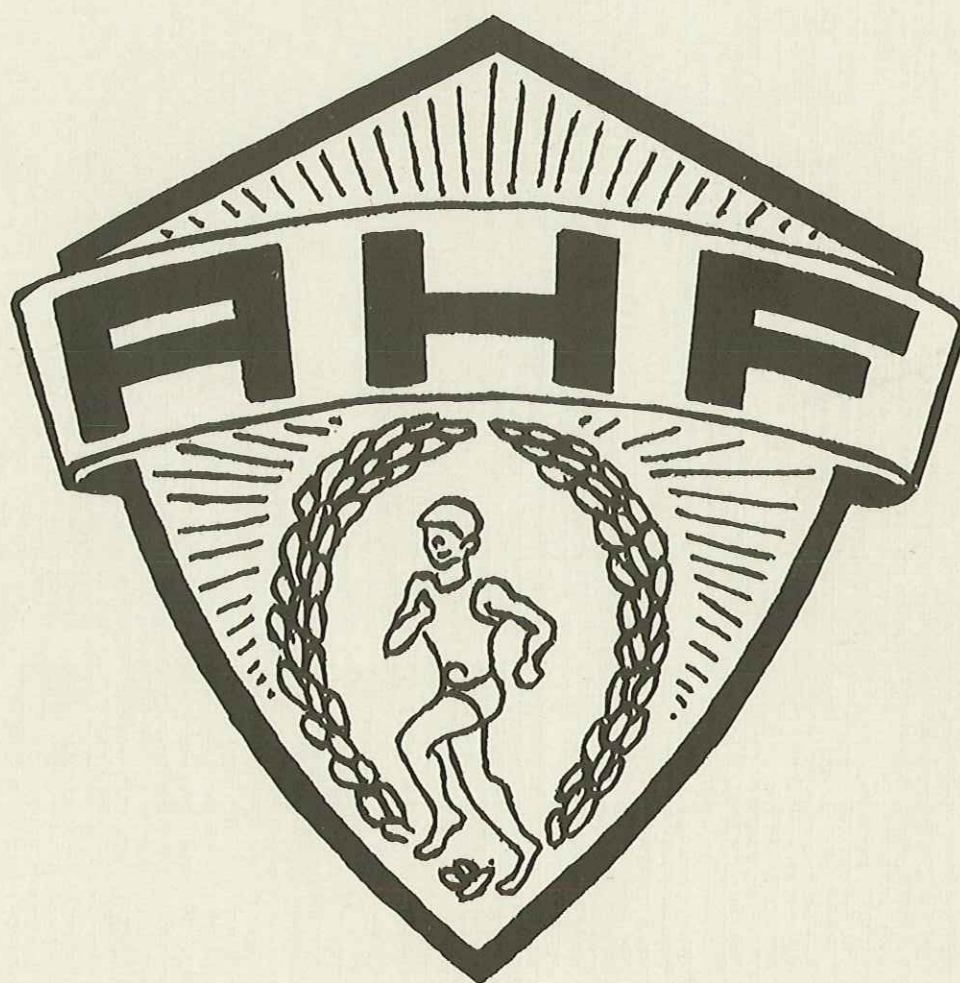


AURSKOG-HØLAND FRIIDRETTSLAG



ÅRSBERETNING

1975

S T Y R E T S B E R E T N I N G .

På årsmøte på Bjørkelangen skolesenter fredag den 20. desember 1974 ble følgende valgt inn i styret og forskjellige utvalg:

Styret:	Formann: Håvard Lund Nestform: Egil Lier Kasserer: Thorstein Kolstad Møtesekr: Sven Olberg Styremed: Finn Lie Torkjell Høgenes Varamenn: Jan Tore Anthonisen Øyvind Sandaker
Revisorer:	Reidar Ringstad og Magne Gromsrud
Arrangementsutvalg:	Egil Lier, Sigurd Sandbakken, Sverre Sandbakken, Jørgen Dahl, Jens Martinsen, Ottar Solvang, Håvard Lund, Knut Skjermo.
Instruksjons- og treningsutvalg:	Håvard Lund, Tor Olsen, Øyvind Olsen, Stein Lier, Finn Lie, Maren Ågot Aamodt, Per Moen.
Økonomiutvalg:	Odd Skullerud, Finn Lie, Sven Olberg, Odd Tore Bjerkheim, Sigurd Sandbakken, Engebret Røsholm.
Serieutvalg:	Tor Olsen, Øyvind Olsen, Øystein Lund.
Idrettsmerkeutvalg:	Egil Lier, Sverre Skjermo, Torkjell Høgenes, Ada Ringstad, Aimee Johnsen, Kåre Thoresen.
Veterangruppe:	Kåre Thoresen, Magne Gromsrud, Reidar Ringstad.
Oppmenn for terrengløp og stafetter senior og junior:	Sven Olberg, Finn Lie.
Oppmenn for bane- stevner:	Tor Olsen, Egil Lier, Håvard Lund.
Komite for nytt friidrettsanlegg:	Håvard Lund, Thorstein Kolstad, Knut Skjermo, Stein Lier, Øyvind Olsen.

Økonomien:

Fra det kommunale ungdoms- og idrettsutvalg fikk vi i år kr. 10.300,-. Ved bingo, lotterivirksomhet og diverse annen innsats har vi ialt skaffet oss kr. 15.359,20

Andre inntektsposter er medlemskontingent og inntekter ved enkelte arrangement.

Av de nye kulturmidler som staten yder kommunene fikk vi kr. 2.000,-.

Laget betaler all startkontingent for alle aldersklasser ved deltakelse i stevner.

Deltakelse i norgesmesterskapene krever store beløp til reiser og opphold, noe som alle lag betaler for sine aktive. Innkjøp av premier til hjemmearrangementer er også en stor utgiftspost. Mange av våre beste er med på region- og landslagssamlinger ofte med lange reiser og dette medfører store utgifter da forbundet bare betaler en liten del av utgiftene.

Vi må hvert år fornye gammelt og kjøpe endel nytt friidrettsmateriell som kastredskaper, startblokker, høydehopputstyr, hekker m.m.

For vårt lag som de fleste andre idrettslag er det økonomien som begrenser virksomheten. Med bedre økonomi kunne vi skaffe mer utstyr og drive bedre flere steder i kommunen. Vi har f.eks. ikke råd til å skaffe mer enn en høydehoppmatte som vi må flytte rundt etter behov.

Arrangementer:

AHF har i sesongen arrangert følgende approberte stevner:

Lørdag 5. april.	Innendørs treningsstevne Bjørkelangen.
" 12. "	" " " "
Onsdag 16. "	Hølandstafetten nasj. menn/kvinner Løken.
Søndag 19. "	Nasj. terrengløp jenter/gutter Haneborg.
" 8. juni	Distriktsmesterskap jenter/gutter Bråtevangen.
Fredag 27. "	2. lagseriestevne for kvinner Bråtevangen.
Onsdag 10. sept.	4. " " " Strømmen.
" 1. okt.	Treningsstevne for kast Høland Stadion.
Søndag 5. okt.	" " " " "

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

Lørdag 11. jan.	Karuselløp nr. 5 11,4 km. "Hjellebølrunnen"
	Høland.
Mandag 5. mai.	Karuselløp for jenter/gutter Høland Stadion.
" 5. "	" " " " Bjørkelangen.
" 12. "	" " " " Setskog.
" 12. "	" " " " Bråtevangen.
Søndag 1. juni.	Miniterrengløp jenter/gutter Haneborg.

Hølandstafetten som vi arrangerte for 1. gang i fjor ble i år utvidet med en kvinneklass på 8 etapper med varierende lengder fra 300 - 1600 m. Vi stilte to lag i kvinneklassen, første laget vant og andre laget ble nr. 4.

Karuselløpene for jenter og gutter ble arrangert for andre år på rad og er meget populære. Det deltok 85 gutter og jenter i alderen 7 - 12 år og alle som fullførte to løp fikk premie.

I miniterrensløpet på Haneborg deltok 80 gutter og jenter i alderen 5 - 12 år og alle fikk premie. Dårlig vær gjorde sitt til at deltakelsen ikke ble enda større.

Årsfesten etter fjorårets sesong ble avholdt på skolesenteret fredag 20. desember. Her ble det som vanlig delt ut diplomer og premier etter endt sesong. Torunn Kolstad fikk Aurskog-Høland kommunes erkjentlighetsutmerkelse for sitt norges-mesterskap på 3000 m for kvinner senior. Tor Olsen fikk "Innsatspokalen 1974" for sitt B-mesterskap og sin kretsrekord på 400 m, samt for allsidig aktiv innsats for laget.

Representasjon:

Egil Lier har i år vært varamann til styret i Romerike Friidrettskrets og medlem i idrettsmerkeutvalget i Romerike Idrettskrets. Håvard Lund har vært med i dommerautorisasjonsrådet som starterinstruktør.

Øystein Lund har vært medlem i statistikk - og rekordutvalget.

På friidrettskretsens årsmøte den 15. november 1974 representerte Stein Lier, Torstein Kolstad og Håvard Lund AHF.

Grete Kolstad fikk på årsmøtet overrakt friidrettskretsen reisestipend på kr. 800,- for 1974.

På oppmannsmøte i RFIK i Lørenfallet 8. januar møtte Egil Lier, og på oppmannsmøtet 22. oktober møtte Egil Lier og Håvard Lund.

På årsmøtet til Nedre Romerike Friidrettsutvalg i Fetsund 11. februar møtte Egil Lier og Håvard Lund.

Idrettens kontaktutvalg i Aurskog-Høland hadde årsmøte den 4. mars hvor Finn Lie møtte for AHF. Han ble valgt til varamann.

På en kultur- og fritidskonferanse på Bjørkelangen skolesenter som ungdoms- og idrettsutvalget arrangerte den 6. mai møtte Håvard Lund som også møtte på formannsmøtet til ungdoms- og idrettsutvalget den 18. juni.

Norges Friidrettsforbund's ting ble avholdt på Lillehammer 30. nov. og 1. des. 1974. Som vanlig møtte formannen ved denne anledning.

Romerike Idrettskrets ting ble avholdt på Hurdal Hotell den 31. januar og 1. februar i år.

Torunn Kolstad ble tildelt Romerike Idrettskrets innsatspokal 1974 for sitt norgesmesterskap på 3000 m for kvinner senior.

Jan Tore Anthonisen ble tildelt idrettskretsen diplom for utmerket idrettslig innsats.

Håvard Lund ble tildelt idrettskretsens høyeste utmerkelse, kretsmedaljen med diplom, for særlig fremragende administrativt arbeide for idretten på Romerike.

Friidrettsmateriell:

I år har laget anskaffet følgende materiell:

4 stk.	3 kg støt kuler, jern	kr. 140,-
3 " .	4 kg " " "	kr. 120,-
1 " .	7 1/4kg støt kuler, jern	kr. 50,-
2 " .	1 kg treningsdiskoser	kr. 110,-
1 " .	1,64 kg " "	kr. 96,-
1 " .	800 gr. stålspyd Apollo	kr. 173,-
2 " .	600 gr. spydkastballer	kr. 150,-
1 " .	800 gr. " "	kr. 95,-
3 " .	150 gr. kastballer	kr. 45,-
1 " .	startblokk, gummi	kr. 125,-
20 " .	kastmerker med stativ	kr. 551,-
		<u>kr. 1655,-</u>

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 Rommerikes lagserie for menn, men Lørenskog Friidrettslag gjorde serien spennende og god helt til siste stevne. For kvinner ble vi nr. 3 etter Strømmen og Minerva akkurat som i fjor.

I forbundets landdelsserier, avd. Østland Nord, ble vi nr. 4 for menn og nr. 5 for kvinner.

Rolf Cr. Kolstad og Torunn Kolstad har i år vært våre mest framgangsrike utøvere, Torunn har sikret seg tre gullmedaljer og en sølvmedalje i årets norgesmesterskap, mens Rolf Christian er kommet opp i norgeseliten for junior i løpsøvelsene 1500 m - 5000 m.

Grete har tatt en bronsemedalje og det samme har Rolf Christian oppnådd på 1500 m i NM- junior.

Våre utøvere har satt 5 kretsrekorder for senior, 3 kretsrekorder for junior og 2 bestenoteringer for gutter.

Torunn og Grete Kolstad, Jan Tore Anthonisen og Øyvind Sandaker har vært med på forbundets treningssamlinger. Torunn og Grete har begge deltatt på både senior- og junior landslagene.

Av våre unge har Øyvind Sand 13 år vært den aller beste og har hevdet seg helt i norgestoppen i alle løpsøvelser fra 60 m til 800 m. Vigdis Gløtta 12 år og Egil Henriksen 11 år har også deltatt flittig og hevdet seg godt.

Vårt idrettsmerkeutvalg arbeider godt i trimsektoren og det blir i år avlagt ca. 75 prøver til idrettsmerket.

Disse får i år idrettsmerkestatuetten:

Björg Lunner, Egil Lier, Reidun Lier, Else Mjåland, Ragnhild Karlsen, Aimee Johnsen og Kari Grepperud.

Øyvind Sandaker og Jan Tore Anthonisen har som de første i AHF klart kravet til distansemerket i gull. Kravet i høydesprang er 2,08 m og de har begge hoppet 2,09 m i år.

Torunn Kolstad, Jan Tore Anthonisen og Øyvind Sandaker har etter sesongens resultater fått treningsstipend på kr. 1000,- fra Norges Friidrettsforbund. En forutsetning for disse stipend er at laget gir de samme beløp.

I fjor fikk Grete kolstad det samme stipend.

Torunn Kolstad ble av styret tildelt innsatspokalen for 1975. Hun har i år vunnet tre norgesmesterskap og har ydet en fremragende innsats for laget gjennom sin deltakelse i alle lagseriestevner og stafetter. Hun har også vunnet UKI-karusellens kvinneklasse det første år denne er blitt arrangert og har overalt hvor hun har deltatt vært en meget fin representant for laget og skapt god reklame for langdistanseløping for kvinner.

Denne pokalen ble i 1973 tildelt Jan Tore Anthonisen og i 1974 Tor Olsen. Hun er således i meget godt selskap.

Øyvind Sandaker har klart kravet med 2,09 m i høyde til Torstein Kolstad's sprangpokal oppsatt i 1974. Det ble i 1974 satt opp ialt 5 slike pokaler i de forskjellige øvelsegrupper med meget hårde krav i forhold til nivået i laget. Pokalene ble gitt av Sverre Skjermo, Sten Kongtorp, Egil Lier, Torstein Kolstad og Håvard Lund.

Styret har tildelt fire av våre mest flittige yngre stevne-deltakere rekruttpokaler for 1975.

Disse er: Øyvind Sand 13 år, Vigdis Gløtta 12 år, Tone Veiby 11 år, Egil Henriksen 11 år.

Alle har takket være stor interesse fra foreldrenes side deltatt i mange stevner og oppnådd utmerkete resultater.

Det er av meget stor betydning at de eldste og mest rutinerde 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 foreldrenes interesse er det umulig for lagets ledelse å få gjort noe for alle som ønsker å drive friidrett i kommunen.

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 store avstander gjør det vanskelig for oss å kunne arbeide effektivt alle steder i kommunen uten hjelp av lokale ildsjeler. Vi håper derfor å komme i kontakt med flere friidrettsinteresserte folk over hele kommunen.

Vi vil takke de lokale idrettslag, idrettens kontaktutvalg, det kommunale ungdoms- og idrettsutvalg og ungdoms- og idrettslederen for godt samarbeide.

Styret.

Instruksjons- og treningsutvalgets beretning:

Innendørstreninga i vinterhalvåret ble også i år konsentrert til idrettshallen på Bjørkelangen skolesenter. Av hensyn til mange av våre aktive som enten studerer eller arbeider i Oslo-området og som vi er avhengige av som trenere for alle unge utøvere må treninga legges til lørdag. En gruppe veteraner har fellestrening hver fredag kveld på Bjørkelangen ungdomsskole.

Treninga utover våren ble mest mulig spredt til 4-5 forskjellige steder i kommunen. Det er ikke lett å få til organisert trening utover sommeren, men det er meget viktig for høstsesongen og vi må derfor senere prøve å få dette bedre til.

Tor Olsen har i høst tatt B-kurs i løp på idrettshøgskolen. Oslo Friidrettskrets arrangerte kurset. Stein Lier deltok i et emneskurs for mellom/langdistanse for klubbtrenerne i regionens regi på Idrettsskøghøgskolen lørdag 25. januar. Håvard Lund har vært regiontrener for spydkast denne sesong.

AHF stilte lag i den første Holmenkollstafett som er arrangert for kvinner. Det lå meget arbeide bak denne deltakelsen og vi vil spesielt takke Stein Lier som også var hovedtrener for jentene for godt arbeide.

Sven Henrik Kolstad var deltaker på treningsleiren som Romerike F.I.K. arrangerte på Romerike Folkehøgskole i tiden 22. - 26. juni. Leiren er for aldersgruppen 13 - 16 år, gutter og jenter, og vi anbefaler flere å delta neste år. Grete og Torunn Kolstad var med på forbundets treningssamling for landslagskandidater på Dombåstun i påsken og på Frionor-leiren i Krødsherad 7.- 13. juli.

Øyvind Sand kvalifiserte seg på 600 m til Vesta-Hygea lekene i Bergen i august. Dette er et uoffisielt NM for aldersklassene 13 og 14 år. Han ble nr. 2 med tiden 1.32,6 og fikk sølvmedalje. Han har senere løpt 600 m på tiden 1.31,1 som er den nest beste tiden som er oppnådd på 600 m for hans klasse i landet i år.

Bare Hilde Solvang fra vår klubb har tidligere kvalifisert seg til dette stevnet.

Vigdis Gløtta og Egil Henriksen ble tatt ut til å representere Romerike i Donald-Duck lekene på Kongsberg. De startet begge på 600 m.

Deltakere i landskamper:

I Frankrike 31. mai: Grete Kolstad deltaker på stafettlag
4 x 800 m.

På Bislett for kvinner senior mot Sverige og Øst-Tyskland
24 juni: Torunn Kolstad nr. 3 på 3000 m 9.40,6 min.

I Ålborg mot Danmark kvinner junior 5. juli:
Torunn Kolstad nr. 2 på 1500 m 4.30,9 min.
Grete Kolstad nr. 3 på 800 m 2.16,0 min.

Deltakere i norgesmesterskap:

NM-terrengløp for junior i Stavanger 26. april:

Torunn Kolstad nr. 1
Grete Kolstad nr. 3
Rolf Ch. Kolstad nr. 4

NM-junior i Krødsherad 1.- 3. august:

Torunn Kolstad nr. 1 på 3000 m 9.54,4 min.
 Torunn Kolstad nr. 1 på 1500 m 4.37,7 " .
 Grete Kolstad nr. 4 på 800 m 2.13,0 " .
 Grete Kolstad nr. 7 på 1500 m 4.55,3 " .
 Rolf Cr. Kolstad nr. 3 på 1500 m 3.58,9 min.
 Rolf Cr. Kolstad nr. 4 på 5000 m 15.03,6 " .

NM-senior i Fana, Bergen 8. - 10. august:

Torunn Kolstad nr. 2 på 3000 m 9.49,2 min.
 Torunn Kolstad nr. 6 på 1500 m 4.34,5 " .
 Grete Kolstad nr.12 på 1500 m 4.44,4 " .
 Grete Kolstad utslått på 800 m.
 Jan Tore Anthonisen nr. 6 i høyde med 2,06 m.
 Øyvind Sandaker kvalifiserte seg til finalen i høyde.

Hallmesterskapet i Kristiansand 1. - 2. februar:

Torunn Kolstad nr. 2 på 800 m 2.14,6 min.
 Grete Kolstad nr. 3 på 800 m 2.14,8 " .
 Jan Tore Anthonisen nr. 5 i høyde med 2,05 m.

Veteranmesterskapet i Oppdal 30. - 31. august:

Håvard Lund klasse G over 50 år
 nr. 1 på 110 m hekk 22,3 sek.
 nr. 1 i høyde 1,42 m
 nr. 1 i spyd 40,98 m
 nr. 2 i kule 5,5 kg 11,25 m
 nr. 3 i diskos 29,08 m
 nr. 3 i lengde 4,48 m

VM-veteraner i Toronto, Canada 12. - 16. august:

Håvard Lund klasse 50-54 år
 nr. 11 i femkamp 1473 poeng
 nr. 4 i spyd 43,92 m
 nr. 6 i høyde 1,45 m
 nr. 8 i diskos 1,64kg 34,75 m
 nr. 9 i 110 m hekk (91,4 cm) 21,8 sek.
 nr. 14 i kule 5,5 kg 11,10 m

Deltakere i interkretskamper:Mot Follo for senior på Lørenskog 8. juni:

Torunn Kolstad nr. 1 på 800 m 2.18,1 min.
 Hilde Solvang nr. 3 i høyde 1,45 m
 Øystein Lund nr. 2 i spyd 61,54 m
 Øystein Lund nr. 8 i kule 10,95 m
 Hilde Solvang var med på 4 x 100 m stafett.

Mot fem andre kretser for junior i Drammen 11. juni:

Torunn Kolstad nr. 1 på 1500 m 4.39,7 min.
 Rolf Cr. Kolstad nr. 4 på 800 m 2.03,6 " .

Mot Hedmark for kvinner senior på Lillestrøm 17. august:

Hilde Solvang nr. 4 i høyde 1,45 m,
 Hilde Solvang 4 x 100 m stafett.
 Grete Kolstad nr. 3 på 400 m 59,7 sek.
 Torunn Kolstad nr. 1 på 1500 m 4.49,1 min.

Vesta-Hygea lekene i Bergen 24. august:

Øyvind Sand, 13 år, nr. 2 på 600 m 1.32,6 min.

Donald-Duck lekene på Kongsberg 30. - 31. august:

Egil Henriksen, 11 år, nr. 17 på 600 m 1.51,5 min.

Vigdis Gløtta, 12 år, nr. 33 på 600 m 1.55,7 " .

DNC-lekene på Lillestrøm 26. - 27. juli:

Kravene for å delta var i år skjerpet betydelig for å begrense deltakelsen. Vi fikk med disse tre:

Hilde Solvang, 15 år,	nr. 6 i høyde	1,45 m
Øyvind Sand, 13 år,	nr. 2 på 600 m	1.33,0 min.
Øyvind Sand, 13 år,	nr. 2 på 100 m	12,5 sek.
Egil Henriksen, 11 år,	nr. 4 på 600 m	1.49,8 min.

Romerike Friidrettskrets lagserie:

Resultatene av lagseriene ble i år akkurat som i fjor. Vi vant også i år lagserien for menn og ble nr. 3 for kvinner. Lagseriene er meget populære blant aktive og ledere og deltakelsen er alltid stor.

Sluttresultatene ble:

For kvinner nr.	1. Strømmen I.F.	277,5 poeng
	2. T & IF Minerva	254,0 "
	3. AHF	238,0 "
	4. Hvam I.L.	148,5 "
	5. Fet F.I.K.	144,0 "
	6. Eidsvoll I.F.	9,0 "

For menn	nr.	1. AHF	678,0 poeng
		2. Lørenskog FIL	622,0 "
		3. Raumes & Årnes	487,0 "
		4. Sørums I.L.	429,0 "
		5. Fet F.I.K.	420,0 "
		6. Eidsvoll I.F.	353,0 "
		7. Ull/Kisa I.L.	158,5 "
		8. Nannestad	142,5 "
		9. Blaker I.L.	62,0 "

Norges Friidrettsforbunds lagserier 1. divisjon:

I kvinneserien oppnådde vi i år 13174 poeng og ble nr. 5. Strømmen I.F. vant serien med 14063 poeng og rykket opp i hovedserien. I 1974 ble vi nr. 3 med 13050 poeng.

I serien for menn fikk vi i år 27217 poeng og ble nr. 4. Minerva vant serien med 30012 poeng og rykket opp i hovedserien. I 1974 ble vi nr. 3 med 27869 poeng.

Bestenoteringer for Romerike for gutter satt i 1975:

1962	Øyvind Sand	100 m	12,3 sek.	Kviteseid	20/7
"	"	600 m	1.31,1 min.	Bislett	29/8

Kretsrekorder for senior/junior satt i 1975:

Øyvind Sandaker, senior	høyde	2,09 m	Arvika 19/7
Jan Tore Anthonisen, senior	høyde	2,09 m	" "
Torunn Kolstad, senior/junior	1500 m	4.26,8 min.	Bislett 9/6
" "	3000 m	9.40,6 "	" 24/6
Grete Kolstad,	400 m (tang)	58,3 sek.	" 15/5

Landsstatistikken for jenter og gutter 1974:

Denne kom først ut på vårparten i år og vi tar derfor våre plasseringer i denne årsberetning. I statistikken er tatt med de 10 beste fra hele landet i alle øvelser og klasser. Tre jenter og fem gutter fra AHF kom med i statistikken.

Grete Kolstad	16 år	nr. 1 på 800 m og 1500 m, nr. 2 på 600 m og nr. 4 på 400 m.
Hilde Solvang	14 år	nr. 3 i høyde og nr. 6 i diskos.
Tove Lund	14 år	nr. 2 i slengball 700 gr.
Rolf Ch. Kolstad	18 år	nr. 3 på 1500 m, nr. 7 på 3000 m og nr. 9 på 1000 m.
Øyvind Arnesen	18 år	nr. 5 i slegge 7 1/4 kg.
Oddvin Lund	17 år	nr. 6 i diskos 1,5 kg.
Jan Steinar Kvebekk	17 år	nr. 7 i slegge 6 kg og nr. 9 i slegge 7 1/4 kg.
Øyvind Sand	12 år	nr. 1 med 150 gr. ball, nr. 4 i kule 3 kg, nr. 2 på 600 m, nr. 4 på 400 m og 800 m, nr. 8 på 100 m.

Kretsmesterskapene 1975:

Vi tar bare med medalje plasseringer fra KM og heller ikke resultater da årsbesteresultatene kommer i egen statistikk.

Terrengløp:

Gull	12 år	Vigdis Gløtta
"	13 år	Øyvind Sand
Sølv	12 år	Ronny Mærli
"	15 år	Helene Dahl
Bronse	11 år	Tone Veiby
"	15 år	Kari Høgenes

Gull kvinner junior Grete Kolstad.

Trekamp:

Gull	13 år	Øyvind Sand, 100 m 12,8, kule 11,60, 2573 poeng. lengde 4,41.
------	-------	---

Jenter:

Gull	12 år	Vigdis Gløtta	600 m
"	15 år	Hilde Solvang	100 m
"	15 år	" "	høyde
Sølv	15 år	Tove Lund	diskos
Bronse	11 år	Tone Veiby	600 m
"	12 år	Vigdis Gløtta	60 m
"	15 år	Hilde Solvang	diskos

Gutter:

Gull	13 år	Øyvind Sand	600 m
"	14 år	Ole M. Røsholm	høyde
"	14 år	" " "	spyd
Sølv	14 år	" " "	kule
"	14 år	" " "	lengde
Bronse	13 år	Sven H. Kolstad	600 m

Kvinner junior:

Sølv	Grete Kolstad	400 m
------	---------------	-------

Menn junior:

Gull	Oddvin Lund	diskos
Sølv	Rolf Ch. Kolstad	1500 m

Kvinner senior:

Gull	Grete Kolstad	400 m
"	Torunn Kolstad	800 m
"	" "	1500 m
Sølv	Hilde Solvang	høyde
"	" "	lengde

Menn senior:

Gull	Øyvind Sandaker	høyde
Sølv	Rolf Ch. Kolstad	1500 m
Bronse	" " "	3000 m hinder
"	Terje Årnes	400 m hekk

Banestafetter:

Gull	3 x 800 m kvinner senior	7.37,4 min. Årnes 17/9
	(Kari Høgenes, Torunn Kolstad, Grete Kolstad)	
Gull	4 x 400 m kvinner senior	4.16,9 min. Strømmen 15/9
	(Maren Ågot Aamodt, Torunn Kolstad, Grete Kolstad, Kari Høgenes)	
Gull	3 x 800 m kvinner junior	7.23,4 min. Lillestrøm 16/6
	(Helene Dahl, Torunn Kolstad, Grete Kolstad)	
Gull	4 x 200 m menn senior	1.36,5 min. Årnes 17/9
	(Jan T. Anthonisen, Terje Årnes, Øyvind Olsen, Tor Olsen)	
Sølv	4 x 100 m kvinner senior	53,8 sek. Strømmen 15/9
	(Hilde Solvang, Kari Høgenes, Maren Ågot Aamodt, Grete Kolstad)	
Sølv	1000 m stafett kvinner senior	2.34,0 min. Lørenskog 28/8
	(Maren Ågot Aamodt, Hilde Solvang, Kari Høgenes, Torunn Kolstad)	
Sølv	4 x 400 m kvinner junior	4.19,7 min. Lillestrøm 16/6
	(Hilde Solvang, Grete Kolstad, Kari Høgenes, Torunn Kolstad)	
Bronse	4 x 200 m kvinner senior	1.55,1 min. Eidsvoll 18/6
	(Maren Ågot Aamodt, Torunn Kolstad, Kari Høgenes, Grete Kolstad)	
Bronse	4 x 100 m kvinner junior	57,3 sek. Lillestrøm 16/6
	(Hilde Solvang, Bente Marki, Kari Høgenes, Ingrid Dahl)	

Andre stafettresultater:

3 x 800 m kvinner junior	8,38,6 min.	Lillestrøm	16/6
(Vigdis Gløtta, Britt Soot, Kristine Ødegård)			
4 x 100 m menn senior	46,4 sek.	Lørenskog	23/8
(Jan T. Anthonisen, Terje Årnes, Øyvind Olsen, Tor Olsen)			
4 x 400 m menn senior	3.40,4 min.	Sørumsund	3/6
(Terje Årnes, Stein Lier, Tor Olsen, Øyvind Olsen)			
4 x 1500 m menn senior	17.26,6 min.	Lørenskog	12/8
(Allan Hicks, Rolf Ch. Kolstad, Sven Olberg, Vidar Myrvold)			
1000 m stafett menn senior	2.09,3 min.	Årnes	17/9
(Jan T. Anthonisen, Terje Årnes, Tor Olsen, Øyvind Olsen)			

Distriktsmesterskap i terrengløp, Høland 25/4:

Senior	Bronse	Vidar Myrvold
klasse 15,16 år	Sølv	Helene Dahl
	Bronse	Britt Soot

Terrengløp:

Mange av våre yngre gutter og jenter har deltatt flittig i terrengløpene i år.

I vårt eget nasjonale terrengløp på Haneborg skole 19. april startet ialt 39 gutter og jenter for AHF. Øyvind Sand og Sven Henrik Kolstad tok henholdsvis 1. og 3. premie i en stor klasse for 13 åringer. 3. premie ble det til Ronny Mærli 11 år, Grete Frogg 15 år og Marit Skjermo 16 år. 4. premie til Tone Veiby 11 år og Roy Veiby 14 år, 5. premie til Marit Jørgensen 12 år.

I terrengløpet på Eidsvoll 4. mai vant Tone Veiby 11 år, Vigdis Gløtta 12 år og Øyvind Sand 13 år sine klasser. Ronny Mærli 12 år ble nr. 2.

I gruniløpet 8. mai fikk Øyvind Sand 2. premie og Ronny Mærli 9. premie i sine klasser.

I Tyrving's terrengløp 27. juni ble Øyvind Sand nr. 2, Egil Henriksen 11 år nr. 9 og Ronny Mærli nr. 28.

Terrengstafetter:Kløftastafetten 13. april:

Dette var den første terrengstafett hvor det også deltok kvinner som ble arrangert på Romerike. Vi stilte 3 lag minus en deltaker. Det vil si 3. laget vårt manglet en på 1. etappe, men de andre løp for trenings skyld.

Vårt 1. lag ble nr. 2 med tiden 15,43 min. og ble slått av Høybråten & Stovner med 27 sekunder. Vårt 2. lag ble nr. 6 med tiden 18,10 min. og 3. laget ble nr. 7 med tiden 18,11 min.

1. laget: Torunn Kolstad, Ranveig Carlsen, Grete Kolstad, Hilde Solvang, Kari Høgenes, Helene Dahl, Marit Skjermo.
2. laget: Cisilie Havnås, Vigdis Gløtta, Britt Soot, Ada Kviserud, Bente Marki, Kristine Ødegård, Karin Iversen.
3. laget: Turid Gaukeland, Bente Sandem, Ingrid Dahl, Else Fossum, Randi Dalheim, Marit Jørgensen.

1. laget: Rolf Chr. Kolstad, Stein Lier, Sven Olberg, Tor Olsen, Vidar Myrvold, Øystein Dalbakk, Ole Petter Hornås, Øyvind Olsen.
2. laget: Trygve Ekheien, Erik Hoel, Øyvind Sandaker, Svein Berg, Terje Dunvoll, Tønnes Bjerkheim, Trygve Ekheien, Finn Lie.

Bruvollenstafetten 3. mai:

Denne stafetten var i år omlagt og forlenget og det var også tatt med dameklasse for første gang. Etappene for kvinner og menn var like lange og derfor meget hårde for kvinnene. Bare AHF stilte damelag og vi stokket derfor lagene slik at de skulle ha følge lengst mulig. Vinner laget fikk tiden 34,06 min. og andrelaget 34,32 min.

1. laget: Cisilie Havnås, Kari Høgenes, Kristine Ødegård, Torunn Kolstad, Turid Gaukelund, Vigdis Gløtta, Britt Soot, Hilde Solvang.
2. laget: Grete Frog, Ranveig Carlsen, Else Fossum, Grete Kolstad, Bente Marki, Bente Sandem, Helene Dahl, Berit Hagen.

Herrelaget vårt i klasse A gjorde en meget fin innsats og ble nr. 3 med tiden 26,36 min. foran både Sørums og Raumnes & Årnes.

Laget besto av: Rolf Chr. Kolstad, Stein Lier, Tor Olsen, Øystein Dalbakk, Øyvind Olsen, Knut Skjermo, Sven Olberg, Øyvind Sandaker.

Vårt lag i klasse B ble nr. 7 og fikk tiden 28,48 min.

Laget besto av: Ole Petter Hornås, Terje Dunvoll, Kåre Thoresen, Svein Berg, Bjørn Lier, Erik Hoel, Finn Lie, Arne Morten Løkken.

Holmenkollstafetten 11. mai:

Det var diskusjonen om innføring av kvinnekasse i Holmenkollstafetten som ga støtet til at så mange andre lange stafetter fikk kvinnekasse. Så snart det var avgjort med kvinnekasse i Holmenkollen, en beslutning som først ble tatt i begynnelsen av februar, begynte treninga for alvor av jentene som ønsket å være med.

Tiltross for noen forfall p.g.a. konfirmasjon på Bjørkelangen samme dag gjorde laget vårt en god innsats og ble nr. 15 av 29 fullførende lag. Tiden ble 1.06,26, ca. fem minutter etter vinnerlaget Tyrving.

Laget besto av: Ranveig Carlsen, Ingrid Dahl, Maren Ågot Aamodt, Helene Dahl, Britt Soot, Torunn Kolstad, Kristine Ødegård, Hilde Solvang, Grete Kolstad, Else Fossum, Randi Dalheim, Bente Sandem, Turid Gaukelund, Vigdis Gløtta, Karin Iversen.

Herrelaget startet i år i pulje I i klasse III. Laget ble nr. 56 i klassen og fikk tiden 54,08 min. som er 25 sekunder svakere enn i fjor.

Laget var: Stein Lier, Ole Petter Hornås, Øyvind Olsen, Sven Olberg, Øystein Dalbakk, Vidar Myrvold, Finn Lie, Terje Årnes, Rolf Chr. Kolstad, Svein Berg, Øyvind Sandaker, Erik Hoel, Terje Dunvoll, Knut Skjermo, Jan Tore Anthonisen.

UKI-karusellen:

Ialt 32 av våre medlemmer har i år deltatt i dette kjempearrangement som i år ble avviklet for 10. gang.

Det var for første gang lagt inn kvinneklasse i karusellen. Torunn Kolstad vant denne klassen med fem strake seire noe som skal bli vanskelig å gjøre om igjen for hvem som helst.

I klasse 19-32 år fikk Vidar Myrvold en meget fin 16. plass, Øystein Dalbakk ble nr. 23, Ole Petter Hornås nr. 57, Finn Lie nr. 59, Terje Dunvoll nr. 64, Svein Berg nr. 68 og Tønnes Bjerkrheim nr. 83.

I klasse 33-37 år fikk Sven Olberg en meget flott 6. plass og Terje Årnes ble nr. 23.

I klasse 43-49 år ble Kåre Thoresen nr. 31, Torkjell Høgenes nr. 36, Marius Norum nr. 43 og Kåre Soot nr. 51 (4 løp)

I klasse over 50 år ble Sigurd Dalby nr. 26.

I klasse bedrift 19-32 år ble Pål M. Mjåland nr. 114, Kåre Larsen nr. 119, Jon Slorbakk nr. 172, Kai Næss nr. 238, Bjarne Dalen nr. 241 og Vidar Årstad nr. 246.

I klasse bedrift 33-37 år ble Odd Tore Bjerkrheim nr. 18.

I klasse bedrift 38-42 år ble Reidar Soot nr. 9, Erling Molidalen nr. 15 og Knut Årnes nr. 28.

Rolf Chr. Kolstad startet i 3 løp og Helene Dahl, Britt Soot, Bente Sandem, Stein Lier, Erik Hoel og Trygve Ekeheien har startet i ett løp.

Følgende fra AHF har i år fått 5-års statuetten:

Finn Lie, Odd Tore Bjerkrheim, Reidar Soot, Svein Berg og Øystein Dalbakk.

Håvard Lund

REGNSKAPSAMMENDRAG 1975.

	<u>Inntekt.</u>	<u>Utgift.</u>
Bingo, lotteri og annen virksomhet	15.359,20	
Komm. bidrag og kulturmidler	12.300,00	
Medlemskontigent	1.440,00	
Andre inntekter	707,63	
Lokalleie		1.260,00
Premiekjøp		3.290,60
Administrasjonsutgifter	348,00	5.057,65
Materiell og utstyr	619,70	1.167,70
Reiser og oppholdsutgifter	1.251,00	13.624,20
Startkontingent	2.690,00	3.565,00
Beholdning i kasse 13/12-74 - 8/12-75.	815,48	2.932,48
" i bank " " " "	1.146,01	4.216,64
" giro " " " "	626,41	2.189,16
	<u>37.303,43</u>	<u>37.303,43</u>

Setskog 8/12-75.

Torstein Kolstad
Kasserer

ÅRSBESTESTATISTIKK FOR KVINNER/JENTER 1975.Maren Ågot Aamodt 1951

60 m	8,3 sek.	Eidsvoll	18/6
100 m	14,5 " .	Hemnes	27/6
Kule	8,81 m	Eidsvoll	18/6
Diskos	28,32 m	Hemnes	27/6

Torunn Kolstad 1957

200 m	29,8 sek.	Strømmen	25/8
400 m	62,8 " .	Eidsvoll	18/6
800 m	2.13,2 min.	Bislett	21/5
800 m innendørs	2.14,6 " .	Kristiansand	1/2
1500 m	4.26,8 " .	Bislett	9/6
3000 m	9.40,6 " .	Bislett	24/6

Liv Gukild 1957

Kule	8,93 m	Høland	5/10
Diskos	24,56 m	Blaker	28/9
Spyd	31,60 m	Høland	5/10
Slegge	22,82 m	Høland	5/10
100 m hekk	28,7 sek.	Strømmen	10/9

Grete Kolstad 1958

100 m	13,2 sek.	Sørum	27/9
100 m hekk	20,5 " .	Strømmen	10/9
200 m	27,3 " .	Strømmen	25/8
400 m	58,3 " .	Bislett	15/5
800 m	2.10,9 min.	Bislett	8/9
800 m innendørs	2.14,8 " .	Kristiansand	1/2
1500 m	4.44,4 " .	Fana	10/8
Lengde	3,95 m	Strømmen	10/9

Hilde Solvang 1960

60 m	8,5 sek.	Eidsvoll	18/6
100 m	13,2 " .	Bislett	28/5
100 m hekk	20,8 " .	Strømmen	10/9
200 m	29,6 " .	Strømmen	25/8
Kule	8,51 m	Blaker	28/9
Kule innendørs	7,94 m	Bjørkelangen	5/4
Diskos	26,58 m	Høland	5/10
Spyd	19,50 m	Strømmen	25/8
Slegge	24,64 m	Høland	1/10
Lengde	4,40 m	Lørenskog	28/8
Lengde uten tilløp	2,24 m	Bjørkelangen	5/4
Høyde	1,50 m	Lørenskog	27/8
Trekamp (14,0 4,31 8,14)	2434p	Slemmestad	25/5

Marit Skjermo 1959

100 m	16,0 sek.	Hemnes	27/6
-------	-----------	--------	------

Kari Høgenes 1960

60 m	8,9 sek.	Hemnes	8/6
100 m hekk	20,9 " .	Strømmen	10/9
200 m	31,0 " .	Strømmen	25/8
400 m	70,5 " .	Eidsvoll	18/6
600 m	1.54,6 min.	Hemnes	8/6
800 m	2.48,9 " .	Lillestrøm	30/5
Lengde	3,98 m	Strømmen	10/9
Høyde	1,25 m	Strømmen	25/8

Tove Lund 1960

Diskos	27,42 m	Lørenskog	28/8
Slegge	26,36 m	Høland	5/10

Helene Dahl 1960

100 m	14,9 sek.	Hemnes	27/6
600 m	1.49,0 min.	Sørum	27/5
800 m	2.51,0 " .	Hemnes	27/6

Bente Marki 1960

100 m	15,9 sek.	Lillestrøm	30/5
-------	-----------	------------	------

Ingrid Dahl 1962

100 m	15,5 sek.	Hemnes	27/6
600 m	1.56,4 min.	Sørum	27/5

Kristine Ødegård 1962

60 m	9,3 sek.	Hemnes	8/6
600 m	1.56,3 min.	Sørum	27/5

Turid Gaukelund 1962

100 m	15,1 sek.	Hvam	24/5
400 m	75,1 " .	Lillestrøm	30/5
600 m	2.00,2 min.	Sørum	27/5

Vigdis Gløtta 1963

60 m	9,0 sek.	Sørum	21/6
600 m	1.54,1 min.	Hemnes	8/6
Lengde	3,49 m	Sørum	21/6
Høyde	1,14 m	Hemnes	8/6

Liv Kari Høilund 1963

60 m	9,3 sek.	Sørum	27/5
Høyde	1,22 m	Lillestrøm	30/5
600 m	2.02,3 min.	Sørum	27/5

Marit Jørgensen 1963

Lengde uten tilløp	1,99 m	Bjørkelangen	5/4
--------------------	--------	--------------	-----

Tone Veiiby 1964

60 m	10,0 sek.	Sørum	27/5
600 m	1.58,5 min.	Hemnes	8/6

Lena Gløtta 1964

60 m	10,2 sek.	Sørum	27/5
Høyde	1,06 m	Hemnes	8/6

Inger Sofie Jørgensen 1966

Lengde uten tilløp	1,50 m
--------------------	--------

Edna Helene Bådahl 1966

Lengde utan tilløp	1,36 m
--------------------	--------

Ingrid Solvang 1967

Lengde uten tilløp	1,58 m
--------------------	--------

Håvard Lund 1924

100 m	14,1 sek.	Sørum	14/6
110 m hekk	22,3 " .	Oppdal	30/8
110 m hekk (91,4)	21,8 " .	Toronto	13/8
200 m	29,6 " .	Jordal	17/6
400 m	69,5 " .	Jordal	27/8
Diskos 2 kg	32,94 m	Høland	5/10
Diskos 1,64 kg	34,74 m	Toronto	13/8
Kule 7 1/4 kg	9,98 m	Jordal	26/6
Kule 5,5 kg	11,25 m	Oppdal	31/8
Spyd	45,20 m	Hvam	10/5
Slegge	25,26 m	Høland	5/10
Høyde	1,45 m	Toronto	13/8
Lengde	4,61 m	Jordal	17/6
Lengde uten tilløp	2,50 m	Bjørkelangen	5/4
Kule innendørs	9,54 m	Bjørkelangen	12/4

Sigurd Dahlby 1925

3000 m	12.27,4 min.	Jessheim	17/8
5000 m	22.13,0 " .	Jessheim	18/6

Marius Norum 1926

3000 m hinder	14.56,6 min.	Jessheim	17/8
5000 m	21.12,0 " .	Jessheim	18/6

Kåre Thoresen 1929

5000 m	20.06,8 min.	Jessheim	18/6
--------	--------------	----------	------

Thorkjell Høgenes 1929

3000 m hinder	13.33,8 min.	Jessheim	17/8
5000 m	20.50,0 " .	Jessheim	18/6

Erling Molidalen

3000 m hinder	12.42,4 min.	Jessheim	17/8
---------------	--------------	----------	------

Kåre Soot

5000 m	20.07,6 min.	Jessheim	18/6
--------	--------------	----------	------

Reidar Soot

3000 m hinder	12.02,6 min.	Jessheim	17/8
---------------	--------------	----------	------

Knut Årnes 1934

3000 m hinder	13.01,2 min.	Jessheim	17/8
5000 m	19.24,6 " .	Jessheim	18/6

Terje Årnes 1940

100 m	12,3 sek.	Sørum	3/6
110 m hekk	19,9 " .	Lørenskog	12/8
200 m	24,3 " .	Lørenskog	17/6
400 m	56,2 " .	Lørenskog	12/8
400 m hekk	62,0 " .	Lørenskog	28/8
3000 m hinder	11.46,6 min.	Jessheim	17/8
5000 m	18.29,4 " .	Jessheim	18/6

Per Moen

Kule innendørs	10,07 m	Bjørkelangen	12/4
----------------	---------	--------------	------

Sven Olberg 1942

1500 m	4.22,7 min.	Sørum	3/6
3000 m hinder	10.30,6 " .	Jessheim	17/8
5000 m	16.35,2 " .	Jessheim	18/6

Svein Berg 1945

3000 m hinder	11.19,8 min.	Jessheim	17/8
5000 m	18.07,6 " .	Jessheim	18/6

Terje Dunvoll 1945

3000 m hinder	11.42,6 min.	Jessheim	17/8
5000 m	18.57,4 " .	Jessheim	18/6

Finn Lie 1947

1500 m	4.38,7 min.	Sørum	3/6
3000 m hinder	10.38,6 " .	Jessheim	17/8
5000 m	17.07,8 " .	Lørenskog	23/8
10000 m	35.37,0 " .	Lørenskog	17/6

Tønnes Bjerkheim 1948

3000 m hinder	11.45,6 min.	Jessheim	17/8
5000 m	19.36,0 " .	Jessheim	18/6

Øystein Dalbakk 1948

3000 m hinder	10.36,0 min.	Jessheim	17/8
5000 m	17.16,4 " .	Jessheim	18/6
10000 m	34.26,0 " .	Lørenskog	17/6

Vidar Myrvold 1949

3000 m hinder	10.42,8 min.	Jessheim	17/8
5000 m	17.03,2 " .	Jessheim	18/6
10000 m	35.26,0 " .	Lørenskog	17/6

Jan Tore Anthonisen 1949

100 m	12,0 sek.	Sørum	3/6
200 m	24,0 " .	Lørenskog	17/6
400 m hekk	61,4 " .	Lørenskog	23/8
Diskos	32,86 m	Lørenskog	23/8
Kule	11,00 m	Sørum	3/6
Kule innendørs	11,24 m	Bjørkelangen	5/4
Høyde	2,09 m	Arvika	19/7
Høyde innendørs	2,05 m	Kristiansand	2/2
Høyde uten tilløp	1,56 m	Bjørkelangen	5/4
Lengde	6,68 m	Kragerø	6/7
Lengde uten tilløp	3,06 m	Bjørkelangen	5/4
Tresteg	12,44 m	Lørenskog	23/8

Øyvind Sandaker 1950

100 m	12,8 sek.	Sørum	3/6
Kule	10,59 m	Sørum	3/6
Kule innendørs	11,05 m	Bjørkelangen	5/4
Høyde	2,09 m	Arvika	19/7
Høyde uten tilløp	1,46 m	Bjørkelangen	5/4
Lengde	5,67 m	Sørum	3/6
Lengde uten tilløp	2,80 m	Bjørkelangen	5/4

Tor Olsen 1951

100 m	11,8 sek.	Flisa	17/8
400 m	50,6 sek.	Bislett	21/5
400 m hekk	64,0 " .	Lørenskog	23/8
Kule	10,00 m	Sørum	3/6
Kule innendørs	10,60 m	Bjørkelangen	5/4
Stav	3,05 m	Lørenskog	12/8

Ole Petter Hornås 1951

3000 m hinder	11.07,0 min.	Jessheim	17/8
5000 m	18.36,0 " .	Jessheim	18/6

Stein Lier 1952

800 m	2.06,6 min.	Lørenskog	8/6
-------	-------------	-----------	-----

Alan Hicks

1500 m	4.20,5 min.	Arvika	19/7
3000 m hinder	10.16,6 " .	Årnes	17/9
5000 m	15,42,0 " .	Lørenskog	23/8

Øystein Lund 1953

Spyd	61,54 m	Lørenskog	8/6
Kule	11,62 m	Sørum	3/6
Kule innendørs	11,37 m	Bjørkelangen	12/4
Diskos	31,80 m	Lørenskog	23/8
Lengde uten tilløp	2,70 m	Bjørkelangen	5/4

Øyvind Olsen 1954

100 m	12,0 sek.	Sørum	3/6
200 m	23,9 " .	Lørenskog	17/6

Øyvind Sand 1962

60 m	8,0 sek.	Sokna	21/6
100 m	12,3 "	Kvitseid	20/7
200 m	26,2 "	Bislett	28/8
400 m	58,2 "	Kvitseid	20/7
600 m	1.31,1 min.	Bislett	29/8
800 m	2.14,0 "	Sokna	22/6
Diskos	31,58 m	Hemnes	8/6
Kule	11,60 m	Sørum	21/9
Lengde	4,42 m	Slemmestad	25/5
Trekamp (100 m 12,8, kule 11,60, lengde 4,41)		Sørum	21/9
2573 p.			

Sven Henrik Kolstad 1962

600 m	1.43,1 min.	Sørum	27/5
-------	-------------	-------	------

Ronny Mærli 1963

600 m	1.52,6 min.	Sørum	27/5
-------	-------------	-------	------

Jon Vedahl 1963

60 m	10,1 sek.	Sørum	27/5
600 m	1.59,2 min.	Sørum	27/5
Høyde	1,30 m	Hemnes	8/6
Høyde innendørs	1,15 m	Bjørkelangen	12/4

Tore Bjerkheim 1963

60 m	10,1 sek.	Sørum	27/5
600 m	1.59,3 min.	Hemnes	8/6
Høyde	1,22 m	Hemnes	8/6

Frode Høgenes 1963

600 m	1.59,3 min.	Hemnes	8/6
-------	-------------	--------	-----

Knut Bjørn Lier 1964

Kule innendørs	6,05 m	Bjørkelangen	5/4
Lengde uten tilløp	1,68 m	Bjørkelangen	5/4

Egil Henriksen 1964

600 m	1.49,8 min.	Lillestrøm	26/7
-------	-------------	------------	------

Terje Bjerkheim 1965

60 m	10,2 sek.	Sørum	27/5
600 m	2.03,3 min.	Sørum	27/5

Øyvind Jørgensen 1964

Kule innendørs	5,53 m	Bjørkelangen	5/4
Lengde uten tilløp	1,63 m	Bjørkelangen	5/4

Jens Kristian Tærud 1964

60 m	9,5 sek.	Sørum	27/5
600 m	2.10,9 min.	Sørum	27/5

Hans Kristian Studsrud 1964

60 m	10,1 sek.	Hemnes	8/6
Høyde	1,06 m	Hemnes	8/6

Gjørand Mærli 1965

Kule 4 kg	5,15 m	Nannestad	17/8
-----------	--------	-----------	------

Aurskog-Høland Friidrettslag.
Klubbrekorder ved sesongslutt 1975.

Kvinner senior.

60 m	Maren Ågot Aamodt	Kristiansand	1970	8,0 sek.
100 m	" " "	Blaker	1970	12,8 " .
200 m	" " "	Strømmen	1969	27,3 " .
	Grete Kolstad	"	1975	27,3 " .
400 m	" "	Hamar	1974	58,3 " .
600 m	" "	Levermyr	1974	1.36,5 min.
800 m	" "	Bislett	1974	2.09,0 " .
1500 m	Torunn Kolstad	Bislett	1975	4.26,8 " .
3000 m	" "	"	1975	9.40,6 " .
100 m hekk	Björg Slettum	Lillestrøm	1970	18,4 sek.
	Maren Ågot Aamodt	Strømmen	1970	18,4 " .
Høyde	Hilde Solvang	Hemnes	1974	1,56 m
Lengde	Maren Ågot Aamodt	Kristiansand	1970	5,15 m
Høyde u.t.	Marit Tønsberg	Sørumsand	1969	1,05 m
Lengde u.t.	Randi Ann Rake	Blaker	1970	2,34 m
Kule 4 kg	Liv Gukild	Høland	1975	8,93 m
Diskos	Hilde Solvang	"	1974	29,64 m
Spyd	Liv Gukild	"	1975	31,60 m
Slegge 4 kg	Tove Lund	"	1975	26,36 m
5-kamp	Maren Ågot Aamodt	Kongsvinger	1969	3115 poeng.
	(100 m hekk 19,2, kule 7,85, høyde 1,32, lengde 4,93, 200 m 27,7)			
4 x 60 m	Gro Kristiansen, Björg Slettum, Unni Sandbakken, Maren Ågot Aamodt	Nannestad	1969	32,8 sek.
4 x 100 m	Kari Høgenes, Grete Kolstad, Hilde Solvang, Maren Ågot Aamodt	Strømmen	1975	53,8 sek.
4 x 200 m	Grete Kolstad, Björg Slettum, Torunn Kolstad, Maren Ågot Aamodt	Nannestad	1973	1.55,0 min.
4 x 400 m	Maren Ågot Aamodt, Björg Slettum, Grete Kolstad, Torunn Kolstad	Lillestrøm	1973	4.09,5 min.
3 x 800 m	Kari Høgenes, Torunn Kolstad, Grete Kolstad		1974	7.18,4 min.
1000 m stafett	Björg Slettum, Maren Ågot Aamodt, Grete Kolstad, Torunn Kolstad	Sørumsand	1973	2.28,6 min.

Kvinner junior.

60 m	Maren Ågot Aamodt	Bruvollen	1968	8,2 sek.
100 m	" " "	Ski	1969	13,0 " .
200 m	" " "	Strømmen	1969	27,3 " .
	Grete Kolstad	"	1975	27,3 " .
400 m	" "	Hamar	1974	58,3 " .
600 m	" "	Levermyr	1974	1.36,5 min.
800 m	" "	Bislett	1974	2.09,0 " .
1500 m	Torunn Kolstad	"	1975	4.26,8 " .
3000 m	" "	"	1975	9.40,6 " .
100 m hekk	Björg Slettum	Lillestrøm	1970	18,4 sek.

100 m hekk				
84	Rita Borgen	Strømmen	1971	20,4 sek.
Høyde	Hilde Solvang	Lørenskog	1975	1,50 m
Lengde	Björg Slettum	Strømmen	1968	4,84 m
Høyde u.t.	Marit Tønsberg	Sørumsand	1969	1,05 m
Lengde u.t.	" "	"	1969	2,33 m
Kule 4 kg	Hilde Solvang	Blaker	1975	8,51 m
Diskos	Tove Lund	Lørenskog	1975	27,42 m
Spyd	Unni Sandbakken	Nesodden	1971	25,24 m
Slegge 4 kg	Tove Lund	Høland	1975	26,36 m
Sl.ball 1kg	Evy Holt	Lillestrøm	1968	29,94 m
3-kamp	Hilde Solvang	Slemmestad	1975	2434 poeng
	(100 m 14,0, lengde 4,31, kule 8,14)			
4 x 100 m	Evy Holt, Björg Slettum,	Lillestrøm	56,5 sek.	
	Unni Danielsen, Gro Kristiansen	1968		

Jenter 14 år.

60 m	Unni Danielsen	Nadderud	1968	8,6 sek.
80 m	Gro Kristiansen	Strømmen	1969	11,1 " .
100 m	Hilde Solvang	Hønefoss	1974	13,4 " .
200 m	" "	Bislett	1974	29,1 " .
400 m	Grete Kolstad	"	1972	64,7 " .
600 m	" "	Strømmen	1972	1.43,5 min.
800 m	Torunn Kolstad	Bislett	1971	2,23,6 " .
1500 m	Grete Kolstad	Sørum	1972	5.09,3 " .
Høyde	Hilde Solvang	Hemnes	1974	1,56 m
Lengde	" "	Nesodden	1974	4,59 m
Kule 4 kg	" "	Eidsvoll	1974	7,65 m
Kule 3 kg	" "	Hvam	1974	9,03 m
Diskos	" "	Høland	1974	29,64 m
Spyd 600 gr.	Unni Sandbakken	Lillestrøm	1970	22,40 m
Sl.ball 700gr.	Tove Lund	Høland	1974	37,72 m
Sl.ball 1 kg	" "	"	1974	36,26 m
3-kamp	Marit Tønsberg	Blaker	1968	2306 poeng
4 x 60 m	Gro Kristiansen, Unni Sandbakken,			
	Inger Anne Jørgensen, Wenche	Lillestrøm	33,6 sek.	
	Ødegård	1969		
4 x 100 m	Hilde Solvang, Kari Høgenes,		59,2 sek.	
	Bente Marki, Vigdis Gløtta	1974		

Jenter 13 år.

60 m	Unni Sandbakken	Lørenskog	1969	8,6 sek.
	Wenche Ødegård	Jordal	1969	8,6 " .
	Hilde Solvang	Slemmestad	1973	8,6 " .
100 m	" "	Eidsvoll	1973	13,9 " .
200 m	" "	Lillestrøm	1973	29,9 " .
300 m	Grete Kolstad	Sørum	1971	48,8 " .
400 m	Kari Høgenes	Lillestrøm	1973	69,0 " .
600 m	" "	Bislett	1973	1.48,8 min.
800 m	Grete Kolstad	Sørum	1971	2.45,1 " .
Høyde	Hilde Solvang	Lillestrøm	1973	1,35 m
Lengde	" "	Strømmen	1973	4,21 m

Aurskog-Høland Friidrettslag.
Klubbrekorder ved sesongslutt 1975.

Menn senior.

60 m	Tor Olsen	Bruvollen	1974	7,2 sek.
100 m	" "	Eidsvoll	1971	11,2 " .
200 m	" "	Strømmen	1971	23,0 " .
400 m	" "	Bislett	1974	49,0 " .
800 m	Rolf Chr. Kolstad	"	1974	1.59,2 min.
1000 m	" " "	"	1974	2.34,5 " .
1500 m	" " "	"	1975	3.55,8 " .
3000 m	" " "	"	1975	8.31,4 " .
5000 m	" " "	Noresund	1975	15.03,6 " .
10000 m	" " "	Lørenskog	1975	33.27,0 " .
3000 m hinder	" " "	Jessheim	1975	9.41,4 " .
110 m hekk	Jan A. Ydersbond	Lørenskog	1974	17,2 sek.
400 m hekk	" " "	"	1973	58,4 " .
Høyde	Øyvind Sandaker	Arvika	1975	2,09 m
	Jan T. Anthonisen	"	1975	2,09 m
Lengde	" " "	Sørum	1973	6,89 m
Høyde u.t.	" " "	Bjørkelangen	1974	1,60 m
Lengde u.t.	" " "	"	1974	3,10 m
Tresteg	Jan A. Ydersbond	Lørenskog	1973	13,89 m
Stav	Øyvind Olsen	Lillestrøm	1971	3,50 m
Kule	Jan T. Anthonisen	"	1973	12,16 m
Diskos	Øyvind Arnesen	Blaker	1973	36,34 m
Spyd	Jan A. Ydersbond	Lillestrøm	1974	62,08 m
Slegge	Øyvind Arnesen	Høland	1973	43,66 m
5-kamp	Terje Årnes	Jessheim	1969	2333 poeng
	(lengde 5,52, spyd 38,82 m, 200 m 25,0, diskos 25,38, 1500 m 4.53,5)			
10-kamp	Jan A. Ydersbond	Rolvstrud	1974	6246 poeng
	(100 m 11,8, lengde 6,28, kule 10,91, høyde 1,70, 400 m 52,9, 110 m hekk 17,2, diskos 34,88, stav 3,20, spyd 60,56, 1500 m 4.31,4)			
4 x 100 m	Jan T. Anthonisen, Jan A. Ydersbond, Øyvind Olsen, Tor Olsen	Lillestrøm	1973	44,3 sek
4 x 200 m	Terje Årnes, Roar Lunder, Øyvind Olsen, Tor Olsen	Jessheim	1971	1.33,8 min
4 x 400 m	Terje Årnes, Jon O. Berg, Øyvind Olsen, Tor Olsen	Eidsvoll	1972	3.28,2 min
4 x 1500 m	Allan Hicks, Rolf Chr. Kolstad, Sven Olberg, Vidar Myrvold	Lørenskog	1975	17.26,6 min
1000 m stafett	Terje Årnes, Roar Lunder, Øyvind Olsen, Tor Olsen	Jessheim	1971	2.03,3 min

Menn junior.

60 m	Tor Olsen	Lillestrøm	1971	7,4 sek.
100 m	" "	Eidsvoll	1971	11,2 " .
200 m	" "	Strømmen	1971	23,0 " .
400 m	" "	Bislett	1971	50,0 " .
800 m	Rolf Chr. Kolstad	"	1974	1.59,2 min.
1000 m	" " "	"	1974	2.34,5 " .
1500 m	" " "	"	1975	3.55,8 " .

Slegge 7 1/4 kg	Øyvind Arnesen	Eidsvoll	1974	41,72 m
Slegge 6 kg	Øystein Lund	Høland	1971	30,72 m
3-kamp	Øystein Lund	Sørums	1971	1840,4 poeng
	(100 m 12,9, lengde 5,20, kule 12,39)			
4 x 100 m	Bjørn Lier, Knut Skjermo, Erik Hoel, Øyvind Olsen	Hemnes	1972	47,1 sek.
1000 m stafett	Øystein Lund, Jon O. Berg, Knut Skjermo, Øyvind Olsen	Strømmen	1971	2.07,4 min

Gutter 17 år.

60 m	Øyvind Olsen	Lillestrøm	1971	7,6 sek.
	Svein E. Olsen	Bruvollen	1974	7,6 " .
100 m	Tor Olsen	Lillestrøm	1968	11,5 sek.
200 m	" "	Eidsvoll	1971	23,2 " .
	Øyvind Olsen	Bislett	1971	23,2 " .
400 m	" "	Lillehammer	1971	51,0 " .
600 m	Stein Lier	Kongsvinger	1969	1,26,9 min.
800 m	Rolf Chr. Kolstad	Bislett	1973	2.00,5 " .
1000 m	" " "	"	1973	2.35,7 " .
1500 m	" " "	"	1973	4.06,4 " .
3000 m	" " "	Eidsvoll	1973	9.11,4 " .
5000 m	Stein Lier	"	1969	18.24,8 " .
3000 m hinder	Rolf Chr. Kolstad	Jessheim	1973	10.05,8 " .
110 m hekk	Øyvind Olsen	Lillestrøm	1971	19,9 sek.
400 m hekk	Jon O. Berg	Eidsvoll	1972	62,5 " .
Høyde	" " "	Hamar	1972	1,71 m
Lengde	Øyvind Olsen	Lillestrøm	1971	5,85 m
Lengde u.t.	Øystein Lund	Blaker	1970	2,74 m
Tresteg	Øyvind Olsen	Strømmen	1971	12,09 m
Stav	" "	Lillestrøm	1971	3,50 m
Kule 7 1/4 kg	Øystein Lund	Strømmen	1970	10,25 m
Kule 5,5 kg	Øyvind Arnesen	Lillestrøm	1973	12,37 m
Diskos 2 kg	" "	Blaker	1973	36,34 m
Diskos 1,5 kg	Oddvin Lund	Bruvollen	1974	42,68 m
Spyd 800 gr.	Øyvind Arnesen	Lørenskog	1973	51,90 m
Slegge 7 1/4 kg	" "	Høland	1973	43,66 m
Slegge 6 kg	" "	Blaker	1973	46,40 m
3-kamp	Øyvind Olsen	Sørums	1971	2230,8 poeng
	(100 m 11,6, lengde 5,70, kule 9,39)			

Gutter 16 år.

100 m	Øyvind Olsen	Lillestrøm	1970	11,8 sek.
200 m	" "	"	1970	24,1 " .
400 m	" "	Strømmen	1970	53,0 " .
600 m	Knut Skjermo	Lillehammer	1971	1.27,5 min.
800 m	" "	Bislett	1971	2.02,0 " .
1000 m	Rolf Chr. Kolstad	Gjøvik	1972	2.38,2 " .
1500 m	" " "	Bislett	1972	4.08,8 " .
80 m hekk (84)	Øystein Lund	Strømmen	1969	14,0 sek.
110 m hekk (106)	Jon O. Berg	Lillestrøm	1971	21,3 " .
300 m hekk (76,2)	Jon O. Berg	"	1971	47,5 " .
400 m hekk (91,4)	" " "	Strømmen	1971	64,0 " .
Høyde	" " "	Sørums	1971	1,65 m
Lengde	" " "	Lillestrøm	1971	5,51 m
Lengde u.t.	Øyvind Olsen	Blaker	1970	2,54 m

Tresteg	Øyvind Olsen	Eidsvoll	1970	11,65 m
Stav	" "	Strømmen	1970	3,10 m
Kule 4 kg	Jan S. Kvebekk	Blaker	1973	15,04 m
Kule 5,5 kg	" " "	Høland	1973	12,96 m
Kule 7 1/4 kg	" " "	Eidsvoll	1973	10,53 m
Spyd 600 gr.	Øystein Lund	Jordal	1969	54,48 m
Spyd 800 gr.	Jan S. Kvebekk	Lørenskog	1973	50,64 m
Diskos 1,5 kg	Oddvin Lund	Høland	1973	43,32 m
Diskos 2 kg	" "	Lørenskog	1973	32,68 m
Slegge 4 kg	Øyvind Arnesen	Høland	1972	48,86 m
Slegge 6 kg	" "	"	1972	40,60 m
Slegge 7 1/4 kg	" "	"	1972	36,46 m
3-kamp	Øyvind Olsen	Lillestrøm	1970	2251,5 poeng
(100 m 11,8, kule 11,17, lengde 5,37)				
4 x 100 m	Knut Skjermo, Bjørn Ingjer, M. Hasle, Øyvind Olsen	Lillestrøm	1970	48,0 sek.

Gutter 15 år.

60 m	Øyvind Olsen	Lillestrøm	1969	7,7 sek.
100 m	" "	Hasleholm	1969	12,2 " .
200 m	" "	Strømmen	1969	24,8 " .
300 m	Odd W. Aas	Jordal	1971	41,2 " .
400 m	Øyvind Olsen	Strømmen	1969	54,3 " .
600 m	" "	Lillestrøm	1969	1.31,6 min.
800 m	Morten Hasle	Årnes	1969	2.13,4 " .
	Rolf Chr. Kolstad	Sørum	1971	2.13,4 " .
1500 m	" " "	Sørum	1971	4.36,1 " .
80 m hekk (84)	Øyvind Olsen	Strømmen	1969	14,9 sek.
Høyde	Jostein Aaserud	Høland	1972	1,40 m
Lengde	Bjørn Toverud	Eidsvoll	1970	5,12 m
Lengde u.t.	Jostein Aaserud	Bjørkelangen	1972	2,36 m
Tresteg	Bjørn Toverud	Eidsvoll	1970	10,92 m
Kule 4 kg	Jan S. Kvebekk	Blaker	1972	13,30 m
Kule 5,5 kg	" " "	Høland	1972	11,25 m
Spyd 600 gr.	" " "	Lillestrøm	1972	51,00 m
Spyd 700 gr.	Øystein Lund	Eidsvoll	1968	43,51 m
Spyd 800 gr.	Jan S. Kvebekk	Høland	1972	45,04 m
Diskos 1,5 kg	Oddvin Lund	Strømmen	1972	37,30 m
Slegge 4 kg	Jan S. Kvebekk	Høland	1972	39,80 m
Slegge 6 kg	" " "	"	1972	32,44 m
Slegge 7 1/4 kg	Jan S. Kvebekk	Lillestrøm	1972	26,38 m
3-kamp	Øyvind Olsen	Blaker	1969	2285 poeng
(100 m 12,6, lengde 4,76, kule 10,78)				

Gutter 14 år.

60 m	Odd W. Aas	Jordal	1970	7,9 sek.
100 m	" " "	Bislett	1970	12,6 " .
200 m	Morten Hasle	Lillestrøm	1968	27,9 " .
300 m	Odd W. Aas	Eidsvoll	1970	42,0 " .
400 m	Øyvind Olsen	Lillestrøm	1968	59,3 " .
600 m	Odd W. Aas	"	1970	1.28,1 min.

80 m hekk(84)	Rolf Chr. Kolstad	Eidsvoll	1970	15,4 sek.
200 m hekk(76,2)	Bjørn Lier	Lillestrøm	1971	38,8 " .
Høyde	Ole M. Røsholm	Hemnes	1975	1,60 m
Lengde	Morten Hasle	Blaker	1968	4,63 m
Lengde u.t.	Trygve Anthonisen	Bjørkelangen	1975	2,26 m
Tresteg	Rolf Chr. Kolstad	Blaker	1970	9,36 m
Kule 3 kg	Jan S. Kvebekk	Blaker	1971	13,40 m
Kule 4 kg	Bjørn E. Holmsen	Strømmen	1969	11,35 m
Spyd 600 gr.	Jan S. Kvebekk	Høland	1971	47,52 m
Spyd 800 gr.	" " "	Strømmen	1971	38,48 m
Diskos 1 kg	Oddvin Lund	Høland	1971	41,82 m
Slegge 6 kg	Jan S. Kvebekk	"	1971	19,42 m
Slengball 1 kg	Oddvin Lund	"	1971	44,92 m
3-kamp	Odd W. Aas	Lillestrøm	1970	2148 poeng
4 x 100 m	H.A. Tretteberg, L.O. Berg, Rolf Chr. Kolstad, Odd W. Aas	Lillestrøm	1969	53,3 sek.

Gutter 13 år.

60 m	Øyvind Sand	Sokna	1975	8,0 sek.
100 m	" "	Kvitseid	1975	12,3 " .
200 m	" "	Bislett	1975	26,2 " .
300 m	Tom V. Skaret	Eidsvoll	1970	47,0 " .
400 m	Øyvind Sand	Kvitseid	1975	58,2 " .
600 m	" "	Bislett	1975	1.31,1 min.
800 m	" "	Sokna	1975	2.14,0 " .
60 m hekk(76,2)	Arnulf Aanerud	Eidsvoll	1968	12,0 sek.
80 m hekk(84)	Oddvin Lund	"	1970	16,1 " .
110 m hekk(76)	" "	Sørum	1970	21,7 " .
200 m hekk(76,2)	Bjørn Lier	Lillestrøm	1970	38,8 " .
Høyde	Ole M. Røsholm	Hemnes	1974	1,50 m
Lengde	Øyvind Sand	Slemmestad	1975	4,42 m
Høyde u.t.	Trygve Anthonisen	Bjørkelangen	1974	1,20 m
Lengde u.t.	" "	"	1974	2,12 m
Kule 3 kg	Øyvind Sand	Sørum	1975	11,60 m
Kule 4 kg	Odd W. Aas	Strømmen	1969	9,85 m
Spyd 600 gr.	Jan S. Kvebekk	Eidsvoll	1970	39,94 m
Diskos 1 kg	Øyvind Sand	Hemnes	1975	31,58 m
3-kamp	Øyvind Sand	Sørum	1975	2573 poeng
(100 m 12,8, kule 11,60, lengde 4,41)				

Gutter 12 år.

60 m	Odd W. Aas	Eidsvoll	1968	8,7 sek.
	Øyvind Sand	Sørum	1974	8,7 " .
100 m	" "	Arendal	1974	13,7 " .
200 m	Svein E. Olsen	Bruvollen	1969	30,0 " .
300 m	Ole M. Røsholm	Hemnes	1973	52,0 " .
400 m	Øyvind Sand	"	1974	63,0 " .
600 m	" "	Kongsberg	1974	1,37,5 min.
800 m	" "	Sørum	1974	2.23,4 " .
60 m hekk(76,2)	Ole M. Røsholm	Lillestrøm	1973	12,4 sek.
Høyde	" " "	"	1973	1,35 m
Lengde	Svein E. Olsen	Bruvollen	1969	4,24 m
	Øyvind Sand	Årnes	1974	4,24 m
Høyde u.t.	Ole M. Røsholm	Bjørkelangen	1973	1,05 m
Lengde u.t.	" " "	"	1973	2,03 m

kule 3 kg	Øyvind Sand	Kongsberg	1974	11,39 m
Diskos 1 kg	" "	Bruvollen	1974	26,60 m
Slengball 1 kg	Oddvin Lund	Blaker	1969	30,60 m
Liten ball 150 gr.	Øyvind Sand	Strømmen	1974	68,20 m
3-kamp	Øyvind Sand	Årnes	1974	2618 poeng
	(60 m 8,7, liten ball 150 gr. 59,55, lengde 4,24)			
4 x 60 m	Rolf Chr. Kolstad, Svein E. Olsen, Odd W. Aas, Barthold Hals	Årnes	1968	35,6 sek.

Gutter 11 år.

60 m	Robert Magnes	Eidsvoll	1972	9,0 sek.
100 m	" "	Drammen	1972	14,4 " .
200 m	Svein E. Olsen	Bruvollen	1968	31,9 " .
300 m	Sven H. Kolstad	Hemnes	1973	50,8 " .
400 m	Ronny Mærli	"	1974	73,3 " .
600 m	Egil Henriksen	Lillestrøm	1975	1.49,8 min.
60 m hekk(76,2)	Ole V. Moseby	Eidsvoll	1970	15,1 sek.
Høyde	Ole M. Røsholm	"	1972	1,26 m
Lengde	" " "	"	1972	3,87 m
Høyde u.t.	Frode Høgenes	Bjørkelangen	1974	0,85 m
Lengde u.t.	" "	"	1974	1,89 m
Kule 3 kg	Svein E. Olsen	Jordal	1968	7,72 m
Liten ball 150 gr.	Barthold Hals	Bruvollen	1968	48,74 m
3-kamp	Barthold Hals	Bruvollen	1968	2264 poeng
	(60 m 9,7, lengde 3,57, liten ball 48,74)			

Gutter 10 år.

60 m	Robert Magnes	Bruvollen	1971	9,3 sek.
400 m	Knut Lier	Hemnes	1974	90,4 " .
600 m	Sven H. Kolstad	Bislett	1972	1.57,4 min.
Høyde	Åge Sørli	Høland	1972	1,05 m
Lengde	Ole V. Moseby	Bruvollen	1969	3,52 m
Høyde u.t.	Knut Lier	Bjørkelangen	1974	0,70 m
Lengde u.t.	Frode Høgenes	"	1973	1,83 m
Kule 3 kg	Knut Lier	Sørum	1974	5,96 m
Kule 4 kg	Gjørland Mærli	Nannestad	1975	5,15 m
Slengball 700 gr.	Knut Lier	Høland	1974	23,00 m
Slengball 1 kg	" "	"	1974	23,72 m
3-kamp	Ole V. Moseby	Bruvollen	1969	2272 poeng
	(60 m 9,7, lengde 3,36, liten ball 39,20)			