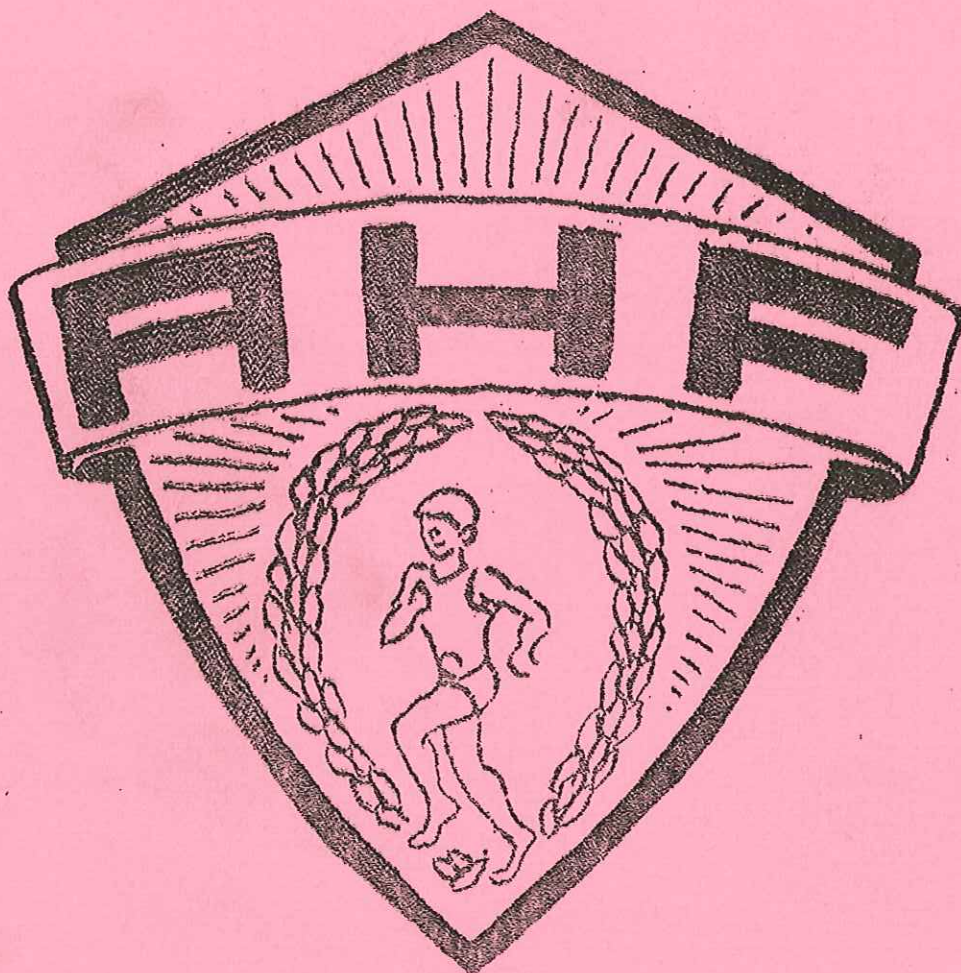


AURSKOG-HØLAND FRIIDRETTSLAG



ÅRSBERETNING

1973

Styrets beretning

På årsmøtet fredag den 8. desember 1972 ble følgende valgt inn i styret og de forskjellige utvalgt:

Styret: Formann: Håvard Lund
 Nestformann: Egil Lier
 Kasserer: Thorstein Kolstad
 Møtesekretær: Sverre Skjermo og Ottar Solvang
 Varamenn: Jan Tore Anthonisen og Øyvind Sandaker.

Revisorer: Reidar Ringstad og Magne Gromsrud
 Arrangementsutvalg: Egil Lier, Ottar Aaserud, Sigurd Sandbakken, Sverre Sandbakken, Arne Arnesen, Ottar Solvang og Håvard Lunde.

Instruksjons-og treningsutvalg: Håvard Lund, Sverre Sandbakken, Øyvind Olsen, Steinar Lier, Finn Lie, Bjørg Slettum og Maren Ågot Aamodt.

Økonomiutvalg: Odd Skullerud, Finn Lie, Svend Olberg, O Odd Tore Bjerkheim og Sigurd Sandbakken

Serieutvalg: Tor Olsen, Øyvind Olsen, Maren Ågot Aamodt, Bjørg Slettum og Øystein Lund

Idrettsmerkeutvalg: Egil Lier, Sverre Skjermo, Torkjell Høgenes, Ada Ringstad, Aimee Johnsen og Kåre Thoresen.

Oppmann for terrengløp og stafetter senior/junior: Odd Skullerud.

Aksjonskomite for nytt friidrettsanlegg:

Håvard Lund, Thorstein Kolstad, Knut Skjermo, Stein Lier og Øyvind Olsen.

Økonomien: Utgiftene øker etterhvert som vi får flere aktive som ~~henveder~~ hevder seg godt i lands sammenheng og som bør få anledning til å delta på stevner hvor de beste jevnaldrende fra hele landet som regel møtes. Nå sådan DNe -cupen for menn og kenmore -cupen for kvinner.

er innført vil deltakelse på stevner rundt om i hele landet ytterligere øke og medføre utgifter til reise for deltakerne.

Det årlige kakelotteri ga brutto ca. 7600,- kr. Fra det kommunale ungdoms- og idrettsutvalg fikk vi kr. 5850,- som er noe mindre enn året før. Ved diverse annen dugnadsinnsats har vi klart å få inn ca. 7800,- Meget tid går med til virksomhet og vi går for framtida håpe på større kommunal velvilje.

Arrangementer:

AHF har i denne sesongen arrangert i alt 12 apporberte stevner:

Lørdag 10. mars	Innendørs treningsstevne, Bjørkelangen
" 24. "	" " "
Mandag 23. april	Nasjonalt terrengløp, gutter og jenter, Haneborg
Onsdag 30. mai	Treningsstevne for kast, Høland stadion
Søndag 3. juni	Distriktsmesterskap, gutter og jenter Bråtevangen
Onsdag 23. juni	Treningsstevne for kast, Høland stadion
Fredag 6. juli	Treningsstevne for kast, Høland stadion
Onsdag 8. august	Kresmesterskap staffetter menn/kvinner, Bråtevangen
Lørdag 14. september	Kresmeserskap 10-kamp, Lillestrøm stadion
Søndag 15. september	Kresmeserskap 10-kamp, Lillestrøm stadion
Søndag 30. september	Treningsstevne kast, Høland stadion
Søndag 14. oktober	Treningsstevne kast, Høland stadion
" 21. "	" " " " "

I tillegg til dette var AHF medarrangør sammen med Minerva for kresmesterskapet for gutter som ble avviklet på Lillestrøm stadion den 18. og 22. juni. Ungdomsgruppa tok seg som vanlig av et stort mini-terrengløp for de aller yngste årsklasser. Dette ble arrangert med stor deltagelse på Haneborg skole torsdag den 31. mai.

Årsfesten etter fjorårets sesong ble av forskjellige årsaker først avholdt i april i kantinen, på Bjørkelangen skolecenter. Ca. 60 av våre aktive var tilstede på festen.

Representasjon:

Egil Lier har også i år vært medlem i idrettsmerkeutvalget i Romerike Idrettskrets.
 Harald Lund har vært med i dommerautorisasjonsrådet i Romerike Friidrettskrets og har deltatt i et starterkurs i landsautorisasjonsrådets regi og blitt autorisert som nasjonal starter.
 Han er også blitt valgt som medlem av trimutvalget i Romerike Idrettskrets. AHF stod som teknisk arrangør av Romerike Friidrettskrets, årsmøte på Bjørkelangen Skolesenter fredag den 1. desember 1972.
 Egil Lier tok seg av arrangementet, mens Sverre Skjermo, Thorstien Kolstad og Håvard Lund møtte for laget.
 Håvard Lund representerte AHF på 70-årsdagen til Høland I.L. lørdag den 2. desember 1972 og på Romerike Idrettskrets' ting på Østersund skole i Fet fredag 26. januar. Stein Lier og Håvard Lund møtte på årsmøte til Idrettens kontaktutvalg i Aurskog-Høland kommune på Bjørkelangen skolesenter fredag 9. februar. På årsmøte til Nedre Romerike Friidrettsutvalg som ble holdt hos Egil Lier tirsdag 20. februar ble Egil Lier valgt til formann

Friidrettsmateriell:

I år har laget anskaffet følgende materiell:

1 stk 800 gr. Heldspyd	kr 435,-
1 " 600 gr. Apollospyd	" 160,-
1 " 2 kg diskos karhu	" 165,-
1 " 1½ kg diskos	" 52,-
1 " 1kg diskos	" 49,-
1 " 3kg gummikule	" 80,-
1 " 2kg gummikule	" 60,-
290kg vekter	" 1740,-
1 stk satsramme til innendørsbruk	" 90,-
5 stk startsblokker til innendørsbruk	" 125,-
23m tilløpsmatte for sprang av gummi	" 1150,-
sleggehåndtak og strenger	" 200,-
	<u>kr4306,-</u>

Fra Friidrettsforbundet har vi fått kr. 646,- til støtte for innkjøp av materiell.

Årets Sesong:

Vi kan slå fast at framgangen fortsetter og at AHF har markert seg som Romerikes beste lag i seniorsammenheng ved å vinne kretslagseieren for både kvinner og menn, I forbundets lagserier, Østland Nord menn og kvinner, har laget også forbedret sitt poengresultat betydelig og ble beste lag fra Romerike for menn. Den største enkeltprestasjonen i denne sesong sto Jan Tore Anthonisen for ved å vinne sølvmedalje i høyde med 2,06 m ved norgesmesterskapet i Trondheim. Han har senere hoppet 2,07m og har plassert seg som nr. 5 på Norgesstatistikken for alle tider.

Våre aktive har i år satt syv kretsrekorder for senior, seks for junior og tretten bestenoteringer for jenter og gutter. Seks av våre aktive har klart kravet til kretsens reisestipend i tilsammen ni øvelser. Det er blitt satt 39 klubbrekorder for kvinner/jenter og 53 for menn/gutter, tilsammen 92.

Torunn Kolstad, Jan Tore Anthonisen, Øyvind Sandaker, og Øyvind Olsen har vært med på treningssamlinger i forbundets regi.

Torunn ble tatt ut på juniorlandslaget for kvinner på 3000m mot Danmark i København. Jan Tore var reserve på seniorlandslaget mot Sverige.

AHF har etter beslutning på siste årsmøte tatt opp planene for friidrettsanlegg i tilknytning til Bjørkelangen skolesenter og saken er nå til behandling i Akershus Fylkes Ungdoms- og Idrettskontor og vil når den kommer så langt bli oversendt idrettens kontaktutvalg i Auskog-Høland.

I trimsammenheng arbeider lagets idrettsmerkeutvalg godt og antall avlagte prøver stiger fortsatt og mål i år bli 70 - 80.

Styret har besluttet å gi Grete Kolstad, Jan-Steinar Kvebekk, Rolf-Kristian Kolstad og Øyvind Arnesen pokaler for god framgang og god innsats for laget. Tolv av våre andre aktive fikk samme utmerkelse i forbindelse lagets 5. sesong i 1971

Styret.

Instruksjons- og treningsutvalgets beretning:

Innendørstreninga i vinterhalvåret ble også i år konsentrert til gymnastikksalen på Bjørkelangen skolesenter hver lørdag. Av hensyn til mange av våre aktive som enten studerer eller arbeider i Oslo området og som vi er avhengige av som trener for alle våre unge utøvere må treninga legges til lørdag.

Som trenere har i år følgende virket:

Jan Tore Anthonisen, Tor Olsen, Stein Lier, Øyvind Sandaker, Sverre Sandbakken, Finn Lie, Karen Got A-modt og Håvard Lund.

Våre lastere var med på to instruksjonssamlinger på Vesord ungdomsskole på løfta 6. og 13. januar hvor forbundstrenerne Borgersen og Førde var hovedinstruktører.

Torunn Kolstad var deltaker på Trionorleiren i Spania som friidrettsforbundet arrangerte for alle sine kvinnelige landslagsaspiranter og har senere vært med på flere løpersamlinger. Oddvind Lund deltok i Vordenleiren som Mollo Friidrettskrets arrangerte på Fesodden ved et. Hans tider hvert år

Helene Dahl, Mari Høgnes, Hilde Selvig og Løve Lund var med på trenings/fritidsleiren som friidrettskretsens barne- og ungdomsutvalget arrangerte på Dombås tun i slutten av juni. Øyvind Arnesen, som ble beste guttekaster på komerike i skap med sitt resultat i slegge som ga 1015 poeng, ble kretsens representant på gulltrøyeleiren som friidrettsforbundet arrangerte i Halden fra 1. - 8. juli.

Deltakere i landskamper:

Torunn Kolstad deltok på 3000m i landskampen for kvinner junior i København 11-12/8 og ble nr. 3 med tiden 10.28,8 min. Jan Tore Anthonisen var reserv i høyde på seniorlandslaget mot Sverige på Bislett 19-20/8.

Deltakere i Fergesmesterskap:

NM-senior:	Jan Tore Anthonisen nr. 2 i høyde 2,00m
	Øyvind Sandaker nr. 5 i høyde 1,95m
	Tor Olsen 400m 50,5 uplassert
	Torunn Kolstad nr. 6 på 1500m 4.51,4
	Torunn Kolstad 800m u plassert
	Grethe Kolstad nr. 8 på 1500m 4.53,5
	Grethe Kolstad 800m uplassert.

NM-junior: Torunn Kolstad nr 5 på 3000m 10.58.0
 Grethe Kolstad nr 9 på 1500m 4.57.7
 Grethe Kolstad nr uplassert 800m 2.20.3
 Øyvind Arnesen nr 6 i slegge 41.24m
 Øystein Lund nr 6 i spyd 59.14m
 Rolf Kr. Kolstad 1500m 4.12.7. uplassert

Uoff. NM for Veteraner:

H Havard Lund, klasse F nr 1 i spyd
 og 110m hekk, nr 2 i høyde
 og nr 5 i diskos

Hallmesterskapet 17. og 18. februar i Moss:

Jan Tore Antonissen nr 3 i høyde 2.03m
 Øyvind Sandaker nr 4 i høyde 1.95m
 Torunn Kolstad nr 2 på 1500m 4.59.3 min

Norges cupen:

Jan Tore Anthonisen ble nr 3 i høyde etter
 Falkum og Vik
 Tor Olsen ble nr 5 på 400m og Torunn Kolstad
 ble nr 4 på 1500/3000m

Sluttresultatene fremkommer etter resultatene i fem stener
 sammenlagt på grunnlag av plasseringene.

Deltakere i interkretskamper:

I interkretskampen mot Follo for Senior på Lillestrøm
 søndag 17. juni fikk våre deltakere følgende plassering:

Torunn Kolstad nr 1 på 1500m
 Grethe Kolstad nr 1 på 1500m
 Tor Olsen nr 2 på 400m
 Maren Iget Aamodt nr 5 på 100m
 Jan Tore Anthonissen nr 1 i høyde
 Øyvind Sandaker nr 1 i høyde
 Øyvind Arnesen nr 1 i slegge
 Øystein Lund nr 2 i spyd
 Øyvind Olsen nr 4 på 400m
 Rolf Kr. Kolstad nr 6 på 1500m

I interkretskampen mot Hedmark for menn junior og
 kvinner senior på Eidsvold 8. juli fikk våre deltakere
 disse plasseringer:

Øystein Lund nr 1 i spyd og nr 1 i kule
 Øyvind Arnesen nr 2 i diskos og nr 4 i spyd
 Øyvind Olsen nr 2 på 100m og var med på
 staffettlaget.
 Jan Steinar Kvebekk nr 3 i spyd og nr 7 i kule
 Rolf Kr. Kolstad nr 4 på 3000m
 Grethe Kolstad nr 4 på 400m

COCA = COINASTARTEN

I landsfinalen, Østland Nord, på Lørenskog 4. august
 hadde vi med 4 deltakere.

1.klasse 15-16år jenter vant Grethe Kolstad 800m
 med 2.20,5.

I klasse 15-16år gutter ble Jan Steinar Kvebekk nr. 2
 i spyd med 52,48m, nr. 3 i kule med 14,11m og nr.3 i
 diskos med 36,08m.

Oddvin Lund i samme klasse ble nr. 2 i diskos med 41,22m

I klasse 17-18år vant Øyvind Arnesen spyd med 51,90
 og diskos med 41,80m, ble nr. 2 i slegge med 44,96m og
 nr. 3 i kule med 11,71m.

Torunn Kolstad hadde kvalifisert seg i både 400m og
 800m, men kunne ikke starte.

Det samme gjaldt også Rolf Kristian Kolstad på 1000m.

Til landsfinalen på Gjøvik 25. og 26. august hadde alle
 4 som var med i landsfinalen kvalifisert seg. Grethe

Kolstad ble nr. 3 på 800m med 2.20,5. Jan Steinar

Kvebekk ble nr. 7 i spyd med 48,50m.

Oddvin Lund ble nr. 6 i diskos med 41,62m

Øyvind Arnesen ble nr. 4 i slegge med 44,74m, nr 6 i
 diskos med 40,30m og nr. 9 i spyd med 46,50m.

DONALD DUCK= LEKENE:

EVEN Henrik Kolstad 11år ble av barne- og ungdomsut-
 valget i kretsen tatt ut til disse lekene som blir
 arrangert på Kongsberg hvert år. Han ble nr. 13 på
 600m av 49 deltakere med tiden 1.51,3.

DnC- lekene:

Det er T & I.F mineirva som står for arrangementet
 av dette stevnet som samlet deltakere fra hele landet,
 i år ca 800 startet.

Fra AIF deltok Ingrid Dahl i lengde, Helene Dahl på
 400m, Kari Løgenes på 400m, Hilde Solvang på 100m og
 høyde, Grethe Kolstad på 600m, Ole Martin Kørholm i
 høyde, Even Henrik Kolstad på 600m, Arne Hoten Løkken
 på 100m, Rolf Kristian Kolstad på 400m, Oddvin Lund
 i diskos og Øyvind Arnesen i diskos.

Grethe Kolstad vant 600m med 1.39,7 og Øyvind Arnesen
 vant diskos med 40,26m. Ingen andre av våre nådde
 opp til medaljeplass. Selvom de oppnådde mange gode
 resultater.

Ringeriksslekene:

Det er Ringerike FIK som tar seg av dette fine konkurransetilbud på Hønefoss i september hvert år.

Grethe og Torunn vant begge gullmedalje på 800 m. Oddvin og Rolf Kristian fikk sølvmedalje i henholdsvis diskos og på 3000 m. Hilde Solvang fikk bronsemedalje i kule og ble nr. 5 på 100 m. Sven Henrik ble nr 6 på 600 m.

Romerike Friidrettskrets lagserier:

Våre jenter vant også i år lagserien for kvinner foran Strømmen I.F. Vi ledet serien hele tiden og vant klart det første og det siste stevnet mens Strømmen vant det andre og det tredje stevnet.

Sluttresultatet ble:

1. A.H.F.	324,5 poeng
2. Strømmen I.F.	308,5 "
3. Hvam I.L.	251,5 "
4. Eidsvold I.F.	235,0 "
5. Sørumsdal I.L.	128,0 "
6. Nannestad I.L.	109,5 "
7. Blaker I.L.	29,5 "

Våre gutter vant meget suverent lagserien for menn foran vinneren ifjor Lørenskog Friidrettslag. Vi vant i år alle fem stevnene og ledet stort hele tiden og behøvde ikke å stille med det aller sterkeste laget til alle stevner.

Sluttresultatet ble:

1. A.H.F.	648,5 poeng
2. Lørenskog Friidrettslag	563,5 "
3. Eidsvold I.F.	424,5 "
4. Sørumsdal I.L.	415,5 "
5. Fet F.I.K.	412,5 "
6. Raumsnes & Årnes I.L.	408,5 "
7. Strømmen I.F.	279,0 "
8. Ullensaker/Kisa I.L.	266,0 "
9. Blaker I.L.	264,0 "

Vi vil gratulere alle våre aktive med dette flotte resultatet.

4.

Norges Friidrettsforbunds lagserier 1. divisjon

I avdeling Østland Nord ble vi ifjor nr. 8 formenn med poengsummen 26515. I år har vi oppnådd 27998 poeng og rykket opp til 3. plass etter Nordre land og Veldre og ble dermed beste lag fra Romerike. I avdelingen for kvinner ble vi ifjor nr. 6 med 12099 poeng mens vi i år har fått 12584 poeng og ble nr. 5.

Kretsrekorder for senior/junior satt i 1973

Grethe Kolstad	800m	2.14,4	(sen/jun)	Bislett	13/9
Torunn Kolstad	1500m	4.40,7	(sen/jun)	Bislett	4/6
Torunn Kolstad	3000m	10.25,8	(sen/jun)	Moss	6/6

Jan Tore Anthonisen	høyde	2,07m	senior	Lørenskog	8/9
Øystein Lund	spyd	61,24m	junior	Moss	6/6
Øyvind Arnesen	slegge	43,66m	junior	Høland	14/10

4x400m kvinner senior 4.09,5 Lillestrøm 7/10
(Maren Ågot Aamodt, Torunn Kolstad, Grethe Kolstad, Bjørg Slettum)

3x800m kvinner senior/junior 7.50,5 Hemnes 8/8
(Kari Høgernes, Torunn Kolstad, Grethe Kolstad)

1000m stafett kvinner senior 2.28,6 Sørumsdal 21/8
(Bjørg Slettum, Maren Ågot Aamodt, Grethe Kolstad, Torunn Kolstad)

Bestenoteringer for Romerike for gutter og jenter satt i 1973

Se vedheftede fotostatkopi

Klubbrekorder satt i 1973

Det er satt ialt 92 klubbrekorder i år. Av disse fordeler 53 seg på menn/gutter og 39 på kvinner/jenter. Det vises til egen klubbrekordstatestikk.

1957	Torunn Kolstad	800m	2.20,1	Bislett	13/9
		1500m	4.40,7	Bislett	4/6
		3000m	10.25,8	Moss	6/6

1958	Grethe Kolstad	400m	61,4	Bislett	20/5
		800m	2.14,4	Bislett	13/9
		1500m	4.42,4	Bislett	26/9
		600m	1.39,7	Lillestrøm	12/8

1956	Rolf Kr. Kolstad	1000m	2.35,7	Bislett	25/5
		3000m	10.05,8	Jessheim	21/9

1956	Øyvind Arnesen	6kg slegge	46,40	Blaker	13/10
		1 1/4kg slegge	43,66	Høland	14/10

1957	Oddvind Lund	1 1/2kg diskos	43,32	Høland	30/9
------	--------------	----------------	-------	--------	------

1957	Jan Steinar Kvebekk	4kg kule	15,04	Blaker	6/10
		5 1/2kg kule	12,96	Høland	30/9

KRETSENS REISESTIPEND

Hele seks av våre utøvere har i år klart kravet til reisestipend i tilsammen ni øvelser.

Jan Tore Anthonisen	i høyde med 2,07 m og i lengde med 6,89 m.
Øyvind Sandaker	i høyde med 2,01 m.
Øyvind Arnesen	i slegge med 43,66 m.
Øystein Lund	i spyd med 61,24 m.
Grethe Kolstad	på 800 m med 2,14,4 og 1500 m med 4,42,4.
Torunn Kolstad	på 800 m med 2,20,1 og 1500 m med 4,40,7.

Kretsstyret tildelte årets stipend til Jan Tore Anthonisen som er den første fra AHF som har fått dette. Vi gratulerer.

GULLTRØYERESULTATER

Øyvind Arnesen vant som kjent i fjor konkurransen om gulltrøyeleiern med sitt resultat i slegge. I 1972 fikk ~~tre~~ vi tre av de fire gulltrøyene som ble utdelt til gutter på Romerrike i det Jan Steinar Kvebekk vant gulltrøya med sitt resultat i spyd og Oddvin Lund med sitt resultat i diskos.

I år har også disse tre vunnet gulltrøyer med sine resultater i de samme øvelser som i fjor. Oddvin fikk imidlertid høyeste poengsum av våre i år, men ble slått av Johnny Børresen fra Minerva som oppnådde flere poeng med sitt kuleresultat i 15 års klassen.

LANDSSTATTESTIKKEN FOR GUTTER OG JENTER 1972

Denne kom først ut i mars i år og ble derfor ikke omtalt i fjorårets beretning. I stattestikken er tatt med de 10 beste fra hele landet i alle øvelser og klasser. 4 jenter og 6 gutter fra vårt lag kom med:

Hilde Solvang	nr.5 i slengball og nr.9 i høyde.
Tove Lund	nr.6 i slengball
Grethe Kolstad	nr.8 på 800 m og nr.4 på 1500 m.
Torunn Kolstad	nr.2 på 1500 m nr.4 på 800 m og nr.9 på 600 m.
Jan Steinar Kvebekk	nr.3 4kg. slegge , nr.4 6kg. slegge nr.5 600gr. spyd nr.6 800gr. spyd og nr.7 5½kg.kule
Oddvin Lund	nr.10 i slegge
Rolf Kr. Kolstad	nr.5 på 1000 m og 1500 m.
Øyvind Arnesen	nr.2 4kg slegge nr.3 6kg spyd nr.4 7 1/4kg slegge og nr.7 800gr. spyd.
Knut Skjermo	nr.3 på 1000 m.

Kretsmesterskapene 1973.

Vi tar her ikke med noen resultater da alle årsbeste-
resultatene kommer med i en egen statistikk.
Bare medaljeplasseringer blir tatt med ved KM.

Terrengløp:

Gull	15 år	Grethe Kolstad
"	16 år	Torunn Kolstad
"	11 år	Sven Henrik Kolstad
Sølv	13 år	Kari Høgenes
"	17 år	Rolf Kristian Kolstad
Bronse	13 år	Helene Dahl
"	14 år	Britt Soot
"	12 år	Ole Martin Røsholm

Gull	kvinner junior	Grethe Kolstad
"	" senior	Torunn Kolstad

Trekamp:

Sølv	13 år	Hilde Solvang
------	-------	---------------

Jenter:

Gull	15 år	Grethe Kolstad	400 m. og 800 m.
"	13 år	Tore Lund	Diskos
Sølv	13 år	Hilde Solvang	60 m.
"	13 år	Kari Høgenes	600 m.
"	16 år	Kari Mikkeldrud	Høyde
Bronse	13 år	Hilde Solvang	Kule og Høyde

Gutter:

Gull	18 år	Knut Skjermo	400 m.
"	18 år	Bjørn Erik Holmsen	Spyd
"	17 år	Øyvind Arnesen	Kule, Spyd, Diskos, Slegge
"	17 år	Rolf Krisian Kolstad	400m. og 1500m.
"	16 år	Jan Steinar Kvebekk	Spyd, Kule og Slegge
"	16 år	Oddvin Lund	Diskos
"	12 år	Ole Martin Røsholm	Høyde
Sølv	18 år	Knut Skjermo	Kule
"	17 år	Arne Morten Løkken	100m.
"	16 år	Svein Olsen	100m,
"	16 år	Oddvin Lund	Spyd og slegge
"	16 år	Jan Steinar Kvebekk	Diskos
Bronse	16 år	Svein Olsen	400m.
"	12 år	Ole Martin Røsholm	60m. hekk
"	11 år	Sven Henrik Kolstad	Høyde

Kvinner junior: Gull Grethe Kolstad 800m
Sølv Torunn Kolstad 800m

Menn junior: Gull Øystein Lund spyd
Gull Øyvind Olsen stav
Gull Øyvind Arnesen slegge
Sølv Øystein Lund slegge
Sølv Øyvind Olsen 400m
Sølv Oddvin Lund diskos
Sølv Rolf Kr. Kolstad 800m
Bronse Øystein Lund kule
Bronse Øyvind Olsen 200m
Bronse Øyvind Arnesen spyd og diskos

Kvinner senior: Gull Torunn Kolstad 1500m
Gull Grethe Kolstad 400m og 800m
Sølv Bjørg Slettum 100m hekk
Sølv Maren Agot Amodt 100m
Bronse Maren Agot Amodt 200m og lengde

Menn senior: Gull Jan T. Anthonisen høyde og lengde
Gull Jan A. Ydersbond 110m hekk
400m hekk
trestep og spyd
Gull Øyvind Olsen stav
Sølv Jan A. Ydersbond lengde og stav
Sølv Tor Olsen 400m
Sølv Øyvind Sandaker høyde
Sølv Øyvind Arnesen slegge
Bronse Tor Olsen 200m

Stafetter: Gull 3x800m kvinner senior 7.50,5
(Kari Høgenes, Torunn Kolstad, Grethe Kolstad.)
Gull 4x400m menn senior 3.28,9
(Stein Lier, Jan A. Ydersbond, Øyvind Olsen, Tor Olsen.)
Sølv 4x400m kvinner senior 4.26,8
(Hilde Solvang, Bjørg Slettum, Torunn Kolstad, Grethe Kolstad.)
Sølv 1000m kvinner senior 2.29,0
(Hilde Solvang, Maren A. Amodt, Grethe Kolstad, Torunn Kolstad.)
Sølv 4x100m menn senior 44,3
(Jan T. Anthonisen, Jan A. Ydersbond, Øyvind Olsen, Tor Olsen.)
Sølv 4x200m menn senior 1.37,2
(Jan T. Anthonisen, Knut Skjermo, Øyvind Olsen, Tor Olsen.)

sølv 1000 menn senior 2.03,6
(Jan Tore Anthonisen, Jan Amund Ydersbond, Tor Olsen)

sølv 1000 menn junior 2.14,0
(Øystein Lund, Svein Olsen, Øyvind Olsen, Rolf Kristian Kolstad).

Tilsammen tok laget ved årets KM 82 medaljer, fordelt på 37 gull, 30 sølv og 15 bronse.

Terrengløp og stafetter:

I det første nasjonale terrengløpet for gutter og jenter på Sørumsund søndag 15. april dominerte de fire søskene Kolstad, Grete, Torunn, Rolf Kristian og Sven Henrik ved alle å vinne sine klasser.

Det samme gjentok seg ved vårt eget nasjonale terrengløp på Haneborg 2. påskedag hvor det deltok ca. 125 gutter og jenter.

Else Fossum, Kari Høgenes, Jøran Fallet og Ole Martin Røsholm fikk også fine plasseringer.

Plasseringene i KM er tatt med tidligere i årsberetningen.

I distriktsmesterskapet fikk vi følgende plasseringer:

I seniorklassen fikk Vidar Myrvold sølvmedalje og Øystein Dalbakk bronsemedalje.

1plass 13 år, Kari Høgenes. 2plass 13 år, Helene Dahl.

2plass 10 år, Roger Bjerkerheim. 2plass 10 år Ingrid Dahl.

I Vikaløpet vant Torunn Kolstad og Grethe Kolstad og Sven Henrik Kolstad fikk 2plassering i sine klasser.

Ellers har flere av våre seniorer deltatt i terrengløp og fått bra plasseringer.

Kløftastafetten 8. april:

Vårt 1. lag ble nr. 6 i klasse B med tiden 23.45 min.
Knut Skjermo, Tønnes Bjerkheim, Stein Lier, Rolf
Kr. Kolstad, Sven Olberg, Finn Lie og Arne Morten
Løkken.

Vårt 2. lag ble nr. 9 med tiden 25.09 min.
Rolf Dunvoll, Jan Kristiansen, Ole Tetter Hornås,
Vidar Myrvold, Øystein Dalbakk, Svein Berg og
Svein Olsen.

Fjellhamarstafetten 25. april:

Vi stilte i år to lag. 1. laget som ble nr. 13 fikk
tiden 27,33 min., besto av følgende:

Rolf Kr. Kolstad, Stein Lier, Sven Olberg, Tønnes
Bjerkheim, Øystein Dalbakk, Vidar Myrvold, Finn Lie og
Svein Olsen.

2. laget ble nr. 28 med tiden 29,41 min. og besto av:
Rolf Dunvoll, Svein Berg, Odd Tore Bjerkheim, Jan
Kristiansen, Erik Hoel, Gyvind Olsen, Stein Lier og
Svein Berg.

Bruvollstafetten 1. mai

Nr.1 i klasse junior med tiden 17.30,2 min.

Laget: Knut Skjermo, Arne Morten Løkken, Erik Hoel,
Bjørn Ingier, Rolf Kr. Kolstad, Jan Kristiansen og
Svein Olsen.

Nr.6 i klasse B med tiden 17.45,0 min.

Laget: Vidar Myrvoll, Svein Berg, Stein Lier, Øystein
Dalbakk, Sven Olberg, Finn Lie og Tønnes Bjerkheim.

Kolbotn-stafetten 5. mai

Dette er en mixed stafett for gutter og jenter med
hele 10 etapper. Vårt lag gjorde en fremragende
innsats og ble nr.3 etter Oppsal og Kolbotn.

Følgende var med på laget:

Jan Kristiansen 16 år, Britt Soot 14 år, Robert
Mognes 12 år, Kari Høgenes 13 år, Hugo Olsen 14 år,
Hilde Solvang 13 år, Helene Dahl 13 år, Gyvind Sand
11 år, Sven Henrik Kolstad 11 år, Torunn Polstad 16 år,
Knut Skjermo 18 år, Rolf Kr. Kolstad 17 år, Grethe
Polstad 15 år, Ole Martin Røsholm 12 år, Else Fossum
12 år og Ingrid Dahl 11 år.

Holmenkollstafetten 13. mai:

Vi startet i år i 2. pulje klasse 3 og ble nr. 54 av 96 lag i klassen. Tiden ble 54.20 min. mot i fjor 55.35 min.

Laget var:

Knut Skjermo, Stein Lier, Arne Morten Løkken, Rolf Kr. Kolstad, Øystein Dalbakk, Vidar Myrvold, Finn Lie, Tønnes Bjerkheim, Sven Olberg, Erik Hoel, Jan Kristiansen, Rolf Dunvoll, Tor Olsen, Svein Berg, Svein Olsen.

Lørenfallet rundt 29. mai

Nr. 2 i klasse gutter etter Sørumsdal med følgende lag:
Ole Martin Rosholm 13 år, Sven Henrik Kolstad 11 år, Jan Kristiansen 16 år, Hugo Olsen 14 år, Arne Morten Løkken 17 år, Knut Söderström 15 år, Rolf Kr. Kolstad 17 år, Øyvind Sand 11 år.

Nr. 3 i klasse jenter med følgende lag:
Helene Dahl 13 år, Ingrid Dahl 11 år, Hilde Solvang 13 år, Kari Høgenes 13 år, Britt Soot 14 år, Else Fossum 12 år.

UKI-karusellen:

Ialt 16 av våre medlemmer har vært med i dette vel-trimmede arrangement som består av 6 lange løp fordelt over tidsrommet april-oktober.

1 klasse 19-32 år hvor det deltok 99 løpere ble Vidar Myrvold nr. 15, Sven Olberg nr. 25, Finn Lie nr. 28, Svein Berg nr. 34, Rolf Dunvoll nr. 38, Tønnes Bjerkheim nr. 46, Terje Dunvoll nr. 59, og Øystein Dahlby nr. 70 (4-løp)

1 klasse 43-49 år hvor det deltok 43 løpere ble Kåre Thoresen nr. 14, Torkjell Eøgenes nr. 75, Marius Forum nr. 30, og Sigurd Dahlby nr. 33.

I bedrift kl. 19-32 år hvor det deltok 186 løpere ble Ole Petter Hornås nr. 39 og Kåre Larsen nr. 75

I bedrift kl. 33-37 år hvor det deltok 52 løpere ble Odd Tore Bjerkheim nr. 7 og i bedrifts kl. 38-42 år Knut Arnes nr. 16 av 47 løpere.

Banestafetter

Menn:

4x100m 44,3 Lillestrøm 3/9
(Jan Tore Anthonisen, Jan Amand Ydersbond, Øyvind Olsen
Tor Olsen)

4x200m 1.36,2 Jessheim 21/9
(Svein Olsen, Jan Tore Antohnisen, Øyvind Olsen, TorOlseen)

4x400m 3.28,9 Lillestrøm 3/9
(SteinLier, Jan Amund Ydersbond, Øyvind Olsen, Tor
Olsen)

4x1500m 17.46,4 Lørenskog 14/8
(Øystein Dalbakk, Finn Lie, Vidar Myrvold, Rolf Kr.
Kolstad)

1000m 2.03,6 Lørenskog 9/9
(Jan Tore Anthoniesen, Øyvind Olsen, Tor Olsen,
Jan A. Ydersbond)

1000m junior menn 2.14,0 Lillestrøm 2/9

Kvinner:

4x100m 55,8 Lillestrøm 3/9
(Hilde Solvang, Grethe Kolstad, Torunn Kolstad,
Björg Slettum)

4x200m 1.55,0 Nannestad 1/6
(Maren Ågot Aamodt, Stettum, Grethe Kolstad,
Björg Torunn Kolstad)

4x400m 4.09,5 Lillestrøm 7/10
Maren Ågot Aamodt, Torunn Kolstad, Grethe Kolstad,
Björg Slettum)

1000m 2.28,6 Sørum 21/8
(Björg Slettum, Maren Ågot Aamodt, Grethe Kolstad,
Torunn Kolstad)

3x800m Hemnes 8/8 7.50,5
Kari Høgenes, Torunn Kolstad, Grethe Kolstad)

Våre aktive har i 1973 deltatt på flerestevner rundt omkring i landet enn noen gang før. Det er oppnådd en mengde gode resultater for både menn/kvinner og gutter og jenter. Det meste av disse resultater kommer med i årsberetninger andre steder.

Vi vil i midlertid her spesielt nevne et par ting: Øyvind Sandaker og Tore Antonisen hoppet begge 2,01m i et stevne på Bislett den 4.juni. For det første er Øyvindsresultat det beste som noen gang er oppnådd i Norge med saksestil og for det andre er dette første gang i Norge at to fra samme klubb i samme stevne har hoppet over 2m i høyde.

Grethe Kolstad som ennå ikke har fylt 15år har hatt meget stor fremgang fra i fjor med sine resultater på 800m og 1500m. Det var meget oppmuntrende at Torunn Kolstad kom med på landslaget for kvinner junior mot Danmark hvor hun løp 3000m.

Noen av våre beste fra i fjor har av flere grunner tatt det litt rolig i år, men kommer nok igjen senere.

Frafallet av de aktive er betydelig mindre i vår klubb enn i mange andre klubber. Dette tyder på at miljøet er godt og vil bety mye med henblikk på fortsatt framgang neste sesong

Håvard Lund

18.a.

Iddrettsmerkeutvalgets beretning.

Antall prøver til idrettsmerket ble i året 1972: 61 stykker, 27 kvinner og 34 menn. Det er en økning fra året før på 10 kvinner og 2 menn.

Resultatet for 1973 er på langt nær klart men det er helt tydelig at økningen vil fortsette. Vi prøvde i år for første gang å avsette 3 sammenhengende dager på Bjørkelunden i begynnelsen av september til prøver. Det slo godt an og det var ganske mange som benyttet de dagene.

I 1973 har Tor Vennemo klart fordringene til statuetten og Ada Ringstad har klart fordringene til kruset. Håvard Lund har tatt idrettsmerket for 25. gang i år. Vi gratulerer.

Egil Lier.

AURSKOG-HØLAND FRIIDRETTSLAG

Stiftet 23. februar 1968

REGNSKAPSAMMENDRAG 1973.

	Inntekt.	Utgift.
Utloeding	6.137,55	
Andre arrangement	806,10	265,50
Kom. bidrag	5.850,00	
Medlemskontigent	1.030,00	
Inntekter ved dugnadsinnsats	7.805,00	
Andre inntekter	222,81	
Startkontigenter	900,00	3.397,00
Reise og oppholdsutgifter	366,00	5.903,50
Matr. og utstyr	898,40	4.512,00
Administrasjonsutgifter		3.094,12
Lokalleie og renhold		1.320,00
Trening og innstruksjon		600,00
Andre utgifter (premiekjøp etc.)		2.020,40
Beholdn. giro 1/12-72 - 1/12-73	1.130,17	2.558,85
Beholdn. bank " " " " " "	837,59	2.327,55
Beholdn. kasse " " " " " "	921,41	915,11
	<u>26.914,03</u>	<u>26.914,03</u>

Selskog 1/12-73.
Viktorlein Holstad, Kasserer.

1957 Karen Agot Aamodt

60m	8,7	Nannestad	8/6
100m	13,2	Lillestrøm	17/6
200m	27,8	Lørenskog	8/9
Lengde	4,92	Lørenskog	8/9
Kule	8,36	Nannestad	8/6
Diskos	28,82	Lørenskog	9/9
100m hekk	18,9	Strømmen	24/9
Lengde uten tilløp	2,31	Bjørkelangen	10/3

1953 Bjørg Blettam

60m	8,8	Nannestad	8/6
100m	14,3	Bratevangen	4/7
150m	5,06,2	Sørum	29/9
Lengde	4,72	Lørenskog	8/9
Kule	6,46	Nannestad	24/9
100m hekk	18,8	Strømmen	24/9

1956 Unni Sandbakken

Spyd	25,74	Sørum	21/8
Diskos	20,86	Bratevangen	3/6

1956 Rita Borgen

Spyd	23,22	Sørum	21/8
------	-------	-------	------

1957 Kari Mikkeldrud

Høyde	1,40	Bratevangen	3/6
-------	------	-------------	-----

1957 Torunn Kolstad

400m	61,8	Bislett	29/5
800m	2,20,1	Bislett	13/9
1500m	4,40,7	Bislett	4/6
3000m	10,25,8	Moss	6/6

1958 Grethe Kolstad

200m	28,6	Sørum	21/8
400m	61,4	Bislett	20/5
600m	1,39,7	Lillestrøm	12/8
800m	2,24,4	Bislett	13/9
1500m	4,42,4	Bislett	26/9

1959 Britt Soot

600m	2,04,6	Bratevangen	3/6
------	--------	-------------	-----

1959 Sissel Mikkeldrud

600m	2,10,6	Bratevangen	3/6
------	--------	-------------	-----

1960 Hilde Solvang

60m	8,6	Slemmestad	27/5
100m	13,9	Eidsvoll	19/8
200m	29,9	Lillestrøm	2/9
400m	78,2	Blaker	9/8
600m	2,03	Bråtevangen	30/6
Lengde	4,21	Strømmen	26/8
Kule 3kg	8,88	Høland	30/9
Kule 4kg	6,95	Høland	30/9
Spyd	17,40	Sørum	18/9
Slengball			
Slengball 0,7kg	33,16	Høland	30/5
Diskos	24,72	Blaker	4/10
Lengde	2,16	Bjørkelangen	10/3

1960 Kari Høgenes

100m	14,5	Sørum	18/9
200m	30,7	Sørum	21/8
400m	69,0	Lillestrøm	12/8
600m	1.48,8	Bislett	20/5
800m	3.03,6	Bråtevangen	4/7
1500m	5.56,4	Strømmen	24/9
Lengde	3,54	Sørum	18/9
Høyde	1.25	Bråtevangen	3/6

1960 Tove Lund

Slengball 1kg	34,10	Høland	21/10
Slengball 0,7kg	34,10	Høland	21/10-34,60
Kule 3kg	7,11	Høland	6/7
Kule 4kg	6,20	Blaker	9/8
Diskos 23,44		Blaker	29/7
Spyd 12,20		Høland	6/7

1960 Helene Dahl

200m	31,5	Sørum	21/8
400m	69,6	Lillestrøm	12/8
600m	1.59,9	Strømmen	17/6

1960 Bente Sandem

600m	2,21,0	Bråtevangen	3/6
------	--------	-------------	-----

1962 Ingrid Dahl

200m	32,4	Bislett	31.8.
300m	57,7	Bråtevangen	3.6.
Lengde	3,61	Strømmen	17.6.
Slengball	27,74	Strømmen	17.6.

1962 Ann-Synnøve Moe

Slengball	0,7 kg	19,42	Høland	30.5.
Kule	3,0 kg	5,35	Høland	30.5.

1962 Turid Krog

300m	61,1	Bråtevangen	3.6.
------	------	-------------	------

1960 Hilde Solvang

Trekamp 2553 poeng Slemmestad 27.5.
(60m 8,6 sek., Høyde 1,28m, kule 3kg: 8,09m)

Trekamp 2500 poeng Strømmen 26.8.
(100m 14,1 sek., 3kg kule 7,96m, lengde 4,21m)

1924 Håvard Lund

Spyd	42,62	Lørenskog	8/9
Diskos	32,40	Blaker	4/10
Kule	9,92	Høland	14/10
Høyde	1,50	Bislett	30/8
110 m hekk	24,7	Lørenskog	10/3
Lengde uten			
tilløp	2,49	Bjørkelangen	10/3

1942 Svein Olberg

1500 m	4.26,6	Sørum	5/6
3000 m	9.36,2	Sørum	7/7
3000 m hinder	10.55,2	Jessheim	21/9
5000 m	16.53,2	Jessheim	16/6
10000 m	33.54,0	Strømmen	20/6

1945 Svein Berg

800 m	2.08,7	Sørum	5/6
1500 m	4.30,5	Strømmen	20/6
3000 m hinder	10.50,6	Jessheim	25/8
5000 m	17.54,0	Jessheim	16/6

1947 Finn Lie

1500 m	4.30,4	Sørum	5/6
3000 m	9.56,8	Blaker	9/8
3000 m hinder	10.40,8	Jessheim	25/8
5000 m	17.05,4	Lørenskog	29/8
10000 m	35.43,0	Strømmen	20/6

1948 Øystein Dahlbakk

3000 m hinder	10.34,6	Jessheim	25/8
5000 m	16.41,6	Lørenskog	29/8
10000 m	34.25,0	Strømmen	20/6

1948 Tønnes Bjerkheim

3000 m	10.32,6	Blaker	9/8
5000 m	18.28,8	Jessheim	16/6

Rolf Dunvold

3000 m hinder	11.10.0	Jessheim 25/8
5000 m	17.55.8	Lørenskog 29/8

1948 Jan Amund Ydersbond

Spyd	58.66	Lørenskog 8/9
Diskos	35.42	Lørenskog 29/8
Tresteg	13.89	Lørenskog 8/9
Lengde	6.24	Lørenskog 9/9
Stav	3.20	Lørenskog 9/9
110 m hekk	17.5	Lørenskog 14/8
400 m hekk	58.4	Lørenskog 29/8

1949 Vidar Myrvold

1500 m	4.27.4	Sørum 5/6
3000 m hinder	10.43.6	Jessheim 25/8
5000 m	16.40.0	Jessheim 16/6
10000 m	35.01.0	Strømmen 20/6

2ta.

1949 Jan Tore Anthonisen

Høyde	2,07	Lørenskog	8/9
Lengde	6,39	Sørum	29/9
100m	11,5	Sørum	29/9
200 m			
400 m	53,7	Lillestrom	7/10
Kule	12,16	Lillestrøm	24/9
Diskos	33,94	Lørenskog	29/8
Spyd	49,88	Blaker	9/8
Stav	2,62	Lørenskog	29/8
Lengde uten tilløp	3,05	Bjørkelangen	10/3
Høyde uten tilløp	1,41	Bjørkelangen	10/3

1950 Øyvind Sanaker

Høyde	2,01	Bislett	4/6
Tresteg	11,40	Blaker	9/8

1951 Tor Olsen

100m	11,6	Sørum	5/6
200m	23,3	Lørenskog	9/9
400m	50,3	Bislettalliansen	22/8
800m	1.59,8	Sørum	29/9
1500m	4.33,2	Sørum	6/10
400 hekk	61,0	Lørenskog	29/8
Stav	2,80	Lørenskog	28/8
Lengde	5,70	Lillestrøm	7/10
Kule	10,38	Sørum	29/9
Diskos	27,60	Blaker	9/8
Spyd	39,28	Blaker	9/8

1952 Stein Lier

200m	25,6	Strømmen	20/6
800m	2.03,4	Strømmen	20/6
1500m	4.19,1	Sørum	5/6
400m Hekk	63,7	Lørenskog	29/8
Høyde	1,65	Strømmen	20/6

246.

1953 Øystein Lund

Spyd	61,24	Moss	6/6
Kule	10,95	Eidsvold	8/7
Diskos	30,34	Høland	6/7
Slegge	29/08	Lillestrøm	1/9
Lengde uten tilløp	2,87	Bjørkelangen	10/3

1954 Øyvind Olsen

	100 m	11,3	Sørum	5/6
	200m	23,3	Strømmen	20/6
	400 m	51,7	Bøler/Bislett	7/6
	110 m hekk	20,5	Lørenskog	14/8
	Tresteg	11,29	Lørenskog	14/8
L	Lengde	5,81	Sørum	5/6
S	Stav	3,22	Lillestrøm	2/9

1955 Bjørn Erik Holmsen Spyd 800 gr 41,18 Lillestrøm 22/6

1955 Knut Skjermo

	100 m	12,4	Lillestrøm	18/6
	400 m	55,4	Lillestrøm	18/6
	800 m	2.03,3	Bislett	15/5
	1000 m	2.42,4	Tjalve/Bislett	25/5
	7 1/4 kule	7,45	Lillestrøm	18/6

1956 Arne Morten Løkken

	100 m	12,1	Lørenskog	25/5
	200 m	25,3	Strømmen	20/6
	400 m	58,8	Vidar/Bislett	15/5

1956 Rolf Kristian Kolstad

	400 m	55,3	Lillestrøm	18/6
	800 m	2.00,5	Vidar/Bislett	15/5
	1000 m	2.35,7	Tjalve/Bislett	25/5
	1500 m	4.06,4	Bisletttall	22/8
	3000 m	9,11,6	Bidvold	8/9
	3000 m hinder	10.05,8	Jessheim	21/9

1956 Øyvind Arnesen

	800 gr spyd	51,90	Lørenskog	4/8
	7 1/4 kule	9,90	Lillestrøm	1/9
	5 1/2 kule	12,37	Lillestrøm	18/6
	2 kg Diskos	36,34	Blaker	9/8
	1 1/2 kg diskos	41,80	Lørenskog	4/8
	7 1/4 slegge	43,66	Høland	14/10
	6 kg slegge	46,40	Blaker	13/10

1957 Svein Olsen

	100 m	12,2	Strømmen	16/6
	200m	25,3	Lillestrøm	2/9
	400 m	58,0	Lillestrøm	18/6

1957 Bjørn Iier

100m	12,9	Sorum	6/10
400m			

1957 Jan Steinar Kvebekk

4kg kule	15,04	Blaker	6/10
5½kg kule	12,96	Høland	30/9
7 1/4kg kule	10,53	Eidsvoll	8/7
1½kg diskos	37,04	Blaker	6/10
2kg diskos	27,54	Lillestrøm	2/9
600gr spyd	53,94	Lillestrøm	7/10
800gr spyd	50,64	Lørenskog	14/8
6kg slegge	30,06	Høland	30/9
7 1/4kg slegge	33,06	Høland	30/9

1957 Oddvin Lund

1½kg diskos	43,32	Høland	30/9
2kg diskos	32,68	Lørenskog	29/8
4kg kule	11,72	Blaker	4/10
6kg slegge	19,92	Blaker	23/9
600gr spyd	40,32	Lillestrøm	18/6
Lengde uten tilløp	2,49	Bjørkelangen	10/3

1958 Odd Bruse Hansen

600gr spyd	32,52	Lillestrøm	18/6
------------	-------	------------	------

1958 Arne Iversen

Lengde uten tilløp	2,21	Bjørkelangen	10/3
--------------------	------	--------------	------

1959 Hugo Olsen

60m	9,0	Lillestrøm	18/6
Lengde uten tilløp	2,13	Bjørkelangen	10/3

1960 Alf Kristian Ruud

1kg diskos	16,50	Hemnes	3/6
Høyde	1,30	Hemnes	3/6
600m	2.18,7	Hemnes	3/6

1960 Vidar Simensen

Høyde	1,20	Hemnes	3/6
-------	------	--------	-----

1960 Roger Vestli

600m	2.01,0	Hemnes	3/6
------	--------	--------	-----

1961 Trygve Anthonisen

Høyde	1,25	Hemnes	3/6
-------	------	--------	-----

1961 Ole Martin Røsholm

100m	14,9	Blaker	20/9
60m	9,1	Lillestrøm	18/6
300m	52,0	Hemnes	3/6
60m hekk	12,4	Lillestrøm	22/6
Høyde	1,35	Lillestrøm	22/6
Lengde	4,22	Lillestrøm	18/6
Lengde uten tilløp	2,03	Bjørkelangen	10/3
Høyde uten tilløp	1,05	Bjørkelangen	10/3

1962 Sven Henrik Kolstad

60m	9,4	Lillestrøm	18/6
600m	151,3	Kongsberg	2/9
Lengde	3,84	Lillestrøm	18/6
Høyde	1,15	Lillestrøm	22/6
300m	50,8	Hemnes	3/6

1962 Steinar Bakken

300m	58,8	Hemnes	3/6
------	------	--------	-----

1963 Frode Høgenes

Lengde uten tilløp	1,88	Bjørkelangen	10/3
--------------------	------	--------------	------