



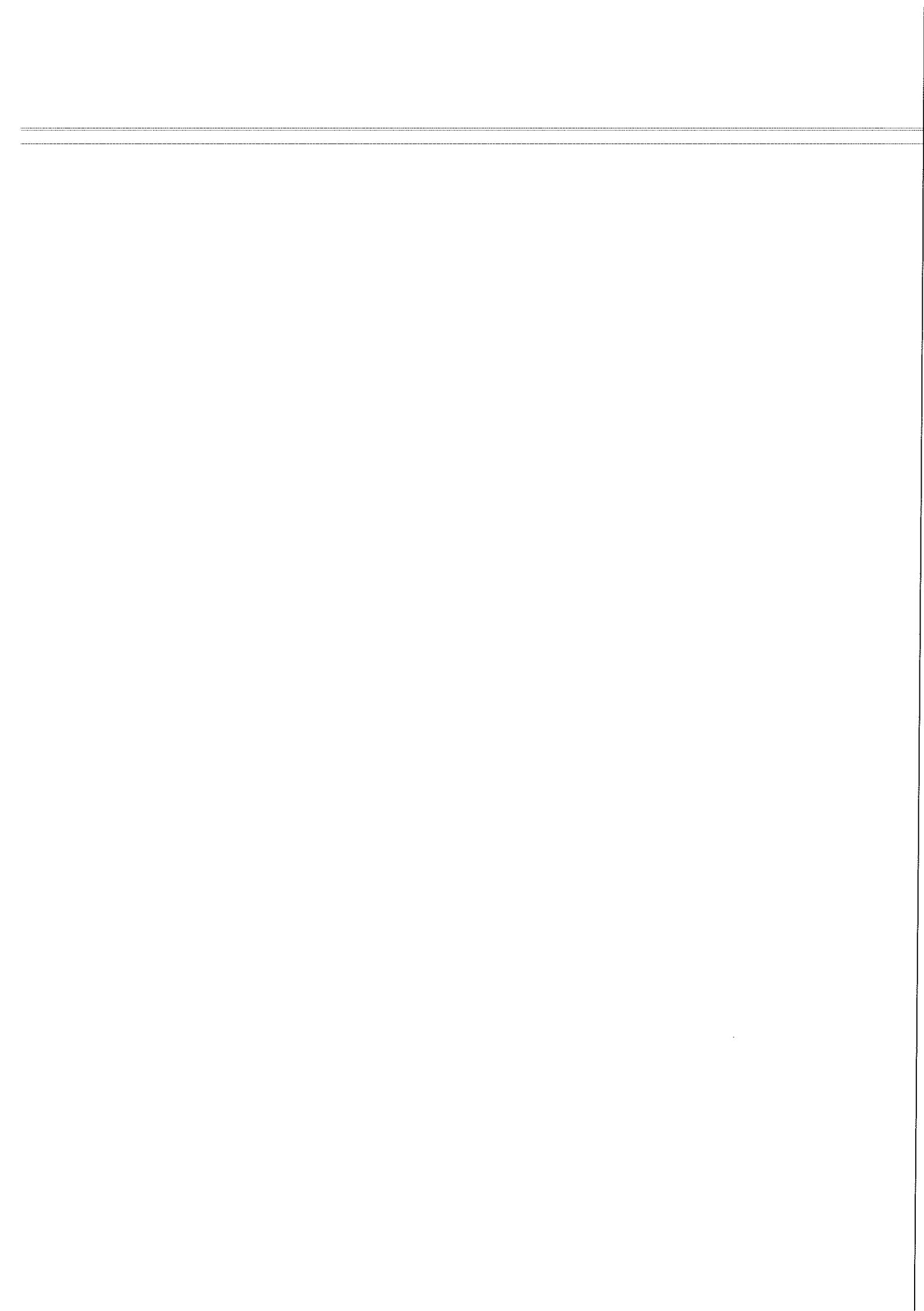
JUBILEUMSBERETNING



AURSKOG-HØLAND FRIIDRETTSLAG

25 år

1968 - 1993



Økonomien

AV ROAR LUNDER

De årlige driftsregnskap for AHF forteller om en rivende utvikling gjennom 25 år. Det første året var lagets omsetning på vel 11 000 kroner og overskuddet 500 kroner. I 1992 var laget oppe i en omsetning på 489 000 og vil kanskje passere en halv million i løpet av inneværende år.

Lagets drift ble de første årene finansiert ved lotterier og bingo, i tillegg til enkelte dugnadsjobber. Utgiftene var også beskjedne, men laget fikk raskt gode utøvere, og dette kostet penger.

Omsetningen steg jevnt etter hvert som aktiviteten økte, passerte 25 000 i 1972, 50 000 i 1981 og 100 000 i 1985. At over 300 000 kroner passerte klubbkassa i 1988 gjennom lagets ordinære drift, har selv sagt sammenheng med at friidrettsbanen totalt endret forutsetningene for lagets drift.

Hvis vi ser bort fra bidraget til bygging av banen, har den kommunale driftsstøtten ikke steget i samme forhold som omsetningen. Kommunens støtte var på mellom 5 og 10 000 kroner i den første 10-årsperioden, så mellom 10 og 15 000 den neste 10-års perioden. De første åra etter at banen var ferdig, falt sammen med de gode tider i kommuneøkonomien, og vi var oppe i 25 000 kroner i kommunal driftsstøtte. I 1992 var dette bidraget igjen halvert, dvs. at kommunen nå bidrar like mye til lagets drift som i 1975.

Bygging av banen var økonomisk og på andre måter en krevende oppgave for en liten klubb. Under planleggingen av banebyggingen, var det et klart mål at den idrettslige drift skulle opprettholdes på samme nivå. Dette ble fullt og helt innfridd. Vi maktet å holde økonomien i de to delene av virksomheten adskilt.

Når vi nå mener å ha full kontroll over økonomien, kommer det nettopp av at banen har gitt laget flere ben å stå på. Lagets hovedinntekter kommer nå fra stevner, utleie og reklame. Alt dette har sammenheng med banen. Medlemskontingenten har økt, og mulighetene for sponsorinntekter har også blitt bedre som følge av banen.

En stor utgiftspost de siste årene, er halleie. Før Bjørkelangen Sportshall ble bygd, var utgiftene til treningslokaler minimale. I tillegg har det også i vårt lag blitt mer vanlig med godtgjøring til trenere. Laget er blitt mer profesjonelt rent idrettslig, og det kan være nødvendig å hente trenerkrefter utenfra.

AHF har som mål å bli gjeldfrie i løpet av jubileumsåret. Vi har pr. i dag en gjeld på 285 000 og en egenkapital på 120 000. De siste 5 årene har vi gjentatt en søknad på 200 000 kroner i STUI-midler til klubhuset. Vi er nå prioritert på topp fra kommunen og har et godt håp om å få midlene i 1993. Da vil målet om å bli gjeldfrie kunne oppnås.

Hva så med lagets økonomi i framtida?

De inntektskilder vi rår over, ser ut til å kunne sikre driften og øke aktiviteten ut over dagens nivå.

Usikkerheten består i en framtidig rehabilitering av banen. Når blir det nødvendig å rehabiliterere banen, hva vil dette koste og hvilke offentlige bidrag kan forventes?

I de langtidsbudsjetter som er vedtatt de to siste årene, har vi gjort oss tanker om disse spørsmål og lagt inn de fondsavsetninger som er nødvendige fra 1994.

mal erfaring med å arrangere stevner av et slikt omfang, gikk det greitt.

Det eneste skåret i gleden var at det innlønte elektroniske tidsakeranlegget «skar seg» og Vidar Jakobsen, Tjalve måtte nøye seg med 10.5 manuelt på sprinten, vel åpningsstevnets beste prestasjon. Og AHF-banen hadde fått ry som en relativt raskbane. Likevel har det ikke lykkes å få samlet den norske seniorenliten på AHF-banen – ennå.

Men det har ikke manglet på arrangementsmessige utfordringer! Klubben gjennomførte et prikkfritt junior-NM i stafetter 4.-5. juni 1988 og fikk offisiell ros for gjennomføringen fra Friidrettsforbundets representanter - og utøvere. Ca. 120 funksjonærer var i sving de to stevnedagene. Arrangementskomiteen med Roar Lunder som leder, hadde gjort et svært godt forarbeid og skaffet seg erfaringer for hvordan slike storarrangementer skulle planlegges. Tjalves juniorer bekreftet banens hurtighet med ny norsk juniorrekord på 4 x 100m , 42.33.

Året etter ble forutsetningen for å avvikle større stevner bedret betraktelig ved at det nye klubhuset sto klart. Årets store utfordring var KM for jenter, gutter, junior og veteraner 9.-10. september. Dataalderen gjorde sin inntreden på sekretærietsiden, og det ble arbeidet seriøst med selve arrangementssstrukturen. I årsberetningen dette året står det: «Det er i det hele tatt blitt

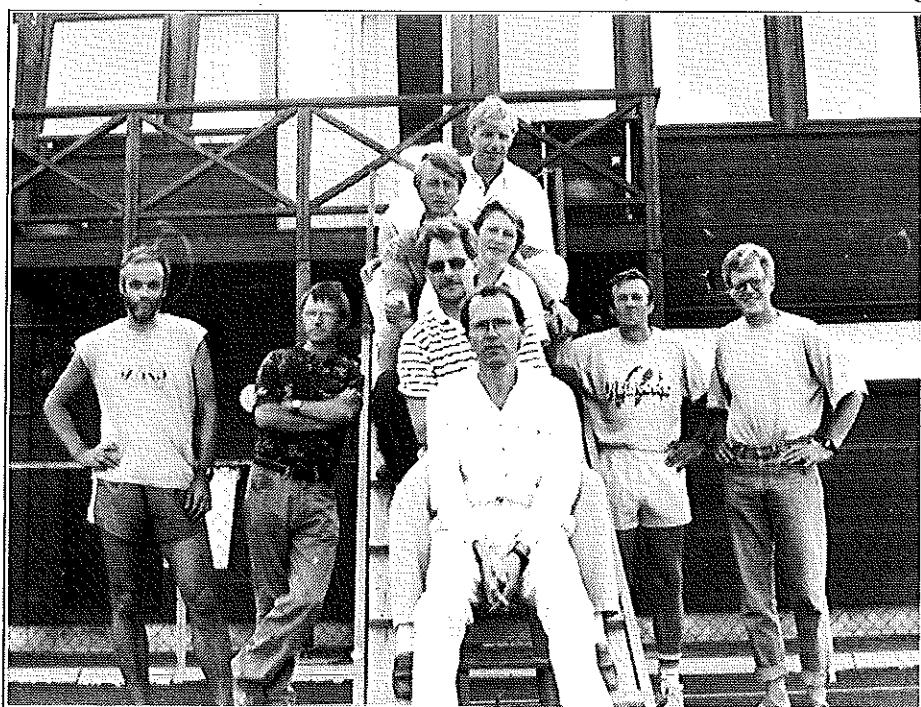
moro å arrangere stevner».

Neste store styrkeprøve var NM-stafetter for veteraner i 1990. 54 lag stilte til start på banestafettene. Igjen et godt gjennomført arrangement - i tillegg vanket det to gullmedaljer på klubben.

I en tid da friidrettsinteressen er synkende og deltagelsen er heller liten i «vanlige» stevner, ligger utfordringene både arrangementsmessig og økonomisk i de store stevnene. I 1991 hadde AHF det arrangementstekniske ansvaret for Post-NM, der postansatte av begge kjønn og i alle aldre konkurrerte i en rekke ulike øvelser tre dager til ende. Igjen stor ros fra deltakere og oppdragsgivere - og samtidig en god trening for dommere og funksjonærer foran veteran-NM 1992 - et virkelig storarrangement.

Veteran-NM fra fredag 7. til søndag 9. august 1992 viste at klubben har kompetanse og ressurser til å påta seg store utfordringer. Nærmere 600 deltakere gjennomførte ca. 1100 starter. Mange av dem skulle ha husly og bespises, og det skulle være en skikkelig NM-bankett. Gjennom et langtids og godt planlagt forarbeid, oppofrende dugnadsarbeid fra et stort antall medlemmer, og ikke minst en service-mindet og seriøs innstilling fra nærmere 150 dommere og funksjonærer under stevnet, fikk AHF skussmål fra oppdragsgiveren som «det beste veteran-NM arrangement overhodet!». I tillegg gav arrangementet et overskudd på ca. 90.000 kroner.

Nå er klubben klar for nye utfordringer!



Grunnstaben under NM for veteraner i august 1992, AHF's største utfordring på arrangementssiden til nå:

Til venstre: Finn Welde og Richard Peel.

I trappa øverst: Roar Lunder, Stein Lier, Ann-Helen Utgårdsløkken, Øyvind Olsen og Sjur Bakken.

Til høyre: Øyvind Fager sand og Terje Aaserud.

Arrangementer

AV TERJE AASERUD

Det første arrangementet i det nystiftede Aurskog-Høland Friidrettslag var et treningsterrengløp på Setskog Skjærtorsdag 1968 - med etterfølgende hyggestund for løpere og foreldre, som det står i lagets første årsberetning.

Terrengløp var en populær våraktivitet for friidrettsfolket og AHF hadde fast ansvar for et stort nasjonalt terrengløp for gutter og jenter hvert år. I de første årene med Haneborg som base, deretter Aursmoen og Bjørkelangen, siste gang i 1985.

I 1970 opprettet AHF en egen ungdomsgruppe. De initierte mini-idrettsstevner rundt på idrettsanleggene i kommunen og arrangerte rekrutteringsterrengløp for barn i alderen 4 - 11 år med hele 150 deltagere det første året. Selv om ungdomsgruppa ble avviklet som et organisert tiltak etter få år, ble arrangementene for de yngste opprettholdt. Det er artig å se at disse arrangementene fortsatt har livets rett. De vårlige terrengløpene for de aller yngste samler fortsatt mange unge rekrutter rundt i vår langstrakte kommune. Stevnene for den samme aldersgruppa på friidrettsbanen gjennom sommeren har mindre deltagelse, men er avgjort et viktig motivasjonselement i en tid da fri-idretten jevnt over sliter med rekrutteringen.

I samme lei virker forhåpentligvis skolestafettene for barne- og ungdomsskolene i friidrettskretsens regi og skolestevene for ungdomsskolene i kommunen, som AHF har tatt initiativet til.

De tradisjonsrike stafettene **Bjørkelangen Rundt** og **Hølandsstafetten** ble «overtatt» fra de lokale klubbene da AHF ble stiftet og fortsatte i årene framover. Bjørkelangen Rundt «gikk inn» i 1973. Hølandsstafetten, som fra 1975 også hadde egen kvinnekasse, holdt stand til den nye friidrettsbanen på Bjørkelangen sto klar. I 1988 ble Hølandsstafetten skiftet ut med den mer publikumsvennlige **AHF-stafetten** i områ-

det rundt den nye kunststoffbanen og med alle vekslinger inne på stadion. Dessverre gikk deltakerantallet sterkt ned år for år og stafetten ble ikke arrangert i 1992.

Da trimbølgen for alvor satte inn rundt 1980, opprettet AHF et eget trimutvalg med Kåre Thoresen som første leder. De startet opp med trimløp for 0 - 100 år rundt omkring i kommunen, og merket trimløyper med egne registreringsposter. På det meste ble det talt opp over 4000 registreringer i løpet av en sommersesong (1981).

I perioden 1983 -86 stod trimløpet **Langfossrunden** på programmet, men dette tilbudet forsvant før den såkalte **AHF-karusellen** så dagens lys i 1988. Dette er et en trim/mosjonskarusell som i utgangspunktet hadde fem løp gjennom sesongen (1500 m og 3000/5000 m påbane, 4 km vei, halvmaraton eller 10 km på vei og 10 km skogs-løp.) Det første året deltok 275 barn, kvinner og menn. Men dessverre har ikke karusellen greid å konkurrere med de store karusellene lengre nord på Romerike. Både antall løp (halvmaraton/10 km vei er fjernet) antall deltakere og antall klasser er redusert. I 1992 var deltakerantallet noe over 100.

Uten en skikkelig friidrettsstadion var det naturlig nok ikke mulig å påta seg ansvaret for større banestevner før den nye banen sto klar i 1987. De første tjue årene ble det arrangert kretsstevner, distriktsstevner og treningsstevner på Høland stadion og etter hvert på Bråtevangen.

AHF deltok som medarrangører sammen med Strømmen, Lørenskog og Minerva i ulike sammenhenger (interkretskamper, KM etc.), men da med Strømmen stadion eller Lillestrøm stadion som arena.

Den 30. august 1987 vil bli stående som en milepæl for AHF, også som stevnearrangør. Da ble den nye banen åpnet med et stort nasjonalt seniorstevne. Til tross for mini-

Økonomi/finansiering

Friidrettsbanen:

- Egenkapital	kr. 116 000
- Tippemidler	kr. 1 325 000
- Kommunal støtte	kr. 1 000 000
- Tilskudd/gaver	kr. 252 000
- Dugnad	kr. 1 163 000
- Lån	kr. 129 000
SUM	kr. 3 985 000

Klubbhus:

- Dugnad	kr. 200 000
- Kommunal støtte	kr. 200 000
- Tippemidler	kr. 200 000
SUM	kr. 600 000

I tillegg kommer tribuner, tribuneområde og bearbeiding av hele området rundt selve banen. Verdien av dette er ca. kr. 200 000. Arbeidet er gjennomført ved dugnad og direkte kostnader er dekket i ordinære driftsregnskaper.

AHF har pr. i dag en gjeld på kr. 285 000. Det gjenstår da kr. 200 000 i tippemidler for klubbhuset som ennå ikke er utbetalt. Vi planlegger å være gjeldfrie i løpet av 1993.

Plankomite/byggekomiteer

Plankomite (valgt på årsmøte '83):

Kåre Thoresen, Aksel Lunner, Per B. Jacobsen, Finn Løkeberg, Carl Fredrik Havnås og Gunnar Gustavsen (valgt 1984).

Byggekomite friidrettsbane (valgt på årsmøte '85):



Et glimt fra planeringen før banedekket legges. Her er blant andre Kåre Thoresen i full gang med tilpasning av isolasjons-platene.

møte '85):

Finn Welde, Egil Lier, Kåre Thoresen, Jan Roger Aas, Per B. Jacobsen, Johan Ottershagen og Per Røisheim (i 1987 overtok Ole Andresen det meste av oppgavene til Jan Roger Aas).

Byggekomite tribuner/klubbhus (valgt på årsmøte '87):

Finn Welde, Finn Løkeberg, Torstein Kolstad, John Svanstrøm og Birger Svanstrøm.

Komiteene har hatt et omfattende arbeid og byggekomiteene har ivaretatt teknisk planlegging og prosjektering, samt løpende prosjektledelse og anleggsledelse.

Noen personlige tanker

Som leder for byggekomiteene sitter jeg igjen med noen viktige personlige erfaringer som jeg kan ta med også i andre sammenhenger.

For det første er det morsomt å se at det virkelig går an å løfte sammen på den måten som vi i AHF her har gjort. Dette har vært en fin erfaring.

For det andre er dette at vi virkelig torde å satse slik vi gjorde, en viktig erfaring. Det gjør at en får et nytt perspektiv på hva som virkelig kan være mulig i forskjellige sammenhenger.

Jeg tror det ligger en stor verdi også videre for klubben i prosessen bak byggingen og måten vi har gjennomført det på. Måten anlegget har blitt vedlikeholdt på, sier nok egentlig litt om følelsene for anlegget hos mange.



Foran åpningsstevnet på banen i 1987. Roar Lunder (bak) takker to sentrale personer i anleggsprosjektet: Finn Welde (til venstre) og Georg Øvrehus.

Byggeaktiviteter

Jeg har lyst til å dokumentere all byggevirksomheten samlet og nokså detaljert med vekt på duggnadsinnsatsen.

AKTIVITET	DUGNADSINNSATS	TIDSROM
* Planlegging/oppfølging	Verdsatt til kr. 491 000	aug. 85 / aug. 87
* Hogging/rydding (ca. 3000m ² skog)	135 t manuelt, 53 t med traktor	mars - mai 1986
* Stubberensk/opplasting/transport (ca.3000m ² /6 km kjøring)	122 t med traktor	juni 1986
* Planering, massebalanse (uttrauing ca. 4500m ³ , flytting ca. 2000m ³ , planering av ca. 13000m ² med skille mellom matfjord og andre masser)		juni 1986
* Drenering (jordbruksdrenering 2850m, samleledninger 2590m, 15 overvannssluk, avløpsrør 350m, 9 kummer)	442 t manuelt, 229 t med traktor	juli 1986
* Avretting av traubunn (615m ³ grus/6 km kjøring, utlegging 7200m ²)		juli/aug. 86
Utleggning av isolasjon (7200m ² /5cm tykkelse, utlegging av trekk-kummer og -rør/ opplegg for eventuelle senere lysmaster)	1440 t manuelt, 12 t med traktor	aug. - sept. 86
* Utlegging av bærelag og fordelingslag (3400m ³ /6km kjøring)	360 t manuelt, 20 t med traktor, 105 t med dozer	aug. - sept. 86
* Finavretting/valsing (7200m ² til 15mm fra teoretisk profil)	346 t manuelt, 30 t med traktor	mai- juni 87
* Asfaltarbeider (5370 m ² med 2-lags åpen asfalt)		juli 87
* Kunststoffdekke (5080 m ² , oppmerking)		aug 87
* Opplegg tekniske øvelser (3 kast-ringer, vanngrav, 2 stavkasser, kulesektor, 2 lengdegroper, grunnrør til kastbur)	264 t manuelt, 63 t med traktor	mai - aug. 87
* Indre område 8000 m ² /finplanering, fresing, slådding, tilsaing, gjødsling)	158 t manuelt, 129t med traktor	mai-juli 87
* Flettverksgjerde/kantstein (480m gjerde/480m kantstein)	695 t manuelt,	aug. 87
* Tribuner (20 flyttbare seksjoner, ca.500 ståplasser)	Verdi duggnad ca. kr. 70 000	våren 88
* Klubbhus (sekretariat, utstyrssbygg, enkle garderober,kjøkken)	Verdi duggnad ca. kr. 200 000	1989

Friidrettsbanen

AV FINN WELDE

AHF har nå et ypperlig friidrettsanlegg inkludert selve friidrettsbanen med moderne fast kunststoffdekke, grassmatte (også fullverdig/god fotballbane), klubbhus og tribuner. Anlegget ligger sentralt på Bjørkelangen ved Bjørkelangen videregående skole sammen med Bjørkelangen Sportshall og andre idrettsanlegg. AHF eier og driver friidrettsanlegget. Hele anlegget/området er satt skikkelig i stand og holdt godt ved like, slik at vi har all grunn til å være stolte av anlegget slik det framstår i dag.

Vi har altså fått en moderne friidrettsbane; vi har fått et sted å være. For de mange som har deltatt i dugnadsinnsatsen med å få bygd banen, ligger det nok også en følelse for banen ut over dette.

Selv arbeidet med banen har betydd mye for samhold og klubbfølelse.

Økonomisk har vi kommet bra fra byggeprosjektene og har godt håp om å kunne være gjeldfrie i løpet av 1993. Byggingen har heller ikke gått vesentlig utover hovedvirksomheten i klubben.

Bakgrunn

Vi har hele tiden hatt en drøm om egen bane. De første årene ble Bråtevangen brukt i samarbeid med Søndre Høland Sportsklubb, og senere ble Høland Stadion brukt i samarbeid med Høland IL. Selv om disse klubbene

gjorde sitt til et godt samarbeid, innebar denne situasjonen begrensninger for AHF's muligheter til å drive som vi ønsket.

I 1970-årene ble tomta ved Bjørkelangen videgående skole tatt inn i kommunens langtidsplanlegging til friidrettsbane, og den kom på kommunens anleggsplan. Prioriteringen i planen, sammen med andre forhold, gjorde imidlertid at vi i praksis måtte regne med at det var svært langt fram til at kommunen kom til å bygge friidrettsbane. Underveis dukket det også opp mulige løsninger på Aursmoen og Bjørkelunden som det ved nøyere gjenomgang ikke ble satset videre på.

I 1983-84 ble det tatt et nytt initiativ for å få realisert friidrettsbanen basert på dugnad. En plankomite ble valgt og Georg Øvrehus, som formann i klubben, var meget aktiv. Formaliteter og finansiering kom på plass, og fra slutten av 1985 kunne en byggekomite begynne på det mer detaljerte planleggingsarbeidet. Under byggeperioden og i tiden etterpå var det flere ildsjeler som ofret utrolig mye av sin fritid. Navn som Aksel Lunner, Kåre Thoresen og Birger Swanstrøm kan nevnes i denne sammenheng.



*En pust i bakken for
dugnadsgjengen under
leggning av banedekket
midt på 80-tallet.*

*Vi ser fra venstre: Roar
Lunder, Bjørn Lier, Widar
Hellerud, Finn Løkeberg,
Aksel Lunner, Per Røis-
heim og Kåre Thoresen.*

Idrettsmerket

AHF er en av de klubbene i Akershus med flest utøvere som årlig tar idrettsmerket. Følgende har tatt statuetten hos oss siden vi begynte for 25 år siden:

- 1968: Ada Ringstad, Bjørkelangen.
1971: Knut Aarnes, Bjørkelangen.
1974: Randi Simonsen, Bjørkelangen, Tor Wennemo, Hemnes og Ingolf Østmo, Aurskog.
1975: Bjørg Lunner, Kari Grepperud og Else Mjåland, Bjørkelangen, Ragnhild Karlsen, Setskog, Aimee Johnsen, Reidun Lier og Egil Lier, Aurskog.
1976: Asbjørn Killingmo, Erik Berger, Normann Dahle og Magne Gromsrød, Aurskog, Terje Aarnes og Wenche Nordrum, Bjørkelangen.
1977: Sten Kongtorp, Løken.
1978: Torkjell Høgenes, Kåre Thoresen og Sigurd Dalby, Bjørkelangen.
1979: Marius Norum, Bjørkelangen, Astrid Madsen og Sidsel Kongtorp, Løken.
1980: Anne Karin Larsen, Bjørkelangen.
1981: Solfrid Bådahl, Maren Ågot Aamodt og Astrid Aamodt, Bjørkelangen og Willy Linnerud, Aurskog.
1982: Kåre Madsen, Løken.
1984: Finn Løkeberg, Løken.
1985: Jan Tore Anthonisen, Aurskog.
1986: Kåre Larsen og Bjørn Hustad, Bjørkelangen og Stein Lier, Aurskog.
1987: Magne Skogstad, Bjørkelangen.
1988: Sverre Sandbakken, Oslo.
1989: Roar Lunder, Løken, Øyvind Olsen og Per B. Jacobsen, Bjørkelangen og Finn Welde, Aurskog.
1990: Torstein Skjønhaug, Bjørkelangen.
1991: Bjørg Eikli Lier, Aurskog, Brita Schatvedt og Øystein Sand, Bjørkelangen.
1992: Bjørn Lier, Aurskog.

Statuettstatistikk:

I AHF er det i alt 47 som har tatt statuetten - fordelt på 17 kvinner og 30 menn. Håvard Lund tok statuetten i 1963 og er derfor ikke ført opp på denne lista.

Følgende har tatt hedersprisen:

- 1982: Håvard Lund.
1989: Egil Lier
Knut Aarnes.
1990: Reidun Lier.
1991: Sigurd Dalby
Asbjørn Killingmo
Astrid Madsen.
1992: Torkjell Høgenes.
Kåre Thoresen.
Marius Norum.

Æresmedlemmer

Æresmedlemsskap i AHF utdeles for lang og tro tjeneste. Ved 15-årsjubileet i 1983 ble våre eneste æresmedlemmer så langt utnevnt.
Fra venstre:
Håvard Lund,
Egil Lier og
Torstein Kolstad.

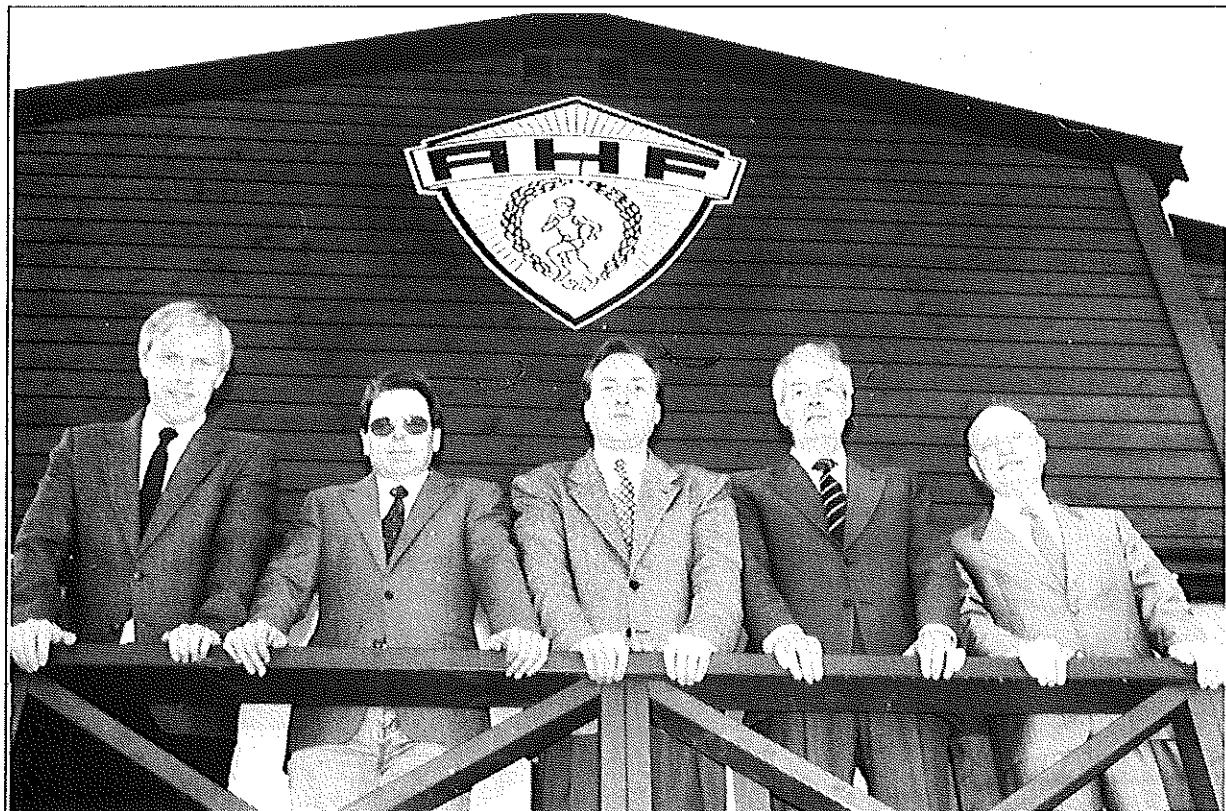


Styremedlemmer

AHF 1968 -1993:

Egil Lier	Leder 1968- 1971
	Nestleder 1972 -1978
	Styremedlem 1979- 1980
Håvard Lund	Nestleder 1968- 1971
	Leder 1972- 1981
Odd Skullerud	Kasserer 1968
	Styremedlem 1969- 1971
Ottar Aaserud	Sekretær 1968- 1971
Terje Aarnes	Styremedlem 1968- 1970
Torstein Kolstad	Kasserer 1969-1979
Tor Olsen	Styremedlem 1971 ,1980 - 1981
	Leder 1982 -1983
Sverre Skjermo	Nestleder 1984 -1985
Jan Tore Anthonisen	Sekretær 1972 -1974
Ottar Solvang	Styremedlem 1972, 1981
Maren Aamodt Vilberg	Styremedlem 1974
Sven Olberg	Styremedlem 1978- 1983
Finn Løkeberg	Sekretær 1975 -1977
	Styremedlem 1975- 1978
	Nestleder 1979 -1981
Torkjell Høgenes	Styremedlem 1983- 1985
Aksel Lunner	Styremedlem 1975- 1978
	Styremedlem 1979

Astrid Aamodt	Kasserer 1980 -1986
Stein Lier	Nestleder 1982
Arne Øversveen	Sekretær 1982
Georg Øvrehus	Styremedlem 1982
	Nestleder 1983
	Leder 1984- 1988
Arve Høgne	Styremedlem 1982- 1983
Finn Welde	Sekretær 1983 -1993
Ingrid Olsen	Styremedlem 1984- 1985
Roar Lunder	Styremedlem 1984- 1985
	Nestleder 1986- 1988
	Leder 1989 -1992
Ann Helen Utgårdsløkken	Styremedlem 1986 - 1993
Anne Lise Røisheim	Styremedlem 1986- 1987
Kai Høntorp	Styremedlem 1986
John Svanstrøm	Kasserer 1987 - 1991
Øyvind Olsen	Styremedlem 1987- 1988
	Nestleder 1989 - 1993
Laila Berger	Styremedlem 1988- 1989
Jan Erik Jørgensen	Styremedlem 1989 -1990
Harry Utgårdsløkken	Styremedlem 1990- 1991
Sjur Bakken	Styremedlem 1991-1993
Dag- Finn Førriisdahl	Kasserer 1992 - 1993
Knut Glåmen	Styremedlem 1992- 1993
Carl Fredrik Havnås	Styremedlem 1985
	Leder 1993



Et historisk AHF- bilde, med samtlige klubbens formenn gjennom 25 år, samlet på balkongen foran klubbhuset på banen. Fra høyre: Egil Lier (AHF's første leder), Håvard Lund, Tor Olsen, Georg Øvrehus og Roar Lunder.

Treningsleir

Av ØYVIND OLSEN

AHF har gjennom årene arrangert mange treningsleire. Det startet i 1980 med en familieleir i **Øvre Årdal**. Her deltok nesten 60 personer i variert trening og trivelig sosialt samvær. Dette skulle vise seg å bli opptakten til en rekke treningsleire i AHF-regi opp gjennom åttitallet.

I 1981 ble leiren lagt til **Larvik**, og i 1982 var det **Kil** i Sverige som ble valgt. Stedet, Kil, ble så populært blant AHF's medlemmer at hele 6 treningsleire ble arrangert der før nytt sted ble valgt.

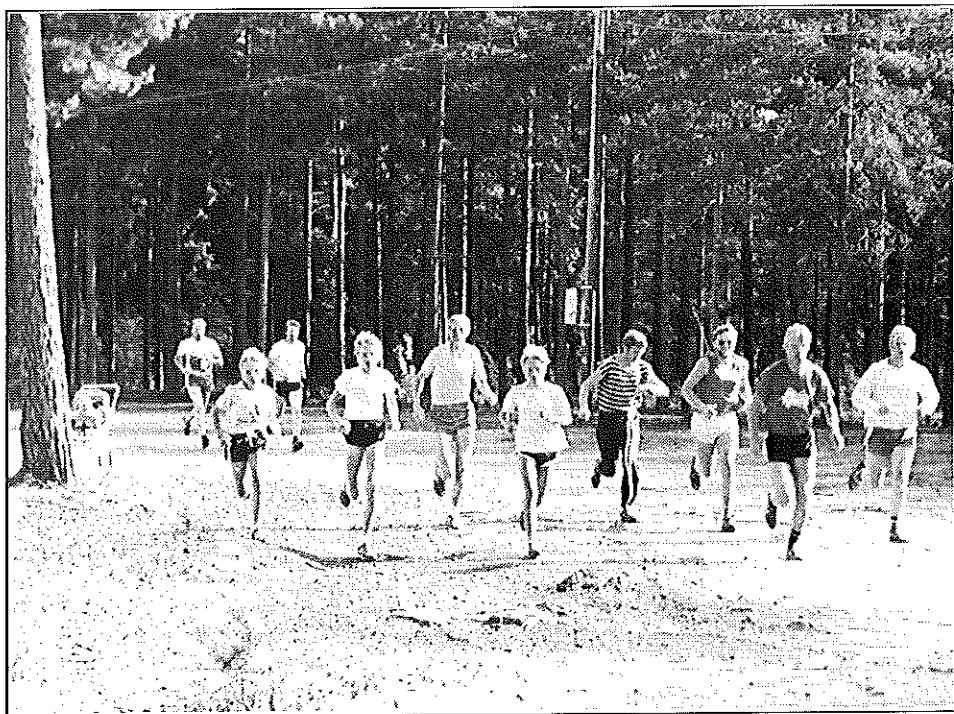
I 1990 valgte vi igjen Norge, og denne gang **Nesbyen**. Dette er forøvrig den siste treningsleiren som er avholdt, men denne positive tradisjonen blir helt sikkert tatt opp igjen. Kanskje allerede inneværende år.

På åttitallet ble det også arrangert noen påskeleire. Disse ble lagt til Danmark og var rene ungdomsleire. Det meget gode idrettsmiljøet på ungdomssiden i AHF på denne tida ble ytterligere styrket gjennom disse, og konkurransesesongen forberedt i denne påskeuka.

Treningsleirene har betydd mye for AHF. Det er spesielt fra Kil mange vil ha gode minner. På det meste har opp til 80 friidrettsinteresserte fra Aurskog-Høland vært samlet på Frykenbaden Camping til trening på forskjellige nivåer. Vi har blitt møtt med utrolig gjestfrihet både fra Kil kommune og Kils AIK. De har alltid ønsket oss hjertelig velkommen, og stilt sitt flotte baneanlegg til disposisjon for oss helt gratis.

Mange av AHF's utøvere opp gjennom årene har blitt nært knyttet til klubben gjennom treningsleire. Like viktig er det nok at mange nye medlemmer har fått erfare det gode miljøet i klubben, og selv blitt en del av tillitsmannsapparatet.

Med så mange folk samlet, kan det fort oppstå problemer av forskjellige slag, men det har aldri forekommet på treningsleirene. Miljøet både blant yngre og eldre har vært enstående bra og gjort sitt til å utvikle klubben i riktig retning, både idrettslig og administrativt.



Stor treningsiver i idylliske omgivelser - på en av de populære treningssamlingene i Kil i Sverige

Jon Sigurd Utgårdsløkken er født i 1973. Han kommer fra Aurskog og representerer i dag vårt nye høydetalent. Den lange kroppen har deltatt i 3 UM hvor han i 1989 sanket sølv i tresteg (13.09m.), bronse i høyde (1.89m.), før deretter å ta sølv i spesialøvelsen høyde på følgende år med resultatet 2.03m. Han har i flere år vært deltager på landslagssamlinger og satte i 1991 ny klubbrekord med 2.12. Samme år tok han gull i Ungdomsmesterskapet i Bergen. Jon Sigurd har også fått PDC-prisen.

Nok en god høydehopper har AHF fostret i Irja Nordheim, født i 1974. Hun oppnådde allerede som 13 åring en 3. plass i Donald med 1.53m. Året etter ble det seier i samme mesterskap med resultatet 1.61m. At AHF har fått fram en ny generasjon utøvere har Irja bevisst ved flere anledninger. Hun har en serie UM -prestasjoner som få andre kan vise til. 2. plass '89, gull i '90 med 1.63, bronse i 1991 med resultatet 1.65m. og endelig 4. plass i 1992 med 1.63m.



Dagens unge AHF-jenter trener målbevisst mot nye mål: fra venstre Rita, Mette, Torunn, Heidi, Line og Trine.

Med Jan Åke, Irja og Jon Sigurd har 70-generasjonen inntatt scenen. Heidi Berger fra Hemnes tilhører også denne generasjonen. Heidi har 4. plass fra Donald i 1987 og 5. plass fra samme mesterskap året etter. Tidene var henholdsvis 2.23.01 og 2.22.5. Hun har vært deltager under Bislett Games, og lenge vært en av våre mest lovende jenter på mellomdistanse. Med sin sprudlende latter og naturlige jeg, har Heidi representert de nye, lovende på en utmerket måte.

Rita Nilsen er første kvinne i 1975-årgangen. Hun deltok i Donald Ducklekene på Kongsberg i 1988, og tok en fin femteplass i kule med resultatet 8.32m.

I Trine Syversen har AHF fått fram en treningsvillig og talentfull utøver. Mange vil karakterisere Trine som vårt største sprinttalent på kvinnenesiden i vår 25-årige historie. Hun har så langt representert AHF i UM i 1992 med sølvmedalje på 400m. Med tiden 58.55 (satt i junior-NM samme år) er Trine i godt selskap med utøvere som Grete Kolstad. Hun har 13.01 på 100m. og 26.8 på 200m. Vi venter spent på fortsettelsen Trine!

Mette Hanneborg er en annen jente fra samme årskull, som kom som et friskt pust inn i AHF miljøet i 1991, og deltok i år i UM sammen med Trine på 400m. Det ble en fin 5. plass og tiden 60.48 sek.

Den nye generasjonen av ungjenter har også begynt å hevde seg i stafetter. I 1992 ble det sølv i ungdoms-NM på 1000m. stafett ved Irja Nordheim, Heidi Berger, Trine Syversen og Mette Hanneborg.

På guttesida er Andre Glåmen og Ole Johan Aarnes talentfulle utøvere. Andre har deltatt i Donald og UM ved to anledninger. Hans beste resultat er en 2. plass i lengde ved UM '92 med resultatet 6.19 og 3. plass i høyde med resultatet 1.83 ved samme mesterskap. Ole Johan satser friskt i en så utradisjonell øvelse som stav, hvor han har oppnådd 3. plass i UM på resultatet 3.80m. Begge ovennevnte er treningsvillige og motiverte utøvere som AHF kan vente seg mye av i framtida.

Vi skriver idag 1993, og AHF fyller 25 år. 25 år med idrettsglede og mye godt sosialt samvær. Vi har mange lovende utøvere som vil bringe tradisjonene videre. Jeg vil rent avslutningsvis få nevne Hege Bakken og Lars Østli, som ved flere anledninger har bevist at AHF har mye å vente i åra som kommer.



Hurtighet og spenst preger disse gutta. Ole Johan (foran), Andre og Jon Sigurd.

Det var ungjentene født på slutten av 60-tallet som første laget opp i eliteklassen, og som utgjorde stammen i laget de 2 årene AHF løp i denne fornemste klassen.

AHF's første lag i Holmenkollens eliteklasse var: Hanne Kolstad, Mona Øversveen, Marlen Eng, Siri Paulsen, Anne Trine Hoel, Kristine Ødegard, Therese Jacobsen, Camilla Lunder, Turid Sundsrød, Hilde Thorslund, Tanja Øvrehus, Merete Ødegard, Torhild Heskstad, Kristin Lunner og Stine Røisheim.

AHF greide aldri å utnytte PR-verdien som lå i å løpe i Holmenkollstafettens eliteklasse. Laget fikk ikke de forsterkningene som var nødvendige for å komme opp fra de siste plassene, og fant fra 1988 sin naturlige plass blant de nest beste.

I dette tidsrommet (81-84) var det svært få gutter med i klubben. Jentene som er nevnt tidligere, dominerte i sine årsklasser både individuelt og som lag i flere stafetter. De representerte noe positivt. Deres sprudlende humør og positive innstilling ble lagt merke til av alle, både hos oss andre i klubben og av andre klubbledere.



To løpere som ikke har gjort skam på AHF-drakta: Ronny Nordli (til venstre) og Jan Åke Jørgensen.

Om det var Jentene som lokket Ronny Nordli til treningene i begynnelsen på 80-tallet skal være usagt, men det er et faktum at Ronny for alvor begynte å oppsøke AHF-miljøet på denne tiden. Systematikeren fra Måsan har jobbet målbevisst, han har vist en iver og et engasjement for å bli best som fortjener stor beundring. Jeg husker godt at Ronny en gang på treninga sa at han hadde som mål

å bli Norsk mester. For en tulling tenkte jeg da. Det var temmelig langt fra 4.25 på 1500m. til NM-gull. I dag vet vi hvem som fikk rett. Ronny viste seg for alvor fram i NM Terrengløp i Skien i 1985. Her ble det en overraskende 9. plass, og saken var klar, nå skulle det satses! I AHF-drakta har Ronny oppnådd følgende serie: 1.53.36 på 800m., 3.52.78 på 1500 m., 8.26.73 på 3000m. (klubbrek.), og 9.25.66 på 3000m. hinder (klubbrek.).

Med Ronny og undertegnede i spissen begynte etterhvert andre gutter å oppsøke klubben. Jan Åke Jørgensen er uten forkleinelse for noen, AHF's største talent i klubbens historie. Allerede som 11-åring løp Jan Åke 800 på 2.27.1. Han har vunnet Donaldgull som 14-åring på den utmerkede tiden 2.03.82. Med denne tiden er han rangert som 76. mann på verdensstatistikken for 14-åringar gjennom alle tider.

Videre har han vunnet Vesta Hygea-lekene i Bergen, han har 1. plass, og to andre plasser fra UM, og satte i 1989 personlige rekorder på både 800 og 1500 m. med henholdsvis 1.53.6 og 3.58.44. Jan Åke har også fått PDC-prisen. I dag er unge Jørgensen flere kilo unna toppformen, men lover å komme tilbake når lysten til å trenere en dag kommer og klyper'n i nakken!

Nå var vi inne i en tid hvor guttefriidrett var på topp, og vi hevdet oss med bravur individuelt og i stafetter. Tenk deg at vi på denne tiden (1987) hadde et gjennomsnitt på 1.56.7 for de fem beste gutta på 800m. Det var tider det! Foruten de som er nevnt tidligere var Odd Bjarkum, Frode Borgersrud, Fredrik Solberg, Martin Gray og Nils Håvard Mærli aktive utøvere.

Odd Bjarkum satset friskt i flere sesonger og oppnådde sin beste prestasjon i Bugårdslopet 1988 hvor han vant sin klasse. Samme år løp han 800m. på 1.56.16.

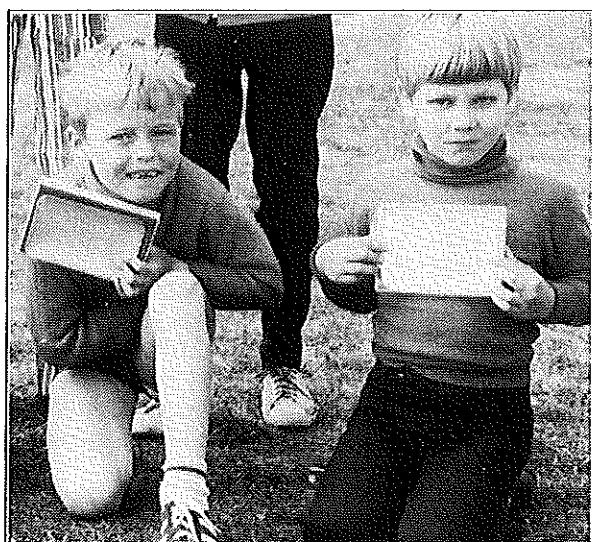
I 1986 sto Jan Åke Jørgensen, Ronny Nordli, Frode Borgersrud og Odd Bjarkum for klubbens beste stafettprestasjon på herresiden. I junior NM ble det en 4. plass på 4x1500m. med tiden 16.30.09.

At høyde har vært en av AHF's beste øvelser målt i nasjonal standard, burde være vel kjent. Mange klubber har skapt tradisjon i ha gode utøvere i denne grenen.

I tidsrommet mellom 1962 og 65 ble det født få friidrettsstjerner i Aurskog-Høland. Ikke før i 1965 skulle det skje noe. Dette året ble nemlig **Kristin Lunner** og **Carl Fredrik Havnås** født. Kristin er vel den mest meriterte utøveren i den nyere generasjon. Hun har representert Norge ved flere anledninger, og kan skilte med medaljer i alle valører fra NM- mangekamp både som senior og junior.

Men det begynte lenge før det for Kristin. Allerede som 12 åring ble hun 3. kvinne i Donald, og da i kule, ja hun satte også fire kretsrekorder det året i øvelsene høyde, kule, diskos og spyd. Hun har 2 gull fra Vesta Hygea i høyde, og i 1978 fikk hun bestemannspremie i samme stevne for resultatet 1.60, som var tangering av norsk aldersrekord. Kristin har fått PDC-prisen og satte kretsrekord i høyde i 1984 med resultatet 1.71.

Å omtale seg selv som stjerne er vel å overdrive en smule, men **undertegnede** ble i lokalpressen omtalt som en av kretsens største terrengløpere uansett klasse. Det ble 14. plass i Donald i 1976, slo dansker, svensker og tyskere i Herlev-lekene (København) i 1980 og tok en overraskende 2. plass i Vesta Hygea som 16-åring på tiden 1.58.0. Min beste prestasjon skriver seg fra Nordiske Ungdomsleker i Larvik i 1984, hvor jeg tok 3. plass på tiden 1.53.46. Unge Havnås har fått PDC-prisen, deltatt i 3 junior-NM, og har bestefider på 1.53.35 og 3.53.23.



Stolte premievinnere i terrengløp ved Haneborg skole tidlig i 70-åra. Til venstre artikkelforfatteren (tannløs for anledningen), ved siden av sin gode venn og konkurrent Ronny Nordli.

Fra samme årskull kommer også **Turid Sundsrød**. Hun har vært sentral både sportslig og organisatorisk i AHF. På banen deltok Turid i 2 junior-NM (Byrkjelo '83 og Moss '84). Hun satte personlig rekord på 1500m. i 83 med tiden 4.45.9, som er den beste tiden noen AHF-utøver har oppnådd etter Kolstad-perioden. Hun kan også skilte med en 9. plass fra NM terrengløp i Skien i 1985. I den senere tid har gledessprederen fra Rømskauen vært sentral miljøskaper og trenerkoordinator.

Fra Aurskog har vi rekruttert noen ivrige ungjenter. **Kjersti Larssen** var i flere år svært aktiv. Hun deltok i Donald i 1978 (høyde), fikk 4. plass i Vesta Hygea i 1979, og endelig bronse i samme stevne i 1982 på 100m. hekk. Hun var en aktiv poengsamler i lagserie, og KM-medaljer er veggen full av. Kjersti har fortsatt mange klubbrekorder i aldersbestemte klasser.

Fra samme lille lokalsamfunn kommer **Mona Øversveen**. Hun har etterhvert en lang idrettsskarriere bak seg. Allerede som 12-åring deltok hun i Donald på 800m., det ble 23. plass og tiden 2.34.7. På 1500m. oppnådde hun tiden 4.53.7 10 år etter Donald-debuten. Hun er fortsatt aktiv, men foretrekker idag 42.195 m. heller enn 800m. på bane. Forstå det den som kan.

Mona var sammen med **Hanne Kolstad** kretsens radarpær påbane og i terrenget i sin årsklasse. Hanne er yngste skudd i den etterhvert så berømte løperfamilien fra Setskog. Fra samme årskull finner vi **Tanja Øvrehus**, datter av tidligere formann Georg. Tanja var i mange år aktiv i sprint, hekk og lengde, og KM medaljer har det blitt flere dusin av. Hun har deltatt i Donald, junior-NM og senior-NM. Hennes beste øvelse var hekk, hvor hun fortsatt har klubbrekorden for jenter 16 år med tiden 12.9 på 80 m.

Det gode jentemiljøet i klubben var grunnlaget for gode stafettlag, både i jenteklassene og i kvinneklassen. AHF var fast deltager i Holmenkollstafetten, fra kvinnene fikk adgang til stafetten i begynnelsen av 70-åra. Laget var en blanding av friidrettsutøvere, trimmere og ungjenter, og gjorde seg ikke spesielt bemerket de første åra. Så i 1983 greide laget til sin store overraskelse en 7. plass i kvinne-klasse 2. Denne ble etterfulgt av en 8. plass året etter, før laget i 1985 ble nr. 2 og kvalifiserte seg til kvinnenes eliteklasse.

De neste åra...

Utøverne fra ca. 1975 til 1992

AV CARL FREDRIK HAVNÅS

Historisk sett representerer navnene Kolstad, Olsen, Anthonisen og Lier kanskje de beste sportslige resultatene i AHF. Det var en gjeng ungdommer som skapte et godt sosialt miljø, med en treningsiver og idrettsslike resultater som vi har hatt vanskelig for å kopiere i åra etter at disse utøverne la piggskoa på hylla. At noen av disse fortsatt holder «magan» inne, og tar et tak i organiseringen av laget, har åpenbart stor betydning for de som nå skal føre tradisjonene videre. Takk skal dere ha!

1975 og åra fram til idag representerer på mange måter 3 generasjoner utøvere i AHF-historien. Grunderne var i ferd med å trekke seg litt tilbake, 1960-generasjonen var i framgang og holdt det gående til slutten av 80-tallet hvor 70-generasjonen for alvor begynte å gjøre seg bemerket.

Det ville falle for langt å nevne alle de utøvere som har representert klubben i disse snart 18 år. Klubben har gjennomgått en særdeles positiv utvikling m.h.t. rekruttering og organisering. Vi har fått en egenbane og klubbhus, som har skapt grobunn for et godt sosialt og inspirerende miljø.

I sum betyr det at hver enkelt utøver, enten du er aktiv i konkurranser, bare deltar på trening eller står for saftblanding i AHF-karusellen, er like viktig i vår streben etter å skape gode mellommenneskelige relasjoner, og derigjennom utøvere som kan hevde seg på nasjonalt nivå.

Kriteriet for å bli nevnt i denne beretningen har nettopp vært deltagelse i nasjonale mesterskap. Herunder menes Coca-Cola starten, Donald Duck lekene, Vesta Hygea lekene, Ungdomsmesterskapet, Jr. NM eller Senior NM. Utøvere som har vært særdeles aktive, men som ikke har deltatt i slike konkurranser, skal selvsagt nevnes.

I generasjonen nye utøvere født 1960 og

senere, finner vi først Hilde Solvang fra Løken. Hun hadde høyde som beste øvelse, og 14 år gammel erobret hun bronsemedalje i Vesta Hygea-lekene i Bergen i 1974. Øyvind Sand er et navn som bringer assosiasjoner til stor fart og enormt talent. Øyvind har uten tvil representert et av våre aller største talenter gjennom tidene. 2 plass i Donald Duck i '74 på 600m, og samme plass i Vesta Hygea året etter, skulle bare bekrefte dette. Han satte også bestenotering på 100m. med 12.3 for aldersklassen 13 år i 1975. At han ga seg i tidlig alder er bare å beklage.

Jeg finner det også riktig å nevne navn som Egil Henriksen, Ronny Mærli, Vigdis Gløtta og Tone Veiby fra samme tidsom. Dette var alle lovende utøvere som kuttet ut friidrett i ung alder.

Ole Martin Røsholm er født i 1961, og lang ble han da han ble stor, ja så lang at høydehopp burde være en selvsagt øvelse. Og nettopp det ble hans favoritt-øvelse. Fra 16 til 20 år rakk Ole Martin å sette 2 kretsrekorder for junior, 2.01m. (79) og 2.06 m. (81). Han fikk PDC-prisen i 1980 for sin 2. plass i Tyrvinglekene året før, og representerte Norge ved en anledning i 1980. Noen NM-medalje fikk han ikke, men oppnådde flere gode plasseringer, med 5 plass i junior-NM i 1979 som beste resultat. Som seniorutøver representerte han Lillestrømklubben Minerva.



Et stort øyeblikk for Kristin Lunner! Øverst på pallen og bestemannspremie i Vesta Hygea '78.

Ungdomsgruppa

AV STEIN LIER

På årsmøtet i AHF i 1969 ble det lagt fram forslag om å stifte ei ungdomsgruppe i laget. Ut fra ungdomsgruppas egen protokoll, samt egen hukommelse, var gruppa svært aktiv de neste 3 årene med et bredt spekter av arrangement på samvittigheten.

Det konstituerende møtet ble holdt hos Anthonisen på Aurskog Meieri 21. des. 1969. Her ble styret konstituert med Jan Tore Anthonisen som formann, Maren Ågot Aamodt som nestformann, Tor Olsen kasserer, Bjørg Slettum sekretær og Stein Lier PR-formann. Aldergrensen ble satt til 15 år, og medlemskontingensten pr. år ble kr. 5,-.

Det var særlig på 3 felter gruppa engasjer- te seg. Det første var sosiale sammenkom- ster. Dette gjaldt ikke bare for aldersinter- vallet til ungdomsgruppa, men gruppa påtok seg også ansvaret for det sosiale liv til de yngre og for de voksne i klubben. Av «kulturarrangement» kan kort nevnes:

- Kulturkvelder med visesang og dikt
- Foredrag om Polen med Willy Plywaczewski
- Hyggekveld med film
- Andre hyggekvelder med forskjellige temaer/program
- Kinotur til Oslo
- Diverse hytteturer

Den andre oppgaven, som særlig opptok vår tid det første året, var arbeidet med å skaffe klubben drakter og emblemer. Bak klubbuniformen ligger svært mange møter, besøk hos produsent, samt harde drakamper mellom gruppas mannlige og kvinnelige medlemmer. Ett av de store diskusjonstemaene var sort bunn med hvite stripel eller omvendt. Ett tidlig vedtak gikk ut på at gutta skulle ha våre nåværende farver, mens jentene skulle ha motsatte. Dette sa imidlertid forbundet nei til. Vi ble også nødt til å sløyfe krepse i klubbenemblemet, pga. trykktekniske problemer. Ved utgangen av 1970 var imidlertid

draktutformingen vedtatt og drakter innkjøpt.

Vårt tredje mandat gjaldt arrangement. Gruppa startet bl.a. opp de tradisjonsrike «rekrytteringsterrengløpene». Det første ble avholdt på Haneborg skole 18. mai 1970 med forhåndspåmelding og 150 deltagere fra 4-11 år. Gruppa gjentok dette arrangementet samme sted også i 71 og 72.

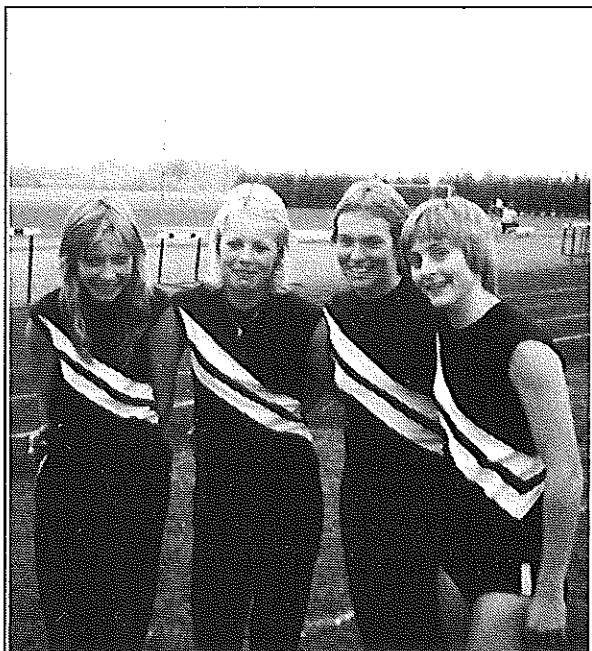
Av andre sportslige arrangement som gruppa sto for, kan nevnes treningsstevner på flere av kommunens friidrettsanlegg, og endog en klubbkamp mellom AHF og Blaker i 1971.

Ungdomsgruppa fungerte i 3 år. Ledere var henholdsvis Jan Tore Anthonisen, Stein Lier (avløst av Bjørg Slettum) og Øyvind Olsen. Gruppas protokoll slutter med referat fra «babyterrengløpet» på Haneborg 7. mai 1972. Siden har ingen hørt om gruppa.



Fra "gerilja-virksomheten" i et av møtene i ungdomsgruppa. Bak fra venstre: Øystein Lund, Øyvind Olsen og Jens Waaler. Foran: John Olav Berg.

Steinar Kvebekk, Øystein og Oddvin Lund, Bjørn Erik Holmsen og Jan Erik Arctander. I junior-NM i '73 fikk Øyvind Arnesen 6.plass i slegge og Øystein Lund 6.plass i spyd.



Grunnstammen i AHF's jentemiljø de første åra, med blant annet flere stafettseire: fra venstre Grete og Torunn Kolstad, Maren Ågot Aamodt og Bjørg Slettum.

AHF satset tidlig på deltagelse i Lagserien for menn og kvinner på Romerike. Her gjaldt det for laget like mye å ha bredde som gode resultater. AHF hevdet seg etter hvert godt både blant kvinner og menn. Våre utøvere i Norgeseliten hadde ingen primadonnanyakker, så de stilte velvillig opp på lagseriestevnene, ofte 4-5 i løpet av en sesong. Lagserien var en uhøytidelig konkurranse. Her deltok utøvere på alle nivåer, og selv urutinerte utøvere kunne slenge med for å sanke poeng. Mange kom med i friidrett på denne måten. De fant et miljø som de kunne bygge videre på.

Kjernen i lagserien for kvinner, var disse første årene **Bjørg Slettum, Gro Kristiansen, Unni Sandbakken og meg selv.**

I lagserien for herrer var disse kjernen: Jan Tore med sin allsidighet, Tor og Øyvind Olsen, Stein Lier, Terje Aarnes, Roar Lunder, og mellom-og langdistanseløperne Sven Olberg, Finn Løkeberg, Øystein Dalbak og Vidar Myrvold.

AHF deltok for første gang i Holmenkollstafetten i 1970. Fra da av satset laget for fullt på stafetter. Stafett var miljøskapende, og en fin måte å få med flere på.

I begynnelsen av 70-åra foregikk det en temmelig hissig debatt om lange løp for kvinner. Det ble også diskutert om kvinner skulle få delta i Holmenkollstafetten som til da hadde vært mennenes domene. Noen av sportsjournalistene i Aftenposten hevdet hardnakket at det var stygt, upassende og for harde og lange løp i Holmenkollstafetten. Men kvinnene og vår forkjemper Gerd von der Lippe seiret.

I vårens vakreste eventyr i '75 stilte 15 AHF-jenter til stafettløp. Lagleder, Stein Lier, hadde en stri tørn med å få nok løpere, pga. kollisjon med konfirmasjonen til et par løpere. Men vi gjorde en fin innsats. Vi ble nr. 15 av 29 fullførende lag. Skal si Gerd von der Lippe var i kjempehumør! Tilfelldigvis hadde jeg den samme etappen som henne. Hun gikk og pratet med alle ved vekslingsfeltet, og oppmuntrøt oss. Det var gøy!

Beste resultat oppnådde jentene med en flott 10. plass året etter, blant 46 fullførende lag. Denne mai-dagen ble starten på en eventyrlig utvikling innen lange løp for kvinner. I dag sier ingen noe stygt om Grete Waitz og Ingrid Kristiansen.

AHF's første år fram til midten av 70-tallet var en god epoke. Utviklingen har selv sagt gått videre både administrativt og idrettslig, men få hadde vel trodd at vi skulle få en slik «flying start» da klubben ble stiftet i 1968.

Vi hadde bevist at laget hadde livets rett, AHF var kommet for å bli! Vi hadde oppnådd gode resultater individuelt og lagmessig for kvinner og menn både på krets- og nasjonalt plan.

Lagets solide ledelse og gode samhold ga grobunn for et godt miljø. AHF nøt respekt og annseelse innen krets og forbund og etter hvert også innen kommunen.

Jeg håper på fortsatt framgang for AHF, og at laget vil vise seg å svare til forventningene også i åra som kommer.

Brødrene Tor og Øyvind Olsen oppnådde i denne tida en rekke gode tider på distansene fra 100 til og med 600m. Øyvind ble i 1971 satt opp som B-kandidat til juniorlandslaget. Han hadde oppnådd tidene 11.6 på 100m, 23.2 på 200m og 51.0 på 400m. 100m. resultatet forbedret han i '73 til 11.3, og klarte i voksen alder 11.2 på 100m og 23.0 på 200m.

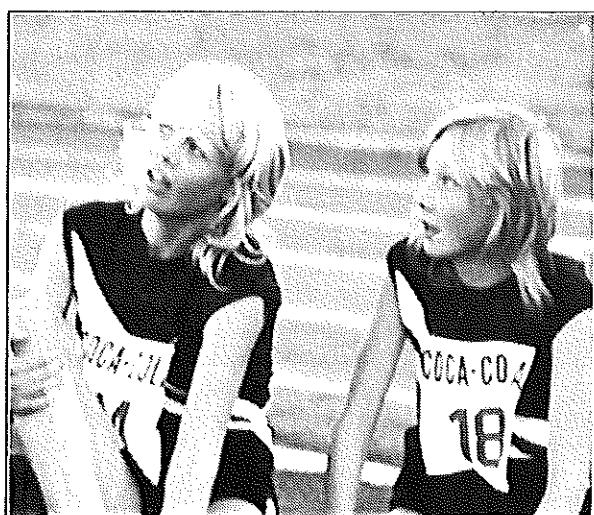
I 1972 presterte Tor 50.0 på 400m og ble 2. mann i B-NM. Året etter vant han dette stevnet på 49.0, og i senior-NM '74 ble han nr. 6 på 400m på Hønefoss.

Også Tor og Øyvind prioriterte lagserien sterkt, og deltok i de fleste øvelser når dette var påkrevd. Dobbeltseier i stav til brødrene Olsen var ikke uvanlig.

En annen familie som i høyeste grad gjorde seg bemerket, var **familien Kolstad**. Allerede i klubbens første år viste **Rolf Kristian** og **Torunn** seg som løpstalenter av rang, henholdsvis 12 og 11 år gamle. Tre år senere løp Torunn 800m på 2.23.6 og kom langt opp på landsstatistikken for 14 åringer. Hun ble i '72 tatt ut som B-kandidat for sine gode resultater på 800 og 1500m.

Torunns ett år yngre søster **Grete**, begynte også snart å vise svært lovende løpstakter.

I 1973 ble Torunn tatt ut på juniorlandslaget mot Danmark på 3000m. Dette året oppnådde hun blant annet 10.25.8 på samme distanse. Alle tre søsknene deltok dette året i junior NM med gode plasseringer.



Søskenparet Grete og Torunn Kolstad skaffet AHF mye heder og ære på 70-tallet. Her puster jentene ut etter endt løp i en av Coca Cola-startene.

NM året etter skulle imidlertid bli klubbens beste senior-NM så langt. Torunn vant NM-gull på 3000m med tiden 10.07.4, mens 16-årige Grete tok bronse på 800m etter Grethe Waitz og Heidi Vien. I høyde ble Øivind nr. 6 og Jan Tore nr. 8, mens Tor ble nr. 6 i finalen på 400m.

I junior NM samme år, kapret Torunn en sølvmedalje, mens Grete tok sølv og bronse på henholdsvis 800 og 1500m. Gretes bestetider er fra dette året, med 58.3 på 400m og 2.09.0 på 800m.

Også i 1975 var søsknene Kolstad klubbens mest fremgangsrike. Torunn skaffet seg 3 gull i junior-NM. Øvelsene var terrengløp, 1500m og 3000m. I senior NM fikk hun sølv på 3000m. Det var dette året hun også fikk sine beste resultater med 4.26.8 på 1500 og 9.40.6 på 3000m.

Grete tok bronse i junior NM i terrengløp og ble nr. 4 i junior NM på 800m.

Rolf Kristian kom seg dette året opp i Norgeseliten blandt juniorene på 1500 og 3000m. Han fikk bronse på 1500 og ble nr. 4 på 5000m. I tillegg var han deltager på juniorlandslaget mot Sverige og Finland. Hans beste tider var 3.50.4 på 1500m, 8.27.0 på 3000m og 14.38.0 på 5000m.

AHF hadde også ei dyktig jente på 800 og 1500m før søstrene Kolstad. Hemnesjenta **Bjørg Slettum** slo an tonen allerede i sin første sesong. Hun vant landsdelsfinalen i «ten-starten '68» på gode 1.43.5 på 600m i 15-16 års-klassen. For dette ble hun tatt ut til å delta på forbundets samlinger som B-kandidat.

Bjørg løp den første 1500m. for kvinner i kretsen i 1970 på 5.16.5. Hun forbedret senere kretsrekorden til 5.06.2 i '73.

Selv har jeg også mine beste resultater fra denne tida, idet jeg løp 100m. på 12.8 og hoppet 5.15 i lengde sommeren 1970. Resultatmessig rager en sølvmedalje fra B-NM på 100m. høyest.

På Løken var det i disse årene et godt kastmiljø. Det dannet seg naturlig et miljø rundt **Håvard Lund**. Flere av dem hadde resultater opp mot det beste i landet i sine aldersbestemte klasser i slegge, spyd, diskos og kule. Det var **Øyvind Arnesen**, Jan

De første åra ...

Aktive fra 1968 til ca. 1975

Av MAREN AAMODT VILBERG

Da laget ble stiftet, fantes det friidrettsutøvere i idrettslagene på Hemnes, Momoen, Løken, Bjørkelangen, Setskog og i Aurskog (spesielt på Lierfoss).

Nesten alle disse kom raskt med i AHF. Vi ble godt kjent med hverandre og utviklet et entusiastisk og aktivt miljø (j.fr. ungdomsgruppa). Det var store forventninger til klubben og miljøet. En karakteristikk av klubben i denne tida var kort og godt: Godt samhold og god ledelse.



Et stort øyeblikk for AHF – og ikke minst for hovedpersonen – Jan Tore Anthonisen: NM-sølv i Trondheim i 1973. Her gratuleres han av gullvinner Leif Roar Falkum.

Allerede i lagets første sesong hadde vi en mann på landslaget. Det var **Jan Tore Anthonisen**. Han var lagets frontfigur i mange år. Selv om høyde var hovedøvelsen, var han også en meget allsidig utøver. I lengde tangerte han kretsrekorden på 7.12, og han hadde gode resultater i 10-kamp.

Jan Tore deltok i 1968 i juniorlandskamp mot Danmark og seniorlandskamper mot Finland og Jugoslavia. Dette året ble han

nr. 4 både i NM junior og senior. Året etter vant han NM junior foran Leif Roar Falkum. Falkum fikk i denne forbindelse stor publisitet da lista datt ned etter noen sekunder. Folk rundt protesterte voldsomt og henviste til «3 sekunders regelen», en regel som aldri har eksistert.

I 1973 ble det sølv i senior NM med resultatet 2.06. I '76 og '78 fikk han bronse. Til sammen har Jan Tore deltatt i 15 senior NM – første gang i 1967, og vært i finalen i samtlige.

Til landslagssamlingene fikk etter hvert Jan Tore følge av Øyvind Sandaker. Øyvind ble også fast finaleinventar i NM, med 4 finaler på rad fra 1972 og framover. I 1971 fikk han sølv i B-NM.

Et høydepunkt for Øyvinds del, må ha vært høydeduellen med Jan Tore i Arvika i 1975. Begge klarte 2.09, men Øyvind vant konkurransen og fikk den oppsatte pokalen i hopp da Jan Tore først klarte høyden i 2. forsøk.

Året etter perset Jan Tore seg til 2.10 i et stevne i Spania.



Tor Olsen var sammen med sin bror, Øyvind, en av landets største løpstalenter. Her er Tor (nr. 381) knipset i en kraftfull innspurt på 400 meter.

Det startet i '68...

AV EGIL LIER

Friidretten i «gamle dager»

Friidretten har alltid stått sentralt innen idretten i de kommunene som i dag utgjør Aurskog-Høland. Da idrettslagene ble stiftet fra århundreskiftet og framover, var alltid friidrett sammen med ski og skøyter med på programmet. Fotball kom til senere.

Før krigen var Georg Bråte fra Søndre Høland det mest kjente navnet med 3 senior-NM på 5000 og 10000 m. I 1934 ble han endog 4. mann på 10000 m i EM i Torino. Mens han var på topp, representerte han imidlertid Tjalve.

Høland og Bjørkelangen hadde gode stafettlag rett før og etter krigen. Bjørkelangen oppnådde en klasseier i Holmenkollstafetten.

Situasjonen på 60-tallet

Rundt 1960 kom barneiidrett for fullt innen friidretten. Jenter fikk etterhvert lov å løpe mer enn 400 m. Til sammen bidro disse faktorene til at søkningen til friidrett ble større. På våren var det terrengløp og stafetter som dominerte med stor deltagelse. Utpå sommeren var muligens deltagelsen noe mindre, men nå var det banestevnene som samlet friidrettsutøvere.

Ved kommunesammenslåingen i 1966, var det 7 idrettslag innenfor den nye storkommunen. Alle hadde fri-idrett på programmet, men i praksis var det få utøvere og liten aktivitet. Størst interesse og oppslutning var det i Søndre Høland og Aurskog.

Ideen blir unnfanget

Tanken om et sentralt friidrettslag for hele storkommunen diskuterte jeg første gang med Odd Skullderud fra Søndre Høland. Vi var begge friidrettsformenn i våre respektive lag. Klubbene deltok på denne tiden i flere stafetter og lagkonkuranser hvor vi utfra størrelsen på lagene hevdet oss brukbart. Men vi hadde store problemer med å stille gode nok lag, da vi manglet utøvere i flere klasser. Sammen ville vi imidlertid kunne hevde oss, mente vi.

Vi deltok også mye utenfor Romerike, og kom i kontakt med ledere fra andre klubber. Ringerike friidrettslag var nylig stiftet som en spesialklubb, og lederen og stiftere her, Gard Fridén, var en personlig venn av meg. Når jeg skisserte situasjonen for friidretten i Aurskog-Høland for ham, ga han meg følgende råd: «Er dere ledere og aktive enige, så bare sett i gang. Spør ingen andre. Den feilen gjorde vi i Ringerike».

Laget blir stiftet

I tiden som nå kom, benyttet jeg anledningen til å spørre de aktive i de forskjellige lagene om deres syn på en storklubb. Omrent alle støttet ideen.

Deretter kontaktet jeg friidrettsformennene i de 7 klubben, luftet tanken og inviterte så til et uformelt møte på Lier 30. desember 1967. Alle sa ja til invitasjonen, og alle støttet også tanken om å stifte en spesialklubb for friidrett i kommunen. De som møtte var: Arne Olsen, Finstadbru, Egil Lier, Aurskog, Terje Aarnes, Bjørkelangen, Øyvind Fagersand, Setskog, Håvard Lund, Høland, Terje Stigen, Momoen og Odd Skullderud, Søndre Høland.

Den 23. februar 1968 ble det konstituerende møtet avholdt på Løken Skole. Jeg selv var syk og forhindret fra å møte. Håvard Lund ledet dette møtet, som skulle komme til å bli følelsesladet og avstedkomme heftige og engasjerte diskusjoner.

Etter at ideen var blitt offentliggjort, hadde en del personer i de opprinnelige lagene, hovedsaklig eldre mennesker, tatt et standpunkt mot planene. De viktigste argumentene var at vi ødela for de eksisterende lagene, at vi manglet historisk bevissthet om tidligere bragder og at friidretten allerede var godt ivaretatt i de gamle lagene.

Vårt mål var aldri å ødelegge for de bestående lagene, men vi var dypt uenig i at friidretten allerede ble godt ivaretatt. Alle friidrettsformennene opplevde i sine lag at de individuelle idretter kom i skyggen av fotball som ble prioritert både med hensyn til oppmerksomhet og ikke minst midler.

På møtet ble som kjent Aurskog Høland friidrettslag stiftet. Det første styret besto av:

Egil Lier, Formann
Håvard Lund, Nestformann
Odd Skullderud, kasserer
Ottar Aaserud, Sekretær
Terje Aarnes, Styremedlem

AHF ble opptatt som medlem i Norges Idrettsforbund 8. mars samme år.

Vi gikk nå ut og oppfordret idrettslagene til å legge ned sine friidrettsgrupper for på denne måten å gi sin støtte til oss. Dette gjorde Finstadbru, Bjørkelangen og Setskog, mens de fire andre lagene beholdt gruppene. Med andre ord, var det i klubbenes første leveår i teorien stor konkurranse om friidrettsutøverne i Aurskog-Høland. Imidlertid har det bare unntaksvis vært noen som har deltatt for andre enn AHF i friidrett.

Forord

AHF fyller 25 år, og vi finner det naturlig å se tilbake. Denne jubileumsberetningen inneholder et knippe vitnesbyrd fra sentrale personer som forteller fra sine felter.

Forfatterne selv står ansvarlige for sine artikler, mens redaksjonskomiteen har forsøkt å sette de sammen til en helhet gjennom små redaksjonelle justeringer. Hver for seg er bidragene fragmenter. De er skrevet av personer som selv er en del av den historien de har beskrevet. Likevel tror vi at de tegner et relativt redelig og realistisk bilde av fødsel, barndom og voksen alder til jubilanten. Helt objektiv vil en slik beretning aldri bli. Kanskje vi likevel foretrekker den litt personlige stilten fra de som er deltagere, framfor bidrag fra historikeren som stiller seg kritisk på avstand, og ser det hele utenfra?

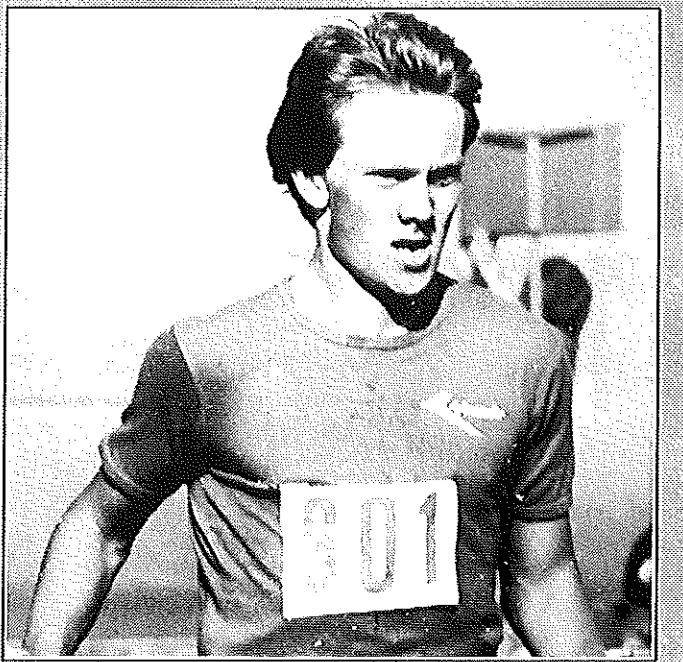
Valg av stoff er vanskelig og viktig. Hva er vesentlig, hvem fortjener spesiell omtale? Leseren får selv vurdere, men vi håper at det som sitter igjen, er en generell anerkjennelse av de mange som gjennom aktiv idrett eller administrativ innsats har deltatt med sin skjerv, og gjort klubben til det den er. De aller fleste av disse er ikke nevnt spesielt, men bak hver enkelt som har blitt nevnt med navn, står det flere som også burde fått en blomst for sin innsats. Omfanget begrenser.

Tilegnet Rolf Kristian

Idrett er ikke bare seiersrus og glede, men også utallige treningstimer og slit. Virkeligheten kan også fortone seg umåtelig brutal og urettferdig, når levende unge, friske mennesker brått rives ut av tiden. Det er derfor ikke til å unngå at vi tenker tilbake til 8. mars 1977. Da inntraff den tragiske bilulykken, hvor vår gode kamerat og idrettsutøver Rolf Kristian Kolstad brått mistet livet. Et harmonisk miljø i et friidrettslag som inntil da stort sett bare hadde opplevd framgang, ble lammet. En nær venn og treningskamerat, med en tilsynelatende stor karriere foran seg, var borte.

Styret og redaksjonskomiteen ønsker at dette jubileumsskrivet skal være

tilegnet Rolf Kristian Kolstads minne. Vi gjør det først og fremst for å hedre hans ettermæle, men også for å markere at vennskap og fellesskap alltid må være stammen i den aktiviteten vi driver i AHE.



Et «tidløst» bilde av Rolf Kristian, slik vi husker ham som menneske og friidrettsutøver. Åpen, uortodoks, målrettet med glimt i øyet.

Innholdsfortegnelse:

Side 3: Det startet i '68	Egil Lier
Side 4: De første åra - (aktive 1968- 75).....	Maren Aamodt Vilberg
Side 7: Ungdomsgruppa	Stein Lier
Side 8: De neste åra - (aktive 1975- 92)	Carl Fr. Havnås
Side 12: Treningsleir	Øyvind Olsen
Side 13: Styremedlemmer	
Side 14: Idrettsmerket/ æresmedlemmer	
Side 15: Friidrettsbanen	Finn Welde
Side 18: Arrangementer	Terje Aaserud
Side 20: Økonomien	Roar Lunder
Side 21: 10 beste-statistikk	Tor Olsen
Side 31: Klubbrekorder	Knut Clausen

Redaksjonskomite: Finn Welde, Stein Lier og Ole-Chr. Mangen.

Fotos i beretningen: Private bilder, samt fra Indre Akershus Blad's arkiv.

*Førstesidebilde: Mot nye høyder for AHF? Vi har valgt et luftig svev av
Jan Tore Anthonisen, en av våre aller beste og mest allsidige utøvere.
Høyde er forøvrig den øvelsen hvor AHF har markert seg aller best gjennom åra.*

Trykk: P D C Printing Data Center, Aurskog.

Alle tiders statistikk Aurskog-Høland Friidrettslag 1968 - 1992

10 beste i hver øvelse

Menn

		<u>60 m</u>		
Tor Olsen	51	7.2	Blaker	1974
Jan Tore Anthonisen	49	7.4	Høland	1979
Øyvind Olsen	54	7.4	Høland	1979
Carl Fredrik Havnås	65	7.4	Kil	1983
Arne Svardal	68	7.4	Bjørkelangen	1988
Dag Moen	72	7.4	Årnes	1989
Karl Johan Haarberg	69	7.5	Kil	1987
Svein Erik Olsen	57	7.6	Blaker	1974
Arne Wergeland	46	7.6	Årnes	1986
		<u>100 m</u>		
Tor Olsen	51	11.2	Eidsvoll	1971
Øyvind Olsen	54	11.2	Raufoss	1980
Arne Wergeland	46	11.3	Bislett	1976
Jan Tore Anthonisen	49	11.4	Lillestrøm	1968
Jon S. Utgårdsløkken	73	11.4	Glåmdal	1990
Roar Lunder	45	11.5	Frogner	1971
Terje Aarnes	40	11.5	Askim	1971
Bjørn Lier	57	11.5	Årnes	1979
Arne Svardal	68	11.6	Jessheim	1988
Dag Moen	72	11.6	Bjørkelangen	1989
		<u>200 m</u>		
Tor Olsen	51	23.0	Strømmen	1971
Øyvind Olsen	54	23.0	Bislett	1980
Jan Åke Jørgensen	71	23.4	Bjørkelangen	1989
Jan Tore Anthonisen	49	23.5	Lillestrøm	1969
Arne Wergeland	46	23.5	Lillestrøm	1976
Jan Amund Ydersbond	48	23.6	Bislett	1979
Terje Aarnes	40	23.7	Eidsvoll	1968
Roar Lunder	45	23.8	Bislett	1971
Bjørn Lier	57	23.8	Stovner	1981
Arne Svardal	68	23.8	Bjørkelangen	1988
Jon S. Utgårdsløkken	73	23.8	Bjørkelangen	1989
		<u>400 m</u>		
Tor Olsen	51	49.0	Bislett	1974
Øyvind Olsen	54	50.1	Strømmen	1972
Jan Åke Jørgensen	71	50.18	Bislett	1989
Arne Svardal	68	51.2	Jessheim	1988
Carl Fredrik Havnås	65	51.3	Stovner	1984
Arne Wergeland	46	52.1	Bislett	1976
Jan Amund Ydersbond	48	52.0	Bislett	1977
Terje Aarnes	40	52.4	Bislett	1971
Arne Wergeland	46	52.6	Ski	1974
Jon S. Utgårdsløkken	73	52.6	Bjørkelangen	1990
		<u>800 m</u>		
Carl Fredrik Havnås	65	1.53.35	Bislett	1984
Ronny Nordli	66	1.53.36	Bislett	1989
Jan Åke Jørgensen	71	1.53.6	Bjørkelangen	1989
Odd Bjarkum	68	1.56.16	Bjørkelangen	1988
Rolf Kristian Kolstad	56	1.59.2	Bislett	1974
Martin Gray	70	1.59.7	Bislett	1987
Tor Olsen	51	1.59.8	Sørum	1973
Frode Borgersrud	68	1.59.9	Kristiansand	1986
Jon Svanstrøm	55	2.00.0	Stovner	1979
Jan Amund Ydersbond	48	2.00.6	Larvik	1979
Arne Svardal	68	2.01.49	Bjørkelangen	1988

		<u>1000 m</u>		
Rolf Kristian Kolstad	56	2.34.5	Bislett	1974
Carl Fredrik Havnås	65	2.34.61	Lambertseter	1986
Ronny Nordli	66	2.37.02	Lambertseter	1986
Knut Skjermo	55	2.37.2	Gjøvik	1972
Odd Bjarkum	68	2.40.4	Kongsvinger	1986
Stein Lier	52	2.47.3	Jordal	1971
Martin Gray	70	2.48.0	Jessheim	1987
Jan Åke Jørgensen	71	2.48.37	Nadderud	1985
		<u>1500 m</u>		
Rolf Kristian Kolstad	56	3.50.4	Bislett	1976
Ronny Nordli	66	3.52.78	Bislett	1990
Carl Fredrik Havnås	65	3.53.23	Helsingborg	1985
Jan Åke Jørgensen	71	3.58.44	Jessheim	1989
Odd Bjarkum	68	4.02.1	Jessheim	1988
Jon Svanstrøm	55	4.04.4	Stovner	1982
Martin Gray	70	4.08.48	Lambertseter	1988
Knut Skjermo	55	4.12.4	Bislett	1972
Hans Kristian Krogh	50	4.13.8	Eidsvoll	1969
Vidar Myrvold	49	4.16.2	Jessheim	1977
		<u>3000 m</u>		
Ronny Nordli	66	8.26.73	Bislett	1990
Rolf Kristian Kolstad	56	8.27.0	Stovner	1976
Jon Svanstrøm	55	8.50.8	Stovner	1982
Carl Fredrik Havnås	65	9.03.64	Grimstad	1990
Jan Åke Jørgensen	71	9.04.6	Lambertseter	1988
Odd Bjarkum	68	9.06.7	Nadderud	1986
Erik Andersen	62	9.08.68	Jessheim	1989
Frode Borgersrud	68	9.13.4	Bislett	1984
Martin Gray	70	9.21.4	Lambertseter	1988
Vidar Myrvold	49	9.23.2	Stovner	1977
		<u>5000 m</u>		
Rolf Kristian Kolstad	56	14.38.0	Stovner	1973
Ronny Nordli	66	14.42.3	Nadderud	1989
Ole Petter Hornås	51	15.22.2	Strømmen	1974
Jon Svanstrøm	54	15.34.7	Lillestrøm	1977
Allan Hicks	51	15.42.0	Lørenskog	1975
Erik Andersen	62	15.52.4	Nadderud	1989
Widar Hellerud	48	15.52.5	Bjørkelangen	1991
Vidar Myrvold	49	15.58.2	Nannestad	1977
Øystein Dalbakk	48	16.00.0	Høland	1980
Carl Fredrik Havnås	65	16.04.0	Bjørkelangen	1989
		<u>10000 m</u>		
Øystein Dalbakk	47	32.57.0	Lørenskog	1982
Jon Svanstrøm	55	33.06.6	Lørenskog	1983
Rolf Kristian Kolstad	56	33.27.0	Lørenskog	1975
Richard Peel	44	33.41.3	Bjørkelangen	1988
Vidar Myrvold	49	33.50.9	Lørenskog	1980
Sven Olberg	42	33.54.0	Strømmen	1973
Finn Lie	47	35.15.0	Stovnere	1976
Odd Tore Bjerkheim	38	35.19.0	Stovner	1976
Per Sønsthagen	53	35.25.3	Jessheim	1984
Egil Soot	39	35.28.3	Lørenskog	1981
		<u>3000 m hinder</u>		
Ronny Nordli	66	9.25.66	Marinlyst	1989
Rolf Kristian Kolstad	56	9.41.4	Jessheim	1975
Øystein Dalbakk	48	10.04.0	Årnes	1978
Ole Petter Hornås	51	10.05.4	Lillestrøm	1974
Vidar Myrvold	49	10.07.0	Årnes	1978
Allan Hicks	51	10.16.6	Årnes	1975
Hans Kristian Krogh	50	10.17.0	Jessheim	1968
Sven Olberg	42	10.23.4	Jessheim	1976
Jon Svanstrøm	55	10.25.6	Lillestrøm	1983
Finn Lie	47	10.28.0	Årnes	1977

<u>Halvmaraton (21098 m)</u>				
		1.10.54	Bjørkelangen	1988
Richard Peel	44	1.14.49	Skotterud	1984
Knut Ø. Alfarustad	64	1.14.51	Sørum	1982
Jon Svanstrøm	55	1.17.17	Haga	1983
Odd Tore Bjerkheim	38	1.18.11	Oslo	1988
Vidar Myrvold	49	1.18.53	Beito	1984
Tor B. Tjernsholen		1.18.57	Sæfle	1987
Widar Hellerud	49	1.19.17	Lillestrøm	1984
Finn Lie	47	1.20.08	Oslo	1986
Per Sønsthagen	53	1.21.20	Sørum	1981
Carl Fredrik Havnås	65			
<u>Maraton (42195 m)</u>				
Knut Ø. Alfarustad	64	2.44.31	Oslo	1988
Widar Hellerud	49	2.47.22	Berlin	1987
Kjell Erik Bernhus	44	2.51.25	Drammen	1982
Odd Tore Bjerkheim	38	2.52.55	Oslo	1983
Finn Lie	47	2.57.09	Drammen	1981
Tor B. Tjernsholen		3.16.27	Oslo	1984
Ivar Tangen	30	3.23.18	Drammen	1980
<u>110 m hekk</u>				
Ole Martin Røsholm	61	17.0	Lillestrøm	1981
Jan Tore Anthonisen	49	17.4	Lillestrøm	1970
Jon Olav Berg	55	17.6	Lillestrøm	1977
Jan Amund Ydersbond	48	17.8	Bislett	1977
Øystein Lund	53	19.2	Lillestrøm	1972
Terje Aarnes	40	19.7	Lørenskog	1976
Øyvind Olsen	54	19.9	Lillestrøm	1971
Øyvind Sandaker	50	20.6	Eidsvoll	1970
Trygve Anthonisen	61	20.6	Strømmen	1980
Håvard Lund	24	22.3	Sørum	1975
<u>400 m hekk</u>				
Jan Amund Ydersbond	48	58.4	Lørenskog	1973
Ole Martin Røsholm	61	60.05	Tønsberg	1980
Tor Olsen	51	60.1	Strømmen	1974
Terje Aarnes	40	60.7	Strømmen	1971
Jan Åke Jørgensen	71	60.9	Bjørkelangen	1988
Jan Tore Anthonisen	49	61.4	Lørenskog	1975
Jon Olav Berg	55	61.6	Nannestad	1977
Stein Lier	52	62.2	Strømmen	1970
Øyvind Olsen	54	62.7	Lørenskog	1975
Trygve Anthonisen	61	63.4	Stovner	1979
<u>Høyde</u>				
Jon S. Utgårdsløkken	73	2.12	Fredrikstad	1991
Jan Tore Anthonisen	49	2.10	Seghers/Spania	1976
Øyvind Sandaker	50	2.09	Arvika/Sverige	1975
Ole Martin Røsholm	61	2.06	Moelven	1981
Trygve Anthonisen	61	1.88	Lillestrøm	1983
Andre Glåmen	76	1.83	Haugesund	1992
Ronny Nordli	66	1.80	Jessheim	1989
Ole Johan Aarnes	76	1.76	Sofiemyr	1992
Jan Amund Ydersbond	48	1.75	Bislett	1977
Jon Olav Berg	55	1.75	Lillestrøm	1977
Jan Åke Jørgensen	71	1.75	Bjørkelangen	1987
Erik Roelse	71	1.75	Bjørkelangen	1987
Christian Bjarkum	72	1.75	Bjørkelangen	1989

		<u>Stav</u>		
Ole Johan Aarnes	76	3.80	Haugesund	1992
Øyvind Olsen	54	3.50	Lillestrøm	1971
Tor Olsen	51	3.25	Lillestrøm	1970
Jan Amund Ydersbond	48	3.20	Tavastehus	1984
Jon Olav Berg	55	3.03	Lillestrøm	1977
Jan Tore Anthonisen	49	3.00	Lillestrøm	1971
Harald Bråthen	52	2.80	Eidsvoll	1968
Dagfinn Førresdal	48	2.76	Bjørkelangen	1990
Finn Welde	45	2.76	Bjørkelangen	1990
Terje Aarnes	40	2.65	Strømmen	1968
		<u>Lengde</u>		
Jan Tore Anthonisen	49	7.12	Bislett	1978
Jon S. Utgårdsløkken	73	6.79	Stovner	1992
Trygve Anthonisen	61	6.49	Ånes	1979
Jan Amund Ydersbond	48	6.48	Ås	1974
Andre Glåmen	76	6.19	Sofiemyr	1992
Jon Olav Berg	55	6.10	Sørum	1977
Ole Martin Røsholm	61	5.94	Høland	1980
Arne Wergeland	46	5.85	Sørum	1976
Øyvind Olsen	54	5.81	Sørum	1973
Tor Olsen	51	5.70	Lillestrøm	1973
		<u>Tresteg</u>		
Jan Amund Ydersbond	48	14.01	Spikkestad	1979
Jon S. Utgårdsløkken	73	13.62	Fana	1990
Trygve Anthonisen	61	13.43	Løken	1982
Ole Martin Røsholm	61	13.21	Stovner	1980
Jan Tore Anthonisen	49	12.87	Løken	1980
Arne Wergeland	46	12.52	Lørenskog	1976
Jon Olav Berg	55	12.47	Nannestad	1977
Øystein Lund	53	11.49	Lørenskog	1974
Øyvind Sandaker	50	11.40	Blaker	1973
Øyvind Olsen	54	11.38	Lørenskog	1975
		<u>Høyde u.t.</u>		
Jan Tore Anthonisen	49	1.62	Bjørkelangen	1976
Ole Martin Røsholm	61	1.54	Bjørkelangen	1981
Øyvind Sandaker	50	1.46	Bjørkelangen	1974
Kenneth Wergeland	67	1.45	Bjørkelangen	1985
Finn Welde	45	1.42	Bjørkelangen	1983
Bjørn Skogstad	63	1.40	Bjørkelangen	1980
Carl Fredrik Havnås	65	1.36	Bjørkelangen	1983
Tor Olsen	51	1.33	Bjørkelangen	1984
Trygve Anthonisen	61	1.25	Bjørkelangen	1976
Håvard Lund	24	1.23	Ås	1981
		<u>Lengde u.t.</u>		
Jan Tore Anthonisen	49	3.21	Bjørkelangen	1983
Trygve Anthonisen	61	2.89	Bjørkelangen	1980
Finn Welde	45	2.89	Bjørkelangen	1983
Øystein Lund	53	2.87	Bjørkelangen	1973
Ole Martin Røsholm	61	2.86	Bjørkelangen	1981
Kenneth Wergeland	67	2.86	Bjørkelangen	1985
Tor Olsen	51	2.82	Bjørkelangen	1981
Øyvind Olsen	54	2.80	Bjørkelangen	1981
Arne Morten Løkken	56	2.78	Bjørkelangen	1974
Petter A. Jensen	57	2.72	Bjørkelangen	1974

		<u>Kule</u>		
Jan Tore Anthonisen	49	12.16	Lillestrøm	1973
Øystein Lund	53	11.62	Sørum	1975
Øyvind Sandaker	50	11.58	Lillestrøm	1974
Sten Kongtorp	38	11.06	Lillestrøm	1968
Tor Olsen	51	10.88	Blaker	1974
Finn Welde	45	10.61	Sørum	1982
Ole Martin Røsholm	61	10.56	Lørenskog	1981
Jan Steinar Kvebekk	57	10.53	Eidsvoll	1973
Jan Amund Ydersbond	48	10.31	Bislett	1977
Håvard Lund	24	10.19	Ski	1977
		<u>Diskos</u>		
Oddvin Lund	57	37.06	Lillestrøm	1976
Øyvind Arnesen	56	36.34	Blaker	1973
Jan Amund Ydersbond	48	35.62	Larvik	1979
Jan Tore Anthonisen	49	35.00	Løken	1980
Ole Martin Røsholm	61	34.46	Strømmen	1980
Asbjørn Tjernsmo	49	33.50	Strømmen	1969
Håvard Lund	24	32.94	Høland	1975
Øystein Lund	53	32.30	Hamar	1972
Jon Olav Berg	55	30.54	Lillestrøm	1977
Tor Olsen	51	30.38	Stovner	1980
		<u>Slegge</u>		
Øyvind Arnesen	56	49.34	Lørenskog	1981
Jan Steinar Kvebekk	57	33.06	Høland	1973
Øystein Lund	53	31.06	Lørenskog	1977
Jan Amund Ydersbond	48	25.60	Stovner	1979
Håvard Lund	24	25.26	Løken	1975
Håvard Lund	24	24.64	Strømmen	1977
Tor Olsen	51	23.30	Eidsvoll	1970
Oddvin Lund	57	22.60	Lørenskog	1976
Sten Kongtorp	38	21.68	Lillestrøm	1969
Øyvind Olsen	54	20.60	Stovner	1979
		<u>Spyd (gammel type)</u>		
Øystein Lund	53	64.50	Årnes	1976
Jan Tore Anthonisen	49	58.86	Eidsvoll	1971
Jan Amund Ydersbond	48	54.72	Larvik	1979
Øyvind Arnesen	56	51.90	Lørenskog	1973
Jan Steinar Kvebekk	57	50.64	Lørenskog	1973
Håvard Lund	24	45.62	Blaker	1974
Ole Martin Røsholm	61	45.46	Jessheim	1979
Jon Olav Berg	55	44.24	Lillestrøm	1977
Tor Olsen	51	43.36	Bruvollen	1974
Bjørn Erik Holmsen	51	41.78	Eidsvoll	1972
		<u>Spyd (ny type 1987)</u>		
Jan Amund Ydersbond	48	53.08	Bjørkelangen	1988
Jan Alfarustad	45	44.00	Bjørkelangen	1992
Øyvind Fagersand	46	43.14	Sofiemyr	1990
Håvard Lund	24	40.78	Jessheim	1987
Jan Åke Jørgensen	71	38.00	Bjørkelangen	1988
		<u>10 kamp</u>		
Jan Amund Ydersbond	48	6246	Lørenskog	1974
(11.8, 6.28, 10.91, 1.70, 52.9, 17.2, 34.88, 3.20, 60.56, 4.31.4)				
Jan Tore Anthonisen	49	6104	Lillestrøm	1976
(11.5, 6.85, 11.05, 2.00, 55.2, 17.4, 29.74, 2.60, 55.48, 4.55.2)				
Jon Olav Berg	55	5475	Lillestrøm	1977
(11.7, 6.04, 9.80, 1.75, 55.8, 17.6, 30.54, 3.03, 44.24, 4.52.8)				
Ole Martin Røsholm	61	5268	Lørenskog	1981
(12.0, 5.77, 10.56, 1.95, 56.0, 17.5, 32.44, 2.20, 40.20, 5.12.4)				
Terje Aarnes	40	4862	Strømmen	1968
(11.9, 5.70, 9.18, 1.66, 54.0, 20.4, 25.44, 2.65, 37.10, 4.47.6)				
Øystein Lund	53	4590	Lillestrøm	1972
(13.1, 5.32, 11.08, 1.50, 59.3, 19.7, 30.48, 2.40, 55.16, 5.03.2)				

Alle tiders statistikk Aurskog-Høland Friidrettslag 1968 - 1992
10 beste i hver øvelse

Kvinner

		<u>60 m</u>		
Maren Ågot Aamodt	51	8.0	Kristiansand	1970
Kjersti Larssen	66	8.3	Hakadal	1980
Marlen Eng	70	8.3	Høland	1985
Camilla Lunder	71	8.3	Raufoss	1985
Henriette Høntorp	72	8.3	Bislett	1986
Tanja Øvrehus	67	8.4	Lørenskog	1981
Trine Syversen	75	8.4	Årnes	1989
Bjørg Slettum	53	8.5	Nannestad	1972
Anne Helene Jørgensen	62	8.5	Høland	1979
Irja Nordheim	74	8.60	Bjørkelangen	1988
		<u>100 m</u>		
Kjersti Larssen	66	12.7	Kil/Sverige	1983
Maren Ågot Aamodt	51	12.8	Blaker	1970
Trine Syversen	75	13.0	Bjørkelangen	1991
Hilde Solvang	60	13.2	Bislett	1975
Grete Kolstad	58	13.2	Strømmen	1975
Tanja Øvrehus	67	13.2	Lambertseter	1985
Camilla Lunder	71	13.2	Bekkestua	1985
Tone Sundvoll	70	13.2	Jessheim	1988
Bjørg Slettum	53	13.3	Kongsvinger	1969
Marlen Eng	70	13.3	Stovner	1985
Stine Røysheim	71	13.42	Nadderud	1986
		<u>200 m</u>		
Kjersti Larssen	66	26.5	Stovner	1983
Trine Syversen	75	26.80	Bislett	1992
Maren Ågot Aamodt	51	27.2	Sarpsborg	1970
Grete Kolstad	58	27.3	Strømmen	1975
Kristin Lunner	65	27.47	Nesbyen	1984
Stine Røysheim	71	27.5	Sogn	1986
Tanja Øvrehus	67	27.7	Bislett	1983
Heidi Berger	74	27.7	Bjørkelangen	1989
Sigrun Nilsen	65	27.8	Stovner	1981
Irja Nordheim	74	27.8	Bjørkelangen	1989
		<u>400 m</u>		
Grete Kolstad	58	58.3	Hamar	1974
Trine Syversen	75	58.55	Kongsvinger	1992
Mette Haneborg	75	60.48	Lillehammer	1992
Kristin Lunner	65	61.1	Bekkestua	1984
Torunn Kolstad	57	61.3	Fredrikstad	1974
Kjersti Larssen	66	61.8	Bekkestua	1983
Heidi Berger	74	62.07	Jessheim	1992
Maren Ågot Aamodt	51	62.6	Romedal	1979
Bjørg Slettum	53	62.7	Eidsvoll	1969
Sigrun Nilsen	65	63.3	Stovner	1981
		<u>800 m</u>		
Grete Kolstad	58	2.09.0	Bislett	1974
Torunn Kolstad	57	2.13.2	Bislett	1977
Turid Sundsrød	64	2.20.61	Lambertseter	1986
Kristin Lunner	65	2.20.81	Kristiansand	1984
Heidi Berger	74	2.21.1	Nadderud	1988
Bjørg Slettum	53	2.21.6	Bislett	1971
Mona Øversveen	67	2.22.5	Larvik	1984
Hanne Kolstad	67	2.22.6	Stovner	1982
Mette Haneborg	75	2.26.28	Sofiemyr	1992

		<u>1000 m</u>		
Hanne Kolstad	67	3.19.1	Herlev/Danmark	1980
Mona Delingsby	72	3.20.10	Bekkestua	1985
Heidi Berger	74	3.22.7	Fet	1987
Mona Solberg	69	3.22.9	Herlev/Danmark	1982
Siw Elin Næss	72	3.25.56	Bekkestua	1984
Mona Øversveen	67	3.27.4	Herlev/Danmark	1980
Irja Norheim	74	3.28.2	Fet	1986
Kjersti Kongtorp	69	3.28.7	Herlev/Danmark	1982
Lene Ødegård	76	3.31.5	Nannestad	1989
Lene Olsen	70	3.33.3	Bekkestua	1982
		<u>1500 m</u>		
Torunn Kolstad	57	4.26.8	Bislett	1975
Grete Kolstad	58	4.35.4	Askim	1976
Turid Sundsrød	64	4.45.0	Stovner	1985
Hanne Kolstad	67	4.53.1	Bislett	1982
Mona Øversveen	67	4.53.7	Bjørkelangen	1988
Heidi Berger	74	4.59.57	Lillehammer	1988
Therese Jacobsen	69	5.01.1	Fana	1985
Kristin Gløtta	71	5.01.70	Bislett	1990
Bjørg Slettum	53	5.06.2	Sørum	1973
Kristine Ødegård	68	5.07.7	Strømmen	1980
		<u>3000 m</u>		
Torunn Kolstad	57	9.40.6	Bislett	1975
Turid Sundsrød	64	10.16.2	Bislett	1986
Mona Øversveen	67	10.37.50	Lambertseter	1986
Hanne Kolstad	67	10.56.8	Jessheim	1985
Kristine Ødegård	62	10.59.4	Lørenskog	1984
Therese Jacobsen	69	11.08.7	Sogn	1985
Merete Ødegård	67	11.10.3	Jessheim	1985
Heidi Berger	75	11.18.2	Bjørkelangen	1989
Kjersti Kongtorp	69	11.40.6	Jessheim	1983
Ingrid Olsen	50	11.43.0	Årnes	1981
		<u>5000 m</u>		
Turid Sundsrød	64	18.23.0	Stovner	1985
Audhild Soot	40	20.45.0	Lørenskog	1981
		<u>100 m hekk</u>		
Kristin Lunner	65	14.88	Øvre Årdal	1984
Kjersti Larssen	66	15.48	Helsingborg	1983
Tanja Øvrehus	67	16.2	Stovner	1982
Bjørg Slettum	53	18.4	Lillestrøm	1970
Maren Ågot Aamodt	51	18.4	Strømmen	1970
Sigrun Nilsen	65	18.4	Sarpsborg	1980
Rita Borgen	56	20.4	Strømmen	1971
Grete Kolstad	58	20.5	Strømmen	1975
Hilde Solvang	60	20.8	Strømmen	1975
Kari Høgenes	60	20.9	Strømmen	1975
		<u>400 m hekk</u>		
Kristin Lunner	65	65.27	Øvre Årdal	1984
Grete Kolstad	58	70.6	Lillestrøm	1976
Tanja Øvrehus	67	70.80	Bislett	1984
Maren Ågot Aamodt	51	72.3	Strømmen	1979
Sigrun Nilsen	65	73.5	Strømmen	1980
Kjersti Larssen	66	74.6	Sørum	1983
Heidi Berger	74	74.7	Bjørkelangen	1990

<u>Halvmaraton (21098 m)</u>				
Siri Paulsen	57	1.25.34	Oslo	1986
Turid Sundsrød	64	1.26.04	Beito	1984
Kristine Ødegård	62	1.26.20	Oslo	1985
Merete Ødegård	67	1.28.41	Oslo	1985
Anne Trine Hoel		1.29.59	Beito	1984
Hanne Kolstad	67	1.38.12	Oslo	1985
Audhild Soot	40	1.41.15	Haga	1981
Kjersti Kongtorp	70	1.43.04	Oslo	1984
Ingrid Olsen	50	1.44.30	Sørumsand	1981
Astrid Aamodt	52	1.46.42	Sørumsand	1983
<u>Høyde</u>				
Kristin Lunner	65	1.71	Bekkestua	1984
Irja Nordheim	74	1.65	Fredrikstad	1991
Kjersti Larssen	66	1.61	Hønefoss	1980
Else Lillian Røsholm	65	1.61	Kongsvinger	1982
Hilde Solvang	60	1.56	Hemnes	1974
Mona Delingsby	72	1.45	Bjørkelangen	1987
Kari Mikkelsen	57	1.40	Hemnes	1973
Hanne Kolstad	67	1.38	Lørenskog	1984
Marit Tønsberg	54	1.37	Kongsvinger	1970
Maren Ågot Aamodt	51	1.35	Kongsvinger	1969
Rita Borgen	56	1.35	Strømmen	1971
Vigdis Gløtta	63	1.35	Sigdal	1977
Tone Veiby	64	1.35	Høland	1977
Tanja Øvrehus	67	1.35	Høland	1981
Lene Olsen	70	1.35	Høland	1984
Tove Gløtta	73	1.35	Nadderud	1986
Nina Veiby	74	1.35	Bjørkelangen	1988
<u>Lengde</u>				
Kristin Lunner	65	5.43	Madrid/Spania	1987
Kjersti Larssen	66	5.30	Strømmen	1983
Irja Nordheim	74	5.22	Kongsberg	1988
Maren Ågot Aamodt	51	5.15	Kristiansand	1970
Trine Syversen	75	5.14	Sofiemyr	1992
Bjørg Slettum	53	4.99	Lillestrøm	1978
Tanja Øvrehus	67	4.75	Herlev/Danmark	1982
Tone Veiby	64	4.66	Trøgstad	1979
Sigrun Nilsen	65	4.34	Lørenskog	1980
Mona Øversveen	67	4.31	Kil	1982
<u>Høyde u.t.</u>				
Kjersti Larssen	66	1.31	Bjørkelangen	1983
Else Lillian Røsholm	65	1.27	Bjørkelangen	1983
Kristin Lunner	65	1.23	Bjørkelangen	1981
Sigrun Nilsen	65	1.10	Bjørkelangen	1981
Tanja Øvrehus	67	1.10	Bjørkelangen	1981
Marit Tønsberg	54	1.05	Strømmen	1969
Sabine Storebø		1.05	Bjørkelangen	1985
Wenche Keiserud	66	1.00	Bjørkelangen	1981
Anne Cathrine Aaserud	63	0.95	Bjørkelangen	1978
Lene Skaug	64	0.90	Bjørkelangen	1978
<u>Lengde u.t.</u>				
Kjersti Larssen	66	2.47	Lørenskog	1981
Randi Ann Rake	51	2.34	Blaker	1970
Marit Tønsberg	54	2.33	Strømmen	1969
Maren Ågot Aamodt	51	2.32	Bjørkelangen	1977
Tanja Øvrehus	67	2.29	Bjørkelangen	1983
Hilde Solvang	60	2.24	Bjørkelangen	1975
Ingrid Olsen	50	2.20	Bjørkelangen	1983
Rita Borgen	56	2.18	Bjørkelangen	1972
Sigrun Nilsen	65	2.17	Bjørkelangen	1981
Kristin Lunner	65	2.16	Bjørkelangen	1983

<u>Kule 4 kg</u>				
Kristin Lunner	65	11.59	Stovner	1987
Else Lillian Røsholm	65	9.61	Lillestrøm	1980
Liv Gukild	57	9.56	Lillestrøm	1977
Rita Nilsen	75	9.08	Bjørkelangen	1992
Hilde Solvang	60	8.98	Hemnes	1976
Maren Ågot Aamodt	51	8.81	Eidsvoll	1975
Grethe Ruud	56	8.44	Jordal	1971
Sigrun Nilsen	65	8.33	Øyfjord	1982
Anne Cathrine Aaserud	63	8.20	Årnes	1977
Unni Sandbakken	56	7.78	Strømmen	1972
<u>Diskos 1 kg</u>				
Tove Lund	60	33.60	Fana	1977
Kristin Lunner	65	32.04	Arvika	1982
Maren Ågot Aamodt	51	30.70	Hemnes	1976
Anne Cathrine Aaserud	63	30.38	Sarpsborg	1980
Else Lillian Røsholm	65	30.10	Arvika	1982
Hilde Solvang	60	29.64	Øyfjord	1974
Sigrun Nilsen	65	29.20	Øyfjord	1981
Liv Gukild	57	29.10	Årnes	1976
Rita Borgen	56	23.00	Hemnes	1972
Unni Sandbakken	56	22.82	Strømmen	1972
<u>Spyd 600 g</u>				
Kristin Lunner	65	41.84	Lillestrøm	1987
Liv Gukild	57	33.70	Trøgstad	1977
Anne Cathrine Aaserud	63	31.20	Sørum	1980
Unni Sandbakken	56	29.78	Gjøvik	1972
Rita Nilsen	75	28.96	Nadderud	1990
Trine Syversen	75	27.96	Bjørkelangen	1991
Rita Borgen	56	26.62	Lillestrøm	1972
Else Lillian Røsholm	65	25.20	Årnes	1978
Mai Haugen	65	24.86	Årnes	1978
Sigrun Nilsen	65	24.63	Løken	1982
<u>Slegge 4 kg</u>				
Kristin Lunner	65	27.64	Fet	1984
Tove Lund	60	26.36	Løken	1975
Liv Gukild	57	26.14	Strømmen	1977
Hilde Solvang	60	24.64	Løken	1975
Maren Ågot Aamodt	51	22.52	Strømmen	1979
Sigrun Nilsen	65	22.04	Lørenskog	1981
Kristine Ødegård	62	17.50	Lørenskog	1978
<u>7-kamp</u>				
Kristin Lunner	65	5314	Bekkestua	1984

(14.4w, 1.71, 10.43, 27.0w, 5.47w, 39.00, 2.23.4)

Medaljer i Norgesmesterskap

Menn senior

Høyde	1973	2.06	Sølv	Jan Tore Anthonisen	Trondheim	17-19/8
Høyde	1976	2.06	Bronse	Jan Tore Anthonisen	Askim	13-15/8
Høyde	1979	2.08	Bronse	Jan Tore Anthonisen	Larvik	10-12/8

Kvinner senior

800 m	1974	2.09.9	Bronse	Grete Kolstad	Hønefoss	9-11/8
3000 m	1974	10.07.4	Gull	Torunn Kolstad	Hønefoss	9-11/8
3000 m	1975	9.49.2	Sølv	Torunn Kolstad	Fana	8-10/8
7-kamp	1987	5024 p	Sølv	Kristin Lunner	Byrkjelo	1-2/8

(100 m hekk 15.07, høyde 1.65, kule 11.22, 200 m 7.72, lengde 5.49, spyd 38.54, 800 m 2.21.98)

Menn junior

1500 m	1975	3.58.9	Bronse	Rolf Kristian Kolstad	Noresund	1-3/8
1500 m	1976	4.04.2	Bronse	Rolf Kristian Kolstad	Trondheim	30/7-1/8
5000 m	1976	14.52.2	Sølv	Rolf Kristian Kolstad	Trondheim	30/7-1/8
høyde	1969	1.96	Gull	Jan Tore Anthonisen	Oslo/Bislett	11-13/7

Kvinner junior

800 m	1974	2.10.6	Sølv	Grete Kolstad	Stavanger	2-4/8
1500 m	1974	4.35.6	Bronse	Torunn Kolstad	Stavanger	2-4/8
1500 m	1975	4.37.7	Gull	Torunn Kolstad	Noresund	1-3/8
1500 m	1976	4.42.0	Bronse	Grete Kolstad	Trondheim	30/7-1/8
3000 m	1974	10.03.6	Sølv	Torunn Kolstad	Stavanger	2-4/8

(100 m hekk 14.7, høyde 1.71, kule 10.43, 200 m 27.0, lengde 5.47, spyd 39.00, 800 m 2.23.4)

7-kamp	1985	4826 p	Sølv	Kristin Lunner	Kristiansand	13-14/7
(100 m hekk 15.3, høyde 1.71, kule 11.07, 200 m 27.7, lengde 5.25, spyd 38.50, 800 m 2.30.7)						

2 km terr. 1975 3.23 Gull Torunn Kolstad Stavanger 26/4

2 km terr. 1975 3.27 Bronse Grete Kolstad Stavanger 26/4

Deltagelse på landslag

Menn senior

Høyde	1968	1.90	5. pl.	Jan Tore Anthonisen	Oslo/Bislett	Finland
Høyde	1968	1.95	3. pl.	Jan Tore Anthonisen	Sarajevo	Jugoslavia

Kvinner senior

3000 m	1974	10.01.0	5. pl.	Torunn Kolstad	Bryssel/Belgia	Belgia, Nederland
3000 m	1975	9.40.6	5. pl.	Torunn Kolstad	Oslo/Bislett	Sverige, Øst-Tyskland
800 m	1974	2.12.0	4. pl.	Grete Kolstad	Bryssel/Belgia	Belgia, Nederland
4x800 m	1975	?	4. pl.	Grete Kolstad	Frankrike	Frankrike, ?

(Åse Svinsholt, Siri Bjelland Johannessen, Grete Kolstad, Heidi Vien)

7-kamp 1984 5314 p 4. pl. Kristin Lunner Bekkestua Storbritania

(100 m hekk 14.7, høyde 1.71, kule 10.43, 200 m 27.0, lengde 5.47, spyd 39.00, 800 m 2.23.4)

7-kamp 1987 4975 p 10. pl. Kristin Lunner Madrid/Spania Danmark, Hellas, Irland, Island, Spania

(100 m hekk 16.60, høyde 1.69, kule 10.87, 200 m 27.47, lengde 5.43, spyd 39.48, 800 m 2.23.38)

Menn junior

Høyde	1968	1.90	2. pl.	Jan Tore Anthonisen	Moss	Danmark
5000 m	1976	15.18.4	5. pl.	Rolf Christian Kolstad	Fredrikstad	Finnland, Sverige

Kvinner junior

800 m	1975	2.16.0	3. pl.	Grete Kolstad	Ålborg	Danmark
1500 m	1974	4.35.6	3. pl.	Grete Kolstad	Gausdal	Danmark
1500 m	1975	4.30.9	2. pl.	Torunn Kolstad	Ålborg	Danmark
3000 m	1973	10.23.3	2. pl.	Torunn Kolstad	København	Danmark
3000 m	1974	10.00.4	2. pl.	Torunn Kolstad	Gausdal	Danmark

Landskamp innendørs

høyde	1980	2.05	10. pl.	Jan Tore Anthonisen	Göteborg	Sverige, Finnland
høyde	1980	1.95	12. pl.	Ole Martin Røsholm	Göteborg	Sverige, Finnland



AHF



KLUBBREKORDER

G U T T E R 1 1 år :

ØVELSE	UTØVER	RESULTAT	STED	ÅR
LØP.				
40m	Lars Østlid	6,79	Jessheim	1990
60m	Ole Johan Arnes	8,9	Stovner	1987
60m Hekk 76	Jarle Nordli	12,1	Lillestrøm	1984
100m	Ole Johan Arnes	12,1	Jessheim	1987
200m	Robert Magnes	14,4	Drammen	1972
300m	Ole Johan Arnes	30,8	Kil	1987
400m	Svein Henrik Kolstad	50,8	Hemnes	1973
600m	Ronny Nordli	73,3	Hemnes	1974
800m	Egil Henriksen	1.49,8	Lillestrøm	1975
1000m	Jan Ake Jørgensen	2.27,0	Stovner	1982
	Jarle Nordli	3.28,92	Nadderud	1984
HOPP.				
Høyde	Ole Johan Arnes	1,35 m	Raufoss	1987
Høyde u/tilløp	Frode Høgnes	0,85 m	Bjørkelangen	1974
Lengde	Ole Johan Arnes	4,51 m	Romedal	1987
Lengde u/tilløp	Frode Høgnes	1,89 m	Bjørkelangen	1974
KAST.				
Kule 3 kg	Ole Johan Arnes	8,29 m	Haga	1987
Spyd 400 g	Bjørnar Senstad	24,74 m	Jessheim	1982
Slengball	Ole Johan Arnes	22,32 m	Jessheim	1986
Liten ball 150g	Barthold Hals	48,74 m	Blaker	1968

G U T T E R 1 2 år :

ØVELSE	UTØVER	RESULTAT	STED	ÅR
LØP.				
40m	Ole Johan Arnes	6,2	Jessheim	1988
60m	Jon Sigurd Utgårdsløkken	8,5	Nadderud	1985
60m Hekk 76	Jarle Nordli	11,25	Karlstad	1985
80m	Bjørn Olsen	12,8	1989
100m	Øyvind Sand	13,7	Arendal	1974
200m	Svein Erik Olsen	30,0	Blaker	1969
300m	Ole Martin Røsholm	52,0	Hemnes	1973
400m	Øyvind Sand	63,0	Hemnes	1974
600m	Øyvind Sand	1.37,5	Kongsberg	1974
800m	Øyvind Sand	2.23,4	Sørum	1974
1000m	Andreas Lunder	3.25,87	1989
1500m	Ole Johan Arnes	5.18,0	Bjørkelangen	1988
3000m	Andreas Lunder	13.06,3	1989
4x 60m Stafett	Jon S. Utgårdsløkken Karl O. Høntorp Hogne Røysheim Jon I. Brekke	35,1	Strømmen	1985
HOPP.				
Høyde	Jarle Nordli	1,45 m	Karlstad	1985
Høyde u/tilløp	Ole Martin Røsholm	1,05 m	Bjørkelangen	1973
	Carl Fredrik Haynaas	1,05 m	Bjørkelangen	1977
Lengde	Ole Johan Arnes	4,72 m	Romedal	1988
Lengde u/tilløp	Ole Martin Røsholm	2,03 m	Bjørkelangen	1973
KAST.				
Diskos 1 kg	Øyvind Sand	26,60 m	Blaker	1974
Kule 3 kg	Øyvind Sand	11,39 m	Kongsberg	1974
Spyd 400 g	Jo Helge Raaen	25,56 m	Høland	1978
Slengball 1 kg	Oddvin Lund	30,50 m	Blaker	1969
Liten ball 150g	Øyvind Sand	68,20 m	Strømmen	1974

G U T T E R 1 3 år :

ØVELSE	UTØVER	RESULTAT	STED	ÅR
LØP.				
40m	Ole Johan Aarnes	6,0	1989
60m	Øyvind Sand	8,0	Sokna	1975
60m Hekk 76	Arnulf Annerud	12,0	Eidsvoll	1968
80m	Ole Johan Aarnes	11,5	1989
80m Hekk 76	Ole Johan Aarnes	13,7	1989
Hekk 84	Oddvin Lund	16,1	Eidsvoll	1970
100m	Øyvind Sand	12,3	Kviteseid	1975
110m Hekk 76	Oddvin Lund	21,7	Sørum	1970
200m	Øyvind Sand	26,2	Bislett	1975
200m Hekk 76	Bjørn Lier	38,8	Lillestrøm	1970
300m	Tom Vidar Skaret	47,0	Eidsvoll	1970
400m	Øyvind Sand	58,2	Kviteseid	1975
600m	Øyvind Sand	1.31,1	Bislett	1975
800m	Øyvind Sand	2.14,0	Sokna	1975
1000m	Jan Åke Jørgensen	3.00,4	Nadderud	1984
1500m	Odd Bjarkum	5.01,8	Larvik	1981
3000m	Ole Johan Aarnes	11.44,6	1989
HOPP.				
Høyde	Ole Martin Røsholm	1,50 m	Hennnes	1974
	Jon S. Utgårdsløkken	1,50 m	Lambertseter	1986
	Ole Johan Aarnes	1,50 m	1989
Høyde u/tilløp	Trygve Anthonisen	1,20 m	Bjerkelangen	1974
Stav	Cato Førriisdahl	2,39 m	Bjerkelangen	1990
Lengde	Ole Johan Aarnes	4,82 m	1989
Lengde u/tilløp	Trygve Anthonisen	2,12 m	Bjerkelangen	1974
KAST.				
Diskos 1 kg	Øyvind Sand	31,58 m	Hennnes	1975
Kule 3 kg	Øyvind Sand	11,60 m	Sørum	1975
Kule 4 kg	Odd Willy Aas	9,85 m	Strømmen	1969
Spyd 600 g	Jan Steinar Kvebekk	39,94 m	Eidsvoll	1970
Slengball	Jan Åke Jørgensen	24,79 m	Lillestrøm	1984
Liten ball	Jon Skjønhaug	51,04 m	Blaker	1980
MANGEKAMP				
6-kamp	Ole Johan Aarnes	4639 p.	1989

G U T T E R 1 4 år :

ØVELSE	UTØVER	RESULTAT	STED	ÅR
LØP.				
40m	Jørn Kjærsvik	5,7	Høland	1986
60m	Øyvind Sand	7,7	Sokna	1976
80m	Roar Ness	7,7	Bislett	1982
80m Hekk 76	Andre Glåmen	10,84	Kil	1990
Hekk 76	Ronny Mærli	14,4	Jessheim	1977
Hekk 84	Jan Ake Jørgensen	14,4	Høland	1985
100m	Rolf Chr. Kolstad	15,4	Eidsvoll	1970
200m	Øyvind Sand	12,5	Henneshusen	1976
200m Hekk 76	Jon S. Utgårdsløkken	27,1	Kil	1987
300m	Andre Glåmen	27,1	Bjørkelangen	1990
400m	Bjørn Lier	38,8	Lillestrøm	1971
600m	Odd Willy Aas	42,0	Eidsvoll	1970
800m	Øyvind Olsen	59,3	Lillestrøm	1968
1000m	Odd Willy Aas	1.28,1	Lillestrøm	1970
1500m	Jan Ake Jørgensen	2.02,3	Stovner	1985
3000m	Jan Ake Jørgensen	2.48,37	Nadderud	1985
3000m	Odd Bjarkum	4.38,5	Bislett	1985
4x100m Stafett	Andreas Lunder	11,31,9	Bjørkelangen	1991
4x100m Stafett	Hans Andreas Tretteberg	53,3	Lillestrøm	1969
4x800m Stafett	Jon Olav Berg			
	Rolf Chr. Kolstad			
	Odd Willy Aas			
4x800m Stafett	Cato Førriisdahl	7.15,5	Ski	1990
	Knut Olav Wold			
	Sigbjørn Høgne			
HOPP.				
Høyde	Jon S. Utgårdsløkken	1,65 m	Kongsberg	1987
Lengde	Jon S. Utgårdsløkken	5,52 m	Romedal	1987
Lengde u/tilløp	Trygve Anthonisen	2,26 m	Bjørkelangen	1975
Tresteg	Jon S. Utgårdsløkken	11,48 m	Jessheim	1987
KAST.				
Diskos 1 kg	Oddvin Lund	41,82 m	Høland	1971
Slegge 6 kg	Jan Steinar Kvebekk	19,42 m	Høland	1971
Kule 3 kg	Øyvind Sand	13,59 m	Henneshusen	1976
Kule 4 kg	Bjørn Erik Hølsen	11,39 m	Strømmen	1969
Spyd 600 g	Jan Steinar Kvebekk	47,52 m	Høland	1971
Spyd 800 g	Jan Steinar Kvebekk	38,48 m	Strømmen	1971
Slengball	Oddvin Lund	44,92 m	Høland	1971
Liten ball	Jørgen Engebretsen	67,10 m	Blaker	1979

G U T T E R 1 5 år :

ØVELSE	UTØVER	RESULTAT	STED	ÅR
LØP.				
60m	Øyvind Olsen	7,7	Lillestrøm	1969
80m Hekk84	Ole Johan Aarnes	13,5	Bjørkelangen	1991
100m	Jan Ake Jørgensen	12,0	Jessheim	1986
100m Hekk91,4	Jan Ake Jørgensen	17,4	Lillestrøm	1986
200m	Øyvind Olsen	24,8	Strømmen	1969
300m	Odd Willy Aas	41,2	Jordal	1971
400m	Jan Ake Jørgensen	52,5	Lambertseter	1986
600m	Øyvind Olsen	1.31,6	Lillestrøm	1969
800m	Jan Ake Jørgensen	1.57,5	Kristiansand	1986
1500m	Jan Ake Jørgensen	4.08,0	Jessheim	1986
2000m	Nils Håvard Merli	6.20,91	Nadderud	1985
3000m	Ronny Nordli	10.00,4	Arjeng	1978
HOPP.				
Høyde	Jon S. Utgårdsløkken	1,80 m	Bjørkelangen	1988
Høyde u/tilløp	Trygve Anthonisen	1,25 m	Nannestad	1976
Stav	Ole Johan Aarnes	3,30 m	Hønefoss	1991
Lengde	Andre Glåmen	5,56 m	Raufoss	1991
Lengde u/tilløp	Roar Ness	2,42 m	Bjørkelangen	1983
Tresteg	Jon S. Utgårdsløkken	11,50 m	Kongsvinger	1988
KAST.				
Diskos 1,5 kg	Oddvin Lund	37,30 m	Strømmen	1972
Slegge 4 kg	Jan Steinar Kvebekk	39,80 m	Høland	1972
Slegge 6 kg	Jan Steinar Kvebekk	32,44 m	Høland	1972
Kule 4 kg	Jan Steinar Kvebekk	13,30 m	Blaker	1972
Kule 5,5kg	Jan Steinar Kvebekk	11,25 m	Høland	1972
Spyd 600 g	Jan Steinar Kvebekk	51,00 m	Lillestrøm	1972
Spyd 800 g	Jan Steinar Kvebekk	45,04 m	Høland	1972

G U T T E R 1 6 å r :

ØVELSE	UTØVER	RESULTAT	STED	ÅR
LØP.				
60m	Karl Johan Haaberg	7,7	Høland	1985
	Jon S. Utgårdsløkken	7,7	1989
80m Hekk84	Øystein Lund	14,0	Strømmen	1969
100m	Øyvind Olsen	11,8	Lillestrøm	1970
	Jon S. Utgårdsløkken	11,84	1989
100m Hekk91,4	Ole Martin Røsholm	17,1	Jessheim	1977
110m Hekk 106	Jon Olav Berg	21,3	Lillestrøm	1971
200m	Jon S. Utgårdsløkken	23,8	1989
300m	Sigbjørn Høgne	38,67	Lillehammer	1992
300m Hekk 76	Jon Olav Berg	47,5	Lillestrøm	1971
400m	Jan Ake Jørgensen	51,7	Bislett	1987
400m Hekk91,	Jon Olay Berg	64,0	Strømmen	1971
600m	Knut Skjermo	1.27,5	Lillehammer	1971
800m	Jan Ake Jørgensen	1.55,4	Bjørkelangen	1987
1000m	Rolf Chr. Kolstad	2.38,2	Gjøvik	1972
1500m	Jan Ake Jørgensen	4.00,53	Vesterås	1987
2000m Hinder	Tore Bjørkerheim	8.06,4	Høland	1979
3000m	Carl Fredrik Havnås	9.06,5	Bislett	1981
4x100m Stafett	Knut Skjermo Bjørn Ingier Morten Hasle Øyvind Olsen	48,0	Lillestrøm	1970
1000m Stafett	Karl J. Hårberg Jan Ake Jørgensen Nils H Mærlí Rune Stokkebekk	2.17,0	Strømmen	1985
HOPP.				
Høyde	Jon S. Utgårdsløkken	1,89 m	1989
Høyde u/tilløp	Ole Martin Røsholm	1,40 m	Arnes	1977
Stav	Ole Johan Aarnes	3,80 m	Haugesund	1992
Lengde	Jon S. Utgårdsløkken	6,20 m	1989
Lengde u/tilløp	Trygve Anthonisen	2,74 m	Bjørkelangen	1977
Tresteg	Jon S. Utgårdsløkken	13,09 m	1989
KAST.				
Diskos 1,5 kg	Oddvin Lund	43,32 m	Høland	1973
Diskos 2 kg	Oddvin Lund	32,68 m	Lørenskog	1973
Slegge 4 kg	Øyvind Arnesen	48,86 m	Høland	1972
Slegge 6 kg	Øyvind Arnesen	40,60 m	Høland	1972
Slegge 7½ kg	Øyvind Arnesen	36,46 m	Høland	1972
Kule 4 kg	Jan Steinar Kvebekk	15,04 m	Blaker	1973
Kule 5,5kg	Jan Steinar Kvebekk	12,96 m	Høland	1973
Spyd 600 g	Øystein Lund	54,48 m	Jordal	1969
Spyd 800 g	Jan Steinar Kvebekk	50,64 m	Lørenskog	1973

G U T T E R 1 7 å r :

ØVELSE	UTØVER	RESULTAT	STED	ÅR
LØP.				
60m	Øyvind Olsen	7,6	Lillestrøm	1971
	Svein Erik Olsen	7,6	Bruvollen	1974
	Karl Johan Haaberg	7,6	Høland	1986
100m	Tor Olsen	11,5	Lillestrøm	1968
110m Hekk91,4	Ole M. Røsholm	17,6	Høland	1978
110m Hekk 106	Ole M. Røsholm	18,7	Lørenskog	1978
200m	Tor Olsen	23,2	Eidsvoll	1968
	Øyvind Olsen	23,2	Bislett	1971
400m	Øyvind Olsen	51,0	Lillehammer	1971
400m Hekk	Jan Ake Jørgensen	60,9	Bjørkelangen	1988
600m	Stein Lier	1.26,9	Kongsvinger	1969
800m	Jan Ake Jørgensen	1.54,68	Bjørkelangen	1988
1000m	Rolf Chr. Kolstad	2.35,7	Bislett	1973
1500m	Jan Ake Jørgensen	3.59,96	Skien	1988
2000m Hinder	Martin Gray	6.37,2	Bislett	1987
3000m	Jan Ake Jørgensen	9.04,6	1988
3000m Hinder	Rolf Chr. Kolstad	10.05,8	Jessheim	1973
5000m	Tor A. Haaby	17.07,5	Arjang	1978
HOPP.				
Høyde	Ole Martin Røsholm	1,95 m	Gjøvik	1978
Høyde u/tilløp	Ole Martin Røsholm	1,46 m	Hovindøgda	1978
Stav	Øyvind Olsen	3,50 m	Lillestrøm	1971
Lengde	Øyvind Olsen	5,85 m	Lillestrøm	1971
Lengde u/tilløp	Ole Martin Røsholm	2,77 m	Bjørkelangen	1978
Tresteg	Ole Martin Røsholm	12,15 m	Lørenskog	1978
KAST.				
Diskos 1,5 kg	Oddvin Lund	42,68 m	Bruvollen	1974
Diskos 2 kg	Øyvind Arnesen	36,34 m	Blaker	1973
Slegge 6 kg	Øyvind Arnesen	46,40 m	Blaker	1973
Slegge 7½ kg	Øyvind Arnesen	43,66 m	Høland	1973
Kule 5,5kg	Øyvind Arnesen	12,37 m	Lillestrøm	1973
Kule 7½ kg	Øystein Lund	10,25 m	Strømmen	1970
Spyd	Øyvind Arnesen	51,90 m	Lørenskog	1973

G U T T E R 1 8 å r :

ØVELSE	UTØVER	RESULTAT	STED	ÅR
LØP.				
60m	Karl Johan Haaberg	7,5	Kil	1987
100m	Tor Olsen	11,4	Ski	1969
110m Hekk	Ole M. Røsholm	16,54	Porsgrunn	1979
200m	Øyvind Olsen	23,1	Lillestrøm	1972
400m	Jan Ake Jørgensen	50,18	1989
400m Hekk	Ole Martin Røsholm	61,5	Stovner	1979
800m	Jan Ake Jørgensen	1.53,6	1989
1000m	Rolf Chr. Kolstad	2.34,5	Bislett	1974
1500m	Jan Ake Jørgensen	3.58,44	1989
3000m	Rolf Chr. Kolstad	8.50,0	Gjøvik	1974
5000m	Nils Håvard Mørli	16.35,1	1988
4x100m Stafett	Bjørn Lier Knut Skjermo Erik Hoel Øyvind Olsen	47,1	Hemnes	1972
1000m Stafett	Øystein Lund Jon Olav Berg Knut Skjermo Øyvind Olsen	2.07,4	Strømmen	1971
HOPP.				
Høyde	Jon S. Utgårdsløkken	2,12 m	Fredrikstad	1991
Høyde u/tilløp	Ole Martin Røsholm	1,49 m	Lørenskog	1979
Stav	Øyvind Olsen	3,12 m	Lillestrøm	1972
Lengde	Jon S. Utgårdsløkken	6,73 m	Jessheim	1991
Lengde u/tilløp	Øystein Lund	2,86 m	Blaker	1971
Tresteg	Kenneth Wergeland Jon S. Utgårdsløkken	2,86 m 13,16 m	Bjørkelangen Hønefoss	1985 1991
KAST.				
Diskos 1,5 kg	Ole Martin Røsholm	41,88 m	Strømmen	1979
Diskos 2 kg	Ole Martin Røsholm	33,82 m	Høland	1979
Slegge 6 kg	Øystein Lund	30,72 m	Høland	1971
Slegge 7½ kg	Øyvind Arnesen	41,72 m	Eidsvoll	1974
Kule 5,5kg	Øystein Lund	12,46 m	Strømmen	1971
Kule 7½ kg	Øystein Lund	10,40 m	Lillestrøm	1971
Spyd	Øystein Lund	53,64 m	Frogner	1971

M E N N J U N I O R :

ØVELSE	UTØVER	RESULTAT	STED	ÅR
LØP.				
60m	Tor Olsen	7,4	Lillestrøm	1971
100m	Tor Olsen	11,2	Eidsvoll	1971
110m Hekk	Ole M. Røsholm	17,0	Lillestrøm	1981
200m	Tor Olsen	23,0	Strømmen	1971
400m	Tor Olsen	50,0	Bislett	1971
400m Hekk	Ole Martin Røsholm	60,05	Tønsberg	1980
800m	Carl Fr. havnaas	1.53,35	Bislett	1984
1000m	Rolf Chr. Kolstad	2.34,5	Bislett	1974
1500m	Rolf Chr. Kolstad	3.50,4	Bislett	1976
2000m Hinder	Jan Ake Jørgensen	6.15,12	1989
3000m	Rolf Chr. Kolstad	8.27,0	Stovner	1976
3000m Hinder	Rolf Chr. Kolstad	9.41,4	Jessheim	1975
5000m	Rolf Chr. Kolstad	14.38,0	Stovner	1976
10000m	Rolf Chr. Kolstad	33.27,0	Lørenskog	1982
Maraton	Knut Ø. Alfarustad	2.49.39	Oslo	1985
4x100m Stafett	Bjørn Lier Knut Skjermo Erik Hoel Øyvind Olsen	47,1	Hemnes	1972
4x400m Stafett	Carl Fredrik Havnås Ronny Nordli Thomas Solberg Odd Bjarkum	3.49,2	Jessheim	1985
4x1500m Stafett	Jan Ake Jørgensen Ronny Nordli Frode Borgersrud Odd Bjarkum	16.30,09	Søgne	1986
1000m Stafett	Jon Olav Berg Knut Skjermo Øyvind Olsen Tor Olsen	2.06,8	Lillestrøm	1971

HOPP.				
Høyde	Jon Sigurd Utgårdsløkken	2,12 m	Fredrikstad	1991
Høyde u/tilløp	Ole Martin Røsholm	1,54 m	Bjerkelangen	1976
Stav	Ole Johan Aarnes	3,80 m	Haugesund	1992
Lengde	Jon Sigurd Utgårdsløkken	6,79 m	Stovner	1992
Lengde u/tilløp	Trygve Anthonisen	2,89 m	Bjerkelangen	1980
Tresteg	Jon S. Utgårdsløkken	13,62 m	Fana	1990
KAST.				
Diskos	Oddvin Lund	36,94 m	Lillestrøm	1977
Slegge	Øyvind Arnesen	43,66 m	Høland	1973
Kule	Jan T. Anthonisen	11,36 m	Strømmen	1969
Spyd	Øystein Lund	61,24 m	Moss	1973
MANGEKAMP				
10-kamp	Jan T. Anthonisen 100m 11,9 Lengde 6,42 Kule 10,63 Høyde 1,91 400m 56,3 110mHK 19,2 Diskos 31,26 Stav 2,01 Spyd 46,38 1500m 4.45,3	5369 p.	Strømmen	1968

M E N N S E N I O R :

ØVELSE	UTØVER	RESULTAT	STED	ÅR
LØP.				
60m	Tor Olsen	7,2	Bruvollen	1974
100m	Tor Olsen	11,2	Eidsvoll	1971
110m Hekk	Øyvind Olsen	11,2	Raufoss	1980
200m	Ole M. Røsholm	17,0	Lillestrøm	1981
400m	Tor Olsen	23,0	Strømmen	1971
400m Hekk	Øyvind Olsen	23,0	Bislett	1980
800m	Tor Olsen	49,0	Bislett	1974
1000m	Jan A. Ydersbond	58,2	Stovner	1979
1500m	Carl Fr. Havnaas	1.53,35	Bislett	1984
3000m	Rolf Chr. Kolstad	2.34,5	Bislett	1974
3000m Hinder	Rolf Chr. Kolstad	3.50,4	Bislett	1976
5000m	Ronny Nordli	8,26,73	Bislett	1990
10000m	Ronny Nordli	9,25,66	Marienlyst	1989
Maraton	Rolf Chr. Kolstad	14,38,0	Stovner	1976
Knut Ø. Alfarustad	Øystein Dalbakk	32,57,0	Lørenskog	1982
4x100m Stafett	Jan Tore Anthonisen	2.44,31	Oslo	1988
	Roar Lunder	44,3	Lillestrøm	1973
	Øyvind Olsen			
	Tor Olsen			
4x200m Stafett	Terje Årnes	1.33,8	Jessheim	1971
	Jan Amund Ydersbond			
	Øyvind Olsen			
	Tor Olsen			
4x400m Stafett	Terje Årnes	3.28,2	Eidsvoll	1972
	Jon Olav Berg			
	Øyvind Olsen			
	Tor Olsen			
4x1500m Stafett	Jan Åke Jørgensen	16.30,09	Søgne	1986
	Ronny Nordli			
	Frode Borgersrud			
	Odd Bjarkum			
1000m Stafett	Terje Årnes	2.03,3	Jessheim	1971
	Roar Lunder			
	Øyvind Olsen			
	Tor Olsen			
HOPP.				
Høyde	Jon Sigurd Utgårdsløkken	2,12 m	Fredrikstad	1991
Høyde u/tilløp	Jan T. Anthonisen	1,62 m	Bjerkelangen	1976
Stav	Ole Johan Aarnes	3,80 m	Haugesund	1992
Lengde	Jan T. Anthonisen	7,12 m	Bislett	1978
Lengde u/tilløp	Jan T. Anthonisen	3,21 m	Bjerkelangen	1980
Tresteg	Jan A. Ydersbond	14,01 m	Spikkestad	1979
KAST.				
Diskos	Oddvin Lund	36,94 m	Lillestrøm	1977
Slegge	Øyvind Arnesen	49,34 m	Lørenskog	1981
Kule	Jan T. Anthonisen	12,16 m	Lillestrøm	1973
Spyd	Øystein Lund	64,50 m	Arnes	1976
MANGEKAMP				
10-kamp	Jan A. Ydersbond 100m 11,8 Lengde 6,28 Kule 10,91 Høyde 1,70 400m 52,9 110mHK 17,2 Diskos 34,88 Stav 3,20 Spyd 60,56 1500m 4.31,4	6246 p.	Lørenskog	1974

J E N T E R 1 1 A R :

ØVELSE	UTØVER	RESULTAT	STED	ÅR
LØP.				
40m	Rita Nielsen	6,4	Høland	1986
60m	Rita Nielsen	8,9	Arnes	1986
60m Hekk 76	Kjersti Larsen	12,4	Jessheim	1977
100m	Kjersti Larsen	14,7	Lørenskog	1977
200m	Ingrid Dahl	32,4	Bislett	1973
300m	Ingrid Dahl	57,7	Hemnes	1973
400m	Marit Jørgensen	80,8	Hemnes	1974
600m	Vigdis Gløtta	1.58,1	Høybråten	1974
800m	Siw Elin Næss	2.36,6	Stovner	1983
1000m	Heg Bakken	3.47,7	Nadderud	1990
1500m	Linda Arnesen	6.41,2	Høland	1986
HOPP.				
Høyde	Kjersti Larsen	1,39 m	Lørenskog	1977
Høyde u/tilløp	Mona Delingesby	1,04 m	Bjørkelangen	1983
Lengde	Kjersti Larsen	4,32 m	Raufoss	1977
Lengde u/tilløp	Kjersti Larsen	2,12 m	Fet	1977
KAST.				
Diskos 600g	Marit Kongtorp	14,94 m	Bjørkelangen	1991
Diskos 1 kg	Torunn Bjerkheim	10,18 m	Høland	1979
Kule 3kg	Kristin Lunner	6,62 m	Lillestrøm	1976
Spyd	Mona Olsen	11,90 m	Gardermoen	1981
Slengball 700g	Hilde Solvang	30,24 m	Jessheim	1971
Liten Ball	Hanne Kolstad	35,70 m	Blaker	1978

J E N T E R 1 2 A R :

ØVELSE	UTØVER	RESULTAT	STED	ÅR
LØP.				
40m	Irja Nordheim	6,1	Høland	1986
	Lene Ødegård	6,1	Høland	1988
60m	Trine Syversen	8,5	Haga	1987
60m Hekk 76	Kjersti Larsen	11,4	Larvik	1978
	Tanja Øvrehus	11,4	Strømmen	1979
100m	Trine Syversen	13,6	Bjørkelangen	1987
100m Hekk 84	Kristin Lunner	20,3	Strømmen	1977
200m	Trine Syversen	29,4	Kil	1987
600m	Hege Bakken	1.55,67	Kolbotn	1991
800m	Heidi Berger	2.28,5	Hønefoss	1986
1000m	Siw Elin Næss	3.25,6	Nadderud	1984
1500m	Lene Ødegård	5.19,9	Lillehammer	1988
4x 60m Stafett	Hilde Solvang	36,2	Strømmen	1971
	Kari Høgnes			
	Bente Lie			
	Berit Hagen			
4x 60m Stafett	Torunn Bjerkheim	36,2	Strømmen	1980
	Siv Anita Aastad			
	Kjersti Kongtorp			
	Eva Linnrud			
HOPP.				
Høyde	Kristin Lunner	1,44 m	Høland	1977
Høyde u/tilløp	Kjersti Larsen	1,15 m	Bjørkelangen	1978
Lengde	Trine Syversen	4,61 m	Romedal	1987
Lengde u/tilløp	Kjersti Larsen	2,18 m	Bjørkelangen	1978
KAST.				
Diskos 1 kg	Kristin Lunner	22,86 m	Høland	1977
Kule 3kg	Rita Nielsen	9,63 m	Raufoss	1987
Kule 4kg	Bente Walander	5,35 m	Høland	1970
Spyd 400g	Kristin Lunner	29,62 m	Høland	1977
Spyd 600g	Kristin Lunner	22,59 m	Strømmen	1977
Slengball 700g	Hilde Solvang	33,80 m	Strømmen	1972
Liten Ball	Unni Røed	45,00 m	Lørenskog	1981

J E N T E R 1 3 A R :

ØVELSE	UTØVER	RESULTAT	STED	ÅR
LØP.				
40m	Trine Syversen	5,8	Jessheim	1988
60m	Henriette Høntorp	8,4	Jessheim	1985
60m Hekk	Trine Syversen	11,7	Jessheim	1988
80m	Trine Syversen	11,5	Arnes	1988
80m Hekk 76	Kristin Lunner	13,5	Bislett	1978
100m	Trine Syversen	13,4	Jessheim	1988
100m Hekk 84	Kristin Lunner	18,0	Lørenskog	1978
200m	Kjersti Larssen	28,5	Holand	1979
300m	Grete Kolstad	48,8	Sørum	1971
400m	Kari Høgnes	69,0	Lillestrøm	1973
400m Hekk 76	Kristin Lunner	77,1	Strømmen	1978
600m	Kari Høgnes	1.48,8	Bislett	1973
800m	Heidi Berger	2.23,02	Lillehammer	1987
1000m	Hanne Kolstad	3.19,1	Herley	1980
1500m	Heidi Berger	4.57,0	Lillehammer	1987
3000m	Kjersti Kongtorp	12.01,7	Bislett	1982
4x100m Stafett	Trude Krog Kristin Lunner Sigrunn Nilsen Kjersi Larssen	58,2	Haga	1978
HOPP.				
Høyde	Kristin Lunner	1,60 m	Fana	1978
Høyde u/tilløp	Kjersti Larssen	1,25 m	Hovinhegda	1979
Lengde	Kjersti Larssen	4,77 m	Moelv	1979
Lengde u/tilløp	Kjersti Larssen	2,29 m	Bjørkelangen	1979
KAST.				
Diskos 1 kg	Kristin Lunner	27,20 m	Arnes	1978
Slegge 4kg	Kristin Lunner	16,22 m	Lørenskog	1978
Kule 3kg	Kristin Lunner	10,35 m	Holand	1978
Kule 4kg	Else Lillian Røsholm	8,40 m	Sørum	1978
Spyd 600g	Kristin Lunner	28,96 m	Fetsund	1978
Slengball 700g	Bente Wallander	38,80 m	Jessheim	1971
Slengball 1 kg	Tove Lund	34,10 m	Holand	1973
Liten Ball	Unni Røed	47,25 m	Blaker	1982
MANGEKAMP				
4-kamp	Irja Nordheim 60m 8,7 Lengde 4,58 Kule 6,78 800m 2.40,6	3312 p.	Nadderud	1984

J E N T E R 1 4 A R :

ØVELSE	UTØVER	RESULTAT	STED	ÅR
LØP.				
40m	Nina Veiby	6,0	Jessheim	1988
	Trine Syversen	6,0	1989
60m	Henriette Høntorp	8,3	Bislett	1986
60m Hekk	Line Aarnes	11,3	Nadderud	1990
80m	Gro Kristiansen	11,1	Strømmen	1969
	Trine Syversen	11,1	1989
80m Hekk 76	Tanja Øvrehus	13,3	Kongsberg	1981
100m	Kjersti Larssen	13,1	Hønefoss	1980
100m Hekk 84	Kristin Lunner	17,6	Romedal	1979
200m	Heidi Berger	28,2	Bjørkelangen	1988
	Irja Nordheim	28,2	Bjørkelangen	1988
400m	Heidi Berger	62,6	Bjørkelangen	1988
400m Hekk 76	Kristin Lunner	73,9	Strømmen	1979
600m	Grete Kolstad	1.43,5	Strømmen	1972
800m	Heidi Berger	2.21,1	Nadderud	1988
1500m	Heidi Berger	4.59,57	Lillehammer	1988
3000m	Kjersti Kongtorp	11.40,6	Jessheim	1983
4x60m Stafett	Gro Kristiansen Unni Sandbakken Inger Anne Jørgensen Wenche Ødegård	33,6	Lillestrøm	1969
4x100m Stafett	Hanne Kolstad Morm Øversveen Tanja Øvrehus Kjersti Larssen	55,1	Lørenskog	1980
4x400m Stafett	Kristin Lunner Sigrunn Nilsen Trude Krogh Tone Veiby	4.39,0	Høland	1978
HOPP.				
Høyde	Kristin Lunner	1,64 m	Larvik	1979
Høyde u/tilløp	Kjersti Larssen	1,20 m	Lørenskog	1980
Lengde	Irja Nordheim	5,22 m	Kongsberg	1988
Lengde u/tilløp	Kjersti Larssen	2,29 m	Lørenskog	1980
KAST.				
Diskos 1 kg	Hilde Solvang	29,64 m	Høland	1974
Slegge 4kg	Kristin Lunner	23,00 m	Strømmen	1979
Kule 3kg	Kristin Lunner	10,68 m	Høland	1979
Kule 4kg	Kristin Lunner	8,88 m	Strømmen	1979
Spyd 600g	Kristin Lunner	30,20 m	Spikkestad	1979
Slengball 700g	Tove Lund	37,72 m	Høland	1974
Slengball 1 kg	Tove Lund	36,26 m	Høland	1974
Liten Ball	Anne Haneborg	51,24 m	Blaker	1982

J E N T E R 1 5 - A R :

ØVELSE	UTØVER	RESULTAT	STED	ÅR
LØP.				
60m	Marlen Eng	8,3	Høland	1985
80m Hekk ..	Line Aarnes	14,2	Bjørkelangen	1991
100m	Trine Syversen	13,18	Jessheim	1990
100m Hekk 76	Kjersti Larssen	15,9	Stovner	1981
100m Hekk 84	Tanja Øvrehus	16,2	Stovner	1982
200m	Trin Syversen	26,86	Jessheim	1990
300m	Gro Kristiansen	56,8	Lillestrøm	1970
300m Hekk ..	Line Aarnes	54,3	Bjørkelangen	1991
400m	Grete Kolstad	61,4	Bislett	1973
400m Hekk	Kristin Lunner	74,3	Strømmen	1980
600m	Grete Kolstad	1.39,7	Lillestrøm	1973
800m	Grete Kolstad	2.14,4	Bislett	1973
1500m	Grete Kolstad	4.42,4	Bislett	1973
3000m	Merete Ødegård	11.38,0	Kil	1982
HOPP.				
Høyde	Kristin Lunner	1,65 m	Kongsberg	1980
Høyde u/tilløp	Kjersti Larssen	1,30 m	Fet	1981
Lengde	Kjersti Larssen	5,15 m	Herley	1981
Lengde u/tilløp	Kjersti Larssen	2,47 m	Lørenskog	1981
KAST.				
Diskos 1 kg	Kristin Lunner	30,88 m	Høland	1980
Slegge 4kg	Tove Lund	26,36 m	Høland	1975
Kule 4kg	Kristin Lunner	10,04 m	Stovner	1980
Spyd 600g	Kristin Lunner	35,91 m	Stovner	1980
Slengball 1 kg	Evy Holt	29,94 m	Lillestrøm	1968

J E N T E R 1 6 A R :

ØVELSE	UTØVER	RESULTAT	STED	ÅR
LØP.				
60m	Camilla Lunder	8,5	Kil	1987
80m Hekk	Tanja Øvrehus	12,9	Larvik	1983
100m	Kjersti Larssen	12,8	Lunner	1982
100m Hekk 76	Kjersti Larssen	15,52	Bergen	1982
100m Hekk 84	Kjersti Larssen	15,6	Stovner	1982
200m	Kjersti Larssen	27,2	Lillestrøm	1982
300m	Line Aarnes	48,8	Bjørkelangen	1992
300m Hekk	Line Aarnes	55,84	Sofiemyr	1992
400m	Grete Kolstad	58,3	Hamar	1974
400m Hekk	Tanja Øvrehus	72,5	Sørum	1983
600m	Grete Kolstad	1.36,5	Leverby	1974
800m	Grete Kolstad	2.09,0	Bislett	1974
1500m	Grete Kolstad	4.35,6	Gausdal	1974
3000m	Torunn Kolstad	10.25,8	Moss	1973
4x100m Stafett	Marlen Eng Camilla Lunder Stine Røysheim Henriette Høntorp	53,2	Strømmen	1985
1000m Stafett	Tanja Øvrehus Kjersti Larssen Kristin Lunner Sigrunn Nilsen	2.32,5	Lørenskog	1981
HOPP.				
Høyde	Kristin Lunner	1,63 m	Stovner	1981
Høyde u/tilløp	Irja Nordheim	1,63 m	Nadderud	1990
	Kjersti Larssen	1,30 m	Fet	1982
Lengde	Trine Syversen	5,03 m	Fredrikstad	1991
Lengde u/tilløp	Kjersti Larssen	2,40 m	Fet	1982
KAST.				
Diskos	Tove Lund	32,10 m	Kolbotn	1976
Slegge 4kg	Kristin Lunner	26,70 m	Lørenskog	1981
Kule 4kg	Kristin Lunner	10,25 m	Bergen	1981
Spyd	Kristin Lunner	36,26 m	Trondheim	1981
Slengball 1 kg	Astri Aamodt	27,25 m	Lillestrøm	1968

K V I N N E R J U N I O R :

ØVELSE	UTØVER	RESULTAT	STED	ÅR
LØP.				
60m	Maren A. Aamodt	8,2	Bruvollen	1968
	Grete Kolstad	8,2	Jessheim	1976
100m	Kjersti Larssen	12,7	Kil	1983
100m Hekk	Kristin Lunner	14,88	Ardal	1984
200m	Kjersti Larssen	26,5	Stovner	1983
400m	Grete Kolstad	58,3	Hamar	1974
400m Hekk	Kristin Lunner	65,27	Øvre Ardal	1984
600m	Grete Kolstad	1.36,5	Levermyr	1974
800m	Grete Kolstad	2.09,0	Bislett	1974
1500m	Torunn Kolstad	4.26,8	Bislett	1975
3000m	Torunn Kolstad	9.40,6	Bislett	1975
4x60m Stafett	Gro Kristiansen Bjørg Slettum Unni Sandbakken Maren Agot Aamodt	32,8	Nannestad	1969
4x100m Stafett	Marlen Eng Camilla Lunder Stine Røysheim Hentiette Høntorp	53,2	Strømmen	1985
4x400m Stafett	Kari Høgnes Torunn Kolstad Hilde Solvang Grete Kolstad	4.19,7	Lillestrøm	1975
3x800m Stafett	Kari Høgnes Grete Kolstad Torunn Kolstad	7.18,4	Lillestrøm	1974
1000m Stafett	Hilde Solvang Kari Høgnes Grete Kolstad Torunn Kolstad	2.25,3	Strømmen	1974

HOPP.				
Høyde	Kristin Lunner	1,71 m	Nadderud	1984
Høyde u/tilløp	Kjersti Larssen	1,31 m	Bjørkelangen	1983
Lengde	Kristin Lunner	5,35 m	Borre	1985
Lengde u/tilløp	Kjersti Larssen	2,47 m	Lørenskog	1981
KAST.				
Diskos	Tove Lund	33,60 m	Fana	1977
Slegge 4kg	Kristin Lunner	27,64 m	Fet	1984
Kule 4kg	Kristin Lunner	11,23 m	Mora	1985
Spyd	Kristin Lunner	40,38 m	Kr. sand	1984
MANGEKAMP				
7-kamp	Kristin Lunner 100m HK 14,7 Kule 10,43 Høyde 1,71 200m 27,0 Lengde 5,47 Spyd 39,00 800m 2,23,4	5314 p.	Nadderud	1984

K V I N N E R S E N I O R :

ØVELSE	UTØVER	RESULTAT	STED	ÅR
LØP.				
60m	Maren A. Aamodt	8,0	Kristiansand	1970
100m	Kjersti Larssen	12,7	Kil	1983
100m Hekk	Kristin Lunner	14,88	Ardal	1984
200m	Kjersti Larssen	26,5	Stovner	1983
400m	Grete Kolstad	58,3	Hamar	1974
400m Hekk	Kristin Lunner	65,27	Øvre Ardal	1984
600m	Grete Kolstad	1.36,5	Levermyr	1974
800m	Grete Kolstad	2.09,0	Bislett	1974
1500m	Torunn Kolstad	4.26,8	Bislett	1975
3000m	Torunn Kolstad	9.40,6	Bislett	1975
5000m	Turid Sundsrød	18.23,0	Stovner	1985
4x60m Stafett	Gro Kristiansen Bjørg Slettum Unni Sandbakken Maren Agot Aamodt	32,8	Nannestad	1969
4x100m Stafett	Rita Nilsen Irja Norheim Heidi Berger Trine Syversen	52,8	Ski	1990
4x200m Stafett	Grete Kolstad Bjørg Slettum Torunn Kolstad Maren Agot Aamodt	1.55,0	Nannestad	1973
4x400m Stafett	Maren Agot Aamodt Bjørg Slettum Grete Kolstad Torunn Kolstad	4.09,5	Lillestrøm	1973
3x800m Stafett	Bjørg Slettum Torunn Kolstad Grete Kolstad	7.10,5	Lillehammer	1974
1000m Stafett	Hilde Solvang Kari Høgnes Grete Kolstad Torunn Kolstad	2.25,3	Strømmen	1974
HOPP.				
Høyde	Kristin Lunner	1,71 m	Nadderud	1984
Høyde u/tilløp	Kjersti Larssen	1,31 m	Bjørkelangen	1983
Lengde	Kristin Lunner	5,35 m	Borre	1985
Lengde u/tilløp	Kjersti Larssen	2,47 m	Bjørkelangen	1983
KAST.				
Diskos	Tove Lund	33,60 m	Fana	1977
Slegge 4kg	Kristin Lunner	27,64 m	Fet	1984
Kule 4kg	Kristin Lunner	11,30 m	Stovner	1986
Spyd	Kristin Lunner	41,84 m	Lillestrøm	1986
MANGEKAMP				
7-kamp	Kristin Lunner 100m HK 14,7 Kule 10,43 Høyde 1,71 200m 27,0 Lengde 5,47 Spyd 39,00 800m 2,23,4	5314 p.	Nadderud	1984

