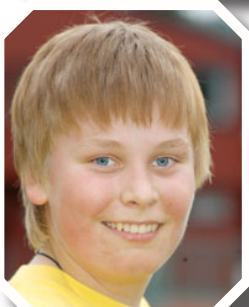




ÅRSMELDING 2005

AURSKOG-HØLAND

FRIIDRETTSLAG



VÅR HOVEDSPONSOR:



Innholdsfortegnelse

OPPSUMMERING 2005	2
STYRETS BERETNING 2005	2
UTMERKELSER	3
Innsatspokal	3
Rekruttpokalen	3
ÅRSMELDING ØKONOMIUTVALGET.....	3
Hovedsponsor 2005	3
Høland Sparebank	3
TILLITSVALGTE AHF 2005.....	4
Styret	4
Idrettslig utvalg/statistikk	4
Barneutvalget	4
Gruppe 9-12	4
Gruppe 13-19	4
Veteranutvalg/ Stafetter	4
Banekomite	4
AHF-trimmen	4
Idrettsmerke-utvalg	5
Økonomiutvalg	5
Revisorer	5
Valgkomite	5
ÅRSMELDING BARNEUTVALGET	5
Medlemmer	5
Friidrettens dag	5
Terrengkarusellen	5
Barnestevnene	5
Økonomi	6
Utfordringer fremover	6
ÅRSMELDING IDRETTSLIG UTVALG.....	6
10-14 år	6
14-18 år	7
Veteraner	7
ÅRSMELDING IDRETTSMERKEUTVALGET.....	8
ÅRSMELDING FRA BANEUTVALGET	8
ÅRSMELDING ARRANGEMENT	8
ÅRSMELDING AHF-TRIMMEN	9
STATISTIKK 2005	10
Jenter	10
Gutter	13
REGNSKAPSSAMMENDRAG FOR AHF 2005	15
SATSINGSOMRÅDER FOR 2006.....	17
Idrettslige aktiviteter	17
Organisasjon	18
Anlegg	19
BUDSJETTFORSLAG FOR AHF 2006.....	20

Oppsummering 2005

Når vi ser tilbake om noen år håper og tror jeg vi vil kunne si at 2005 var vendepunktet. La oss håpe at etter "7 magre år kom minst 7 fete".

Det at et idrettslag har svingninger i aktivitet, engasjement og medlemsmasse er naturlig. Men det er tungt å sitte som tillitsvalgt når resultatene uteblir. Innsatsen er den samme "okke som", men resultatene å glede seg over er få. Vi har de siste årene forsøkt å holde livsviktig drift ved like, sikre økonomi og anlegg og gitt de utøverne som har møtt opp et best mulig tilbud. Nå er tiden kommet for å legge mer ambisiøse planer og glede seg over tilstrømning av engasjerte ungdommer og deres foresatte.

Det som har skjedd i 2005 er at tillitsvalgte innen idrettslig utvalg har klart å skape et miljø av enkeltutøvere. Treningstilbudet har gradvis blitt bedre og vi hadde sesongen 2005 flere titalls nye deltakere som syntes at friidrett var moro. Dette førte til større deltakelse enn før og mange hadde stor framgang som ga gode resultater i lagserie, KM, på nasjonale stevner og i UM. Og foreldre fulgte opp og møtte fram på trening og stevner.

Også andre utvalg har gjort jobben sin, noe Årsmeldingen bærer preg av. Men siden det idrettslige er vårt viktigste anliggende, fokuserer vi på dette i årets oppsummering. Valgkomiteen har hatt en lett jobb med å skaffe tillitsvalgte. Dette ser vi som et symbol på at vi er en klubb i medvind.

Vi tror at nye aktive skal lede oss inn i en god sirkel, som foruten stor idrettslig aktivitet, gir nye tillitsvalgte,

styrket økonomi og større blest rundt friidrett i Aurskog Høland og omegn.

Vi går inn i 2006 med en trygg økonomi til tross for større investeringer rundt baneanlegget inneværende år. Samarbeidsavtalen med Høland Sparebank gir oss økonomisk forutsigbarhet og trygghet til å fokusere på det sportslige.

Styret i AHF vil med dette takke medlemmer, tillitsvalgte, aktive og andre støttespillere for god innsats i 2005.

For styret i AHF

Stein Lier (s)
Leder

Styrets beretning 2005

Styret har inneværende år hatt følgende sammensetning:

Leder: Stein Lier
Nestleder: Øyvind Olsen

Sekretær Åslaug Randen
Styremedlem Øyvind Asmyhr
Styremedlem Anne Kvarvåg

Det har inneværende år vært avholdt totalt 10 styremøter. Av de viktigste sakene vi har behandlet kan nevnes i kronologisk rekkefølge:

- o Samarbeidsavtale med Høland sparebank
- o Årsplanlegging
- o Utvikling av strategier og planer for prioriterte arbeidsområder
- o Samarbeidsmøter og annen kontakt med utvalgene

- o Planlegging og gjennomføring av trening for alle aldersgrupper
- o Medlemsvervingsaksjon
- o Rekrutteringsarbeid
- o Planlegging og gjennomføring av KM i friidrett over to dager
- o Forhandling av ny forsikringsavtale for klubbhus.
- o Fornyning av klubbens nettsider
- o Strukturgjennomgang av klubbens organisasjonsform
- o Drøftinger og fornying av avtaler med samarbeidspartnere Høland sparebank og BSF

Henviser til årsmeldingen for øvrig.

For styret,

Åslaug Randen (s)
sekretær

Utmerkelser

Innsatspokal

Denne deles ikke ut i 2005.

Rekruttpokalen

Denne utmerkelsen går i år til Gina Nordlie. Gina har i flere år vært en lovende utøver, men har i år gjennom trening og økt satsning fått resultater i nasjonal klasse. Særlig KM gull på 60 meter på hjemmebane i sterk konkurranse var imponerende. Hun har vist veg for våre yngre aktive og viser at systematisk trening og innsats gir resultater.

AHF gratulerer Gina med rekruttpokalen

Årsmelding økonomiutvalget

Økonomien har vært god i 2005, takket være stabile støttespillere og et KM som budsjettmessig ikke var planlagt. Aktiviteten til våre utøvere er fortsatt noe lav i forhold til forventet. Klubben har i år lansert og solgt nye konkurransedrakter og overtrekksdrakter. Det er tatt en del engangskostnader på dette, samtidig som draktene til yngre medlemmer er sponset.

Vi har ikke hatt dugnader i år, men ut fra den generelle økonomien, har dette heller ikke vært nødvendig.

Av større anskaffelser kan vi nevne høydematte med beskyttelseshus.

Klubben har i år hatt en verve-kampanje, der to tilfeldig utvalgte blant de nyinnmeldte vant hver sin mobiltelefon. Resultatet er at vi har fått 22 nye betalende medlemmer. Dette er en økning på nesten 30% sammenlignet med 2004. Likevel er det fortsatt for få av de registrerte medlemmer som betaler kontingenten. Antall betalte kontingenter er 147, mens registrerte medlemmer er 256.

Hovedsponsor 2005

Høland Sparebank,	50.000
- samarbeidsavtale	10.000
- tilskudd drakter	2.000
- sparebanklekene	

Skiltreklame 2005

Hydro Texaco Bjørkelangen	1.500
Rema 1000 Bjørkelangen	1.500
Aurskog Sparebank	1.500
Aarstad & Sønner A/S	1.500
Stangeskovene AS	1.185
Polimoon AS	1.500
Bjørkelangen Sport	1.500
Skansen Farge & Jern A/S	1.500
Indre Akershus	1.500
Coop Romerike	1.500
D. Rosenberg AS	1.500
Setskog Sparebank	1.500
Sum	17.685

Offentlige tilskudd drift 2005

A-H kommune	23.356
Norges Friidrettsforbund (akt.midler)	9.948
Sum	33.304

Bjørkelangen/Blaker, 17.11.2005
Rune Holter (s) / Sverre Ingjer (s)

Barneutvalget

Berit Faller
Anne Kvarvåg
Turid Dahlum Nilsen

Gruppe 9-12

Bjørnar Tollefsen
Maren Aamodt
Roger Nordlie
Thomas Waaler
Martin Oppegaard

Gruppe 13-19

Jack Berntsen
Anne Gro Skjæggenæs
Åslaug Randen

Veteranutvalg/ Stafetter

Finn Løkeberg

Arne Langset
Odd Tore Bjerkrheim
Sjur Bakken
Asbjørn Oppegaard
Randi Dalheim
Mona Øversveen
Kristine Tollefsen

Tillitsvalgte AHF 2005

Styret

Leder	Stein Lier
Nestleder	Øyvind Olsen
Sekretær	Åslaug Randen
Styremedlem	Øyvind Asmyhr
Styremedlem	Anne Kvarvåg
Kasserer	Rune Holter

Idrettslig utvalg/statistikk

Idretts- Øyvind Asmyhr
koordinator:

Banekomite

Øyvind Olsen
Knut Aarnes

Johan Hveem

Kjell Nilsen

AHF-trimmen

Terje Aaserud
Roar Lunder

Idrettsmerke- utvalg	Liv Simonsen
	Sigurd Dalby Erna Hansen, Finn Løkeberg
Økonomiutvalg	Sjur Bakken Sverre Ingjer
	Rune Holter
Revisorer	John Svanstrøm Finn Welde
Valgkomite	Sjur Bakken Bjørnar Tollefesen Styrets representant

være en god dag å avvikle slike stevner.

Terrengkarusellen

Totalt 70 deltakere, som er det samme antallet som i fjor. Året før der var tallet 90. Så det virker som om deltakelsen har stabilisert seg. Som før ble de fire løpene arrangert på Hemnes, Løken, Haneborg og Setskog. Noe variasjon i forhold til tidligere løyper.

Premieutdeling på siste løp med medaljer, brus og is. Den geografiske fordelingen viser at det er folk fra Fosser, Løken og Hemnes som er de ivrigste. Absolutt flest fra områdene sør i kommunen som tabellen viser:

Geografisk fordeling	
Aurskog	19
Bjørkelangen	7
Fosser/Løken	13
Momoen	1
Hemnes	18
Lierfoss	2
Rømskog	2
Setskog	8

Fra Bjørkelangen er det overraskende få, men desto flere på barnestevnene. Potensialet burde være større i dette området.

Aldersmessig ser fordelingen slik ut:

Aldersfordeling				
12-13 ÅR	10-11 ÅR	8-9 ÅR	6-7 ÅR	4-5 ÅR
3	14	15	22	16

Fra Bjørkelangen er det overraskende få, men desto flere på barnestevnene. Potensialet burde være større i dette området.

Barnestevnene

To stevner ble avviklet i juni og to i august. På våren var været uggent og skremte nok mange fra en iskald utekveld på banen. Ved finvær i august rant det inn med deltakere nesten 40

Årsmelding barneutvalget

Medlemmer

Berit Faller, Turid Dahlum Nilsen og Anne Kvarvåg. To møter er avholdt i løpet av sesongen, der de viktigste prioriteringene har vært den praktiske avviklingen av arrangementene.

Friddrettens dag

Ble arrangert lørdag 7. mai med rundt 40 deltakere ute på AHF-banen. For første gang i år ble dagen flyttet ut på banen. Det viste seg å være svært så vellykket. Lørdag formiddag ser ut til å

barn var med på stevne nummer tre. Utestevnene er svært væravhengige og vi registrerer at interessen er proporsjonal med temperaturen. Totalt 59 forskjellige barn har vært innom stevnene våre. Også barn fra Fet og Oslo har tatt turen til Bjørkelangen. Og det er gledelig! Vi har fått mange positive tilbakemeldinger på avviklingen. Barna viser en enorm glede og det er bare blide fjes å se. Har de vært med på ett stevne, så kommer de igjen.

Vi har ikke registrert geografisk fordeling på stevnene, men en rask titt på lista viser at det er ganske jevnt fordelt.

Aldersfordeling			
10-11 ÅR	8-9 ÅR	6-7 ÅR	4-5 ÅR
11	19	14	15

Aldersfordelingen er jevnt fordelt på de ulike gruppene. Under alle stevnene har vi delt opp barna i grupper etter alder, noe som har fungert bra. Vi har vært ca. 3-4 grupper der aldersforskjellen ikke har vært mer enn 2 år.

Økonomi

I år har vi ført eget regnskap og resultatet for 2005 viser at barneutvalget har et overskudd på ca. 3.500 kr. Da er premier, annonsering og utgifter til is og brus trukket fra. Kanskje burde vi bruke mer penger på markedsføring neste år? Lage større annonser. Eller utdeling av t-skjorter, som igjen markedsfører friidretten med AHF på ryggen. Ved for eksempel kake og kaffesalg under barnestevnene kunne inntektene vært økt ytterligere.

Utfordringer fremover

Vi har nå kjørt i det samme sporet noen år og burde fornye arrangementene noe. Løypene i terrengkarusellen bør legges om, avvikles på andre steder og kanskje kan vi kalle den noe annet, for å tiltrekke oss nye barn. Nye arrangementer innendørs i vinterhalvåret og et gateløp under Bjørkemart'n er blant annet noe av det vi kommer til å jobbe med fremover.

Ellers bør vi også ta sikte på å øke deltakelsen fra de nordlige delene av kommunen. Det vil her være viktig med markedsføring på alle plan, media, direkte og oppslag for eksempel i butikker, på Spenst etc.

For barneutvalget

Anne Kvarvåg (s)
Styremedlem

Årsmelding idrettslig utvalg

10-14 år

Det har vært et meget godt idrettslig år for AHF. Yngste konkurransegruppe, alder 10-14, har hatt stort oppmøte på treninger. Med entusiastiske trenere og ledere har vi etablert en stabil gruppe med mange flotte resultater. Bjørnar og Kristine Tollefsen sammen med Maren Aamodt har vært avgjørende drivkrefter. For de nærmeste årene ser det nå svært lovende ut. Det er mange år siden klubben hadde så mange deltakere med tellende resultater fra konkurranser. I år har vi lyktes med å kombinere det lekbetonte med litt alvorligere satsning.

Høydepunktet rent idrettslig var lagserien. Ved å mobilisere i

kvalifiseringsstevnene var det å nå finalen et mål i seg selv. Finalen på Nadderud ble en stor opplevelse for deltakere og ledere. Da status ble gjort opp, kom AHF på 2. plass, kun slått av Tyrving som er Norges desidert beste klubb på dette aldersnivået.

Ellers ble det mange flotte resultater i KM som ble arrangert på Bjørkelangen. For øvrig vises til statistikken.

14-18 år

Aldersgruppen 14 -18 år startet treningene allerede i november med Jack Berntsen og Åslaug Randen som trenere. Konkurransesesongen ble åpnet med innendørsstevne i Stangehallen tidlig på våren. I tillegg til konkurransen la vi vekt på det sosiale med overnatting på Hamar. Alle i gruppa deltok.

Deltakelse på stevner utover i sesongen har vært noe forskjellig for utøverne. Noen med to til tre stevner, andre med over 20. Magnus, Andreas og John Øyvind kvalifiserte seg alle til UM som i år gikk i Moss. Tre deltakere i UM er vi svært godt fornøyd med. Beste utøver her ble Magnus med en sølvmedalje i diskos.

Jørgen R. Berntsen og Gina Nordlie representerte Akershus i de nasjonale ungdomslekene som gikk på Nadderud. Her gjorde de en flott innsats for Akershus friidrettskrets. Vi er optimister med tanke på neste sesong. Gruppa vokser og ny trener ser ut til å være på plass. Andreas har etablert et samarbeid med John Sigurd Utgårdsløkken som vi håper vil bli fruktbart. Magnus og Jørgen skal delta i et kastprosjekt som vil foregå på Oppegård hver søndag hele vinteren og våren. Trener her blir Lars Ola

Sundt. I tillegg er Magnus tatt ut i friidrettsforbundet sitt "Løftprosjekt". Dette er de 12 beste kasterne i aldersgruppa 15 til 18 år uansett kastøvelse. Her blir det 5-6 helgesamlinger på toppidrettssenteret fram til sommeren.

Forbundet planlegger også å sende denne gruppa på et større internasjonalt stevne. Utfordringene framover blir å få alle de etablerte til å fortsette, få gruppa til å vokse, og at alle finner det aktivitetsnivået som passer den enkelte.

Veteraner

Veterangruppa har hatt meget bra aktivitet, mange utøvere har deltatt i karuseller og forskjellige mosjonsløp, men vi har liten deltakelse på seniornivå. Vi tar med en del resultater fra noen arrangementer.

I Krystallmarsjen på Magnor vant Tommy Bjørndalen sin klasse og ble nr 4 totalt, Finn Løkeberg ble nr 5, Odd Tore Bjerkerheim nr 1, Arvid Lillebekk nr 5 og Julian Jonassen ble nr 3.

I Holmenkollstafetten ble det 10. plass på Kvinner senior, Superveteran menn ble nr 12.

I Unionsmaraton ble Kristine Tollefsen beste kvinne totalt. Odd Tore 1 pl, Finn nr 5.

I Vårspranget i Oslo ble Anne Kvarvåg nr. 4 og RBIR-karusellen ble det en 6. plass sammenlagt.

Et populært arrangement var Bisletmila hvor Gine Halvorsrud ble beste kvinne totalt. Julian Jonassen fikk 1., Odd Tore Bjerkerheim ble nr 2, Ivar Tangen fikk 3., Finn Løkeberg 5.,

Ivar Ekeberg 9. og Arvid Lillebekk ble nr. 13.

Under Birkebeinerløpet var en rekke deltakere fra AHF i aksjon med solid innsats.

I NM terrengløp ble Arne Langseth nr 3, Finn Løkeberg nr 7. I Stomperudkarusellen vant Asbjørn Oppegård sin klasse.

Vi ser fram til neste sesong som vi tror blir et spennende friidrettsår for AHF.

For idrettslig utvalg,

Øyvind Asmyhr (s)
Idrettslig koordinator

Årsmelding idrettsmerkeutvalget

Totalt 12 personer har tatt idrettsmerke gjennom AHF i 2005. Dette er samme antall som i 2004.

For idrettsmerkeutvalget,
Liv Simonsen

Årsmelding fra baneutvalget

Det er investert i ny høydematte med beskyttelseshus dette året. Samtidig har vi sanert en del gamle matter, og dette området av banen framstår nå som mye ryddigere. Hovedmatta ligger alltid klar til bruk beskyttet av "hus" som enkelt åpnes ved behov.

Ellers er det utført 1 hovedrensing av banen på vårparten, og ordinært vedlikehold i tillegg til dette. Fotballbanen har i år vært utleid til BSF 2 kvelder pr. uke I tillegg har skolene

hatt idrettsdager og skolekamper og stafetter på banen.

For baneutvalget,

Øyvind Olsen (s)
Leder

Årsmelding arrangement

Foruten barnestevner har AHF arrangert følgende stevner i 2005:

08.01: Vinterkarusellen. Ca. 150 utøvere

12.05: Lagseriestevne 1, 143 starter

26.05. Tinstafetten 35 lag, 280 deltagere

4-5.06: KM 621 starter

08.09: Lagseriestevne 3, 249

15.09: Sparebankkarusellen, skolekamp mellom våre 3 ungdomsskoler

Kommentar til stevnene: Alle stevner krever kvalitet og det nedlegges et stort arbeid fra dommere og funksjonærer. Vi har lagt ned betydelig innsats for å opprettholde god kvalitet på de enkelte stevnene. I 2005 påtok vi oss å arrangere også det 3. lagseriestevnet, da ingen andre klubber var villige til å påta seg dette. For AHF ble arrangementet et viktig tiltak i forhold til rekruttering, med tanke på lagseriefinalen et par uker senere.

Vårt klare inntrykk gjennom tilbakemelding fra enkeltpersoner og klubber er at vi fortsatt har god kvalitet på arrangementene og at deltakere og

støtteapparat setter pris på å delta på AHF sine stevner.

For styret,

Stein Lier (s)
Leder

Årsmelding AHF-trimmen

Hele 7250 trimmere er registrert på de 9 trimbøkene. Dette er en betydelig økning fra i fjor med nesten 20%.

Igjen viser resultatene at Eksismoa på Bjørkelangen er et populært turterreng, med nærmere 1500 besøk på boka ved Svarttjern. Også Fosser og Lierfoss (Langvannet) har godt over 1000 registreringer hver. Oversikt over besøk per sted er som følger:

Sted	Besøk totalt
Fosser	1342
Setskog	250
Hemnes	915
Moe	490
Løken	594
Lierfoss	1163
Bjørkelangen øst	1494
Bjørkelangen vest	372
Finstadbru	630

Sluttvinnerne ble påskjønnnet med en gavepremie fra klubbens hovedsponsor, Høland Sparebank.

Vinner	Besøk totalt
Tønnes Skaug	136
Ove Åserud	26
Harald Hansen	142
Hans R. Skari	153
Ingar Solvang	122
Nils E. Lillesæter	65
Torkjell Høgenes	126
Ada Dalby	60
Kåre Lien	59

For AHF-trimmen,

Terje Aaserud (s)
Leder

Statistikk 2005

Jenter

Navn	Årsklasse	Øvelse	Resultat
Marianne Skjeggenes	J10	60m	9,96
		60m HK	12,83
		lengde	3,50
		spyd 400g	12,60
		Liten ball 80 g	23,78
Eirin Nordli Paulsen	J11	60m	9,30
		60m HK	12,31
		600m	2,15,66
		lengde	3,85
		høyde	1,20
		kule 2 kg	5,87
		spyd 400g	14,41
		Liten ball 80 g	25,58
		Mangekamp 4 øvelser	2545
Johanne Hauglum Holter	J11	lengde	3,12
		høyde	0,85
		kule 2 kg	5,12
Emilie Engh	J11	60m	10,75
		60m HK	14,20
		lengde	3,74
		høyde	1,05
		kule 2 kg	5,66
		spyd 400g	13,98
		Liten ball 80 g	28,87
Andrea Borstad	J11	60m	10,70
		lengde	3,09
		kule 2 kg	6,44
		Slengball 1 kg	16,76
		spyd 400g	14,02
		Liten ball 80 g	37,41
Thea Dahlum Nilsen	J11	60m	9,97
		60m HK	12,42
		600m	2,06,84
		lengde	3,62
		høyde	1,20
		spyd 400g	10,72
Astrid Cederkvist	J11	60m	9,28
		60m HK	11,09
		600m	2,03,86
		lengde	3,67
		høyde	1,15
		Liten ball 80 g	24,59

Camilla	Ronn	J12	60m	9,06
			600m	2,02,57
			lengde	4,01
			høyde	1,25
			kule 2 kg	8,19
			Liten ball150g	32,32
Annika	Tollefsen	J12	60m	9,14
			60m HK	11,30
			600m	1,56,40
			lengde	4,34
			lengde	4,51 (2,2)
			høyde	1,40
			kule 2 kg	9,43
			spyd 400g	17,72
			Liten ball150g	31,89
			Diskos 600g	16,93
			Mangekamp 4 øvelser	3127
Carina	Svendsen	J12	60m HK	12,40
			lengde	3,83
			høyde	1,15
			kule 2 kg	8,07
			Slengball 1 kg	24,37
			spyd 400g	14,12
			Diskos 600g	17,64
Ida Emilie	Paulsen	J12	60m	9,52
			60m HK	11,98
			600m	2,12,43
			lengde	3,60
			høyde	1,15
			spyd 400g	14,21
			Liten ball150g	37,49
Agnethe	Bjørndalen	J12	60m	10,00
			lengde	3,66
			Liten ball150g	30,90
Gerd Lillian	Nyberg	J13	60m	11,08
			60m HK	15,60
			lengde	2,36
			spyd 400g	12,40
Gina	Nordli	J13	60m	8,38
			60m	8,34 (2,1)
			100m	13,45
			60m HK	12,10
			600m	1,57,30
			lengde	4,48
			høyde	1,25
			kule 2kg	7,31
			spyd 400g	20,24
			Liten ball150g	34,67
			Diskos 600g	21,68
			Mangekamp 4 øvelser	3156
Kristine	Hauglum Holter	J13	spyd 400g	9,05

Kristine	Borstad	J13	lengde	3,00
			kule 2kg	5,60
			spyd 400g	15,95
Linda	Holtet	J13	spyd 400g	17,66
Marthe	Lang Haugen	J13	lengde	3,07
			kule 2kg	6,55
			spyd 400g	18,33
Ida	Holen	J13	spyd 400g	10,28
Maren	Brokke	J14	60m	8,85
			80m HK	11,30
			lengde	4,18
			høyde	1,40
			spyd 400g	18,24
Torunn	Melnes	J14	80m HK	11,90
Ingrid	Waalder	J14	kule 4 kg	7,80
			Slegge 3kg	23,24
Ine	Martinsen	J14	60m	9,48
			80m HK	14,90
			lengde	3,73
			høyde	1,25
			kule 4 kg	6,10
			spyd 400g	13,89
			Liten ball150g	30,67
Hanne	Engh	J14	spyd 400g	18,68
Henriette	Jensen	J14	60m	9,29
			lengde	3,85
			høyde	1,20
			kule 4 kg	6,56
			Liten ball150g	33,95
Sigrid	Grepperud	J14	60m	9,70
			lengde	3,50
			kule 4 kg	7,16
			Liten ball150g	25,38
Julie	Trømborg	J 16	Lengde	3,96
Silje	Stokkebekk	J 16	Lengde	4,01
			Høyde	1,45

Gutter

Navn		Årsklasse	Øvelse	Resultat
Andreas	Sauge	G10	60m	9,67
			60m HK	13,00
			600m	2,00,33
			lengde	3,54
			høyde	1,20
Amund	Faller Råheim	G10	60m	9,94
			60m HK	13,95
			600m	2,09,09
			lengde	3,25
			høyde	1,00
Martin	Holth Gadderud	G10	60m HK	13,90
			høyde	1,00
Simon	Sandbakken	G10	60m	9,38
			600m	1,58,11
			lengde	3,63
Kristian	Helbostad	G11	60m HK	14,20
			høyde	1,05
Henrik	Jensen	G11	60m HK	12,40
			høyde	1,15
Mads	Waalder	G11	60m	9,05
			60m HK	11,40
			600m	1,50,29
			lengde	4,10
			høyde	1,37
			kule2 kg	7,21
			spyd 400g	15,75
Simen	Waalder	G11	60m	10,07
			60m HK	12,20
			lengde	3,48
			høyde	1,05
			kule2 kg	8,11
			Slengball 1 kg	28,74
			spyd 400g	17,09
Fredrik	Bergsjø	G11	høyde	1,25
Jørgen	Røsholm Berntsen	G 13	Diskos 0,75	30,25
			Slegge 3 kg	25,61
			Kule	9,41
Petter	Andersen Sauge	G13	60m HK	12,80
			600m	1,43,53
			lengde	3,86
			høyde	1,40
Even	Oppegård	G13	60m HK	12,10
			høyde	1,30
Jørn Erik	Østengen	G13	60m HK	12,80
			høyde	1,30
Robert	Torp	G13	60m HK	11,70
			høyde	1,25
Glenn	Lunaas	G13	høyde	1,20
Mads	Martinsen	G13	60m HK	12,40

			høyde	1,15
Ole Martin	Hveem	G13	60m HK	14,70
			høyde	1,15
Alexander	Sether	G13	60m HK	15,00
			høyde	1,15
Eskil	Malnes	G13	60m HK	13,40
			høyde	1,10
Stian	Skjeggnes	G13	60m HK	13,20
			høyde	1,10
Tony	Nilsen	G13	60m HK	15,30
Magnus	Sether	G13	60m HK	12,60
Sindre	Gromsrud	G13	60m HK	14,30
Kristoffer	Melby	G13	60m HK	18,80
Klaus	Ovlien Engen	G13	60m	8,51
			60m HK	10,81
			lengde	4,57
Glenn Andre	Kongtorp	G14	80m HK	14,89
			lengde	4,60
			høyde	1,45
Lasse	Eriksen	G14	60m	8,26
			80m HK	16,00
			800m	2,40,56
			lengde	4,79
			høyde	1,40
			kule 4 kg	8,50
Fredrik	Skogstad	G14	60m	8,23
			80m HK	14,70
			800m	2,25,79
			lengde	5,06
			høyde	1,35
			kule 4 kg	9,21
Kristoffer	Fagersand	G14	80m HK	17,70
			høyde	1,30
Torbjørn	Dahlum Nilsen	G14	80m HK	19,20
Ole Mathias	Fjeldskogen	G14	80m HK	18,30
Simen	Vestereng	G14	80m HK	17,60
			600m	1,57,04
			800m	2,36,18
			lengde	3,77
Magnus	Røsholm Berntsen	G 16	Diskos 1,5 kg	44,95
			Diskos 1,75	38,86
			Diskos 2,0	35,57
			Slegge 5 kg	42,75
			Slegge 6 kg	36,85
			Slegge 7,2kg	30,36
			Kule	11,33
John Øyvind	Trømborg	G 16	Spyd	43,22
			100 m	12,37
Andreas	Christensen	G 17	Høyde	1,80

Regnskapssammendrag for AHF 2005

Konto	Regnskap 2004	Budsjett 2005	Regnskap 2005	Note
Resultat 1.11 - 31.10				
3010 Medlemskontingent	10 200,00	13 000,00	25 250,00	1
3020 Trenings- og instruksjonsinntekter	2 650,00	4 000,00	6 900,00	
3220 Kommunale tilskudd	97 829,00	15 000,00	23 356,00	2
3320 Egne stevner/arr.	47 880,00	5 000,00	55 910,00	
3230 Tilskudd NIF	9 984,00	10 000,00	9 948,00	
3370 Barneutvalget	8 048,00	8 000,00	7 800,00	
3420 Leieinntekter bane/anlegg	51 150,00	50 000,00	36 000,00	
3510 Salg drakter		5 000,00	18 390,00	
3540 Salgsinntekter kiosk	10 133,00	5 000,00	10 529,00	
3620 Bonus Hydro/Texaco	867,00	1 000,00	887,00	
3630 Dugnad		30 000,00	3 000,00	
3710 Reklame og sponsorinntekter	72 000,00	65 000,00	79 685,00	3
3910 Gaver og bidrag				
Sum inntekter	310 741,00	211 000,00	277 655,00	
4010 Startkontingent	10 369,25	20 000,00	16 130,00	
4110 Tidtagerleie	4 284,00		6 655,00	
4120 Startere og dommere	2 255,00	1 000,00	877,00	
4210 Utgiftsgodtgjørelse trenere	24 000,00	20 000,00	7 200,00	
4220 Samlinger og stevner	6 392,60	20 000,00	8 418,00	
4310 Trenerutdanning	0,00	4 000,00	7 100,00	
4500 Barneutvalget	4 085,50	8 000,00	5 631,00	
6470 Premier	11 440,02	2 000,00	6 504,87	
Sum stevne- og aktivitetsutgifter	62 826,37	75 000,00	58 515,87	
5000 Treningsstøtte	35 400,00	15 000,00	17 292,00	
5110 Møteutgifter	146,00	500,00	464,00	
5120 Registerføring og regnskap	2 000,00	2 000,00	2 000,00	
5200 Rekvisita og trykksaker	7 008,00	5 000,00	3 227,53	
5210 Porto og telefon	3 589,45	1 000,00	2 164,50	
5340 Årsmelding	0,00	500,00		
5350 Gaver og blomster	1 425,00	1 500,00	1 000,00	
5400 Annonser/markedsføring	5 417,00	5 000,00	2 745,50	
Sum administrasjon, møter, markedsf.	54 985,45	30 500,00	28 893,53	
6200 Halleie	18 875,00	20 000,00	14 190,00	

6310 Idrettsmaterieell	9 253,50	40 000,00	67 909,00	
6510 Vedlikehold anlegg	72 881,00	5 000,00	7 298,25	
6520 Forsikringer	5 053,00	5 000,00	6 113,00	
6530 Strøm	7 819,00	10 000,00	9 022,58	
6540 Renhold klubbhus	3 000,00	3 000,00	3 000,00	
Sum anlegg, drift, investeringer	116 881,50	83 000,00	107 532,83	
7210 Kontingent krets	5 000,00	5 000,00	7 500,00	
7220 Startavgift forbund/krets	705,00	1 000,00	900,00	
7510 Innkjøp drakter –aktivering + nedskrivning		10 000,00	51 088,64	
7540 Salgsutgifter kiosk	6 508,75	4 000,00	4 375,00	
Sum tilskudd, kont., utgifter innt.tiltak	12 213,75	20 000,00	63 863,64	
Driftsresultat	63 833,93	2 500,00	18 849,13	
8010 Renteinntekter	959,11	1 000,00	338,00	
8110 Renteutgifter	-539,00	-500,00	-270,00	
Sum finans	420,11	500,00	68,00	
Årets resultat	64 254,04	3 000,00	18 917,13	
Avskrivning anlegg	-83 000,00			
Resultat etter avskrivninger	-18 745,96	3 000,00	18 917,13	
Balanse pr. 31.10	2004		2005	Note
1010 Kasse				
1030 Høland Sparebank, 60.34728	110 994,98		63 896,11	
1032 Aurskog Sparebank	264,10		264,10	
1033 Høland Sparebank, 60.74398	32 055,48		92 615,48	
1034 Høland Sparebank, 60.98947	513,37		17 515,37	
1070 Postgiro				
1550 Beholdning drakter				
1210 Fordringer	40 250,00		28 500,00	4
1920 AHF Banen	404 915,63		404 915,63	
Sum eiendeler	588 993,56		607 706,69	
2010 Leverandørgjeld	17 874,00		17 670,00	5
2210 Skyldig skattetrekk				
2410 Avsatt feriepenger				
2720 Høland Sparebank				
2910 Egenkapital	571 119,56		590 036,69	
Sum gjeld og egenkapital	588 993,56		607 706,69	

Note 1 Medlemskontingent:	Antall betalte medlemmer 2005 er 147.	
Note 2 Kommunale tilskudd:	A-H Kommune, drift	23 356,00
		23 356,00
Note 3 Reklame og sponsorinntekter	Høland Sparebank	62 000,00
	Skiltreklame, diverse	17 685,00
		79 685,00
Note 4 Fordringer	Skiltreklame	1 500,00
	BVS leie bane	27 000,00
		28 500,00
Note 5 Leverandørgjeld	Bj.langen Sportshall	5 280,00
	Spensst A-H	6 000,00
	Blaker IL	1 150,00
	Diverse	5 240,00
		17 670,00

Satsingsområder for 2006

Punktene nedenfor er generelle og hvert enkelt utvalg har som oppgave å presentere mål og tiltak i egne handlingsplaner før 1.3.06.

Idrettslige aktiviteter

a. Barnefridrett inntil 9 år

HOVEDMÅL: Gjøre barna nysgjerrige på friidrett gjennom minst 10 årlige arrangementer der idrettsglede skal stå i fokus. Alle deltakere skal ha hatt det så gøy at de vil tilbake til AHF.

DELMÅL: Øke deltakelsen i snitt på alle arrangementer, få med flere sør i kommunen på løpskaruseller, ha 2-4 tilbud til de yngste også i vinterhalvåret, offensiv mediestrategi, tilby ett nytt arrangement hvert år, ha en arrangementstab på minst 8 personer, få de voksne til å trives.

TILTAK: Ha gateløp for barn når det naturlig er samlet mange på Bjørkelangen (musikkfestival, mart'n etc.), utvikle terrengkarusell og barnestevner, kaffeservering/kiosksalg til de voksne, spre positive holdninger, gi mye ros til hver enkelt, fokusere på fremgang, skape

engasjement, markedsføre med T-skjorter "Friidrett er gøy", annonsere i Indre, oppslag i butikker og sentrale steder, tilby fine premier etter hvert arrangement, lage fotoserie der alle kan se seg selv på internett.

b. Barnefriidrett 9 - 12 år

HOVEDMÅL: Å gi trenings- og uhytidelig konkurransetilbud større deler av året. Målet er å gi barna en positiv opplevelse av hva friidrett står for.

DELMÅL: Å stimulere til mer deltakelse i konkurranser både lagserie og stevner for øvrig. Det er et uttalt mål at vi skal kvalifisere oss for lagseriefinalen i 2005.

TILTAK: Skape et positivt og trivelig treningsmiljø, delta i lagseriestevner

c. Ungdomsfriidrett 13 - 20 år

HOVEDMÅL: Å skape ei etablert gruppe som konkurrerer gjennom sesongen.

DELMÅL: Ta vare på de utøverne vi har og gi de utviklingsmuligheter innenfor en mer seriøs satsningsramme. Å rekruttere nye utøvere.

TILTAK: Etablere et sosialt attraktivt miljø rundt trening og konkurranser. Tilby et bra treningsmiljø. Delta på nasjonale stevner

d. Voksenfriidrett

HOVEDMÅL: Opprettholde trenings-, konkurransetilbud for veteraner og andre voksne mosjonister.

DELMÅL: Gi et treningstilbud minimum en gang i uka. Få flere til å delta i veterankonkurranser. Skape et godt miljø der folk trives.

TILTAK: Øke antallet aktive innen veteranfriidrett ved at hver enkelt er ambassadører for gruppa. Sosiale aktiviteter på tvers av gruppene.

e. Idrettsmerke

Vi skal fortsatt å ha tilbud til de som ønsker å ta idrettsmerke.

Organisasjon

f. Økonomi

Laget skal ha et løpende overskudd i driften.

g. Organisasjonsutvikling

Utvalgenes autonomi opprettholdes, samtidig med at styret leder planprosesser og er en pådriver i forhold til utvalgenes arbeid. Alle har et ansvar for å arbeide aktivt for å rekruttere nye tillitsvalgte.

h. Utvalgene

Utvalgene utarbeider handlingsplaner som skal være styrende for virksomheten innen 01.03.2006.

i. Trenere

Styret arbeider for å skaffe nye trenere og instruktører som kan inngå i et trenerteam. Det er viktig å bygge opp kompetanse i egne rekker.

j. Antall betalende medlemmer økes i løpet av året til 160

Vi bør ha med brosjyreinformasjon på alle aktiviteter. Direkte påmelding via internett, for å gjøre det lettere å bli medlem. Årets antall er 147 medlemmer som har betalt kontingent.

Anlegg

k. Friidrettsanlegget

Anlegget holdes i god stand.

l. Bygningsmasse

Nødvendig vedlikehold av klubbhus gjennomføres.

Budsjettforslag for AHF 2006

Konto	Regnskap	Budsjett	Budsjett
	2005	2005	2006
3010 Medlemskontingent	25 250,00	13 000,00	20 000,00
3020 Trenings- og instruksjonsinntekter	6 900,00	4 000,00	8 000,00
3220 Kommunale tilskudd	23 356,00	15 000,00	25 000,00
3320 Egne stevner/arr.	55 910,00	5 000,00	10 000,00
3230 Tilskudd NIF	9 948,00	10 000,00	10 000,00
3370 Barneutvalget	7 800,00	8 000,00	8 000,00
3420 Leieinntekter bane/anlegg	36 000,00	50 000,00	40 000,00
3510 Salg drakter	18 390,00	5 000,00	10 000,00
3540 Salgsinntekter kiosk	10 529,00	5 000,00	5 000,00
3620 Bonus Hydro/Texaco	887,00	1 000,00	1 000,00
3630 Dugnad	3 000,00	30 000,00	10 000,00
3710 Reklame og sponsorinntekter	79 685,00	65 000,00	70 000,00
3910 Gaver og bidrag			
Sum inntekter	277 655,00	211 000,00	217 000,00
4010 Startkontingent	16 130,00	20 000,00	20 000,00
4110 Tidtagerleie	6 655,00	0,00	4 000,00
4120 Startere og dommere	877,00	1 000,00	500,00
4210 Utgiftsgodtgjørelse trenere	7 200,00	20 000,00	40 000,00
4220 Samlinger og stevner	8 418,00	20 000,00	10 000,00
4310 Trenerutdanning	7 100,00	4 000,00	10 000,00
4500 Barneutvalget	5 631,00	8 000,00	8 000,00
6470 Premier	6 504,87	2 000,00	5 000,00
Sum stevne- og aktivitetsutgifter	58 515,87	75 000,00	97 500,00
5000 Treningsstøtte	17 292,00	15 000,00	5 000,00
5110 Møteutgifter	464,00	500,00	1 000,00
5120 Registerføring og regnskap	2 000,00	2 000,00	2 000,00
5200 Rekvisita og trykksaker	3 227,53	5 000,00	2 000,00
5210 Porto og telefon	2 164,50	1 000,00	2 000,00
5340 Årsmelding		500,00	500,00
5350 Gaver og blomster	1 000,00	1 500,00	1 500,00
5400 Annonser/markedsføring	2 745,50	5 000,00	5 000,00
Sum administrasjon, møter, markedsf.	28 893,53	30 500,00	19 000,00
6200 Halleie	14 190,00	20 000,00	15 000,00
6310 Idrettsmateriell	67 909,00	40 000,00	10 000,00

6510 Vedlikehold anlegg	7 298,25	5 000,00	10 000,00
6520 Forsikringer	6 113,00	5 000,00	6 000,00
6530 Strøm	9 022,58	10 000,00	10 000,00
6540 Renhold klubbhus	3 000,00	3 000,00	3 000,00
Sum anlegg, drift, investeringer	107 532,83	83 000,00	54 000,00
7210 Kontingent krets	7 500,00	5 000,00	7 500,00
7220 Startavgift forbund/krets	900,00	1 000,00	1 000,00
7510 Innkjøp drakter	51 088,64	10 000,00	20 000,00
7540 Salgsutgifter kiosk	4 375,00	4 000,00	3 000,00
Sum tilskudd, kont., utgifter innt.tiltak	63 863,64	20 000,00	31 500,00
Driftsresultat	18 849,13	2 500,00	15 000,00
8010 Renteinntekter	338,00	1 000,00	1 000,00
8110 Renteutgifter	-270,00	-500,00	-500,00
Sum finans	68,00	500,00	500,00
Årets resultat	18 917,13	3 000,00	15 500,00