |                  | 2s1 | OG          | Rio de Janeiro | 18 Aug |
| 3:50.11  |                  | 2   | OG          | Rio de Janeiro | 20 Aug |
| 3:32.21  |                  | 4   | VD          | Bruxelles      | 9 Sep  |
| One Mile |                  |     |             |                |        |
| 3:52.95  | SB               | 5   | Pre         | Eugene OR      | 28 May |
| 3:52.24  | <b>SB (4)</b>    | 3   | Bislett     | Oslo           | 9 Jun  |

2016 års OS manlige trea Nick Willis, Nya Zeeland, genomförde följande tävlingar 2016:

| 800m       |                    |     |             |                |        |
|------------|--------------------|-----|-------------|----------------|--------|
| 1:49.88    | <b>SB (750)</b>    | 1   | Potts       | Hastings       | 16 Jan |
| 1500m      |                    |     |             |                |        |
| 3:36.12+i  | <b>SB (3)</b>      | 2   | Millrose    | New York NY    | 20 Feb |
| 3:41.53i   |                    | 6h2 | WC          | Portland OR    | 18 Mar |
| 3:44.37i   |                    | 3   | WC          | Portland OR    | 20 Mar |
| DNF        |                    |     |             | Windsor        | 21 May |
| 3:34.29    | <b>SB (24)</b>     | 3   | Diamond     | Birmingham     | 5 Jun  |
| 3:37.88+   |                    | 7   | Bislett     | Oslo           | 9 Jun  |
| 3:35.95    |                    | 2   | BostonG     | Somerville MA  | 17 Jun |
| 3:38.55    |                    | 6h3 | OG          | Rio de Janeiro | 16 Aug |
| 3:39.96    |                    | 3s1 | OG          | Rio de Janeiro | 18 Aug |
| 3:50.24    |                    | 3   | OG          | Rio de Janeiro | 20 Aug |
| One Mile   |                    |     |             |                |        |
| 3:55.56    | <b>WL</b> SB       | 1   | Cooks       | Wanganui       | 19 Jan |
| 3:53.27i   | <b>WL</b> SB       | 1   | New Balance | Boston MA      | 14 Feb |
| 3:51.06i   | <b>AR PB (2)</b>   | 2   | Millrose    | New York NY    | 20 Feb |
| 3:52.26    | <b>SB (5)</b>      | 4   | Bislett     | Oslo           | 9 Jun  |
| Mile, Road |                    |     |             |                |        |
| 4:16       | SB                 | 1   |             | Christchurch   | 8 Feb  |
| 3000m      |                    |     |             |                |        |
| 8:00.09    | <b>WL SB (115)</b> | 1   | Classic     | Wellington     | 22 Jan |



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

2012 års OS manlige mästare Taoufik Makhloufi, Algeriet, genomförde följande tävlingar 2012:

|              |                |     |               |            |        |
|--------------|----------------|-----|---------------|------------|--------|
| <b>800m</b>  |                |     |               |            |        |
| 1:46.82      | SB             | 2   |               | Dubai      | 27 Apr |
| 1:44.88      | PB             | 1   | Stadionfesten | Stockholm  | 9 Jun  |
| 1:45.26      |                | 1   | Folksam       | Göteborg   | 14 Jun |
| 1:46.15      |                | 1h2 | AfrC          | Porto Novo | 28 Jun |
| 1:43.88      | PB             | 1   | AfrC          | Porto Novo | 29 Jun |
| DNF          |                | h5  | OG            | London     | 6 Aug  |
| 1:43.71      | <b>PB (10)</b> | 2   | DNG           | Stockholm  | 17 Aug |
| 1:43.74      |                | 1   | Rieti 2012    | Rieti      | 9 Sep  |
| <b>1500m</b> |                |     |               |            |        |
| 3:34.53      | SB             | 2   | Mohammed VI   | Rabat      | 27 May |
| 3:33.26      | SB             | 1   | Bislett       | Oslo       | 7 Jun  |
| 3:35.07      |                | 2   | Folksam       | Sollentuna | 5 Jul  |
| 3:30.80      | <b>PB (6)</b>  | 4   | Herc          | Monaco     | 20 Jul |
| 3:35.15      |                | 1h1 | OG            | London     | 3 Aug  |
| 3:42.24      |                | 1s1 | OG            | London     | 5 Aug  |
| 3:34.08      |                | 1   | OG            | London     | 7 Aug  |
| 3:32.58      |                | 1   | Hanzekovic    | Zagreb     | 4 Sep  |
| 3:33.42      |                | 8   | VD            | Bruxelles  | 7 Sep  |



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



SVENSK FRIDROTT

2012 års OS manlige tvåa Leo Manzano, USA, genomförde följande tävlingar 2012:

|                       |                 |     |               |                      |        |
|-----------------------|-----------------|-----|---------------|----------------------|--------|
| <b>800m</b>           |                 |     |               |                      |        |
| 1:47.65               | SB              | 1   | TexasR        | Austin TX            | 29 Mar |
| 1:46.79               | <b>SB (124)</b> | 1   |               | Sotteville-lès-Rouen | 10 Jul |
| 1:47.84               |                 | 4   | Skolimowska   | Warszawa             | 19 Aug |
| <b>1500m</b>          |                 |     |               |                      |        |
| 3:48.05Ai             | <b>SB (121)</b> | 1   | NC            | Albuquerque NM       | 26 Feb |
| 3:36.08               | SB              | 4   | High Perf     | Eagle Rock CA        | 18 May |
| 3:37.87+              |                 | 13  | Pre           | Eugene OR            | 2 Jun  |
| 3:40.91               |                 | 2h3 | OT            | Eugene OR            | 28 Jun |
| 3:41.90               |                 | 2s2 | OT            | Eugene OR            | 29 Jun |
| 3:35.75               | SB              | 1   | OT            | Eugene OR            | 1 Jul  |
| 3:43.31+              |                 | 11  | Aviva         | London               | 14 Jul |
| 3:37.00               |                 | 6h1 | OG            | London               | 3 Aug  |
| 3:42.94               |                 | 4s1 | OG            | London               | 5 Aug  |
| 3:34.79               | SB              | 2   | OG            | London               | 7 Aug  |
| 3:34.08               | <b>SB (24)</b>  | 10  | Athletissima  | Lausanne             | 23 Aug |
| 3:42.20               |                 | 11  | Aviva         | Birmingham           | 26 Aug |
| 3:34.85               |                 | 11  | VD            | Bruxelles            | 7 Sep  |
| <b>One Mile</b>       |                 |     |               |                      |        |
| 3:57.92i              | <b>SB (25)</b>  | 8   | Classic       | Fayetteville AR      | 11 Feb |
| 3:53.07               | <b>SB (19)</b>  | 12  | Pre           | Eugene OR            | 2 Jun  |
| 4:00.78               |                 | 11  | Aviva         | London               | 14 Jul |
| <b>Mile, Road</b>     |                 |     |               |                      |        |
| 3:54                  | <b>SB</b>       | 3   | Fifth Avenue  | New York NY          | 22 Sep |
| <b>Distancemedley</b> |                 |     |               |                      |        |
| 9:19.31               | SB              | 1   | PennR         | Philadelphia PA      | 28 Apr |
|                       |                 |     | United States |                      |        |



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

2012 års OS manlige trea Abdelaati Iguider, Marocko, genomförde följande tävlingar 2012:

| 1500m    |                |     |               |                   |        |
|----------|----------------|-----|---------------|-------------------|--------|
| 3:37.40i | SB             | 1   | Erdgas        | Chemnitz          | 27 Jan |
| 3:34.10i | <b>PB (1)</b>  | 1   | Pas de Calais | Liévin            | 14 Feb |
| 3:38.41i |                | 1h2 | WC            | Istanbul          | 9 Mar  |
| 3:45.21i |                | 1   | WC            | Istanbul          | 10 Mar |
| 3:34.39  | SB             | 1   | Mohammed VI   | Rabat             | 27 May |
| 3:36.02+ |                | 7   | Pre           | Eugene OR         | 2 Jun  |
| 3:41.08  |                | 2h3 | OG            | London            | 3 Aug  |
| 3:33.99  | <b>SB (23)</b> | 1s2 | OG            | London            | 5 Aug  |
| 3:35.13  |                | 3   | OG            | London            | 7 Aug  |
| 3:36.27  |                | 7   | Aviva         | Birmingham        | 26 Aug |
| 3:36.33  |                | 12  | VD            | Bruxelles         | 7 Sep  |
| One Mile |                |     |               |                   |        |
| 3:51.78  | <b>PB (12)</b> | 8   | Pre           | Eugene OR         | 2 Jun  |
| 5000m    |                |     |               |                   |        |
| 13:09.17 | <b>PB (30)</b> | 2   | Métropole     | Villeneuve d'Ascq | 9 Jun  |
| 13:15.49 |                | 5h2 | OG            | London            | 8 Aug  |
| 13:44.19 |                | 6   | OG            | London            | 11 Aug |

2008 års OS manlige mästare Rashid Ramzi, Barain genomförde följande tävlingar 2008:

| 1500m                      |                  |     |     |           |        |
|----------------------------|------------------|-----|-----|-----------|--------|
| 3:37.31i                   | <b>PB (8)</b>    | 3h3 | WC  | Valencia  | 7 Mar  |
| 3:40.26i                   |                  | 5   | WC  | Valencia  | 8 Mar  |
| 3:32.89DQ IAAF Rule 32.2.a |                  | h4  | OG  | Beijing   | 15 Aug |
| 3:37.11DQ IAAF Rule 32.2.a |                  | s2  | OG  | Beijing   | 17 Aug |
| 3:32.94DQ IAAF Rule 32.2.a |                  |     | OG  | Beijing   | 19 Aug |
| 3:32.86                    | <b>SB (15)</b>   | 2   | WK  | Zürich    | 29 Aug |
| 3000m                      |                  |     |     |           |        |
| 7:43.85+                   | <b>PB (38)</b>   | 3   | Pre | Eugene OR | 8 Jun  |
| Two Miles                  |                  |     |     |           |        |
| 8:13.16                    | <b>NR PB (2)</b> | 2   | Pre | Eugene OR | 8 Jun  |
| 5000m                      |                  |     |     |           |        |
| 13:10.72                   | <b>PB (35)</b>   | 1   |     | Tanger    | 13 Jul |



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

2008 års OS manlige tvåa Abel Kiprop, genomförde följande tävlingar 2008.

|              |                      |     |              |             |        |
|--------------|----------------------|-----|--------------|-------------|--------|
| <b>400m</b>  |                      |     |              |             |        |
| 49.3hA       |                      | 1r2 |              | Nakuru      | 12 Apr |
| <b>800m</b>  |                      |     |              |             |        |
| 1:48.5hA     | PB                   | 1h1 | AfrC Tr      | Nairobi     | 19 Apr |
| 1:44.99A     | PB                   | 2   | AfrC Tr      | Nairobi     | 19 Apr |
| 1:50.32A     |                      | 1h4 | AfrC         | Addis Ababa | 30 Apr |
| 1:48.35A     |                      | 1s1 | AfrC         | Addis Ababa | 1 May  |
| 1:46.02A     |                      | 3   | AfrC         | Addis Ababa | 2 May  |
| 1:47.64A     |                      | 3   | NC           | Nairobi     | 28 Jun |
| 1:44.71      | <b>PB (18) (3)</b>   | 1   | Athletissima | Lausanne    | 2 Sep  |
| 1:45.15      |                      | 3   | Rieti 2008   | Rieti       | 7 Sep  |
| <b>1500m</b> |                      |     |              |             |        |
| 3:36.3hA     | SB                   | 1   | Police Ch    | Nairobi     | 7 Jun  |
| 3:36.53A     |                      | 2   | OT           | Nairobi     | 4 Jul  |
| 3:31.64      | <b>PB (3) (1)</b>    | 1   | GGala        | Roma        | 11 Jul |
| 3:32.78      |                      | 2   | Gaz          | Saint-Denis | 18 Jul |
| 3:41.28      |                      | 1h2 | OG           | Beijing     | 15 Aug |
| 3:37.04      |                      | 1s1 | OG           | Beijing     | 17 Aug |
| 3:33.11      |                      | 1   | OG           | Beijing     | 19 Aug |
| 3:36.68      |                      | 13  | WK           | Zürich      | 29 Aug |
| 3:36.82      |                      | 8   | VD           | Bruxelles   | 5 Sep  |
| 3:37.93      |                      | 2   | WAF          | Stuttgart   | 14 Sep |
| <b>3000m</b> |                      |     |              |             |        |
| 8:21.24      | <b>SB (628) (60)</b> | 1   |              | Réduit      | 6 Apr  |

2008 års OS manlige trea Nick Willis, Nya Zeeland, genomförde följande tävlingar 2008:

|                   |                |     |              |                 |        |
|-------------------|----------------|-----|--------------|-----------------|--------|
| <b>800m</b>       |                |     |              |                 |        |
| 1:50.69           | SB             | 1   | EMU Inv      | Ypsilanti MI    | 19 Apr |
| 1:47.01           | SB             | 1   | Paddock      | Ann Arbor MI    | 10 May |
| 1:45.87           | <b>SB (55)</b> | 4   | Reebok       | New York NY     | 31 May |
| 1:47.56           |                | 6   | Aviva        | London          | 26 Jul |
| <b>1000m</b>      |                |     |              |                 |        |
| 2:16.93           | <b>PB (7)</b>  | 2   | Aviva        | Gateshead       | 31 Aug |
| <b>1500m</b>      |                |     |              |                 |        |
| 3:40.66i          | <b>PB (30)</b> | 2h1 | WC           | Valencia        | 7 Mar  |
| DQi               |                |     | WC           | Valencia        | 8 Mar  |
| 3:44.46           | SB             | 1   | NC           | Auckland        | 29 Mar |
| DNF               |                |     | GinaR        | Hillsdale MI    | 25 Apr |
| 3:35.75           | SB             | 2   | Adidas       | Carson CA       | 18 May |
| 3:36.10+          |                | 1   | Pre          | Eugene OR       | 8 Jun  |
| 3:33.51           | <b>SB (20)</b> | 3   | Herc         | Monaco          | 29 Jul |
| 3:36.01           |                | 2h1 | OG           | Beijing         | 15 Aug |
| 3:37.54           |                | 4s2 | OG           | Beijing         | 17 Aug |
| 3:34.16           |                | 2   | OG           | Beijing         | 19 Aug |
| 3:36.23           |                | 3   | VD           | Bruxelles       | 5 Sep  |
| 3:38.22           |                | 3   | WAF          | Stuttgart       | 14 Sep |
| <b>One Mile</b>   |                |     |              |                 |        |
| 3:58.14i          | SB             | 3   | Millrose     | New York NY     | 1 Feb  |
| 3:55.93i          | <b>PB (1)</b>  | 1   | Tyson Inv    | Fayetteville AR | 15 Feb |
| 3:50.66           | <b>PB (7)</b>  | 2   | Pre          | Eugene OR       | 8 Jun  |
| <b>Mile, Road</b> |                |     |              |                 |        |
| 3:50.5h           | <b>PB</b>      | 1   | Fifth Avenue | New York NY     | 21 Sep |
| <b>3000m</b>      |                |     |              |                 |        |
| 7:51.35i          | <b>SB (35)</b> | 5   | BIG          | Boston MA       | 26 Jan |





SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

2016 års OS kvinnlige mästare Faith Kipyegon, Kenya, genomförde följande tävlingar 2016:

|                             |                     |     |            |                   |  |        |
|-----------------------------|---------------------|-----|------------|-------------------|--|--------|
| <b>1500m</b>                |                     |     |            |                   |  |        |
| 3:56.82                     | <b>WL NR</b> PB     | 1   | Diamond    | Shanghai          |  | 14 May |
| 3:56.41                     | <b>WL NR PB (2)</b> | 1   | Pre        | Eugene OR         |  | 28 May |
| 3:59.71+                    |                     | 1   | Bislett    | Oslo              |  | 9 Jun  |
| 4:06.71A                    |                     | 1   | OT         | Eldoret           |  | 1 Jul  |
| 4:06.65                     |                     | 2h2 | OG         | Rio de Janeiro    |  | 12 Aug |
| 4:03.95                     |                     | 1s1 | OG         | Rio de Janeiro    |  | 14 Aug |
| 4:08.92                     |                     | 1   | OG         | Rio de Janeiro    |  | 16 Aug |
| 3:56.72                     |                     | 2   | Meet Paris | Saint-Denis       |  | 27 Aug |
| 4:01.86                     |                     | 7   | WK         | Zürich            |  | 1 Sep  |
| <b>One Mile</b>             |                     |     |            |                   |  |        |
| 4:18.60                     | <b>WL SB (2)</b>    | 1   | Bislett    | Oslo              |  | 9 Jun  |
| <b>Cross Country 10.0km</b> |                     |     |            |                   |  |        |
| 33:47.0h                    |                     | 2   |            | Machakos          |  | 17 Dec |
| <b>Cross Country 8.1km</b>  |                     |     |            |                   |  |        |
| 24:56                       |                     | 1   |            | Sevilla           |  | 17 Jan |
| <b>Cross Country 6.45km</b> |                     |     |            |                   |  |        |
| 18:15                       |                     | 1   |            | San Vittore Olona |  | 31 Jan |

2016 års OS kvinnlige tvåa Genzebe Dibaba, Etiopien, genomförde följande tävlingar 2016:

|                 |                     |     |              |                |  |        |
|-----------------|---------------------|-----|--------------|----------------|--|--------|
| <b>1500m</b>    |                     |     |              |                |  |        |
| 3:56.46+i       | <b>WL SB (1)</b>    | 1   | Globen       | Stockholm      |  | 17 Feb |
| 3:59.83         | SB                  | 1   |              | Barcelona      |  | 9 Jul  |
| 4:10.61         |                     | 1h1 | OG           | Rio de Janeiro |  | 12 Aug |
| 4:03.06         |                     | 1s2 | OG           | Rio de Janeiro |  | 14 Aug |
| 4:10.27         |                     | 2   | OG           | Rio de Janeiro |  | 16 Aug |
| 3:57.31+        | <b>SB (4)</b>       | 1   | Quercia      | Rovereto       |  | 6 Sep  |
| <b>One Mile</b> |                     |     |              |                |  |        |
| 4:13.31i        | <b>WL WR PB (1)</b> | 1   | Globen       | Stockholm      |  | 17 Feb |
| 4:14.30         | <b>WL AR PB (1)</b> | 1   | Quercia      | Rovereto       |  | 6 Sep  |
| <b>3000m</b>    |                     |     |              |                |  |        |
| 8:22.50i        | <b>WL SB (1)</b>    | 1   |              | Sabadell       |  | 19 Feb |
| 8:47.43i        |                     | 1   | WC           | Portland OR    |  | 20 Mar |
| 8:31.84         | <b>SB (6)</b>       | 1   | Athletissima | Lausanne       |  | 25 Aug |



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

2016 års OS kvinnlige trea Jenny Simpson, USA, genomförde följande tävlingar 2016:

|                   |               |    |     |            |                |        |
|-------------------|---------------|----|-----|------------|----------------|--------|
| <b>1500m</b>      |               |    |     |            |                |        |
| 4:06.44           | <b>WL</b>     | SB | 1   | DrakeR     | Des Moines IA  | 29 Apr |
| 4:04.56           |               | SB | 6   | Diamond    | Shanghai       | 14 May |
| 4:01.57           |               | SB | 4   | Pre        | Eugene OR      | 28 May |
| 4:17.31           |               |    | 1h3 | NC         | Eugene OR      | 7 Jul  |
| 4:10.09           |               |    | 1s1 | NC         | Eugene OR      | 8 Jul  |
| 4:04.74           |               |    | 1   | NC         | Eugene OR      | 10 Jul |
| 4:06.99           |               |    | 4h2 | OG         | Rio de Janeiro | 12 Aug |
| 4:05.07           |               |    | 4s2 | OG         | Rio de Janeiro | 14 Aug |
| 4:10.53           |               |    | 3   | OG         | Rio de Janeiro | 16 Aug |
| 3:58.19           | <b>SB (7)</b> |    | 6   | Meet Paris | Saint-Denis    | 27 Aug |
| 3:58.54           |               |    | 4   | WK         | Zürich         | 1 Sep  |
| <b>Mile, Road</b> |               |    |     |            |                |        |
| 4:18:30.0h        | <b>SB</b>     |    | 1   |            | New York NY    | 3 Sep  |

2012 års OS kvinnlige mästarinna Gamze Bulut, Turkiet, genomförde följande tävlingar 2012:

|                             |    |         |          |        |
|-----------------------------|----|---------|----------|--------|
| <b>800m</b>                 |    |         |          |        |
| 2:03.59DQ IAAF Rule 32.2.a  |    | Club Ch | Izmir    | 20 May |
| <b>1500m</b>                |    |         |          |        |
| 4:13.18DQ IAAF Rule 32.2.a  |    | Club Ch | Ankara   | 5 Jun  |
| 4:03.42DQ IAAF Rule 32.2.a  |    | Or      | Istanbul | 9 Jun  |
| 4:11.68DQ IAAF Rule 32.2.a  | s2 | EC      | Helsinki | 30 Jun |
| 4:06.04DQ IAAF Rule 32.2.a  |    | EC      | Helsinki | 1 Jul  |
| 4:06.69DQ IAAF Rule 32.2.a  | h3 | OG      | London   | 6 Aug  |
| 4:01.18DQ IAAF Rule 32.2.a  | s2 | OG      | London   | 8 Aug  |
| 4:10.40DQ IAAF Rule 32.2.a  |    | OG      | London   | 10 Aug |
| <b>5000m</b>                |    |         |          |        |
| 15:49.21DQ IAAF Rule 32.2.a |    |         | Ankara   | 16 Jun |
| <b>3000m Steeplechase</b>   |    |         |          |        |
| 9:34.88DQ IAAF Rule 32.2.a  |    | Club Ch | Izmir    | 19 May |



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

2012 års OS kvinnlige tvåa Maryam Jamal, Barain, genomförde följande tävlingar 2012:

|                            |                |     |             |                |        |
|----------------------------|----------------|-----|-------------|----------------|--------|
| <b>800m</b>                |                |     |             |                |        |
| 2:00.44                    | <b>SB (58)</b> | 1   | Bonus-Track | Nottwil        | 30 Jun |
| 2:00.76                    |                | 7   | Herc        | Monaco         | 20 Jul |
| <b>1500m</b>               |                |     |             |                |        |
| 4:02.84                    | SB             | 7   | Areva       | Saint-Denis    | 6 Jul  |
| 4:06.78                    |                | 1   | Aviva       | London         | 13 Jul |
| 4:05.39                    |                | 3h1 | OG          | London         | 6 Aug  |
| 4:02.18                    | SB             | 3s2 | OG          | London         | 8 Aug  |
| 4:10.74                    |                | 1   | OG          | London         | 10 Aug |
| 4:01.19                    | <b>SB (11)</b> | 1   | DNG         | Stockholm      | 17 Aug |
| 4:11.05                    |                | 11  | WK          | Zürich         | 30 Aug |
| <b>3000m</b>               |                |     |             |                |        |
| 8:54.51                    | <b>SB (35)</b> | 9   | Diamond     | Doha           | 11 May |
| <b>Cross Country 6.6km</b> |                |     |             |                |        |
| 22:05                      |                | 4   | l'Acier     | Leffrinckoucke | 25 Nov |
| <b>6km</b>                 |                |     |             |                |        |
| 19:37.8h                   | <b>PB</b>      | 1   |             | Bulle          | 17 Nov |
| <b>Cross Country 5.5km</b> |                |     |             |                |        |
| 18:15                      |                | 4   |             | Sardinia       | 25 Mar |

2012 års OS kvinnlige trea Tatyana Tomashova, Ryssland, genomförde följande tävlingar 2012:

|              |                 |     |            |            |        |
|--------------|-----------------|-----|------------|------------|--------|
| <b>800m</b>  |                 |     |            |            |        |
| 2:02.09      | <b>PB (116)</b> | 5rB | Mosc Chall | Moskva     | 11 Jun |
| <b>1500m</b> |                 |     |            |            |        |
| 4:01.95      | SB              | 4   | Kuts       | Moskva     | 13 Jun |
| 4:01.76      | SB              | 1h2 | NC         | Cheboksary | 5 Jul  |
| 3:59.71      | <b>SB (7)</b>   | 2   | NC         | Cheboksary | 6 Jul  |
| 4:05.10      |                 | 2h1 | OG         | London     | 6 Aug  |
| 4:02.10      |                 | 2s2 | OG         | London     | 8 Aug  |
| 4:10.90      |                 | 2   | OG         | London     | 10 Aug |



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

2008 år OS kvinnliga mästarinna Nancy Lagat, Kenya, genomförde följande tävlingar 2008:

|              |                 |     |             |             |        |
|--------------|-----------------|-----|-------------|-------------|--------|
| <b>800m</b>  |                 |     |             |             |        |
| 2:05.84      | <b>SB (309)</b> | 9   | WK          | Zürich      | 29 Aug |
| <b>1500m</b> |                 |     |             |             |        |
| 4:13.0hA     | SB              | 1   | AfrC Tr     | Nairobi     | 19 Apr |
| 4:16.19A     |                 | 4   | AfrC        | Addis Ababa | 2 May  |
| 4:08.62      | SB              | 4   | GP          | Doha        | 9 May  |
| 4:09.67      |                 | 1   | CAA         | Alger       | 29 May |
| 4:03.80      | SB              | 2r2 | Pre         | Eugene OR   | 8 Jun  |
| 4:14.09A     |                 | 3   | OT          | Nairobi     | 4 Jul  |
| 4:06.14      |                 | 10  | Tsiklitiria | Athína      | 13 Jul |
| 4:03.02      | SB              | 1h3 | OG          | Beijing     | 21 Aug |
| 4:00.23      | <b>PB (2)</b>   | 1   | OG          | Beijing     | 23 Aug |
| <b>5000m</b> |                 |     |             |             |        |
| 16:33.9hA    | <b>PB (763)</b> | 2   |             | Kisii       | 5 Apr  |

2008 års OS kvinnlige tvåa Iryna Lishchynska, Ukraina, genomförde följande tävlingar 2008:

|                 |                |     |             |                            |        |
|-----------------|----------------|-----|-------------|----------------------------|--------|
| <b>800m</b>     |                |     |             |                            |        |
| 2:02.14         | <b>SB (87)</b> | 1   | Club Ch     | Firenze                    | 28 Jun |
| <b>1500m</b>    |                |     |             |                            |        |
| 4:15.07         | SB             | 1   | ECCC-A      | Vila Real de Santo Antonio | 25 May |
| 4:04.97         | SB             | 1   | NC          | Kyiv                       | 1 Jul  |
| 4:05.94         |                | 1   | Madrid 2008 | Madrid                     | 5 Jul  |
| 4:01.61         | <b>SB (7)</b>  | 2   | Tsiklitiria | Athína                     | 13 Jul |
| 4:08.05         |                | 9   | Gaz         | Saint-Denis                | 18 Jul |
| 4:13.60         |                | 1h2 | OG          | Beijing                    | 21 Aug |
| 4:01.63         |                | 2   | OG          | Beijing                    | 23 Aug |
| 4:07.82+        |                | 8   | Rieti 2008  | Rieti                      | 7 Sep  |
| 4:07.65         |                | 3   | WAF         | Stuttgart                  | 13 Sep |
| 4:10.33         |                | 1   | Pedro's Cup | Szczecin                   | 17 Sep |
| 4:13.76         |                | 10  | Golden      | Shanghai                   | 20 Sep |
| <b>One Mile</b> |                |     |             |                            |        |
| 4:25.32         | <b>PB (7)</b>  | 7   | Rieti 2008  | Rieti                      | 7 Sep  |



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ



SVENSK FRIIDROTT

2008 års OS kvinnlige trea Nataliya Tobias, Ukraina, genomförde följande tävlingar 2008:

|                 |                 |     |             |           |        |
|-----------------|-----------------|-----|-------------|-----------|--------|
| <b>800m</b>     |                 |     |             |           |        |
| 2:06.23i        | PB              | 2h2 | NC          | Sumy      | 23 Feb |
| 2:05.77i        | <b>PB (91)</b>  | 5   | NC          | Sumy      | 24 Feb |
| 2:02.98         | <b>SB (122)</b> | 2r3 | Ukr Cup     | Yalta     | 7 Jun  |
| 2:04.44         |                 | 3h2 | NC          | Kyiv      | 2 Jul  |
| <b>1000m</b>    |                 |     |             |           |        |
| 2:38.86         | <b>PB (3)</b>   | 3   | Hanzekovic  | Zagreb    | 9 Sep  |
| <b>1500m</b>    |                 |     |             |           |        |
| 4:10.3hi        | <b>SB (15)</b>  | 1   | Donetsk Ch  | Donetsk   | 18 Jan |
| 4:14.32i        |                 | 4   | BW-Bank     | Karlsruhe | 10 Feb |
| 4:10.80i        |                 | 1   | NC          | Sumy      | 22 Feb |
| 4:11.71i        |                 | 6h1 | WC          | Valencia  | 8 Mar  |
| 4:08.81         | SB              | 1   | Ukr Cup     | Yalta     | 6 Jun  |
| 4:07.49         | SB              | 6   | Kusoc       | Warszawa  | 15 Jun |
| 4:19.70         |                 | 2   | ECp         | Annecy    | 22 Jun |
| 4:05.53         | SB              | 2   | NC          | Kyiv      | 1 Jul  |
| 4:03.19         | SB              | 2h3 | OG          | Beijing   | 21 Aug |
| 4:01.78         | <b>PB (8)</b>   | 3   | OG          | Beijing   | 23 Aug |
| 4:08.10+        |                 | 10  | Rieti 2008  | Rieti     | 7 Sep  |
| 4:12.44         |                 | 5   | Pedro's Cup | Szczecin  | 17 Sep |
| <b>One Mile</b> |                 |     |             |           |        |
| 4:25.87         | <b>PB (8)</b>   | 8   | Rieti 2008  | Rieti     | 7 Sep  |
| <b>3000m</b>    |                 |     |             |           |        |
| 9:10.89i        | <b>PB (61)</b>  | 9   | Sparkassen  | Stuttgart | 2 Feb  |



SVENSK FRIIDROTT

Heliosgatan 3, 120 30 Stockholm Tel: +4610-476 53 30 Fax: +468-724 68 61

[www.friidrott.se](http://www.friidrott.se)