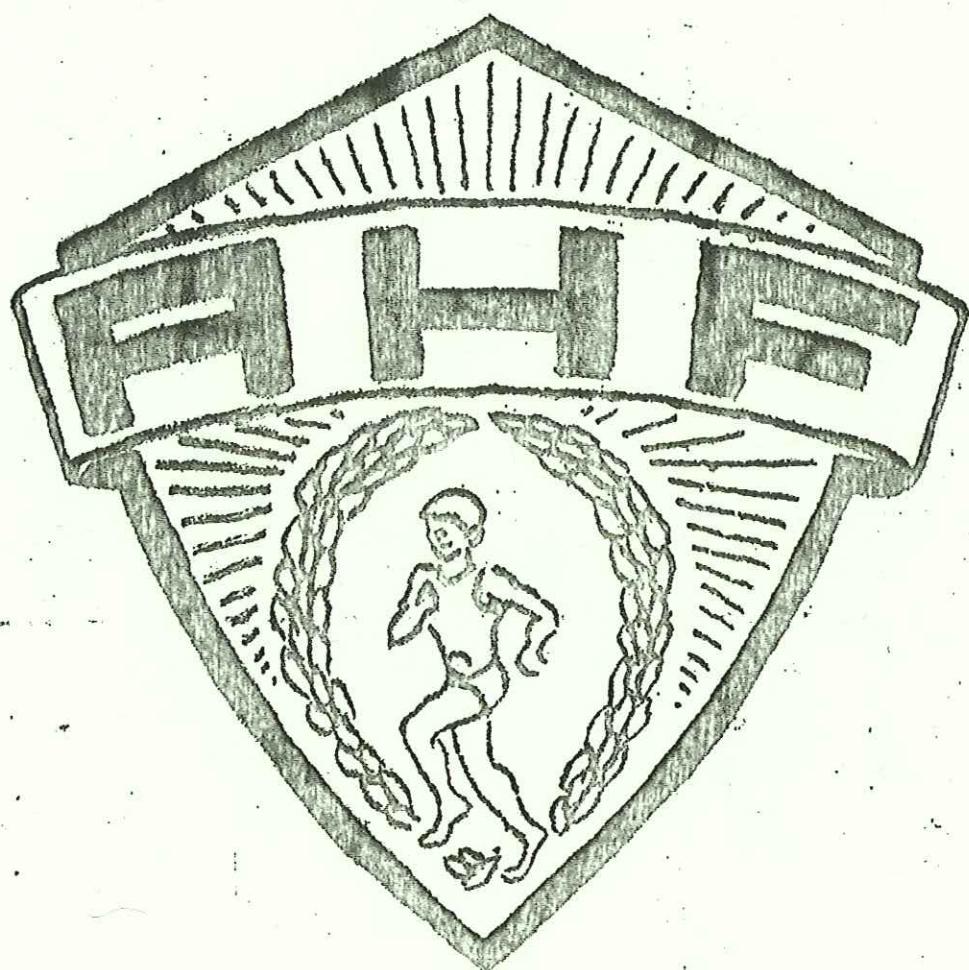


ÅURSKOG-HØLAND FRIDRETTSLAG



ÅRSBERETNING

1974

Styrets bestyrking.

På årsmøte i Setskog fredag den 14. desember 1973 ble følgende valgt inn i styret og de forskjellige utvalgt:

Styret: Formann: Håvard Lund
Nestformann: Egil Lier
Kasserer: Thorstein Kolstad
Møtesekretær: Sverre Skjermo
Styremedlemmer: Ottar Solvang
Maren Aagot Aamodt
Varamann: Jan Tore Anthonisen
Øyvind Sandaker

Revisorer: Reidar Ringstad og Magne Gromsrød

Arrangementsutvalg: Egil Lier, Sigurd Sandbakken,
Sverre Sandbakken, Jørgen Dahl,
Jens Martinsen, Ottar Solvang,
Håvard Lund.

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

Økonomiutvalg: Odd Skullerud, Finn Lie, Svend Olberg,
Odd Tore Bjerkheim, Sigurd Sandbakken,
Engebret Røsholm.

Serieutvalg: Tor Olsen, Øyvind Olsen, Maren Aagot
Aamodt, Bjørg Slettum, Øystein Lund.

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

Oppmann for terrengløp og stafetter senior/junior:
Sven Olberg

Oppmann for banestemmer: Tor Olsen

Aksjonskomite for nytt friidrettsanlegg:
Håvard Lund, Thorstein Kolstad,
Knut Skjermo, Stein Lier,
Øyvind Olsen.

Økonomien: Laget har øtterhvert fått mange gode friidrettskvinner -og menn som hevder seg godt i lands- sammenheng og som bør få anledning til å delta på stevner rundt omkring i hele Sør-Norge for å møte de beste i sine øvelser.

Deltakelsei norgesmesterskapene krever store summer i reiser og opphold, noe som alle lag betaler for sine aktive.

Aktiviteten er også stor for de yngste aldersklasser og startkontingent og premier til stevner utenom kretsen og hjemmearrangemerter går opp i store beløp.

Fra det kommunale ungdoms- og idrettsutvalg fikk vi i år kr. 8200,- ved lotterivirksomhet og diverse annen dugnadsinnsats har vi fått inn kr. 11 550,-.

Andre inntekstposter er medlemskontingent og inntekter ved enkelte arrangement. Laget klarer på denne måten å drive noenlunde forsvarlig, men vi ønsker oss en romsligere økonomi slik at virksomheten kan utvides ytterligere.

Arrangementer:

AHF har i denne sesongen arrangert følgende approberte stevner:

Lørdag 23.mars Innendørstreningsstevne, Bjørkelangen
Lørdag 30.mars Innendørstreningsstevne, Bjørkelangen
Onsdag 17.april Hølandsstaffeten, nasj. for menn,
Søndag 21.april Nasj.terrengløp jenter/gutter,
Haneborg.

Søndag 9. juni Distriktsmesterskap, jente /gutter
Bråtevangen.

Fredag 21.juni 2.lagsseriestevne for kvinner,
Bråtevangen.

Fredag 5.juli Treningsstevne for kast, Høl.stadion.

Mandag 15.juli Treningsstevne for kast/hopp,Høl.Stadion.

Onsdag 24.juli Treningsstevne for Kast/hopp,Høl.Stadion.

Lørdag 14.sept. KM gutter 3. stevne, Høland Stadion.

Onsdag 25 sept. 4. lagsseriestevne for kvinner,
Strømmen Stadion.

I tillegg til de approberte stevner har vi
arrangert følgende stevner:

Fredag 15.mars karuselløp 11.km "Hjellebølrunden".Høland.
Mandag 22.april karuselløp for jenter og gutter, Høl.
" 22. " " " " " Bj.langen
Fredag 26.april " " " " " Bråtevangen
" 26 " " " " " Setskog
Tirsdag 30 " " " " " " Momoen
" 30 " " " " " " Aurskog
Lørdag 25 mai Miniterrengløp for j/g Haneborg

Hølandstaffetten som ble arrangert 17. april er ny av året, med 10 etaper på tilsammen 11,4 km. Det ble foruten lagpremier, satt opp vandrepokaler for klassene junior, senior og old boys. Staffetten vil neste sesong bli utvidet til også å omfatte kvinneklasse, noe som vi ser fram til med stor interesse.

Karuselløpene for gutter og jenter er også nye av året, og ble meget populære. Det deltok 112 deltakere i alderen 8-13 år, og alle måtte være med i tre løp for å få premie.

I det siste løpet på Faneborg deltok 110 jenter og gutter fra 5-13 år, og alle fikk prémie.

Årsfesten etter fjorårets sesong ble avholdt på Skolesenteret fredag den 30. november. Her ble det som vanlig utdelt premier og diplomer etter endt sesong.

Grete Kolstad, Jen Steinar Kvebekk, Rolf Chr. Kolstad og Øyvind Arnesen fikk pokaler for god framgang og god innsats for laget. Jan Tore Anthonisen fikk sølvpokal for sin 2. plass i høydehopp i norgesmesterskapet 1973.

En ny utmerkelse innen laget "Innsatspokalen 1973" ble tildelt Øyvind Sandaker for hans høydehoppresultat 2.10 m som er "norgesrekord" med sakkestil.. En slik pokal skal utdeles skjønnsmessig hvert år, men ingen kan få den mer enn en gang.

Representasjon:

Egil Lier har i år vært styremedlem i Romerike Friidrettskrets og medlem i idrettsmerkeutvalget i Romerike Idrettskrets. Håvard Lund har vært med i dommerantorisasjonsrådet som starteinstruktør og medlem i trimutvalget i Romerike Idrettskrets. Tor Olsen har vært medlem i statistikk- og rekordutvalget i RFIK. På friidrettskretsens årsmøte den 15. november representerte Thorstein Kolstad, Stein Lier og Håvard Lund AHF: På oppmannsmøtet i RFIK i Lørenfallet 9. januar møtte Egil Lier og Håvard Lund.

På kontaktmøte som ungdoms- og idrettsleder Jan Monsen innkalte til den 10. januar møtte Håvard Lund.

Nedre Romerike Friidrettsutvalg hadde årsmøte hos Egil Lier den 21. januar, hvor Lier ble gjenvalgt som formann. Idrettens kontaktutvalg i Aurskog-Høland hadde årsmøte den 21. februar, hvor Håvard Lund møtte for AHT.

Den 15. mars arrangerte ungdoms- og idrettsutvalget en stor ungdomsleiderkonferanse på Bjørkelangen hvor Håvard Lund møtte.

Den 2. mai innkalte kontaktutvalget lausformennene til et møte for å drøfte generalplanen, alpinbakkeanlegg og friidrettsanlegg m. m.

FRIIDRETTSMATRIELL

I år har laget anskaffet følgende matrielle:

1 stk Startrevolver 9 M/M	Kr 410,-
2 " gåassfiberlister	" 168,-
4 " doble startblokker	" 340,-
3 " 1 kg gummikuler	" 140,-
3 " 2 kg ---- " ----	" 185,-
1 " 3 kg ---- "----	" 75,-
1 " kaststav gummi	" 15,-
1 " kastball 150gr	" 11,-
1 " ---- "---- 200gr	" 11,-
1 " ---- " -- 300gr	" 24,-
1 " 800gr Heldspyd	" 488,-
1 " 1 kg treningsdiskos	<u>" 49,-</u>
	<u>kr 1916,-</u>

Fra Friidretts forbundet har vi fått kr 658,- til støtte for innkjøp av matriell.

Årets sesong:

AHF har også i år hatt en meget god sesong med stor framgang for de av lagets aktive som satser mest.

Vi vant også i år kretslagserien for menn mer overlegent enn noen gang før, mens vi ble nr. 3 i serien for kvinner etter Strømmen I.F. og Minerva etter å ha vunnet to år på rad tidligre

I forbundets lagserier, avd. Østland Nord, ble vi best av lagene fra Romerike for kvinner, mens Minerva kom foran oss for menn.

For første gang har våre utøvere vunnet medaljer både i junior og senior norgesmesterskapet med Torunn Kolstad's seier og gullmedalje på 3000m og Grethe Kolstad's bronsemedalje på 800m ved norgesmesterskapet for senior som topprestasjoner.

Våre utøvere har i år som i fjor satt 7 kretsrekorder for senior og 6 for junior. Av bestenoteringer er det blitt satt 3 for gutter og 5 for jenter.

9 av våre aktive har klart kravet til kretsens reisestipend i tilsammen 12 øvelser. Grethe Kolstad ble av kretsstyret tildelt stipendet på kr. 600,- for 1974. Grethe har også fått et stipend fra Norges Friidrettsforbund på kr. 1000,- for 1975-sesongen.

Torunn og Grethe Kolstad, Jan Tore Anthonisen, Øyvind Sandaker og Øyvind Arnesen har vært med på forbundets treningsamlinger. Torunn og Grethe har deltatt både på junior- og seniorlandslagene.

Planene for friidrettsanlegg på Bjørkelangen som AHF tok opp for to år siden er nå gått gjennom idrettenskontaktutvalg og er overlevert kommunen ved ungdoms- og idrettsutvalget etter at idrettslagene har fortsatt prioritering av de forskjellige utbyggingsplaner for de neste 5 år.

Vårt idrettsmerkeutvalg arbeider godt i trimsektoren og det er i år avlagt ca. 80 prøver til idrettsmerket.

Tor Olsen ble av styret tildelt innsatspokalen for 1974 for sin kretsrekord på 400m for senior og for sitt B- norgesmesterskap på samme distanse.

Alle våre aktive fra 11 år og oppover har vært med på flere store stevner utenom kretsen. Spesielt er det en stor opplevelse for de unge å være deltagere på Bislett og andre steder hvor det er meget stor deltagelse og god konkurranse for alle uansett om de er av de beste eller ikke.

Det er av meget stor betydning at de eldste og mest rutinerte aktive, tar seg av treninga og instruksjonen av de unge i laget. Uten denne hjelpen ville det være umulig å skape miljø og bredde i alle aldersgrupper.

Styret vil også takke de mange foreldre som støtter opp om laget ved å hjelpe til på våre hjemlige arrangementer og som kjører sine egne og andres barn til stevner rundt omkring. Uten foreldrends interesse, er det umulig for lagets ledelse å få gjøre noe for alle som ønsker å drive friidrett i kommunen.

Det er viktig at idrettslag skaper tilbud til sine medlemmer, også på det utenomidrettslige plan. AHF har hele det vidstrakte Aurskog-Høland som sitt arbeidsfelt. Dette er et nødvendig grunnlag for å kunne skape et stort nok miljø, spesielt for de litt eldre aldersgrupper.

De aller fleste av våre aktive medlemmer, er også medlemmer i idrettslaget på sine hjemsteder. Vi finner det derfor ikke ønskelig at vi konkurrerer med disse lag om den samme ungdom ved utenomidrettslige arrangementer bortsett fra en vanlig årsfest som avslutning på sesongen hvert år.

Vi vil tilslutt takke våre kolleger, de lokale idrettslagene, idrettens kontaktutvalg, det kommunale ungdoms- og idrettsutvalg og ungdoms- og idrettslederen for godt samarbeide.

Styret

Strukturertreningsgrupper i vinterhalvåret:

Innendørstreningen i vinter halvåret ble også i år konsentrert til Bjørkelangen Skolesenter hver lørdag. Av heksyn til mange av våre aktive som enten studerer eller arbeider i Oslo området og som vi er avhengig av som trenere for alle unge utøvere må treningen legges til lørdag.

Utdørstreningen foregikk som vanlig før det neste på de aktivas hjemsteder på forsommelen med utentlige samlinger på Bjørkelangen. I august/september forsøkte vi i år å legge treninga til 5 forskjellige baner med en fast kveld pr. uke på hver av stedene Bråtevangen, Høland Stadion, Bjørkelanden, Idrettsparken i Jurskog og i Sætskog. Vi benyttet ca 15 av våre litt eldre aktive som trenere ved dette opplegget som ble veldig godt mottatt de fleste stedene.

Som trenere har i år følgende virket:

Tor Olsen, Stein Lier, Jan Tore Anthonisen, Gyvind Sandaker, Finn Lie, Maren Agot Aaliodt, Bjørg Slettum, Torunn, Grethe og Rolf Christian Kolstad, Knut Skjermo, Bjørn Lier, Håvard Lund.

Hilde Solvang var med på Vardenleieren på Nesodden fra 50/6.-4/7. Det er Follo Friidrettskrets som arrangerer denne leien hvert år og Sommerrike får som regel med ca 5 deltakere. Torunn og Grethe var med på forbundets påskesamling for kandidater til juniorlandslaget, på Dombåstun fra 6.-15. april. De var også med på Frionorleieren som i år ble holdt i Grimstad fra 11.-12. juli.

Hilde Solvang kvalifiserte seg i år til finalen i Vesta-Kygea lekene som arrangeres i Bergen i august hvert år. Hun er den første fravært lag som har kommet med i dette stevnet. Det er bare de seks beste fra hele landet i hver øvelse i klassen 13 og 14 år for jenter og gutter som blir uttatt. Hilde plasserte seg som nr. 3 i høyde med 1,55m.

Gyvind Sand, 12 år, er årets komet i laget og har gjort mange strålende løp over alle distanser fra 60 m og oppover til 1000 m samt i hulestafett. Han fikk 2. plass i Donald-Duck-lekene på 600 m.

Deltakere i landskamper:

Kvinner junior mot Danmark på Gansdål 6. juli:

Torunn Kolstad nr 2 på 3000m	10.00,4 min
Grethe Kolstad nr 3 på 1500m	4.35,6 min

Kvinner senior mot Belgia/Nederland i Brussel 20 aug.

Torunn Kolstad nr 5 på 3000m	10.01,0 min
Grete Kolstad nr 4 på 1000m	2.42,0 min

Deltakere i norgesmesterskap:

NM-Terrengløp junior Bergen 23. april:

Grete Kolstad nr. 6
Torunn Kolstad nr. 7
Rolf Christian Kolstad nr. 8

NM-junior i Stavanger 2-4 august:

Torunn Kolstad	sølvmedalje på 3000m	10,03,2 min
Torunn Kolstad	nr. 4 på 1500m	4,37,0 min
Grete Kolstad	sølvmedalje på 800m	2,10,6 min
Grete Kolstad	bronsemedalje på 1500m	4,35,6 min

B-mesterskapet på Bislett 5-7 august

Tor Olsen gullmedalje på 400m 49,5 sek
Øystein Lund nr. 18 i spyd 54,60 m

NM-senior i Hønefoss 9-11. august

Torunn Kolstad	gullmedalje på 3000m	10,07,4 min
Grete Kolstad	bromsemedalje på 800m	2,09,9 min
Tor Olsen	nr 6 på 400 m	49,5 sek
Øyvind Sandaker	nr.6 i høyde	2,03 m
Jan Tore Antonisen	nr. 1 i høyde	1,95m

NM for veteraner (uoffisielt) AS 31/8-1/9

kl F	Kåre Thoresen nr 3 på 100m	13,4 sek
	Kåre Thoresen nr 4 på 100m	25,9 sek
	Kåre Thoresen nr 6 på 400m	59,0 sek
kl G	Håvard Lund nr 1 på 110m hokk	22,7 sek
	Håvard Lund nr 1 i høyde	1,50m
	Håvard Lund nr 1 i spyd	39,68m
	Håvard Lund nr 2 i lengde	4,49m
	Håvard Lund nr 3 i kule	9,57m
	Håvard Lund nr 3 i diskos	30,36m

NM= stafetter senior Lillehammer 14-15. sept.

3x800m nr. 7 7.10,5min.

(BJØRG Slettm, Torun Kolstad, Grethe Kolstad)

4 x 400m forsøksresultat 4.16,0min.

(Torunn Kolstad, Maren Agot Aamodt, Bjørg Slettm, Grethe Kolstad)

Hall mesterskapet Ekeberghallen 16. februar

Jan Tore Anthonisen	nr. 3 i høyde	2,03 m
Grethe Kolstad	nr. 6 på 800 m	2,23,5 min.
Torunn Kolstad	nr. 8 "	2,25,1 min.

Deltakere i interkretskamper:

Mot Follo på Rolfsrad 8. juni for gutter og jenter 11-16 år.

Vigdis Gløtta 11 år nr. 3 på 600m
Øyvind Sand 12 år nr. 1 i kyle og nr. 1 på 600 m.
Grethe Kolstad 16 år nr. 1 på 800 m.

Bestemannspremiene for både jenter og gutter tilfalt AHF's deltakere
Øyvind Sand og Grethe Kolstad.

Mot Follo på ås 16. juni for senior:

Torunn Kolstad nr 1 på 1500 m.
Grethe Kolstad nr 1 på 400 m.
Hilde Solvang " 5 i høyde
Tor Olsen " 1 på 400 m. og stafett
Øystein Lund " 1 i spyd og nr. 3 i slegge.
Jan Amund Ydersbond nr. 2 i 110 m. hekk, spyd og lengde.
Øyvind Sandaker nr 2 i høyde
Rolf Kristian Kolstad nr 2 på 1500 m.
Øyvind Olsen nr 2 i stav og stafett
Håvard Lund nr. 6 i spyd og diskos

Mot Hedemark på Hamar 24. august for kvinner:

Grethe Kolstad nr. 1 på 400 m.
Torunn Kolstad " 1 på 1500m.
Hilde Solvang " 4 i høyde, nr. 5 på 100 m. og stafett.

Mot Nedre Buskerud på Rolfsrud 22. september
for menn junior og gutter 17-18 år.

Rolf Kristian Kolstad nr. 1 på 1500 m.
Oddvin Lund mn. 2 i diskos og nr 3 i slegge
Jan Steinar Kvebekk nr. 2 i slegge og nr 4 i diskos

Coca-cola starten:

I landsfinalen, Østland Nord, på Hamar
17-18. august hadde vi med 3 deltagere.
I kladse 15-16 år jenter vant Grethe Kolstad 800 m.
I klasse 17-18 år gutter ble Oddvin Lund
nr. 2 i diskos, og i samme klasse ble
Rolf Kristian Kolstad nr. 4 på 3000 m.
men kvalifiserte seg likevel til finalen p.g.a. at resultatet
sett i landsmålestokk var blandt de 6 beste.

Til landsfinalen på Gjøvik 31. august hadde

Grethe Kolstad kvalifisert seg med seier i landsfinalen
på 800 m. I finalen ble hun nr. 2 etter
å ha blitt slått overaskende av
Siri Bjelland Johnsen. Rolf Kristian Kolstad ble m nr. 4
på 3000m. tiden 8.50,8 min.

Vesta-Hygea lekene i Bergen 17-18. august.

Hilde Solvang 14 år hadde kvalifisert seg
i høyde ved å ha hoppet 1,56m. tidligere i
sesongen. Hun hoppet i finalen 1,55m. og ble nr. 3.

Donald Duck-lekene i Kongsberg 31. aug.-1. sept.

Øyvind Sand, 12 år, ble av både og unadørsutvalget i kretsen tatt ut til å være med i kule og 600m. Han gjorde en strålende innsats ved å bli nr. 2 på 600m med tiden 1.37.5 min ett sekund etter vinneren Fredrik Thaulow, Njård, som er Norges beste på distansen i år og som har vunnet alt han har deltatt i. Med 11.39m i 3kg kule ble Øyvind nr. 4, som er ny kretsrekord for Romerike i klassen, ca. 1,5m bedre enn den gamle.

DnC / Minerva-lekene på Lillestrøm 27-28. juli

Øyvind Sand 12 år nr. 2 på 600m, Sven Henrik Kolstad 12år nr.12 på 600m. Ronny Merli 11 år nr. 14 på 600m, Roy Veiby 13 år nr. 13 på 600m, Hilde Solvang nr. 5 i høyde og Oddvin Lund 17år nr.3 i diskos.

Ringerikslekene i Hønefoss 15. september

Hilde Solvang var eneste deltager fra AHF. Hun vant sitt forsøksheat på 100m med personlig rekord 13,4 sek. og ble nr.3 i finalen med 13,5 sek. I høyde ble hun nr.5 med 1,45m.

Romerike Friidrettskrets lagserier:

Våre jenter maktet ikke i år å følge opp de to siste års seire i lagserien. Dette skyldes vesentlig at våre nestorer Maren Ågot Aamodt og Blørg Sletten ikke kunne være med bortsett fra siste stevne hvor Bjørg deltok.

Sluttresultatet ble:

1. Strømmen I.F.	353 poeng
2. T&IF Minerva	338 "
3. AHF	329.5 "
4. Hvam I.L.	279.5 "
5. Fet F.I.K.	217 "
6. Eidsvoll I.F.	204 "
7. Sørum I.L.	142.5 "
8. Ull/Kisa I.L.	34.5 "

Våre gutter vant meget suverent lagseieren i år som i fjord. De vant alle stevnene klart og forspranget til neste lag ble større enn noen gang.

Sluttresultatet ble:

1. AHF	598 poeng
2. Eidsvoll IF	408.5 "
3. Sørum IL	399.5 "
4. Lørenskog FIL	372.5 "
5. Blaker IL	313 "
6. Raumnes & Arnes IL	309 "
7. Fet FIK	267.5 "
8. Ull/Kisa IL	237 "

Førstes Friidrettsforbunds lag under 1. divisjon

I Nivårense i år fikk vi i år 15050 poeng, og ble nr. 3 etter Rauvfoss og Lillehammer. I fjor ble vi nr. 5 med 12584 poeng.

I serien for menn fikk vi i år 27869 poeng og ble nr. 3 etter Lillehammer og Minerva. I fjor ble vi også nr. 3 med 27998 poeng.

Bestenoteringer for Romerike for gutter og jenter satt i 1974:

1956 Olf Christian olstad 1500 m 3,58,6 min. Bislett 25/9
3000 m hinder 9,50,0 min. Jessheim 18/9

1956 Øyvind Arnesen legge 71/4 kg. 41,72 m. Idsvoll 19/6

1962 Øyvind Sand kule 3 kg. 11,39 m. Kongsberg 1/9

1958 Grethe olstad: 400 m. 58,3 sek. Hamar 24/8
600 m. 1,36,5 min Levermyn 21/7
800 m. 2,09,0 min. Bislett 26/9
1500 m. 4,35,6 min. ausdal 6/7

1960 Hilde Solvang høyde 1,56 m. Hemnes 9/6

Kretsrekorder for senior/junior satt i 1974:

Tor Olsen 400 m. 49,0 sek senior Bislett 25/9

Grethe Kolstad 400 m. 58,3 sek sen/jun Hamar 24/8
800 m. 2,09,0 min sen/jun Bislett 26/9

Torunn olstad 1500 m. 4,31,2 min. sen/jun Bislett 29/9
3000 m. 10,00,4 min. sen/jun Gausdal 6/7

3 x 800 m. kvinner junior 7.18.4 min. Jessheim 18/9

Kari Høgenes Torunn kolstad Grethe Kolstad

3 x 800 m. kvinner sen 7.10.51 min. Lillehammeren 14/9,3
Hilde Solvang Bjørg Slettum Torunn Kolstad Grethe Kolstad

10000 m. stafett kvinner sen/jun 2.25.3 min. Strømmen 28/8
Hilde Solvang Kari Høgenes Torunn Kolstad Grethe Kolstad

Romerike Friidrettskrets reisestipend:

Hele 9 av våre utøvere har i år klart kravet til reisestipendiet til sammen 12 øvelser.

Tor Olsen - 400 m, Jan Tore Antonisseh - høyde, Øyvind Sandaker - høyde, Jan A. Ydersbond - spyd, Øystein Lund - spyd, Øyvind Arnesen - sløge, Hilde Solvang - høyde, Torunn Kolstad - 800 og 1500 m, Grethe Kolstad - 400, 800 og 1500 m.

Kretsstyret tildelte Grethe Kolstad årets reisestipend for hennes resultat i 800 m som er ny norsk bestenotering i øvelsen for 16 års jenter og det ~~xxxxx~~ 6 beste resultatet av norske kvinner gjennom tidene.

LANDSSTATISTIKKEN FOR JENTER OG GUTTER 1973:

Denne kommer først ut i mars året etter og ble derfor ikke omtalt i fjarårets beretning. I statistikken er tatt med de 10 beste fra hele landet i alle øvelser og klasser. Tre jenter og fire gutter fra AHF kom med:

Torunn Kolstad	nr.1 på 1500 m og nr.8 på 800 m
Grethe Kolstad	nr.2 på 600 m, 800 m og 1500 m
Tove Lund	nr.8 i slengball 700 gr
Rolf Chr. Kolstad	nr.4 på 1500 m og nr.7 på 1000 m
Øyvind Arnesen	nr.5 med 6 kg slegge og nr.6 med 7 1/4 kg slegge
Oddvin Lund	nr.5 med 1 1/2 kg diskos og nr.10 med 6 kg slegge
Jan Steinar Kvebekk.	nr.3 med 800 gr spyd, nr.6 med 100 gr spyd nr.5 med 5 1/2 kg kule og nr.5 med 6 kg slegge.

KRETSMESTERSKAPENE 1974:

Vi tar her ikke med noen resultater da alle årsbesteresultatene kommer med i en egen beretning. Bare medaljeplasseringer blir tatt med fra KM.

TERRENGLØP:

Gull 18 år	Rolr Chr. Kolstad
Sølv 11 år	Vigdis Gløtta
" 14 år	Helene Dahl
" 12 år	Øyvind Sand
Gull kvinner senior	Torunn Kolstad
" "	Junior Grethe Kolstad

TREKAMP:

Gull 12 år	Øyvind Sand
Bronse 13 år	Ole Martin Røsholm

JENTER:

Gull 14 år	Hilde Solvang	60 m, 100 m og høyde
Sølv 14 år	Kari Høgnes	600 m
" 11 år	Liv Kari Høylund	Høyde
Bronse 14 år	Hilde Solvang	lengde og diskos
" 11 år	Vigdis Gløtta	600 m

GUTTER:

Gull 17 år	Oddvin Lund	diskos og kule
" 17 år	Jan Steinar Kvebekk	slegge
" 13 år	Roy Veiby	60 m
" 13 år	Ole Martin Røsholm	høyde
" 12 år	Øyvind Sand	60 m, 600 m, kule og liten ball
" 11 år	Knyt Lier	kule

Sølv 17år Bjørn Lier 200 m og høyde
" 17år Oddvin Lund slegge
" 13år Roy Veiby kule
" 11år Jon Vedahl høyde

Bronse 17år Bjørn Lier diskos
" 17år Oddvin Lund høyde
" 13 år Ole Martin Røsholm kule
" 12 år Øyvind Sand
" 11 år Ronny Merli

Kvinner junior

Gull Grethe Kolstad 400 m
" Torunn Kolstad 1500 m

Menn junior

Gull Øyvind Olsen 100 m
" Oddvin Lund diskos
Bronse Øyvind Olsen 400 m
" Rolf Kristian Kolstad 1500 m

Kvinner senior

Gull Grethe Kolstad 800 m
Sølv Torunn Kolstad 800 m
" Bjørg Slettum 100 m hekk
Bronse Bjørg Slettum 800 m
" Hilde Solvang Høyde

Menn senior

Gull Tor Olsen 400 m
" Jan Tore høyde
" Jan Amund Ydersbond spyd, stav og 400 m hekk
Sølv Tor Olsen 100 m
" Øyvind Sandaker høyde
" Rolf Kristian Kolstad 3000 m hinder
Bronse Øivind Sandaker kule
" Tor Olsen stav
" Olr Petter Hornås 3000 m hinder
Gull 10-kamp Jan Amund Ydersbond 6246 poeng

(100 m 11,8 , lengde 6,28, kule 1091m, høyde 1,70
400 m 52,9 sek, 110 m hekk 17,2, diskos 34,88
stav 3,20, spyd 60,56, 1500 m 4.31.4min.)

Banestaffetter

Gull 3x800 m. kvinner senior, 7.18.4min

(Kari Høgenes, Torunn Kolstad, Grethe Kolstad)

Gull 1000 m. stafett kvinner, senior, 2.30.5min

(Hilde Solvang, Bjørg Slettum, Torunn Kolstad, Grethe Kolstad)

Gull 1000 m. stafett menn, senior, 2.08.1min

(Øyvind Olsen, Bjørn Lier, Svein Olsen, Tor Olsen)

Sølv 4x100 m. kvinner senior, 54.0sek

(Grethe Kolstad, Bjørg Slettum, Torunn Kolstad, Hilde Solvang)

Sølv 4x400 m. menn senior, 3.41.8min

(Svein Olsen, Knut Skjermo, Jan Tore Anthonisen, Tor Olsen)

Sølv 4x200 m. menn senior, 1.38.2min

(Svein Olsen, Bjørn Lier, Øyvind Olsen, Tor Olsen)

X

Sølv 4x100 m. jenter 13/14 år 59.2sek

(Hilde Solvang, Kari Høgenes, Bente Marki, Vigdis Gløtta)

Sølv 1000 m. stafett gutter 17/18 år 2.14.9min

(Bjørn Lier, Svein Olsen, Arne Morten Løkken, Rolf Chr. Kolstad)

Bronse 4x100 m. gutter 17/18 år 50.7sek

(Bjørn Lier, Svein Olsen, Arne Morten Løkken, Rolf Chr. Kolstad)

Distriktsmesterskapet

Gull	terrengløp		Torunn Kolstad
Gull	lengde/høyde	junior	Hilde Solvang
Gull	100m/400m	senior	Tor Olsen
Gull	kule/spyd	senior	Tor Olsen
Sølv	kule/diskos	junior	Hilde Solvang
Sølv	kule/spyd	senior	Håvard Lund
Bronse	kule/diskos	junior	Tove Lund

I distriktsmesterskapene for jenter og gutter

I terrengløp på Momoen og baneøvelser som AHF arrangerte på Bråtevangen hadde vi meget stor deltagelse, med tilsammen over 100 utøvere fra vår klubb.

Terrengløp

I terreng løp arrangementen for gutter og jenter i Bærum 15. april vant Sven Henrik Kolstad en overlegen seier i 12 års klassen. Helene Dahl fikk 2. pl. i 14 års klassen. I Griniløpet 8 m i ble Øyvind Sand nr. 3 i kl. 12 år, Sven Henrik Kolstad og Nils Halvor Krogh fulgte godt opp og de fikk 2. pl. i kampen om vandrepokalen i 12 års klassen.

Ronny Merli ble nr. 5 i 11-årsklassen og Frode Høgenes nr. 11 i vårt eget nasjonale terrengløp på Haneborg 21. april fikk Hilde Solvang, Sven Henrik Kolstad, Ole Martin Røsholm og Brita Søtterli plasser i sine klasser! Grethe Kolstad vant 16-årsklassen og Kari Høgenes ble nr. 3 i 14-årsklassen.

Mange av våre seniører har også deltatt i terrengløp og fått bra plasseringer.

Terrengstafetter.

Høland-Stafetten 17. april:

Denne er ny av året og det er satt opp vandrepakal i klassene senior, junior og old-boys. Stafetten er på 11,4 km fordelt over 10 etapper.

Klasse senior nr. 1 Ås Idrettslag 30,58 min.

Klasse junior nr. 1 Sørumsund Idrettslag 33,28 min.

Klasse old-boys nr. 1 Lørenskog Friidrettslag 32,51 min.

AHF stilte lag i seniorklassen og ble nr. 5 med tiden 32,07 min. Vi stilte følgende lag:

Tor Olsen 800 m, Finn Lie 1100 m, Sven Olberg 1600 m, Svein Berg 800 m, Tønnes Bjerkheim 600m, Vidar Myrvold 2500m, Øystein Dalbakk 1200 m, Rolf Kristian Kolstad 2000 m, Arne Mørten Løkken 500 m, Øyvind Olsen 300 m.

Kløftastafetten 21. april:

Vårt lag ble nr. 9 i klasse B med tiden 24.22 min. Tiden i fjor ble 23.45 min. laget besto av: Vidar Myrvold, Svein Berg, Øystein Dalbakk, Sven Olberg, Terje Danvoll, Finn Lie, Arne Mørten Løkken.

Fjellhamarstafetten 24. april:

Vi stilte også i år to lag. Første laget ble nr. 9 i klasse B med tiden 26.57 min. som er 36 sekunder bedre enn i fjor. Laget besto av:

Rolf Christian Kolstad, Stein Lier, Sven Olberg, Svein Berg,
Vidar Myrvold, Øystein Dalbakk, Finn Lie, Arne Morten Løkken,
Andrelaget ble nr. 25 med tiden 30,33 min. og besto av følgende
Terje Dunvoll, Julian Jonassen, Rolf Dunvoll, Bjørn Lier,
Tønnes Bjerkrheim, Ole Petter Hornås, Tom Vidar Skaret.

Gatestafett på Årnes 28. april:

Laget vårt som ble nr. 5 med tiden 23,28 min. besto av:
Finn Lie Bjørn Lier, Arne Morten Løkken, Vidar Myrvold, Knut Skjermo,
Stein Lier, Tønnes Bjerkrheim.

Bruvollstafetten 1 mai:

Vi stilte i år lag i A-klassen og fikk en meget fin 2. plass
med tiden 16,44 min. Dette er den beste tiden og plassering
vi noen gang har fått i denne stafetten med vårt seniorlag.
Laget: Sven Olberg, Arne Morten Løkken, Stein Lier, Knut Skjermo,
Rolf Christian Kolstad, Tor Olsen, Jan Tore Anthonisen.

Holmenkollstafetten 12. mai:

Vi startet i år i 2. pulje i klasse 3 og ble nr. 52 av ca 130
lag i klassen med tiden 53,43 min. Dette er en forbedring fra
ifjor med 33 sekunder. Vi er nå kommet på høyde med de fleste
Romerikslag i stafetten. Laget var: Stein Lier, Svein Berg,
Øyvind Olsen, Sven Olberg, Øystein Dalbakk, Vidar Myrvold,
Finn Lie, Svein Olsen, Rolf Christian Kolstad, Terje Dunvoll,
Øyvind Sandaker, Ole Petter Hornås, Tønnes Bjerkrheim, Tor Olsen,
Jan Tore Anthonisen.

Lørenfallet rundt 23. mai:

AHF stilte i år med to lag i jenteklassen og 1. laget vant en meget
overlegen seier.

1. laget: Kari Høgenes, Vigdis Gløtta, Hilde Solvang, Grethe
Kolstad, Karin Iversen, Ingrid Dahl.

2. laget: Grete Frogg, Iren Moe, Bente Marki, Britt Soot, Turid
Gaukelund, Liv Kari Høylund.

UKI-karusellen

I alt 13 av våre medlemmer har vært med i dette kjempearrangementet i år. I klasse 19-32 år fikk Vidar Myrvold en meget fin 17.plass, Øystein Dalbakk nr. 24, Sven Olberg nr. 25, Finn Lie nr. 39, Svein Berg nr. 52, Terje Dunvoll nr. 61 og Tønnes Bjerkheim nr. 67. Rolf Dunvoll løp bare ett løp. I klasse 42-49 år ble Kåre Thorsen nr. 19, Marius Norum nr. 31 og Sigurd Dahlby nr. 39.

I klasse bedrift 19-32 år ble Ole Petter Hornås nr. 6 og Kåre Larsen nr. 91. Det var over 200 deltagere i denne klassen.

Vidar Myrvold Tønnes Bjerkheim fikk i år 5- års statuetten. Sven Olsen fikk denne i fjor som første mann i AHT.

Banestafetter som ikke er kommet under KM-statistikken og NM-statistikken.

4 x loom menn senior 45,6 sek. Strømmen 23/9

(Tor Olsen, Svein Olsen, Øyvind Olsen, Jan Tore Anthonism)

4 x 400m menn senior: 33,8,3 Sørum 4/6

(Svein Olsen, Rolf Christian Kolstad, Tor Olsen, Øyvind Slora)

4 x 1500m menn senior 17.37,4 Rolfsrud 13/8

(Tor Olsen, Knut Skjermo, Stin Lier, Rolf Christian Kolstad)

4 x 200m kvinner junior 1.55,1 min. Eidsvoll 5/6

Hilde Solvang, Kari Høgenes, Torunn Kolstad, Grethe Kolstad)

1000m stafett kvinner junior 2.25,3 min. Strømmen 28/8

(Hilde Solvang, Kari Høgenes, Torunn Kolstad, Grethe Kolstad)

Håvard Lund

REGNSKAPSAMMENDRAG 1974.

	Inntekt.	Utgift.
Kjøp og salg av lodder	595,00	1.500,00
Andre arrangement	24,40	155,90
Kommunalt bidrag	8.200,00	
Medlemskontigent	1.290,00	
Inntekter ved dugnadsinnsats	10.050,00	
Andre inntekter	66,46	
Startkontigenter	2.752,00	4.172,50
Reise og oppholdsutg.		5.435,20
Materiell og utstyr	268,00	2.261,65
Administrasjonsutgifter		2.758,22
Lokalleie og renhold		1.070,00
Trening og innstruksjon m.v.		5.450,00
Andre utgifter (premiekjøp m.v.)		3.656,00
Beh. i kasse 1/12 - 73, 13/12 - 74.	915,11	815,48
Beh. i bank " " " " " "	2.327,55	1.146,01
Beh. giro " " " " " "	2.558,85	<u>626,41</u>
	<u>29.047,37</u>	<u>29.047,37</u>

Setskog 13/12 - 1974.

<u>Maren Ågot Aamodt 1951</u>	23.12 m	Kongsvinger	15/6
Diskos:	28.12 m	Høland	15/7
Kule 4 kg:	8.53 m	"	15/7
Slengball 1 kg:	32.36 m	"	24/7
Lengde uten tilløp:	2.29 m	Bjørkelangen	23/3
<u>Bjørg Slettum 1953</u>			
100 m hekk:	18.5 sek.	Lillestrøm	8/9
800 m:	2.36.7 min.	"	8/9
Diskos:	20.22 m	Høland	24/7
Kule:	6/73 m	"	24/7
Lengde:	4/54 m	Strømmen	25/9
Lengde uten tilløp:	2.11 m	Bjørkelangen	23/3
<u>Unni Sæn bakken 1956</u>			
Spyd:	22.70 m	Strømmen	28/8
<u>Torunn Kolstad 1957</u>			
200 m:	28.7 sek.	Strømmen	28/8
400 m:	61.3 "	Fredrikstad	24/5
600 m:	1.38.6 min.	Ilevermyr	21/7
300 m:	2.14.0 "	Bislett	19/9
1500 m:	4.33.2 "	Bislett	19/5
3000 m:	10.00.4 "	Gausdal	6/7
800 m innendørs:	2.25.1 "	Ekeberghallen	16/2
600 m "	1.44.2 min.	Kongstenhallen	24/2
<u>Grethe Kolstad 1958</u>			
100 m:	14.2 sek.	Hemnes	21/6
200 m:	27.5 "	Strømmen	23/8
400 m:	58.3 "	Hamar	24/8
600 m:	1.36.5 min.	Ilevermyr	21/7
800 m:	2.09.0 "	Bislett	26/9
1500 m:	4.35.6 "	Gausdal	6/7
Lengde uten tilløp	2.00 m	Bjørkelangen	23/3
800 m innendørs:	2.23.5 min.	Ekeberghallen	16/2
<u>Hilde Solvang 1960</u>			
60 m:	8.7 sek.	Eidsvoll	5/6
100 m:	13.4 "	Rønefoss	15/9
200 m:	29.1 "	Bislett	20/5
Diskos:	29.64 m	Høland	24/7
Kule 3 kg:	9.03 m	Hvam	9/6
Kule 4 kg:	7.65 m	Eidsvoll	5/6
Spyd:	16.32 m	Strømmen	28/3
Slengball 0.7 kg:	36.58 m	Høland	24/7
Slengball 1.0 kg:	32.14 m	"	24/7
Høyde:	1.56 m	Hemnes	9/6
Lengde:	4.59 m	Nesodden	1/7

Kari Høgenes 1960

100 m:	14.4 sek.	Kløfta	11/9
200 m:	29.4 "	Bislett	20/5
400 m:	67.6 "	Eidsvoll	5/6
600 m:	1.54.1 min.	Kløfta	11/9
1500 m:	5.55.6 "	Strømmen	25/9
Høyde:	1.35 m:	Strømmen	28/8

Tove Lund 1960

Diskos:	25.34 m	Bruvollen	27/6
Kule 3 kg:	7.72 m	Høland	5/7
Kule 4 kg:	6.82 m	Bruvollen	29/8
Slengball 0.7 kg:	37.72 m	Høland	15/7
Slengball 1.0 kg:	36.26 m	"	15/7

Helene Dahl 1960

400 m:	72.1 sek.	Hemnes	9/6
--------	-----------	--------	-----

Bente Marki 1960

60 m:	9.6 sek.	Eidsvoll	5/6
200 m:	31.3 "	Bislett	20/5

Grete Frog 1960

60 m:	9.8 sek.	Eidsvoll	5/6
200 m:	32.6 "	Bislett	20/5
400 m:	73.6 "	Hemnes	9/6
Kule 3 kg:	6.54 m	Eidsvoll	5/6

Karin Iversen

100 m:	15.5 sek.	Hemnes	21/6
--------	-----------	--------	------

Kristine Ødegård 1962

600 m:	2.03.2 min.	Høybråten	5/6
--------	-------------	-----------	-----

Ingrid Dahl 1962

60 m:	9.8 sek.	Hemnes	9/6
400 m:	88.6 "	"	9/6

Vigdis Gløtten 1963

60 m:	9.6 sek.	Rolværud	20/8
600 m:	1.58.1 min.	Høybråten	5/6

Anne Elisabeth Holum 1963

60 m:	10.0 sek.	Hemnes	9/6
400 m:	81.0 "	"	9/6
Høyde:	0.85 m	"	9/6
Høyde med tilløp innend.	0.95 m	Bjørkelangen	30/3

Marit Jørgensen 1963

60 m:	10.1 sek.	Hemnes	9/6
400 m:	80.8 "	"	9/6
600 m:	2.15.3. min.	Føybråten	5/6
Høyde:	1.15 m	Hemnes	9/6
Lengde uten tilløp:	1.88 m	Bjørkelangen	23/3

Iren Moe 1963

60 m:	10.0 sek.	Kløfta	11/9
600 m:	2.13.8 min.	Jessheim	4/9
Høyde:	0.95 m	Kløfta	11/9
Lengde:	3.00 m	Jessheim	4/9

Liv Kari Høilund 1963

60 m:	9.6 sek.	Kløfta	11/9
400 m:	83.3 "	Hemnes	9/6
600 m:	2.07.2 min.	Bislett	19/5
Høyde:	1.15 m	Hemnes	9/6

Erena Gløtta 1964

60 m:	10.4 sek.	Rolværud	20/8
-------	-----------	----------	------

Tone Veiby 1964

60 m:	10.6 sek.	Rolværud	20/8
-------	-----------	----------	------

Else Lillian Røsholm 1965

Kule 2 kg:	5.50 m	Bjørkelangen	23/3
Høyde uten tilløp:	0.80 m	"	23/3
Lengde uten tilløp:	1.54 m	"	23/3
Kule 3 kg:	5.36 m	Holand	24/7
Slengball 700 gr.	23.22 m	"	24/7
Høyde:	0.95 m	Hemnes	9/6
60 m:	11.7 sek.	"	9/6

SBES TESTATISTIKK FOR MELLIN/GUTTER 1974.

Håvard Lund 1924

110m hekk	22,7 sek	Ås	31/8
200 m:	30,3 "	Jordal	11/6
Diskos:	31,90 m	Bruvollen	25/7
Spyd:	45,62 m	"	27/6
Kule:	10,08 m	Lillestrøm	27/5
Høyde:	1,50 m	Ås	31/8
Lengde:	4,49 m	Ås	31/8
Lengde uten tilløp	2,44 m	Bjørkelangen	23/3

Kåre Thoresen 1929

100 m	13,2 sek.	Ås	1/9
200 m	25,9 "	Ås	31/8
400 m	59,0 "	Ås	1/9
3000 m hinder:	12.14,6 min.	Jessheim	21/8
5000 m:	20.25,0 min.	"	14/6

Sven Olberg 1942

1500 m:	4.33,5 min	Sørum	4/6
3000 m hinder:	10.43,2 "	Jessheim	21/8
5000 m:	16.29,8 "	"	14/6
10000 m:	34.53,8 "	Eidsvoll	19/6

Svein Berg 1945

3000 m hinder:	11.06,6 min	Jessheim	21/8
5000 m:	18.07,4 "	"	14/6

Terje Dunvold 1945

3000 m hinder:	11.48,8 min	Jessheim	21/8
5000 m:	18.45,8 "	"	14/6

Arne Wergeland

100 m:	11,7 sek.	Sørum	4/6
400 m:	52,6 "	Ski	19/6
Lengde:	5,40 m	Sørum	4/6

Finn Lie 1947

3000 m hinder:	11.12,4 min	Jessheim	21/8
5000 m:	17.17,4 "	"	14/6
10000 m:	36.23,0 "	Eisvoll	19/6

Tønnes Bjerkheim 1948

3000 m hinder:	11.28,0 min	Jessheim	21/8
----------------	-------------	----------	------

Øystein Dalbakk 1948

3000 m hinder:	10.38,4 min	Jessheim	21/8
5000 m:	16.36,4 "	"	14/6
10000 m:	34.27,4 "	Eidsvoll	19/6

Jan Amund Ydersbond 1948

400 m hekk:	59,6 sek.	Rolvsrud	10/9
Spyd:	62,08 m	Lillestrøm	8/9
Stav:	3,20 m	Strømmen	10/9
Lengde:	6,48 m	Ås	16/6
10-kamp KM:	6246 poeng	Rolvsrud	24/25-8

(11,8-6,28-10,91-1,70-52,9-17,2-34,88-3,20-60,56-4.31,4)

Øystein Lund 1953

Spyd:	60,74 m	s	16/6
Slegge:	26,42 m	s	16/6
Tresteg:	11,49 m	Rolværud	13/8
Lengde uten tilløp:	2,75	Bjørkelangen	23/3

Lyvind Olsen 1954

100 m:	11,4 sek	Moss	22 12/6
110 m hekk	21,4 "	Rolværud	13/8
200 m:	23,8 "	Eidsvoll	19/6
400 m:	54,0 "	Moss	17/6
Stav:	3,30 m	Ås	16/6
Lengde:	5,27 m	Sørum	4/6
Lengde uten tilløp:	2,78	Bjørkelangen	23/3

Knut Skjermo 1955

60 m:	7,7 sek.	Bruvollen	25/7
800 m:	2,02,2 min	Bislett	19/9

Rolf Christian Kolstad 1956

800 m:	1.59,2 min	Bislett	19/9
1000 m:	2.34,5 min	Bislett	28/5
1500 m:	3.58,6 min	Bislett	25/9
3000 m:	8.50,8 min	Gjøvik	31/8
3000 m hinder:	9.50,0 min	Jessheim	18/9
Lengde uten tilløp:	2.34 m	Bj. Langen	23/3

Arne Korten Løkken 1956

Lengde uten tilløp:	2.78 m	Bj. Langen	23/3
---------------------	--------	------------	------

Lyvind Arnesen 1956

Kule 5 1/2 kg: (innend.)	11,88 m	Bj. Langen	30/3
Slegge 7,25 kg:	41,72 m	Eidsvoll	19/6
Lengde uten tilløp:	2,52 m	Bj. Langen	23/3

Svein Erik Olsen 1957

60 m:	7,6 sek.	Bruvollen	25/7
100 m:	11,9 "	Lillestrøm	28/7
200 m:	24,7 "	Ås	14/8
400 m:	58,7 "	Hennens	9/6

Oddvin Lund 1957

60 m:	8,6 sek.	Hennens	9/6
Kule 5,5 kg:	9,85 m	Sørum	3/9
Diskos 1,5 kg:	42,68 m	Bruvollen	27/6
Diskos 2kg	32,70 m	Strømmen	23/9
Slegge 6 kg	24,62 m	Rolværud	22/9
Høyde:	1,54 m	Høland	14/9

Jan Steinar Evebakk 1957

Slegge 6 kg:	37,94 m	Rovsrud	29/9
Slegge 7 1/4 kg:	28,00 m	Bjidsvoll	19/6
Diskos 1,5 kg:	33,74 m	Bj. Langen	30/3

Jostein Aaserud 1957

Diskos 1,5 kg:	29/16 m	Høland	14/9
----------------	---------	--------	------

Cve Olsen 1957

Høyde:	1,54 m	Høland	14/9
--------	--------	--------	------

Petter A. Jensen 1957

Lengde uten tilløp:	2,72 m	Bj. Langen	23/3
---------------------	--------	------------	------

Bjørn Lier 1957

60 m:	8,3 sek	Hennest	9/6
100 m:	12,6 "	Sørum	4/6
200 m:	26,6 "	Bjidsvoll	19/6
400 m:	61,0 "	Es	14/8
Kule 4 kg:	10,58 m	Høland	15/7
Diskos 1,5 kg	30,80 m	Høland	15/7
Høyde:	1,62 m	Høland	14/9

Jan Kristian Martinsen 1957

Høyde: med tilløp innendørs	1,46	Bj. Langen	30/3
-----------------------------	------	------------	------

Hugo Olsen 1959

60 m:	9,2 sek	Hennest	9/6
400 m:	68,4 "	Hennest	9/6
Lengde uten tilløp:	2,15 m	Bj. Langen	23/3

Ole Martin Nøsholm 1961

60 m:	9,1 sek	Sørum	3/9
Kule 3 kg:	8,43 m	Sørum	3/9
Høyde:	1,50 m	Hennest	9/6
Lengde:	4,30 m	Arnes	29/5
Kule 3 kg innendørs:	6,92 m	Bj. Langen	23/3
Høyde uten tilløp:	1,10 m	Bj. Langen	23/3
Lengde uten tilløp:	2,10 m	Bj. Langen	23/3
Høyde m.tilløp innendørs:	1,40 m	Bj. Langen	30/3
Tr kamp:	1596 poeng	Arnes	25/8

Trygve Anthonisen 1961

60 m:	9,0 sek	Sørum	3/9
Lengde:	4,08 m	Arnes	29/5
Høyde m.tilløp innendørs:	1,43 m	Bj. Langen	30/3
Høyde uten tilløp	1,20 m	Bj. Langen	23/3
Lengde uten tilløp:	2,12 m	Bj. Langen	23/3

Ole Kristian Sauge 1961

Kule 3 kg: (innend)	7,20 m	Bj. Langen	23/5
Høyde uten tilløp:	1,10 m	"	23/3
Lengde " "	1,96 m	"	23/3

<u>Terje Bjerkheim</u> 1965				9/6
60 m:	10,7 sek.	Hemnes		9/6
400 m:	83,2 sek.	Hemnes		
<u>Tore Bjerkheim</u> 1963				9/6
60 m:	10,5 sek.	Hemnes		9/6
400 m:	82,5 sek.	Hemnes		9/6
Høyde:	1,10 m.	Hemnes		
<u>Cato Børresen</u> 1963				9/6
60 m:	9/7 sek.	Hemnes		9/6
400 m:	81,5 sek.	Hemnes		9/6
Høyde:	1,10 m.	Hemnes		
<u>Roger Wittingsrud</u> 1963				9/6
60 m:	10,5 sek.	Hemnes		9/6
400 m:	82,3 sek.	Hemnes		9/6
Høyde:	0,95 m.	Hemnes		
<u>Frode Høgenes</u> 1963				19/5
600 m:	1,53,6 min.	Bislett		23/3
Høyde uten tilløp:	0,85 m	Bjørkelangen		23/3
Lengde uten tilløp:	1,89 m	Bjørkelangen		
<u>Knut lier</u> 1964				9/6
60 m:	10,9 sek.	Hemnes		9/6
400 m:	90,4 sek.	Hemnes		3/9
Kule 3 kg:	5,96 m	Sørum		15/7
Slengball 0,7 kg:	23,00 m	Høland		15/7
Slengball 0,0 kg:	23,72 m	Høland		30/3
Høyde m. tilløp innend:	0,95 m	Bjørkelangen		23/3
Høyde u. tilløp innend:	0,70 m	Bjørkelangen		23/3
Lengde u. tilløp innend:	1,50 m	Bjørkelangen		