



Mikael Bergdahl

Jonas Hamm - Lahden Ahkera

Menestys Lahden Ahkerassa 2004 - 2012

Ennätykset:

800 m	1.47,84	2004	4x800 m	P
1000 m	2.20,69	2004	4x1500 m	P
1500 m	3.39,93	2010	4x1500 m	H
maili	4.04,72i	2004	1500 m	K
3000 m	8.05,37	2005	1500 m	H
	8.01,94i	2011	800 m	H
			1500 m	H
			4x1500 m	K

Arvokisaedustukset:

MM-kisat:		2011	4x1500 m	P
2005	1500 m	ae	1500 m halli	K
			800 m	P
			1500 m	P

EM-kisat:

2006	1500 m	dnf
2010	1500 m	ae
2011	3000 m halli	ae

Maaotteluedustukset:

2004 Su-Ru	800 m	3.
	1500 m	1.
2005 EC	1500 m	2.
	3000 m	4.
Su-Ru	800 m	3.
	1500 m	1.
2006 8-mo	1500 m	9.
	3000 m	9.
EC-halli	1500 m	6.
2007 Su-Ru	1500 m	1.
2008 Su-Ru	1500 m	1.
2009 Su-Ru	1500 m	2.
8-mo	1500 m	5.
2010 Su-Ru	800 m	2.
	1500 m	2.
8-mo	800 m	6.
2011 EC	3000 m	4.
Su-Ru	1500 m	2.
3-mo halli	1500 m	1.
2012 Su-Ru	1500 m	5.

SM-mitalit:

2004	1500 m	K
	4x800 m	K
	4x1500 m	K
2005	1500 m	K

Jonas Hamm yhteensä

Lahden Ahkeraa edustaen:

SM-kultaa	7
SM-hopeaa	4
SM-pronssia	5

SM-mitaleita kaikkiaan 16



Jonasta harmittaa kaatuminen Tampereen Kalevan kisojen 1500 metrillä.



Mikkelin SM-viesteissä 2006 Lahden Ahkera sijoittui toiseksi. Kuvassa Jonas Hamm ,Mikko Lahtio (1) ja Artto Aalto (4).



Mikkelin SM-viesteissä 2006 M 4 x 1500 metrillä Ahkera sijoittui toiseksi. Palkintopallille pääsyä odottelemassa vasemmalta Jussi Utriainen, Jonas Hamm, Wilson Kirwa ja Zach Whitmarsh.



Tampereen Kalevan kisojen 2008 1500 metrin alkku: vasemmalla Tommi Sundell, Aki Nummela (6), Riku Marttinen (13), Niclas Sandels (2), Otto Martikainen (11) ja Jonas Hamm (1). Rikun takana punaisessa paidassa Robert Rotkirch.

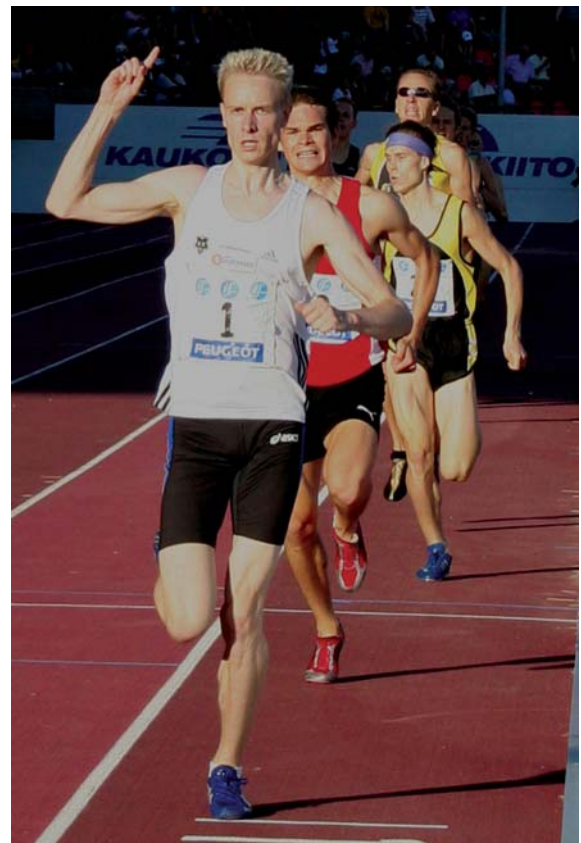




Vuoden 2008 Kalevan Kisojen 800 metrin alkuerät: Panu Jantunen (13), Aki Nummela (6), Olli Rannikko (23) ja Jonas Hamm (11).



Jonas ja Mikko Lahtio ennen 1500 metrin starttia.



Mikko Lahtio voittaa 800 metriä, toiseksi tulee punapaitainen Rotkirch, Jonas sijoittuu neljänneksi.



Numero 11, Jonas Hamm, Lahden Ahkera, tulostaulun esittelyssä ennen 800 metrin starttia.



Jonas ja Mikael Bergdahl Tampereen Kalevankisojen 800 metrin maalissa



2009 Salpausselän Suvi-illan 1500 metriä, Ahkeran Janne Kettula taustalla.



Vuoden 2010 Kajaanin Kalevankisojen 800 metrin alkuerä: Lauri Holappa (12), Jonas (11), Mikko Lahtio (1).



Kajaanin 800 metrin alkuerien maali: vasemmalta Joonas Lehtinen, Mikko Raittinen, Lauri Holappa, Mikko Kelottijärvi, Jonas (11), Nordin Naghmouch ja Mikko Lahtio (1)



Kajaanin 800 metrin loppukilpailu: Jonas (11), Mikko Lahtio (1) Tuomo Salonen (20), Rami Oravakangas ja Mikko Raittinen (19).



Kajaanin SM-kisojen 800 metrin maali: Mikko Lahtio (1), Tommy Granlund (3), Anders Lindahl, Jonas Hamm (11), Tuomo Salonen (20), Rami Oravakangas (7).



Jussi ja Jonas Tuusulan SM-viestien 4 x 1500 metrin jälkeen.



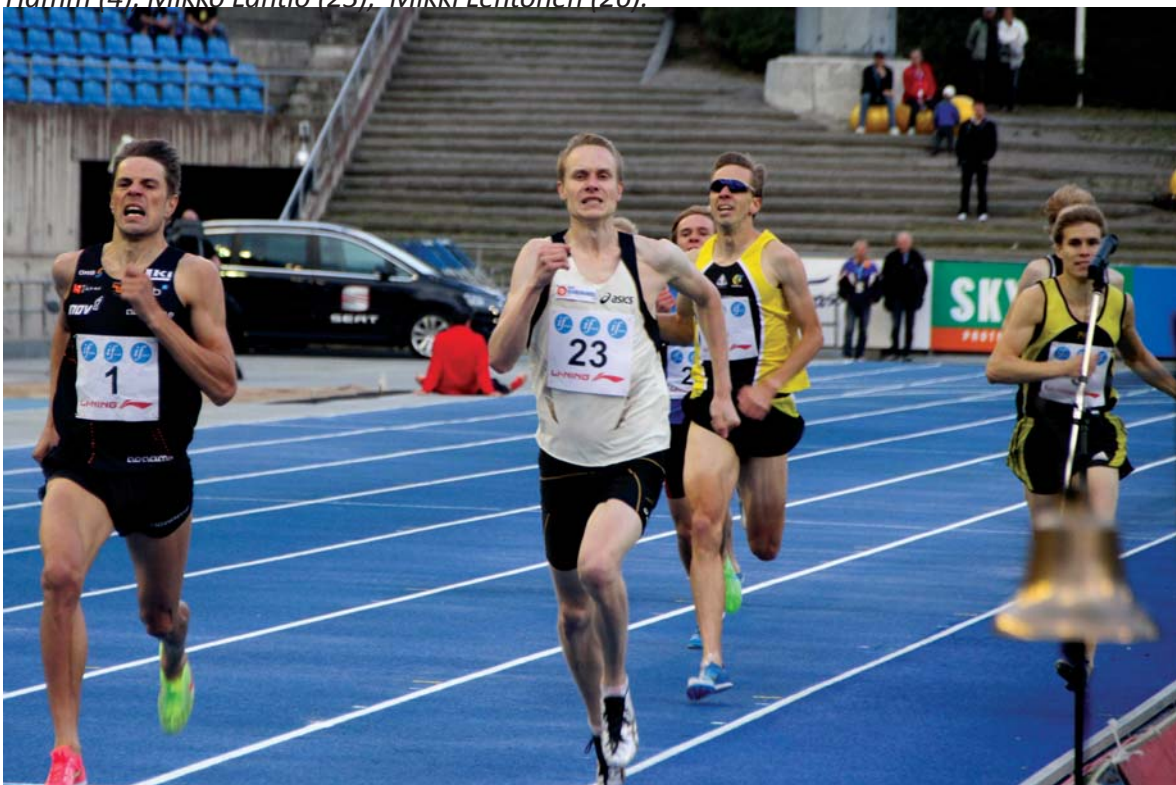
Jonathan Oporta ja Jonas Tuusulassa



Jonas Hamm Tuusulan SM-viestien 4 x 1500 metrin osuudellaan.



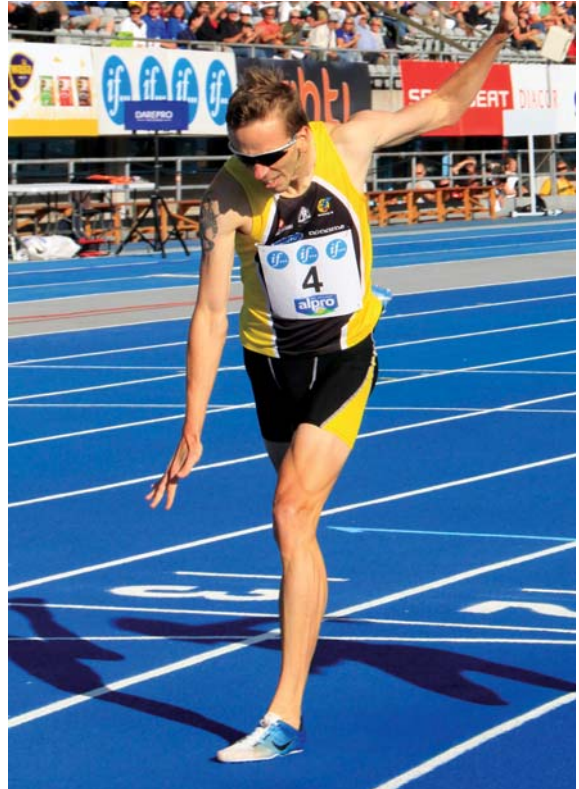
Lahden Kalevan kisoissa 2012 800 metrin alkuerän alkumetrit: Rami Oravakangas (3), Jonas Hamm (4), Mikko Lahtio (23), Mikki Lehtonen (26).



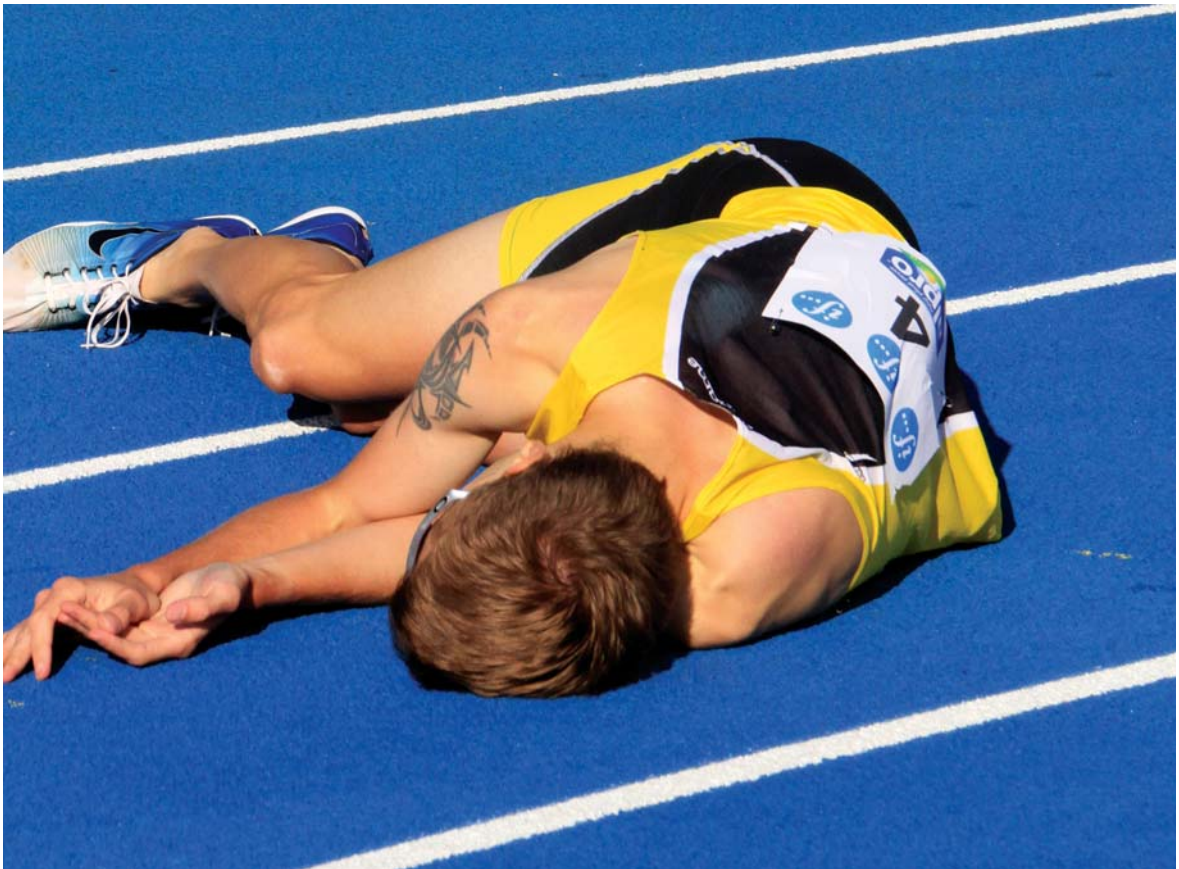
800 metrin loppukilpailun maali: Niclas Sandells (1), Mikko Lahtio 23), Jonas Hamm ja soittokellon takana Rami Oravakangas.



Lahden 1500metriä: Mikael Bergdahl, Niclas Sandells, Jonas Hamm.



1500 metrin viimeisillä metreillä Jonas kurkottaa ja kaatuu, vierellä Mikael Bergdahl (14).



Jonaksen solisluu murtui, mutta hän halusi juosta Ruotsi-ottelussa.