

AURSKOG-HØLAND FRIIDRETTSLAG



ÅRSBERETNING

1976

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

På årsmøte på Bjørkelangen skolesenter søndag den 21. desember 1975 ble følgende valgt inn i styret og de forskjellige utvalg.

- | | |
|---|---|
| Styret: | Formann : Håvard Lund
Nestform. : Egil Lier
Kasserer : Thorstein Kolstad
Sekretær : Sven Olberg
Styremedl.: Finn Lie
Torkjell Høgenes
Varamenn : Maren Ågot Aamodt
Øyvind Sandaker |
| Revisorer: | Svein Berg, 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, Knut Skjermo. |
| Serieutvalg: | Tor Olsen, Øyvind Olsen, Øystein Lund, Bjørn Lier. |
| Idrettsmerkeutvalg: | Egil Lier, Sverre Skjermo, Torkjell Høgenes, Ada Ringstad, Aimee Johnsen, Kåre Thoresen. |
| Veterangruppe: | Kåre Thoresen, Magne Gromsrud, Ada Ringstad, Terje Årnes. |
| Oppmenn for terrengløp og stafetter senior og junior: | Sven Olberg, Finn Lie. |
| Oppmenn for banestevner: | Tor Olsen, Egil Lier, Håvard Lund. |
| Oppmenn for terrengløp og stafetter jenter/kvinner: | Maren Ågot Aamodt, Torkjell Høgenes. |
| Valgkomite: | Egil Lier, Ottar Solvang, Torunn Kolstad. |
| Utvalg for treningskonkuransedrakter og klubbmerke: | Tor Olsen, Maren Ågot Aamodt, Grete Kolstad, Knut Skjermo, Jan Tore Anthonisen, Stein Lier, Bjørg Kristoffersen. |
| Lagpremiesamlingskomite: | Sven Olberg, Håvard Lund. |

Økonomien:

Fra kulturstyret fikk vi i år bare kr. 6.850,-. Til sammenligning fikk vi i 1975 kr. 12.300,- og i 1974 kr. 8.200,-. Dette tyder på at kontaktutvalget og kulturstyret nå prioriterer vår idrett meget lavt i forhold til andre idretter. I vår tok vi på oss å rydde en kraftlinje for kvist og har tilsammen med annen virksomhet skaffet oss kr. 15.390,-. Andre inntktsposter er medlemskontingent og inntekter ved enkelte arrangement.

Laget betaler all startkontingent for alle aldersklasser ved deltakelse i stevner. Innkjøp av premier til hjemmearrangementer er en stor utgiftspost. Laget dekker også reise- og oppholdsutgifter for deltagelse i norgesmesterskapene, til regions- og landslagssamlinger hvor det ofte kan bli lange reiser. Alle lag betaler tilsvarende utgifter for sine folk.

Vi må hvert år fornye utslitt og kjøpe endel nytt friidrettsmateriell som vi forøvrig har altfor lite av.

For vårt lag som de fleste andre idrettslag er det økonomien som begrenser virksomheten. Mye kunne gjøres bedre dersom vi ikke alltid behøvde å tenke økonomi.

Arrangementer:

A H F har i sesongen arrangert følgende approberte stevner:

Lørdag	3. april.	Innendørs treningsstevne på Bjørkelangen skolesenter.
Onsdag	21. april.	Hølandstafetten nasj. menn/kvinner Løken.
Lørdag	15. mai	KM-terrengløp for gutter Setskog.
Mandag	7. juni	1. lagseriestevne for gutter/jenter Bråtevangen.
Søndag	13. juni	Distriktsmesterskap for gutter/jenter " .
Mandag	28. juni	Lagseriestevne nr. 2 for kvinner " .
Tirsdag	24. aug	Lagseriestevne nr. 4 for menn Lørenskog.
Mandag	30. aug	Kastkarusellstevne nr. 5 Strømmen.
Mandag	6. sept	Lagseriestevne nr. 4 for kvinner Strømmen.

I tillegg til de approberte stevner har laget arrangert følgende stevner.

Lørdag	3. jan	Vinterkaruselløp nr. 4 11,4 km. "Hjellebølrunnen"
Mandag	26. april.	Karuselløp for jenter/gutter Høland
Mandag	26. april.	" " " " Bjørkelangen
Mandag	26. april.	" " " " Setskog
Mandag	3. mai	" " " " Bråtevangen
Mandag	3. mai	" " " " Aursmoen
Mandag	3. mai	" " " " Rømskog
Mandag	10. mai	" " " " Hjellebøl
Mandag	10. mai	" " " " Haneborg
Mandag	10. mai	" " " " Setskog
Mandag	12. juni	Miniterrengløp for jenter og gutter Haneborg

Karuselløpene for jenter og gutter ble arrangert for tredje år på rad og er meget populære. Løpene er åpne for gutter og jenter fra 7-12 år og alle som fullfører minst to løp får premie. I distriktsmesterskapet for gutter og jenter og miniterrengløpet på Haneborg blir også alle premiært.

Årsfesten etter fjorårets sesong ble avholdt på skolesenteret etter årsmøtet. Her ble det som vanlig delt ut diplomer og premier etter endt sesong. Torunn Kolstad ble tildelt "Insatspokalen 1975" for sine 3 norgesmesterskap for junior. Øyvind Sandaker fikk Thorstein Kolstad's sprangpokal for å ha klart kravet med 2,09 m i høyde. Fire av våre yngre aktive, Øyvind Sand 13 år, Vigdis Gløtta 12 år, Tone Veiby 11 år og Egil Henriksen 11 år ble tildelt rekruttpokaler for stor iver og gode resultater. Håvard Lund ble av de aktive påskjønet med et vakkert tinnfat for sitt arbeide for laget.

Representasjon:

Håvard Lund har vært medlem i komiteen for Veteranidrett oppnevnt av NFIF's styre. Egil Lier har vært medlem i idrettsmerkeutvalget i Romerike Idrettskrets.

Tor Olsen har vært medlem i statistikk- og rekordutvalget og Håvard Lund i dommerautorisasjonsrådet i Romerike Friidrettskrets. På Friidrettskretsens årsmøte i Blaker den 19. nov. 1975 møtte Maren Ågot Aamodt, Egil Lier og Sven Olberg for A H F. På møte som Idrettens kontaktutvalg avholdt den 24. nov. 75 for å drøfte organisasjonskomiteens innstilling møtte Finn Lie og Øyvind Olsen.

På Norges Friidrettsforbunds ting som ble avholdt i Drammen 29-30. november 1975 møtte som vanlig formannen.

På det ekstraordinære årsmøtet til Romerike Friidrettskrets i Lørenfallet onsdag 14. januar møtte Finn Lie og Håvard Lund.

På formannsmøte i Romerike Idrettskrets på Runni i Nes onsdag 17. mars møtte Egil Lier og på oppmannsmøte i Romerike Friidrettskrets i Lørenfallet samme dag møtte Håvard Lund.

På årsmøtet til Idrettens kontaktutvalg på Bjørkelangen skolesenter onsdag 31. mars møtte Maren Ågot Aamodt og Håvard Lund.

På "sesongmøte" i Romerike Friidrettskrets tirsdag 12. oktober møtte Maren Ågot Aamodt, Egil Lier og Håvard Lund.

På formannsmøte i Idrettens kontaktutvalg på Rådhuset mandag 25. oktober møtte Håvard Lund.

På Romerike Friidrettskrets årsmøte i Sørumsdal onsdag den 17. november møtte Maren Ågot Aamodt, Finn Lie og Bjørn Lier.

Her ble kretsens 50-årsjubileum markert. Alle som tidligere har vært formann i kretsen i minst to år ble påskjønet med Norges Friidrettsforbunds erkjentlighetsbevis. Blant disse var Håvard Lund. Egil Lier ble tildelt Norges Friidrettsforbunds diplom for fortjenstfull administrativ innsats.

Friidrettsmateriell:

Laget har i år anskaffet følgende materiell:

5	stk.	3 kg støtkuler	kr. 140,-
5	"	4 kg støtkuler	kr. 155,-
1	"	1 kg konkurransediskos	kr. 275,-
1	"	2 kg konkurransediskos	kr. 325,-
1	"	1½ kg treningsdiskos	kr. 85,-
2	"	1 kg gummikule	kr. 129,-
1	"	1 kg gummidiskos	kr. 82,-
2	"	høydehopplister, glassfiber	kr. 240,-
3	par	spenststativ i stål	kr. 600,-
1	stk.	stålmål 20 m	kr. 105,-
			<u>kr. 2136,-</u>

Årets sesong:

A H F har også i år hatt en vanlig god sesong. Det er kommet til mange nye, unge og interesserte gutter og jenter som gjør at vi kan se framtida lyst imøte.

Vi vant for fjerde år på rad Romerikes lagseriemesterskap for menn også denne gang foran Lørenskog Friidrettslag. For kvinner ble vi nr. 2 i lagserien etter Strømmen I.F. som nå er suverene på Romerike.

Det er i år for første gang arrangert lagserie for jenter og gutter på Romerike. Etter å ha ledet etter de to første stevnene ble vi tilslutt nr. 3 etter Gjerdrum I.L. og Strømmen I.F. Dette var en meget god innsats av våre yngste utøvere.

A H F er det eneste lag på Romerike som stiller fulle lag i alle lagseriene. Dette krever stor innsats fra såvel ledelse som aktive og foreldre.

I forbundets landsdelsserier, avd. Østland Nord, ble vi nr 5 for både menn og kvinner.

Rolf Christian Kolstad har i år vært vår mest fremgangsrike utøver. Han vant sølvmedalje på 5000 m og bronsemedalje på 1500 m ved norgesmesterskapet for junior og ble nr. 4 i NM-terrengløp for junior. Han kvalifiserte seg til juniorlandslaget på 5000 m i den nordiske juniorlandskampen som ble utkjempet i Fredrikstad. Grete Kolstad vant bronsemedalje på 1500 m i NM junior og Jan Tore Anthonisen vant bronsemedalje i høyde for NM-senior.

Våre utøvere har satt to kretsrekorder for senior og tre for junior og to bestenoteringer for gutter.

Torunn, Grete og Rolf Christian Kolstad og Jan Tore Anthonisen har vært med på forbundets treningssamlinger for landslagskandidater, men bare Rolf Christian ble tatt ut til representasjonsoppgave i år.

Av våre unge aktive vil vi ikke trekke fram noen særskilt, men bare nevne at mange av de helt unge jentene bidro sterkt til at vårt damelag i Holmenkollstafetten fikk en meget flott 10. plass av ialt 46 fullførende lag.

Vi stilte i år old-boys lag for første gang i Holmenkollstafetten, slik at vi deltok med 3 lag.

En oversikt over sesongens aktivitet viser at våre utøvere har deltatt i 115 stevner (stebnedager) med ialt 1192 starter med gjennomsnittlig 9 deltakere pr. stevnedag.

Tre av våre medlemmer er i år blitt autoriserte kretsdommere. Disse er: Finn Lie, Stein Lier og Oddvin Lund.

Vårt idrettsmerkeutvalg arbeider godt i trimsektoren og det blir også i år avlagt mange prøver til idrettsmerket. Flere andre lag har etterhvert satt igang prøver og endel som tidligere har avlagt prøvene for oss er gått over til sine lag på hjemstedet.

Følgende har i år tatt siste prøve til idrettsmerkestatuetten: Asbjørn Killingmo, Erik Berger og Magne Gromsrud.

Rolf Christian Kolstad ble av styret tildelt innsatspokalen for 1976. Ved siden av sin innsats i norgesmesterskapene har han gjennom mange år ydet en fremragende innsats for laget gjennom sin deltakelse i de aller fleste lagserisstevner og stafetter. Han har i år vunnet Sverre Skjermo's og Egil Lier's lang- og mellomdistanspokaler som ble satt opp i 1974.

Styret har tildelt fem av våre mest flittige yngre stevnedeltakere rekruttpokaler for 1976.

Disse er: Kristine Ødegaard 14 år, Lena Gløtta 12 år, Ronny Mørli 13 år, Terje Bjerkheim 11 år og Carl Fredrik Havnaas 11 år. Alle har takket være stor interesse fra foreldrenes side deltatt i mange stevner og oppnådd utmerkete resultater.

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.

Styret.

Instruksjons- og treningsutvalgets beretning:

Innendørstreninga i vinterhalvåret ble også i år lagt til idretts-hallen på Bjørkelangen Videregående skole hver lørdag ettermiddag. Utover våren og sommeren ble treninga for de yngre spredd til 5 forskjellige steder i kommunen med vekslende fremmøte. Manglende utstyr og for få trenere gjør det imidlertid vanskelig å drive effektiv trening alle steder. Aldersfordelingen blant de interesserte kompliserer også opplegget.

A H F stilte for første gang old-boys lag i Holmenkollstafetten. Vi hadde derfor tre lag med i år.

Torunn og Grete Kolstad, Tor Olsen og Jan Tore Anthonisen var på Seghers Club i Spania ivinter på et to ukers treningsopphold. Torunn og Rolf Christian Kolstad var begge med på treningssamlinger i påsken. Rolf Christian i Danmark og Torunn på Dombås. De fleste benyttet stipendier til treningsoppholdene.

Romerike Friidrettskrets arrangerte treningsleier for gutter og jenter fra 13-16 år på Romerike Folkehøgskole i tiden 1 - 6. august. Vi hadde med følgende fem deltakere: Kristine Ødegaard, Vigdis Gløtta, Tove Lund, Tor Albert Haaby og Ole Martin Røsholm. Torunn Kolstad var med som løpstrener.

Deltakere i landskamper:

Rolf Christian Kolstad på juniorlandslaget mot Sverige og Finland i Fredrikstad lørdag 21. august på 5000 m hvor han ble nr. 5 med tiden 15.18,4 min.

Deltakere i norgesmesterskap:

NM-terrengløp i Bryne 24. april:

Torunn Kolstad nr. 4 i senior
Grete Kolstad nr. 8 i junior
Rolf Christian Kolstad nr. 4 i junior

NM-junior i Trondheim 30. juli - 1. august:

Rolf Christian Kolstad	nr. 2 på 5000 m	14.52,2 min.
Rolf Christian Kolstad	nr. 3 på 1500 m	4.04,2 min.
Grete Kolstad	nr. 3 på 1500 m	4.42,7 min.
Grete Kolstad	nr. 8 på 800 m	2.16,7 min.

NM-senior i Askim 13-15. august:

Jan Tore Anthonisen	nr. 3 i høyde	2,06 m
Torunn Kolstad	nr. 4 på 3000 m	9.56,0 min.
Torunn Kolstad	nr. 7 på 1500 m	4.38,2 min.
Grete Kolstad	nr. 6 på 1500 m	4.35,4 min.
Grete Kolstad	nr. 8 på 800 m	2.13,6 min.

B-NM på Stovner 27-29. august:

Arne Vergeland	forsøk	100 m	11,5 sek.
Arne Vergeland	forsøk	200 m	23,5 sek.

Hallmesterskapet i Ekeberghallen 29. februar:

Jan Tore Anthonisen	nr. 3 i høyde	2,05 m
Øyvind Sandaker	nr. 6 i høyde	2,00 m

Veteranmesterskapet i Kristiansand 17-18. juli:Håvard Lund KL.G (over 50 år)

110 m hekk	nr. 1	23,2 sek.
Spyd	nr. 1	42,40 m
Høyde	nr. 2	1,50 m
Diskos	nr. 3	31,14 m
Lengde	nr. 4	4,45 m
Kule	nr. 6	9,17 m

Deltakere i interkretskamper:Mot Follo for senior på Ås 12. juni:

Grete Kolstad	nr. 1	på 400 m	60,2 sek.
Torunn Kolstad	nr. 1	på 1500 m	4.42,2 min.
Rolf Chr. Kolstad	nr. 1	på 5000 m	15.26,4 min.
Jan Tore Anthonisen	nr. 1	i høyde	2,03 m
Øystein Lund	nr. 2	i spyd	55,68 m
Jan Tore Anthonisen	nr. 3	i spyd	52,96 m
Øyvind Sandaker	nr. 3	i høyde	1,95 m
Øystein Lund	nr. 5	i kule	10,54 m
Hilde Solvang	nr. 6	i høyde	1,50 m
Grete Kolstad	løp 400 m på stafettlaget.		

Landsdelsfinale for kretslag junior Østland Nord 20. juni:

Grete Kolstad	nr. 1	på 800 m	2.23,2 min.
Hilde Solvang	nr. 3	i høyde	1,50 m

Mot Gudbrandsdal og Vestoppland for kvinner på Brandbu 28. august:

Grete Kolstad	nr. 1	på 1500 m	4.43,0 min.
Torunn Kolstad	nr. 2	på 1500 m	4.44,0 min.

Landsfinale for melkecupdeltakere Bislett 15. juli:

Grete Kolstad	nr. 3	på 800 m	2.15,9 min.
---------------	-------	----------	-------------

Donald-Duck lekene på Kongsberg 28-29. august:

Carl Fredrik Havnaas	nr. 14	på 800 m	2.33,9 min.
----------------------	--------	----------	-------------

Coca-cola startens landsdelsfinale på Kongsvinger 21-22. august:

Hilde Solvang	nr. 3	i	høyde	1,50 m
Hilde Solvang	nr. 6	i	diskos	24,70 m
Hilde Solvang	nr. 6	i	kule	8,23 m
Tove Lund	nr. 4	i	diskos	30,48 m

DNC/Minerva lekene på Lillestrøm 24-25, august:

Tove Lund	nr. 4	i	diskos	30,68 m
Hilde Solvang	nr. 8	i	diskos	27,38 m
Kjersti Larsen	nr. 6	i	lengde	3,84 m
Carl Fredrik Havnaas	nr. 10	på	800 m	2.37,0 min.
Ronny Mærli	nr. 13	på	800 m	2.27,0 min.
Egil Henriksen	nr. 16	på	800 m	2.35,6 min.

Romerike Friidrettskrets lagserier:

For fjerde år på rad vant vi lagserien for menn også denne gang foran Lørenskog Friidrettslag.
I lagserien for kvinner ble vi nr. 2.

Sluttresultatene ble:

For menn:	nr. 1	A H F	745 poeng
	nr. 2	Lørenskog FIL	707,5 "
	nr. 3	Fet FIK	563 "
	nr. 4	Sørum I.L.	528,5 "
	nr. 5	Raumes & Årnes I.L.	460 "
	nr. 6	Feiring I.L.	434 "
	nr. 7	Åsen I.L.	312 "
	nr. 8	Nannestad I.L.	306 "
	nr. 9	Ull/Kisa I.L.	155,5 "
	nr.10	Eidsvold I.F.	111 "
For kvinner:	nr. 1	Strømmen I.F.	341,5 "
	nr. 2	A H F	251 "
	nr. 3	Kløfta I.L.	246,5 "
	nr. 4	Hvam I.L.	213,5 "
	nr. 5	Minerva	133 "
	nr. 6	Fet FIK.	94,5 "
	nr. 7	Sørum I.L.	52 "

Det ble i år for første gang arrangert lagserie for gutter og jenter.
Vi ble nr. 3 etter å ha ledet etter de to første stevner.

Nr. 1	Gjerdrum I.L.	671 poeng
nr. 2	Strømmen I.F.	666 "
nr. 3	A H F	613 "
nr. 4	Sørum I.L.	582,5 "
nr. 5	Raumes & Årnes I.L.	505,5 "
nr. 6	Kløfta I.L.	500 "
nr. 7	Leirsund I.L.	598 "
nr. 8	Haga I.F.	452 "
nr. 9	Gardermoen I.F.	438 "
nr.10	Fet FIL.	297,5 "
nr.11	Minerva	188 "
nr.12	Lørenskog FIL	163,5 "

Norges Friidrettsforbunds lagserier 1. divisjon:

I kvinneserien Østland Nord oppnådde vi i år 12599 poeng og ble nr. 5. Ifjor ble vi også nr. 5 med 13174 poeng.

I serien for menn Østland Nord oppnådde vi 27548 poeng og ble nr. 5. Ifjor ble vi nr. 4 med 27217 poeng.

Kretsrekorder for senior/junior satt i 1976:

Jan Tore Anthonisen senior høyde 2,10 m Spania 5/3.
 Rolf Christian Kolstad junior 1500 m 3.50,4 min. Bislett 13/7.
 Rolf Christian Kolstad junior 5000 m 14.38,0 min. Stovner 16/6.
 Grete Kolstad senior/junior 400 m hekk 70,6 sek. Lillestrøm 8/8.

Bestenoteringer for Romerike for gutter satt i 1976:

Ole Martin Røsholm 15 år 100 m hekk (91,4) 19,2 sek. Nannestad 15/8
 Ronny Mærli 13 år 80 m hekk (76,2) 14,5 " . Jessheim 4/8

Kretsmesterskapene 1976:

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

Terrengløp:

Gull	13 år	Vigdis Gløtta
Gull	14 år	Kristine Ødegaard
Gull	14 år	Øyvind Sand
Sølv	13 år	Ronny Mærli
Bronse	12 år	Egil Henriksen

Gull kvinner junior	Grete Kolstad
Gull kvinner senior	Torunn Kolstad
Sølv menn senior	Vidar Myrvold

Jenter:

Gull	11 år	Else Lillian Røsholm	kule
Gull	11 år	Kristin Lunner	høyde
Gull	13 år	Vigdis Gløtta	800 m
Gull	16 år	Hilde Solvang	høyde
Sølv	11 år	Else Lillian Røsholm	høyde
Sølv	12 år	Tone Veiby	800 m
Sølv	14 år	Kristine Ødegaard	800 m
Sølv	16 år	Tove Lund	diskos
Bronse	11 år	Kristin Lunner	kule
Bronse	11 år	Kristin Lunner	lengde
Bronse	16 år	Hilde Solvang	diskos
Bronse	16 år	Hilde Solvang	100 m

Gutter:

Gull	13 år	Ronny Mærli	80 m hekk
Gull	14 år	Øyvind Sand	lengde
Gull	14 år	Øyvind Sand	100 m
Gull	14 år	Øyvind Sand	800 m
Gull	15 år	Ole Martin Røsholm	100 m hekk
Gull	15 år	Ole Martin Røsholm	lengde
Gull	15 år	Ole Martin Røsholm	diskos
Gull	15 år	Ole Martin Røsholm	høyde
Gull	15 år	Ole Martin Røsholm	kule
Sølv	13 år	Ronny Mærli	800 m
Sølv	14 år	Øyvind Sand	diskos
Sølv	15 år	Ole Martin Røsholm	spyd
Bronse	15 år	Trygve Anthonisen	høyde
Bronse	16 år	Tor Albert Haaby	800 m

Kvinner junior:

Sølv	Hilde Solvang	Høyde
Sølv	Tove Lund	slegge
Bronse	Hilde Solvang	kule
Bronse	Hilde Solvang	diskos
Bronse	Hilde Solvang	slegge

Menn junior:

Sølv	Oddvin Lund	diskos
Sølv	Oddvin Lund	slegge

Kvinner senior:

Gull	Grete Kolstad	400 m hekk
Gull	Torunn Kolstad	3000 m
Gull	Hilde Solvang	høyde
Bronse	Tove Lund	slegge
Bronse	Liv Gukild	spyd

Menn senior:

Gull	Jan Tore Anthonisen	høyde
Gull	Jan Tore Anthonisen	lengde
Gull	Jan Tore Anthonisen	spyd
Gull	Rolf Christian Kolstad	5000 m
Sølv	Øystein Lund	spyd
Bronse	Arne Vergeland	100 m
Bronse	Håvard Lund	spyd
Gull	10-kamp Jan Tore Anthonisen	6104 poeng
	(11-5 sek., 6,85 m, 11,05 m, 2,00 m, 55,2 sek.,	
	17,4 sek., 29,74 m, 2,60 m, 55,48 m, 4.55,2 min.)	

Banestafetter:

Gull	3 x 800 m kvinner senior	7.28,7 min.	Årnes 22/9
	(Vigdis Gløtta, Torunn Kolstad, Grete Kolstad)		
Gull	4 x 200 m menn senior	1.40,0 min.	Årnes 22/9
	(Øyvind Olsen, Terje Årnes, Bjørn Lier, Arne Vergeland)		
Sølv	4 x 100 m menn senior	46,8 sek.	Sørum 17/8
	(Jan Tore Anthonisen, Øyvind Sand, Øyvind Olsen, Arne Vergeland)		
Bronse	4 x 400 m menn senior	3.47,0 min.	Sørum 17/8
	(Jan Tore Anthonisen, Øyvind Sand, Rolf Christian Kolstad, Arne Vergeland)		
Bronse	4 x 100 m kvinner senior	55,7 sek.	Sørum 17/8
	(Grete Kolstad, Kari Høgenes, Hilde Solvang, Maren Ågot Aamodt)		
Bronse	4 x 200 m kvinner senior	1.56,4 min.	Lillestrøm 31/5
	(Torunn Kolstad, Maren Ågot Aamodt, Grete Kolstad, Hilde Solvang)		
Bronse	4 x 400 m kvinner senior	4.33,5 min.	Sørum 17/8
	(Maren Ågot Aamodt, Kristine Ødegaard, Vigdis Gløtta, Grete Kolstad)		

Andre stafettresultater:

4 x 400 m menn senior 3.37,8 min. Sørums 8/6
 (Rolf Christian Kolstad, Øyvind Olsen, Terje Årnes,
 Arne Vergeland)

4 x 1500 m menn senior 17.26,2 min. Sørums 17/8
 (Vidar Myrvold, Øystein Dalbakk, Finn Lie,
 Rolf Christian Kolstad)

1000 m stafett menn senior 2.11,6 min. Årnes 22/9
 (Bjørn Lier, Øyvind Olsen, Terje Årnes, Arne Vergeland)

Terrengløp og baneløp:

Mange av våre yngre har deltatt flittig i terrengløpene og baneløpene i sesongen og fått mange fine seire og gode plasseringer. Vi kan nevne, Vigdis Gløtta, Kristine Ødegaard, Lena Gløtta, Tone Veiby, Trude Krogh, Kristin Lunner, Kjersti Larsen og Hilde Gustavsen av jentene og Øyvind Sand, Ronny Mørli, Roy Veiby, Ole Martin Røsholm, Henning Fagersand, Egil Henriksen, Terje Bjerkheim og Carl Fredrik Havnaas av guttene. Alle har fått prøvd seg på gode baner f.eks. Bislett eller Stovner og deltatt i mange store nasjonale arrangementer.

Terrengstafetter:Kløftastafetten 4. april:

A H F var eneste klubb som stilte to damelag. 1. laget ble nr. 3 med tiden 15.38 min. og 2. laget ble nr. 6 med tiden 17.27 min. Høybråten vant foran Minerva.

1.laget: Torunn Kolstad, Marit Skjermo, Grete Kolstad, Hilde Solvang, Kari Høgenes, Ranveig Carlsen, Helene Dahl.
 2.laget: Anne Marie Kuster, Kristine Ødegaard, Cisilie Havnaas, Tone Veiby, Bente Sandem, Britt Soot, Marne Ågot Aamodt.

Vi stilte i år et B-lag for menn og for første gang et old-boys lag i stafettsammenheng.

B-laget ble nr. 7 med tiden 25,14 min. og old-boyslaget nr. 7 med tiden 26,17 min.

B-laget: Finn Lie, Øyvind Sand, Ole Petter Hornås, Vidar Myrvold, Øystein Dalbakk, Olav Hellebø, Øyvind Olsen.

Old-boys

laget: Sven Olberg, Terje Årnes, Julian Jonassen, Reidar Soot, Ivar Tangen, Kåre Larsen, Arve Høgne.

Hølandstafetten 21. april:

Vi hadde i år lagt om damestafetten slik at damene løp "Løren-runden" 7800 m fordelt på 10 etapper. Mennene løp som før "Hjellebølrunnen" 11400 m.

Flere meget gode lag kom til i år, blant andre damelaget til Høybråten & Stovner og herrelaget til FRI-KAM.

Høybråten og Stovner vant dameklassen med tiden 25,06 min. føre Minerva 25,37 min. og A H F 26,00 min.

A H F-laget: Kari Høgenes, Ranveig Carlsen, Cisilie Havnaas, Marit Skjermo, Grete Kolstad, Kristine Ødegaard, Anne Marie Kuster, Torunn Kolstad, Vigdis Gløtta, Hilde Solvang.

A H F og Høybråten & Stovner har nå en aksje hver i vandrepokalen for kvinner.

I seniorklassen for menn vant FRI-KAM med ny løpsrekord 30,37 min. foran Lørenskog med A H F på en 7. plass av 10 deltagende lag. FRI-KAM, Norges Landbrukshøgskole og Ås I.L. har nå alle en aksje hver i vandrepokalen.

Seniorlaget: Svein Berg, Per Torgersen, Sven Olberg, Finn Lie, Terje Årnes, Vidar Myrvold, Knut Skjermo, Øystein Dalbakk, Øyvind Sand, Arne Vergeland.

I klasse old-boys vant Lørenskog foran, Sørum, A H F og Minerva. Det ble ikke satt opp ny vandrepokal for old-boys i år.

Old-boyslaget: Arve Høgne, Julian Jonassen, Odd Tore Bjerkheim, Tønnes Skaug, Ivar Tangen, Egil Soot, Erling Molidalen, Reidar Soot, Arve Høgne, Per Moen.

Fjellhamarstafetten 28. april:

Vi stilte i år hele fem lag i denne stafetten. Foruten to damelag og to seniorlag stilte vi for første gang old-boys lag. Vårt beste damelag ble nr. 8 med tiden 22,21 min. og det andre laget nr. 13 med tiden 25,28 min.

1. laget: Grete Kolstad, Marit Skjermo, Ranveig Karlsen, Kristine Ødegaard, Kari Høgenes, Torunn Kolstad, Anne Marie Kuster, Hilde Solvang.

2. laget: Cicilie Havnaas, Tone Veiby, Maren Ågot Aamodt, Vigdis Gløtta, Bente Sandem, Britt Soot, Helene Dahl, Lena Gløtta.

Vårt beste seniorlag ble nr. 14 i kl. 3 med tiden 27,12 min. og det andre laget nr. 23 i samme klasse med tiden 29,56 min.

Old-boyslaget ble nr. 14 i klasse 5 med tiden 30,59 min.

1. laget: Øystein Dalbakk, Knut Skjermo, Sven Olberg, Terje Årnes, Vidar Myrvold, Ole Petter Hornås, Svein Berg, Øyvind Olsen.

2. laget: Hans Kristian Krogh, Per Torgersen, Øyvind Sand, Arne Vergeland, Finn Lie, Olav Hellebø, Tor Haaby, Ole Martin Røsholm.

Old-boyslaget:

Reidar Soot, Julian Jonassen, Torkjell Høgenes, Arve Høgne, Erling Molidalen, Kåre Larsen, Ivar Tangen, Håvard Lund.

Bruvollenstafetten 2. mai:

A H F stilte et lag i kl. B som ble nr. 3 med tiden 28,24 min.

På laget var: Vidar Myrvold, Per Torgersen, Knut Skjermo, Øystein Dalbakk, Finn Lie, Erik Hoel, Sven Olberg, Ivar Tangen.

Kretsstafett i Lørenfallet 4. mai:

Dette var en interessant nyskapning av året for både jenter og gutter, menn senior og old-boys og samlet stor deltakelse. Vi stilte to jentelag som ble nr. 2 og nr. 9 av ialt 14 lag.

1.laget: Kjersti Larsen, Tone Veiby, Vigdis Gløtta, Kristine Ødegaard, Ranveig Karlsen.

2.laget: Kristin Lunner, Lena Gløtta, Jane Nadden, Randi Dalheim, Bente Sandem.

Vårt guttelag ble nr. 3 av 10 lag og besto av følgende:

Terje Bjerkrheim, Egil Henriksen, Ronny Mærli, Nils Halvor Krogh, Roy Veiby, Robert Magnes, Øyvind Sand.

Seniorlaget ble nr. 2 etter Sørumsdal og følgende deltok:

Ole Petter Hornås, Knut Skjermo, Terje Dunvoll, Olav Hellebø, Reidar Soot, Erling Molidalen, Tor A. Haaby, Arve Høgne.

Holmenkollstafetten 9. mai:

Det var damelaget som gjorde den store innsatsen for A H F i årets Holmenkollstafett. Laget klarte en nesten sensasjonelt god 10. plass av ialt 46 fullførende lag. Tiden ble 1.05,13 timer og det er 1,13 min. bedre enn ifjor. Vi gratulerer.

Laget var dette: Ranveig Karlsen, Cicilie Havnaas, Randi Dalheim, Kristine Ødegaard, Britt Soot, Torunn Kolstad, Marit Skjermo, Hilde Solvang, Grete Kolstad, Anne Marie Kuster, Bente Sandem, Kari Høgenes, Helene Dahl, Vigdis Gløtta, Maren Ågot Aamodt.

Herrelaget startet i år som ifjor i pulje 1 i klasse 3 og ble nr. 81 av 160 lag i kalsssen. Tiden ble 55,40 min. vel etminutt svakere enn ifjor. Dette skyldtes savnet av Rolf Christian Kolstad på den lengste etappen. Han løp for NRHI i år.

Laget var: Sven Olberg, Ole Petter Hornås, Arne Vergeland, Finn Lie, Terje Dunvoll, Vidar Myrvold, Per Torgersen, Øyvind Sand, Øystein Dalbakk, Knut Skjermo, Bjørn Lier, Erik Hoel, Jan Tore Anthonisen, Olav Hellebø, Øyvind Olsen.

Vi stilte i år old-boyslag for første gang. Laget gjorde det bedre enn ventet med tiden 59,30 min. og ble nr. 39 av 51 fullførende lag i klassen.

Dette ga sikkert mersmak for våre gamlekarer og det vil bli lettere å få lag neste år.

På laget deltok: Arve Høgne, Julian Jonassen, Terje Årnes, Odd Tore Bjerkrheim, Kåre Soot, Reidar Sott, Knut Årnes, Torkjell Høgenes, Egil Soot, Ivar Tangen, Ivar Arnesen, Erling Molidalen, Åge Krogstad, Kåre Larsen, Håvard Lund.

UKI-karusellen:

Ialt 33 av våre medlemmer har i år deltatt i dette flotte arrangement for alle kategorier av løpere, mosjonister såvel som toppløpere, menn og kvinner.

I klasse 19-32 år fikk Vidar Myrvold en meget fin 14. plass, Øystein Dalbakk ble nr. 24, Finn Lie nr. 42, Per Torgersen nr. 53, Terje Dunvoll nr. 71, Ole Petter Hornås nr. 73, Olav Hellebø nr. 76 og Tønnes Bjerkrheim nr. 79. Svein Berg startet også i denne klassen og kom langt fram, men p.g.a. en feil i resultatlisten vet vi ikke plasseringen.

I klasse 33-37 år fikk Sven Olberg en meget flott 7. plass, Terje Årnes ble nr. 21 og Kåre Larsen ble nr. 29.

REGNSKAPSSAMMENDRAG 1976.

	<u>Inntekt:</u>	<u>Utgift:</u>
Dugnad, lotteri og annen virksomhet.	16.149,50	
Komm. bidrag og kulturmidler	6.850,00	
Medlemskontingent	1.760,00	
Andre inntekter	239,15	
Premiekjøp		2.950,00
Trening og instruksjon		2.910,00
Administrasjonsutgifter		9.276,32
Materiell og utstyr	230,00	1.094,20
Reiser og oppholdsutgifter		11.435,05
Startkontingent	3.166,00	5.763,25
Beholdning i kasse 8/12-75-13/12-76.	2.932,48	1.706,40
" i bank "	4.216,64	2.007,79
" giro "	2.189,16	589,32
	<u>37.732,93</u>	<u>37.732,93</u>

Setskog 13/12-76.

Thorstein Kolstad
kasserer

ÅRSBESTESTATISTIKK FOR KVINNER/JENTER 1976.Maren Ågot Aamodt 1951

60 m	8,5 sek.	Lillestrøm	31/5
Diskos	30,70 m	Hemnes	28/6

Björg Kristoffersen 1953

100 m hekk	20,0 sek.	Strømmen	6/9
Lengde	4,19 m	Strømmen	6/9

Liv Gukild 1957

Kule	9,23 m	Lillestrøm	31/5
Diskos	29,10 m	Årnes	7/7
Spyd	32,34 m	Strømmen	2/8
Høyde	1,05 m	Strømmen	2/8
Kule innendørs	8,25 m	Bjørkelangen	3/4
Slegge	22,60 m	Strømmen	18/8

Torunn Kolstad 1957

200 m	29,9 sek.	Strømmen	2/8
400 m	64,9 sek.	Lillestrøm	31/5
800 m	2.16,6 min.	Bislett	28/5
1500 m	4.34,7 min.	Bislett	25/5
3000 m	9.50,0 min.	Bislett	13/7

Grete Kolstad 1958

60 m	8,2 sek.	Jessheim	4/8
400 m	58,9 sek.	Bislett	13/7
100 m hekk (84)	22,4 sek.	Jessheim	4/8
400 m hekk	70,6 sek.	Lillestrøm	8/8
800 m	2.09,8 min.	Bislett	1/7
1500 m	4.35,4 min.	Askim	15/8
Lengde	3,95 m	Jessheim	4/8

Marit Skjermo 1959

1500 m	5.44,0 min.	Strømmen	6/9
3000 m	12.39,8 min.	Jessheim	25/8

Britt Soot 1959

1500 m	6.11,5 min.	Jessheim	16/6
--------	-------------	----------	------

Hilde Solvang 1960

60 m	9,1 sek.	Lillestrøm	31/5
100 m	14,4 sek.	Bislett	28/5
200 m	29,9 sek.	Strømmen	2/8
Høyde	1,50 m	Lørenskog	2/6
Lengde	4,03 m	Strømmen	6/9
Kule	8,98 m	Hemnes	7/6
Kule innendørs	8,72 m	Lillestrøm	27/3
Diskos	28,58 m	Bislett	28/5
Spyd	18,70 m	Gardermoen	22/6
Slegge	21,50 m	Strømmen	18/8

Kari Høgenes 1960

100 m	14,9 sek.	Hemnes	28/6
100 m hekk	20,0 sek.	Strømmen	6/9
1500 m	5.49,5 min.	Strømmen	6/9
3000 m	13.15,2 min.	Jessheim	25/8

Tove Lund 1960

Kule	6,75 m	Lørenskog	4/5
Diskos	32,10 m	Kolbotn	11/9
Spyd	13,80 m	Strømmen	30/8
Slegge	26,02 m	Lørenskog	2/6

Cicilie Havnaas 1960

1500 m	6.41,3 min.	Jessheim	16/6
3000 m	13.30,4 min.	Jessheim	25/8

Kristine Ødegård 1962

60 m	9,9 sek.	Jessheim	4/8
100 m	15,4 sek.	Hemnes	7/6
400 m	69,0 sek.	Lillestrøm	31/5
800 m	2.38,9 min.	Sørums	31/8
80 m hekk (76,2)	17,3 sek.	Jessheim	4/8
Høyde	1,22 m	Hemnes	7/6
Lengde	3,94 m	Jessheim	4/8

Randi Dalheim 1962

60 m	9,4 sek.	Jessheim	4/8
Lengde	3,38 m	Jessheim	4/8

Vigdis Gløtta 1963

60 m	9,5 sek.	Hemnes	13/6
100 m	15,1 sek.	Hemnes	7/6
400 m	70,3 sek.	Lillestrøm	31/5
800 m	2.35,3 min.	Årjäng	8/8
Høyde	1,23 m	Hemnes	13/6
Lengde	3,55 m	Sørums	31/8

Jane Nadden 1963

800 m	2.42,1 min.	Bislett	28/5
-------	-------------	---------	------

Tone Veiby 1964

60 m	9,5 sek.	Strømmen	18/6
100 m	16,2 sek.	Hemnes	7/6
800 m	2.41,5 min.	Sørums	31/8
Høyde	1,20 m	Sørums	31/8
Lengde	3,41 m	Jessheim	4/8

Lena Gløtta 1964

60 m	9,8 sek.	Strømmen	18/6
100 m	16,6 sek.	Hemnes	7/6
800 m	2.56,5 min.	Bislett	22/5
Høyde	1,15 m	Sørums	31/8
Lengde	3,03 m	Jessheim	4/8

Karin Slåen 1964

100 m	16,1 sek.	Hemnes	7/6
-------	-----------	--------	-----

Trude Krogh 1965

60 m	9,2 sek.	Hvam	5/9
100 m	15,5 sek.	Stovner	4/9
800 m	2.54,5 min.	Bislett	22/5
60 m hekk (76,2)	13,5 sek.	Jessheim	4/8
Høyde	1,10 m	Sørum	31/8
Lengde	3,53 m	Årjäng	8/8
Kule	4,91 m	Hvam	5/9
Trekamp	2331 poeng	Hvam	5/9

(60 m 9,2 sek. lengde 3,40 m, Kule 4,91 m)

Kristin Lunner 1965

60 m	10,0 sek.	Strømmen	18/6
100 m	16,7 sek.	Hemnes	7/6
800 m	3.00,9 min.	Bislett	22/5
60 m hekk (76,2)	13,9 sek.	Jessheim	4/8
Høyde	1,25 m	Sørum	31/8
Lengde	3,76 m	Årnes	11/8
Kule	6,62 m	Lillestrøm	24/9
Trekamp	2301 poeng	Hvam	5/9

(60 m 10,1 sek. lengde 3,57 m, kule 6,35 m)

Else Lillian Røsholm 1965

60 m	11,2 sek.	Hemnes	13/6
Høyde	1,20 m	Sørum	31/8
Kule	6,46 m	Stovner	4/9
Kule innendørs	6,45 m	Lillestrøm	27/3
Lengde uten tilløp	1,74 m	Bjørkelangen	3/4
Høyde innendørs	1,00 m	Bjørkelangen	3/4
Høyde uten tilløp	0,95 m	Bjørkelangen	3/4

Nina Burås 1965

60 m	9,8 sek.	Hemnes	13/6
Høyde	0,96 m	Hemnes	13/6

Kjersti Larsen 1966

60 m	9,4 sek.	Strømmen	18/6
100 m	14,8 sek.	Stovner	4/9
Lengde	4,18 m	Lillestrøm	30/8
Lengde uten tilløp	1,92 m	Bjørkelangen	3/4

Hilde Gustavsen 1966

60 m	10,8 sek.	Gjerdrum	20/6
800 m	3.09,8 min.	Stovner	4/9
Lengde	3,03 m	Gjerdrum	20/6

Linda Solvær 1966

60 m	11,1 sek.	Gjerdrum	20/6
Lengde	2,90 m	Gjerdrum	20/6

Anita Andersen 1966

60 m	11,4 sek.	Gjerdrum	20/6
Lengde	2,85 m	Gjerdrum	20/6

Jorun Slåen 1966

60 m	11,0 sek.	Gjerdrum	20/6
------	-----------	----------	------

ÅRBESTESTATISTIKK FOR MENN/GUTTER 1976.Håvard Lund 1924

100 m	13,9 sek.
110 m hekk	23,2 sek.
200 m	30,0 sek.
3000 m	14.24,6 min.
5000 m	24.24,4 min.
Diskos 2 kg	31.26 m
Diskos 1½ kg	35,50 m
Kule	9,77 m
Spyd	42,90 m
Slegge	24,22 m
Høyde	1,50 m
Lengde	4,72 m
Lengde uten tilløp	2,36 m
Kule innendørs	9,41 m

Bislett	24/8
Kristiansand	17/7
Bislett	27/8
Jessheim	28/8
Jessheim	18/6
Sørum	9/10
Stovner	16/6
Lillestrøm	8/10
Lillestrøm	7/8
Strømmen	18/6
Kristiansand	17/7
Bislett	2/9
Bjørkelangen	3/4
Lillestrøm	27/3

Sigurd Dalby 1925

3000 m	12.23,8 min.
5000 m	22.31,4 min.

Jessheim	25/8
Jessheim	16/6

Marius Norum 1926

3000 m	12.42,0 min.
5000 m	23.00,6 min.

Jessheim	25/8
Jessheim	16/6

Kåre Thoresen 1929

3000 m hinder	13.14,2 min.
5000 m	22.23,2 min.

Jessheim	25/8
Jessheim	16/6

Thorkjell Høgenes 1929

3000 m hinder	12.46,6 min.
5000 m	20.47,8 min.

Jessheim	25/8
Jessheim	16/6

Åge Krogstad 1932

3000 m hinder	14.00,0 min.
5000 m	20.27,0 min.

Jessheim	25/8
Jessheim	16/6

Kåre Soot

3000 m hinder	13.06,8 min.
5000 m	20.33,0 min.

Jessheim	25/8
Jessheim	16/6

Erling Molidalen 1934

800 m	2.26,3 min.
3000 m hinder	12.21,0 min.
5000 m	19.09,4 min.

Sørum	1/6
Jessheim	25/8
Jessheim	16/6

Reidar Soot 1934

3000 m hinder	11.55,2 min.
5000 m	17.41,0 min.

Jessheim	25/8
Sørum	1/6

Odd Tore Bjerkheim 1938

3000 m	10.26,6 min.
3000 m hinder	11.04,8 min.
5000 m	17.41,2 min.
10000 m	35.19,0 min.

Arvika	17/7
Jessheim	27/8
Jessheim	18/6
Stovner	6/10

Terje Årnes 1940

110 m hekk	19,7 sek.	Lørenskog	12/8
200 m	25,0 sek.	Nannestad	21/6
400 m	55,0 sek.	Stovner	16/6
400 m hekk	63,6 sek.	Lørenskog	24/8
3000 m hinder	11.38,0 min.	Jessheim	25/8
5000 m	18.26,4 min.	Jessheim	16/6

Per Moen

Kule innendørs	9,85 m	Bjørkelangen	3/4
Lengde uten tilløp	2,71 m	Bjørkelangen	3/4
Høyde uten tilløp	1,20 m	Bjørkelangen	3/4

Sven Olberg 1942

1500 m	4.22,0 min.	Sørum	8/6
3000 m	9.29,4 min.	Lørenskog	31/8
3000 m hinder	10.23,4 min.	Jessheim	25/8
5000 m	16.08,0 min.	Lørenskog	24/8
10000 m	34.14,0 min.	Nannestad	21/6

Kåre Larsen 1943

3000 m hinder	12.52,6 min.	Jessheim	25/8
5000 m	20.09,6 min.	Jessheim	16/6

Svein Berg 1945

3000 m hinder	11.12,2 min.	Jessheim	25/8
5000 m	17.45,0 min.	Jessheim	16/6

Terje Dunvoll 1945

3000 m hinder	11.56,0 min.	Jessheim	25/8
5000 m	18.32,8 min.	Jessheim	16/6

Arne Vergeland 1946

100 m	11,3 sek.	Bislett	12/5
200 m	23,5 sek.	Lillestrøm	8/8
400 m	52,1 sek.	Bislett	12/5
400 m hekk	65,0 sek.	Lørenskog	24/8
Lengde	5,85 m	Sørum	8/6
Tresteg	12.52 m	Lørenskog	24/8
Diskos	20,85 m	Lørenskog	24/8

Olav Hellebø 1946

3000 m hinder	11.56,6 min.	Jessheim	25/8
5000 m	19.12,4 min.	Jessheim	16/6

Finn Lie 1947

3000 m	10.07,6 min.	Arvika	17/7
3000 m hinder	10.39,2 min.	Jessheim	25/8
5000 m	17.50,6 min.	Lørenskog	24/8
10000 m	35.15,0 min.	Stovner	6/10
		Nannestad	21/6

Per Torgersen

3000 m hinder	11.24,6 min.	Jessheim	25/8
5000 m	17.21,0 min.	Jessheim	16/6

Øystein Dalbakk 1948

3000 m hinder	10.30,8 min.	Årnes	22/9
5000 m	16.42,8 min.	Lørenskog	24/8

Tønnes Bjerkheim 1948

3000 m hinder	11.31,0 min.	Jessheim	25/8
5000 m	19.34,0 min.	Jessheim	16/6

Vidar Myrvold 1949

1500 m	4.15,5 min.	Sørum	8/6
3000 m hinder	10.22,8 min.	Jessheim	25/8
5000 m	16.10,4 min.	Stovner	15/9

Jan Tore Anthonisen 1949

100 m	11,5 sek.	Lillestrøm	18/9
110 m hekk	17,4 sek.	Lillestrøm	19/9
400 m	55,2 sek.	Lillestrøm	18/9
400 m hekk	62,4 sek.	Lørenskog	24/8
1500 m	4.55,2 min.	Lillestrøm	19/9
Høyde	2,10 m	Scghers Spania	5/3
Høyde innendørs	2,08 m	Ekeberghallen	24/1
Høyde uten tilløp	1,62 m	Bjørkelangen	3/4
Lengde	6,93 m	Lillestrøm	7/8
Lengde uten tilløp	3,15 m	Bjørkelangen	3/4
Tresteg	12,54 m	Lørenskog	24/8
Kule	11,49 m	Lillestrøm	7/8
Kule innendørs	11,78 m	Bjørkelangen	3/4
Diskos	31,12 m	Lørenskog	24/8
Spyd	57,38 m	Lillestrøm	7/8

Øyvind Sandaker 1950

Høyde	2,01 m	Nannestad	21/6
Høyde innendørs	2,00 m	Kristiansand	29/2
Lengde	5,35 m	Sørum	8/6
Lengde uten tilløp	2,70 m	Bjørkelangen	3/4
Kule	10,35 m	Sørum	8/6
Kule innendørs	10,56 m	Bjørkelangen	3/4

Ole Petter Hornås 1951

3000 m hinder	11.26,6 min.	Jessheim	25/8
5000 m	19.00,6 min.	Jessheim	16/6

Tor Olsen 1951

Stav	2,85 m	Lørenskog	12/8
Kule innendørs	10,15 m	Bjørkelangen	3/4
Kule	10,31 m	Sørum	17/8

Øystein Lund 1953

110 m hekk	20,4 sek.	Lørenskog	12/8
Kule	10,98 m	Sørum	8/6
Spyd	64,50 m	Årnes	14/7
Diskos	30,64 m	Lillestrøm	8/8
Slegge	27,70 m	Nannestad	21/6

Øyvind Olsen 1954

100 m	11,9 sek.	Sorum	8/6
200 m	24,6 sek.	Nannestad	21/6
110 m hekk	21,3 sek.	Lørenskog	12/8
Tresteg	11,30 m	Lørenskog	24/8
Stav	3,20 m	Lørenskog	12/8
Lengde uten tilløp	2,72 m	Bjørkelangen	3/4

Knut Skjermo 1955

800 m	2.07,5 min.	Nannestad	21/6
-------	-------------	-----------	------

Øyvind Arnesen 1956

Slegge	40,48 m	Nannestad	21/6
--------	---------	-----------	------

Rolf Christian Kolstad 1956

800 m	2.01,9 min.	Nannestad	21/6
1500 m	3.50,4 min.	Bislett	13/7
3000 m	8.27,0 min.	Stovner	28/6
5000 m	14.38,0 min.	Stovner	16/6

Bjørn Lier 1957

Høyde	1,65 m	Nannestad	21/6
Diskos	28,04 m	Lørenskog	24/8
Kule innendørs	8,84 m	Bjørkelangen	3/4

Oddvin Lund 1957

Diskos	36,68 m	Lillestrøm	8/8
Slegge	22,60 m	Lørenskog	2/6

Ole Martin Røsholm 1961

100 m hekk (91,4)	19,2 sek.	Nannestad	15/8
Høyde	1,70 m	Nannestad	21/6
Lengde	5,22 m	Årnes	1/9
Kule 4 kg	10,98 m	Årnes	1/9
Diskos 1½ kg	26,46 m	Nannestad	15/8
Spyd 600 gr.	38,22 m	Årnes	14/7
Kule 4 kg innendørs	9,78 m	Bjørkelangen	3/4
Lengde uten tilløp	2,34 m	Bjørkelangen	3/4
Høyde uten tilløp	1,25 m	Bjørkelangen	3/4
Høyde innendørs	1,55 m	Bjørkelangen	3/4

Trygve Anthonisen 1961

Høyde	1,70 m	Hemnes	7/6
Høyde innendørs	1,66 m	Bjørkelangen	3/4
Høyde uten tilløp	1,25 m	Bjørkelangen	3/4
Lengde uten tilløp	2,31 m	Bjørkelangen	3/4

Robert Magnes 1961

100 m	12,8 sek.	Årjäng	8/8
-------	-----------	--------	-----

Tor Albert Haaby 1961

800 m	2.26,2 min.	Årnes	1/9
3000 m	10.27,0 min.	Årjäng	8/8

Roy Veiby 1961

60 m	8,4 sek.	Hemnes	13/6
100 m	13,5 sek.	Sørum	7/6
800 m	2.21,5 min.	Sørum	1/6
Kule	8.91 m	Sørum	7/6

Øyvind Sand 1962

60 m	7,7 sek.	Sokna	20/6
100 m	12,5 sek.	Hemnes	7/6
800 m	2.08,8 min.	Bislett	1/6
Lengde	4,93 m	Jessheim	4/8
Kule 3 kg	13,59 m	Hemnes	7/6
Diskos 1 kg	33,19 m	Nannestad	15/8
Spyd 600 gr.	40,60 m	Gardermoen	22/6

Ronny Mærli 1963

60 m	9,1 sek.	Jessheim	4/8
100 m	15,1 sek.	Hemnes	7/6
80 m hekk (76,2)	14,5 sek.	Jessheim	4/8
800 m	2.27,0 min.	Lillestrøm	24/7
1000 m	3.08,8 min.	Årjäng	8/8
Kule	6,34 m	Hemnes	13/6
Høyde	1,28 m	Hemnes	13/6
Lengde	4,15 m	Jessheim	4/8

Tore Bjerkheim 1963

60 m	9,8 sek.	Hemnes	13/6
1000 m	3.41,0 min.	Arvika	17/7
Høyde	1,36 m	Hemnes	13/6
Kule	7,33 m	Hemnes	13/6

Vidar Østmoe 1963

Lengde uten tilløp	1,85 m	Bjørkelangen	3/4
--------------------	--------	--------------	-----

Frode Høgenes 1963

Lengde uten tilløp	2,03 m	Bjørkelangen	3/4
--------------------	--------	--------------	-----

Knut Bjørn Lier 1964

Kule	7,98 m	Hemnes	7/6
Kule innendørs	7,35 m	Lillestrøm	27/3
Lengde uten tilløp	1,69 m	Bjørkelangen	3/4
Høyde uten tilløp	0,80 m	Bjørkelangen	3/4

Egil Henriksen 1964

60 m	9,4 sek.	Hemnes	13/6
800 m	2.32,2 min.	Bislett	22/5
Høyde	1,08 m	Hemnes	13/6

Henning Fagersand 1964

60 m	9,9 sek.	Hemnes	13/6
100 m	16,3 sek.	Årjäng	8/8
800 m	2.47,7 min.	Hemnes	13/6
Lengde	3,65 m	Jessheim	4/8

Carl Fredrik Havnaas 1965

60 m	9,6 sek.	Hemnes	13/6
100m	15,2 sek.	Hemnes	7/6
800 m	2.33,9 min.	Kongsberg	29/8
Høyde	1,20 m	Hemnes	13/6

Terje Bjerkheim 1965

60 m	9,5 sek.	Skotterud	10/7
100 m	15,9 sek.	Stovner	4/9
800 m	2.39,8 min.	Bislett	22/5
1000 m	3.32,4 min.	Arvika	13/7
Lengde	3,64 m	Årnes	1/9

Jøran Mærli 1965

Kule	6,34 m	Nannestad	15/8
------	--------	-----------	------

Terje Olav Brun 1965

Kule	5,19 m	Hemnes	7/6
------	--------	--------	-----

Sven Østmoe 1966

Lengde uten tilløp	1,60 m	Bjørkelangen	3/4
--------------------	--------	--------------	-----

Steinar Larsen 1966

Kule	4,61 m	Hemnes	13/6
Lengde	3,10 m	Gjerdrum	20/6
Lengde uten tilløp	1,64 m	Bjørkelangen	3/4
Kule innendørs	4,71 m	Bjørkelangen	3/4

Roar Larsen 1967

60 m	11,0 sek.	Hemnes	13/6
------	-----------	--------	------

