

AURSKOG-HØLAND FRIIDRETTSLAG



ÅRSBERETNING

1977

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

På årsmøtet i Rådhuset, Bjørkelangen, søndag den 19. desember 1976 ble følgende valgt inn i styret og de forskjellige utvalg:

Styret:

Formann: Håvard Lund
 Nestform: Egil Lier
 Kasserer: Thorstein Kolstad
 Sekretær: Sven Olberg
 Styremedlemmer: Finn Lie, Torkjell Høgenes.
 Varamenn: Maren Ågot Aamodt,
 Grete Kolstad.

Revisorer:

Svein Berg, Magne Grømsrud.

Arrangementsutvalg:

Egil Lier, Sigurd Sandbakken, Sverre Sandbakken, Jørgen Dahl, Jens Martinsen, Ottar Solvang, Knut Skjermo, Håvard Lund.

Instruksjon- 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, Øyvind Olsen, Knut Skjermo, Torkjell Høgenes, Ada Ringstad, Aimee Johnsen, Kåre Thoresen, Sigurd Dalby, Rolf Christian Kolstad.

Veterangruppe:

Terje Årnes, Arve Høgne.

Oppmenn for terrengløp og stafetter sen./jun:

Sven Olberg, Finn Lie.

Oppmenn for banestevner:

Tor Olsen, Egil Lier, Håvard Lund.

Oppmenn for terrengløp og stafetter jenter/gutter:

Maren Ågot Aamodt, Torkjell Høgenes, Stein Lier.

Valgkomite:

Jan Tore Anthonisen, Stein Lier, Torunn Kolstad.

Utvalg for treningskonkurransedrakter og klubbmerke:

Tor Olsen, Maren Ågot Aamodt, Grete Kolstad, Knut Skjermo, Jan Tore Anthonisen, Stein Lier, Bjørg Kristoffersen.

Lagpremisamlingskomite:

Sven Olberg, Håvard Lund.

Økonomien:

Fra kulturstyret fikk A H F i år kr. 14.950,-.
 Det er en stor forbedring fra de to siste årene, men likevel ikke bedre enn i 1975 da vi fikk kr. 12.300,-.
 Andre inntektsposter er loddsalg, inntekter ved enkelte arrangement, medlemskontingent m.m.
 Det vises forøvrig til regnskapet.

Arrangementer:

A H F har i sesongen arrangert følgende opproberte stevner:

Lørdag 2. april: Innendørs treningsstevne på Bjørkelangen videregående skole.
 Lørdag 16. april: Nasj. terrengløp for gutter/jenter på Aursmoen.
 Onsdag 20. april: Hølandstafetten nasj. menn/kvinner på Løken.
 Mandag 20. juni : Lagseriestevne nr. for kvinner, Bråtevangen.
 Mandag 11. juli : Treningsstevne for alle klasser, Høland Stadion.
 Onsdag 20. juli : " " " " " "
 Mandag 22. aug. : Lagseriestevne nr. 4 for gutter/jenter, Høland Stadion.
 Mandag 12. sept.: Lagseriestevne nr. for kvinner, Strømmen Stadion.
 Søndag 25. sept.: Distriktsstevne for gutter/jenter, Høland Stadion.
 Søndag 9. okt. : Treningsstevne for alle klasser, Høland Stadion.

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

Lørdag 5. mars : Vinterkaruselløp nr. 10, 10 km. "Hjellebølrunden"
 Mandag 16. mai : Karuselløp for jenter/gutter, Løken.
 Mandag 16. mai : " " " " , Bjørkelangen.
 Mandag 16. mai : " " " " , Aursmoen.
 Fredag 20. mai : " " " " , Bråtevangen.
 Fredag 20. mai : " " " " , Setskog.
 Fredag 20. mai : " " " " , Setskog.

Karuselløpene for gutter og jenter ble arrangert for fjerde år på rad. Løpene er åpne for gutter og jenter fra 7 - 12 år og alle som fullfører får premie.

Årsfesten etter fjorårets sesong ble avholdt i kantina på Rådhuset etter årsmøtet. Det ble som vanlig delt ut diplomer og premier etter endt sesong. Rolf Christian Kolstad ble tildelt "Innsatspokalen 1976" for sin innsats i norgesmesterskapet som brakte ham en sølvmedalje og en bronsemedalje og for sin deltagelse i de aller fleste lagseriestevner og stafetter gjennom mange år. Han fikk også overrakt Sverre Skjermo's langdistansepokal og Egil Lier's mellomdistansepokal som han greide kravene til i løpet av sesongen 1976.

Rekruttpokalene for 1976 ble tildelt Kristine Ødegaard 14 år, Ronny Mærli 13 år, Terje Bjerkrheim 11 år og Carl Fredrik Havnaas 11 år.

Representasjon 1977:

Håvard Lund er medlem av veteranutvalget i Norges Friidrettsforbund, medlem av hederstegnkomiteen i Romerike Idrettskrets og formann i dommerautorisasjonsrådet i Romerike Friidrettskrets. Tor Olsen er medlem av statistikk- og rekordutvalget i Romerike Friidrettskrets.

På friidrettskretsens årsmøte, i Lørenfallet 17. november, 1976 møtte for A H F Maren Ågot Aamodt, Finn Lie og Bjørn Lier.

Egil Lier ble på dette årsmøte tildelt friidrettsforbundets diplom for administrativ innsats og Håvard Lund ble tildelt forbundets erkjentlighetsbevis som tidligere formann i Romerike Friidrettskrets.

På Norges Friidrettsforbunds ting som ble holdt i Kristiansand 4. - 5. desember møtte som vanlig formannen.

På årsmøtet til Idrettens kontaktutvalg på Rådhuset 3. mars møtte Finn Lie og Håvard Lund.

På sesongmøte i Romerike Friidrettskrets på Vesterskauen skole 20. oktober møtte Maren Ågot Aamodt, Finn Lie og Håvard Lund.

På Romerike Friidrettskrets årsmøte 25. november 1977 på Strømmen møtte Maren Ågot Aamodt, Tove Lund og Bjørn Lier.

På kontaktutvalgets lagsformannsmøte på Rådhuset 13. desember møtte Håvard Lund.

Friidrettsmateriell:

Laget har i år skaffet følgende materiell:

20 sett a 10 stk. stafett nr.	kr. 480,-
1 stk. varetrekk for høydehoppmatte	kr. 1008,-
3 " . plast treningshekker	kr. 285,-
1 " . 1 kg konkuranse diskos Obol	kr. 380,-
2 " . 400 gr. spyd	kr. 310,-
2 " . 600 gr. Apolo-spyd	kr. 360,-
1 " . 800 gr. heldspyd	kr. 549,-
	<u>kr. 3372,-</u>

Årets sesong:

A H F kan i år feire 10- årsjubileum. Laget ble stiftet 23. februar 1968 og har således i år gjennomført sin 10. sesong. Laget startet opp med en fin garde av helt unge utøvere hvorav de aller fleste er med fremdeles. Fremgangen har vært stor fra år til år og mange nye er kommet til. Dette gjelder alle kategorier, unge og eldre, menn og kvinner, mosjonister og aktive idrettsutøvere.

Laget har opparbeidet et fint miljø innen friidretten i bygda. Uten en spesialklubb for friidrett hadde det i dag ikke vært mulig å få til et brukbart klubbmiljø for friidrett fordi det er så mange tilbud til ungdommen idag som gjør at det blir færre til hver aktivitet. Dessuten trekker lagidrettene lettere til seg utøvere enn individuelle idretter som i sitt vesen krever mer av utøveren dersom en ønsker å hevde seg.

A H F er et av de beste lag på Romerike når det gjelder friidrett for alle. Det viser resultatene av årets lagserier. For menn vant laget i år lagserien for 5. år på rad, for kvinner ble vi nr. 2, og vi vant også lagserien for gutter og jenter. Lagserien for kvinner har vi også vunnet mange år og blitt nr. 2 en rekke ganger.

Vi har i alle år savnet en sentral stadion med treningsmuligheter for alle friidrettens øvelser. En hver har ordnet seg som best han/hun har kunnet enten alene eller sammen med andre.

Det har vært meget vanskelig å legge opp til fast instruksjon og trening.

Nå da Høland Idrettslag har fått ny løpebane regner vi med å få anledning til å benytte den en fast kveld i uka. Dette vil bety meget for opplegg av faste tider for instruksjon og trening, spesielt for de yngre.

Bjørn Lier er i år blitt autorisert som kretsdommer i friidrett.

Følgende har i år tatt siste prøve til idrettsmerkestatuettens: Wencke Nordrum, Sten Kongtorp, Kåre Thoresen, Sigurd Dalby og Torkjell Høgenes.

Tre av de fem store pokalene som laget fikk i 1974 som skulle tilfalle den som først oppnådde et bestemt resultat i en øvelsesgruppe har gått ut.

Kåre Thoresen har gitt laget en ny pokal for sprang, Sigurd Dalby har gitt en ny pokal for langdistanse og Torkjell Høgenes har gitt en ny pokal for mellomdistanse.

Styret vil takke hjerteligst for disse fine pokaler som vil stimulere de aktive til større treningsinnsats.

Maren Ågot Aamodt ble av styret tildelt innsatspokalen for 1977. Maren har vært med i laget som aktiv helt fra starten og innhar fremdeles flere klubbrekorder. I år ble hun dessuten norsk B-mester på 100 m.

Bortsett fra de årene hun har vært hjemmefra på grunn av utdannelse har hun også vært med i det administrative arbeidet i laget og de siste årene også som fast trener og oppmann (oppkvinne) for jenter/kvinner. Styret vil takke henne for lang og tro tjeneste og håper å ha glede av henne enda i mange år.

Styret har tildelt seks av lagets mest flittige yngre stevnedeltakere rekruttpokaler for 1977.

Disse er: Jane Nadden 14 år, Kristin Lunner 12 år, Trude Krogh 12 år, Else-Lillian Røsholm 12 år, Sigrunn Nilsen 12 år og Kjersti Larsen 11 år.

Alle bidro sterkt til at A H F vant lagserien for jenter/gutter og ble nr. 2 i lagserien for kvinner.

Styret har videre tildelt Ole Martin Røsholm og Trygve Anthonisen, begge 16 år, pokaler for god framgang i år. Spesielt Ole Martin er meget allsidig og har oppnådd meget gode resultater i mange øvelser.

Grete Kolstad og Ole Martin Røsholm er av A H F innstilt som kandidater til A/S Brynes Erespris for 1977.

Styret.

Til minne.

Rolf Christian Kolstad ble brått revet bort fra oss i vinter. Budskapet kom som et sjokk og fyllte oss alle med dyp sorg og sterk med-følelse med hans familie.

Rolf Christian kom med i A H F fra starten da han var 12 år gammel. Han var allerede i sine guttedager meget målbevisst og overlot ingen ting til tilfeldighetene. Som ledere kunne vi ikke unlate å legge merke til hvordan han forberedte seg til konkurransene og hvordan han gjennomførte dem. Han skilte seg ut som en usedvanlig klok og realistisk gutt og vi forsto tidlig at han ville nå langt i sin idrett. Han arbeidet seg langsomt og sikkert framover og oppnådde det han ønsket med idretten.

Som menneske og kamerat var Rolf Christian en enda større ener enn på idrettsbanen. Hans rolige og fine vesen i alle livets situasjoner skapte stor respekt blant alle hans venner.

Vi minnes ham i ærbødighet og vil for alltid bevare det gode minnet.

Instruksjons- og treningsutvalgets beretning:

Innendørstreningen i vinterhalvåret ble som tidligere lagt til idrettshallen på Bjørkelangen Videregående skole hver lørdag. Tilslutningen til treninga den første tiden var meget stor, vi måtte derfor dele opp i to partier slik at de yngste trente fra kl. 1100 og de eldre fra kl. 1330.

Etter jul da det var meget godt skiføre ble frammete mindre og vi samlet alle i et parti om ettermiddagen.

Utover våren og sommeren var det p.g.a. for få trenere vanskelig å få til noen organisert fast trening, men Høland Stadion ble brukt endel etter at løpebanen ble ferdig i slutten av juni.

Vi håper at Høland I.L. vil stille banen til friidrettens disposisjon en fast kveld i uken til neste sesong. Det vil da bli meget lettere å drive organisert instruksjon og trening.

Torunn og Grete Kolstad var i vinter på et noen ukers treningsopphold på Seghers Club i Spania. Begge deltok i noen treningssamlinger for landslagskandidater i vinterhalvåret. Jan Tore Anthonisen måtte på grunn av en operasjon i kneet ifjor høst ta det pent i vintersesongen, men deltok allikevel i noen samlinger i løpet av vinteren.

Endel av våre unge gutter og jenter deltok på kretssamlinger for løpere i vinterhalvåret.

På Romerike Friidrettskrets treningsleir på Romerike Folkehøgskole i tiden 31. juli til 5. august deltok Ole Martin Røsholm, Els-Lillian Røsholm og Trude Krogh. Dette er en meget bra leir og vi håper flere blir med neste år.

Deltakere i norgesmesterskap:

NM-terrengløp i Bergen 17. april:

Grete Kolstad nr. 6 i kl. senior.

Torunn Kolstad deltok også men fullførte ikke.

B-NM i Fana ved Bergen 12.-14. august:

Maren Ågot Aamodt nr. 1 på 100 m 13,2 sek.

Liv Gukild nr. 1 i spyd 31,06 m

Tove Lund nr. 3 i diskos 33,60 m

Dette er det første B-NM som er arrangert for kvinner.

NM-senior i Lillehammer 26.-28. august:

Jan Tore Anthonisen nr. 7 i høyde 2,00 m

Grete Kolstad utslatt på 800 m 2.21,5 min.

Grete Kolstad nr. 5 i forsøk på 1500 m 4.54,4 min.

Grete brøt løpet i finalen p.g.a. sterk forkjølse.

Veteranmesterskapet på Ski Stadion 3.-4. sept.:

Håvard Lund kl. G (over 50 år)

110 m hekk	nr. 1	23,0 sek.
Spyd	nr. 1	45,58 m
Høyde	nr. 2	1,45 m
Lengde	nr. 4	4,77 m
Kule	nr. 6	10,19 m
Diskos	nr. 11	28,88 m

Verdensmesterskapet for veteraner i Göteborg 8.-13. august:Håvard Lund klasse 50-54 år

Spyd 800 gr.	nr. 5	42,52 m
Høyde	nr. 8	1,50 m
Diskos 1½ kg	nr. 12	35,44 m
5- kamp	nr. 14	2726 poeng
(lengde 4,60 m, diskos 1½ kg 33,64 m, 200 m 28,6 sek., spyd 800 gr. 43,78 m, 1500 m 6.09,6 min.)		

Coca-Cola startens landsfinale på Gjøvik 3. sept:

Ole Martin Røsholm	nr. 6	i høyde	1,85 m
--------------------	-------	---------	--------

Donald-Duck lekene på Kongsberg 3.-4. sept.

Kristin Lunner	nr. 3	i kule	9,46 m
Kristin Lunner	nr. 25	i lengde	4,15 m
Kjersti Larsen	nr. 6	i høyde	1,25 m

Coca-Cola startens landsdelsfinale på Strømmen 13. august:

Ole Martin Røsholm	nr. 1	i høyde	1,85 m
Ole Martin Røsholm	nr. 1	i spyd	44,18 m
Trygve Anthonisen	nr. 4	i høyde	1,75 m

DNC/Minerva-lekene på Lillestrøm 6. august:

Kristin Lunner	nr. 3	i høyde	1,35 m
Kjersti Larsen	nr. 4	i lengde	4,22 m
Ole Martin Røsholm	nr. 4	i høyde	1,85 m
Trygve Anthonisen	nr. 6	i høyde	1,80 m
Tor A. Haaby	nr. 13	på 1500 m	4.48,0 min.

Deltakere i interkretskamper:Landsdelsfinale for kretslag junior Østland Nord 18. juni.

Ole Martin Røsholm	nr. 3	i høyde	1,85 m
--------------------	-------	---------	--------

Mot Øvre Buskerud og Sogn og Fjordane for gutter og jenter
fra 13 - 18 år i Sigdal 3. juli:

Vigdis Gløtta	nr. 3	på 800 m	2.36,5 min.
Vigdis Gløtta	nr. 5	i høyde	1,35 m
Kristine Ødegård	nr. 3	på 800 m	2.36,4 min.
Tone Veiby	nr. 6	på 800 m	2.37,7 min.
Egil Henriksen	nr. 3	på 800 m	2.24,1 min.
Ole Martin Røsholm	nr. 3	i kule	12,84 m
Ole Martin Røsholm	nr. 4	i lengde	5,25 m

Det ble i år ikke arrangert noen interkretskamper for kvinner og menn senior.

Bestenoteringer for Romerike for jenter satt i 1977:

Kristin Lunner 12 år	Høyde	1,44 m	Høland	25/9
Kristin Lunner 12 år	Kule	9,46 m	Kongsberg	4/9
Kristin Lunner 12 år	Diskos	22,86 m	Høland	25/9
Kristin Lunner 12 år	Spyd	29,62 m	Høland	9/10

Uoffisiell verdensrekord for veteraner:

Håvard Lund, klasse 53 år, spyd 600 gr. 50,56 m

Lillestrøm stadion
8. oktober.

Romerike Friidrettskrets' lagserier 1977:

For femte år på rad vant vi lagserien for menn og for kvinner ble vi nr. 2.

For menn:

Nr.	1	A H F	814,0 poeng
" .	2	Ramunes & Årnes I.L.	720,5 "
" .	3	Lørenskog FIL	671,5 "
" .	4	Fet FIK	594,0 "
" .	5	Sørum I.L.	581,0 "
" .	6	Strømmen I.F.	436,0 "
" .	7	Åsen I.L.	325,0 "
" .	8	Ull/Kisa I.L.	310,5 "
" .	9	Nannestad I.L.	214,5 "
" .	10	Feiring I.L.	143,5 "
" .	11	Eidsvoll I.F.	141,5 "

For Kvinner:

Nr.	1	Strømmen I.F.	254,5 poeng
" .	2	A H F	205,5 "
" .	3	Kløfta I.L.	184,0 "
" .	4	Hval I.L.	138,5 "
" .	5	Sørum I.L.	99,5 "

Lagserien for gutter og jenter ble i år arrangert for andre gang og er blitt meget populær.

Etter både første, andre og tredje stevne lå vi på annenplass etter Strømmen, men etter en meget sterk innspurt i det fjerde stevnet vant vi serien foran Strømmen I.F.

Nr.	1	A H F	804,5 poeng
" .	2	Strømmen I.F.	793,0 "
" .	3	Leirsund I.L.	772,5 "
" .	4	Sørum I.L.	718,0 "
" .	5	Ramunes & Årnes I.L.	662,0 "
" .	6	Gjerdrum I.L.	614,4 "
" .	7	Minerva	609,5 "
" .	8	Fet FIK	605,5 "
" .	9	Haga I.F.	602,0 "
" .	10	Kløfta I.L.	518,0 "
" .	11	Gardermoen I.F.	270,0 "
" .	12	Ull/Kisa I.L.	189,0 "
" .	13	Lørenskog FIL	171,0 "

Norges Friidrettsforbunds lagserier 1. divisjon:

I serien for kvinner Østland Nord oppnådde vi i år 12693 poeng og ble nr. 4. I fjor ble vi nr. 5 med 12699 poeng.

I serien for menn Østland Nord oppnådde vi 27158 poeng og ble nr. 5. I fjor ble vi nr. 5 med 27548 poeng.

10 damer/jenter scoret i serien for kvinner og 18 menn/gutter scoret poeng i serien for menn.



Norges Fri-idrettsforbunds lagserier for kvinner.

8

1. divisjon

2. divisjon

3. divisjon

(Stryk det som ikke passer)

Fra Aurskog-Høland Friidrttslag

Adr. 1960 Løken i Høland Rapport nr. 10/10-77.

(Adresse som lagene vil ha sendt skjemaene til)

Østland Nord

(Seredistrikt)

Hovedserien	30 res.	6 løp I,	6 løp II,	6 hopp,	6 kast,	6 valgfri,	Maks.	5 resultater pr. øvelse
1. divisjon	20 "	4 "	4 "	4 "	4 "	4 "	" 4	" "
2. "	15 "	3 "	3 "	3 "	3 "	3 "	" 4	" "
3. "	10 "	2 "	2 "	2 "	2 "	2 "	" 4	" "

Kun ett resultat pr. øvelse av samme utøver.

Div.	Deltakere	Sted	Dato	Øvelse	Resultat	Poeng	Arrangør
LØP I	Grete Kolstad	Hemnes	20/6	200 m	27,5	647	A H F
	Maren Ågot Aamodt	Lillestrøm	3/6	100m	13,2	637	Minerva
	Grete Kolstad	Lillestrøm	3/6	100 m	13,5	585	Minerva
	Maren Ågot Aamodt	Hemnes	20/6	200 m	28,3	591	A H F
	H						
	H						
LØP II	Grete Kolstad	Bislett	29/6	400 m	60,3	767	Bislettallian
	Grete Kolstad	Hemnes	20/6	800 m	2.20,9	779	A H F
	Grete Kolstad	Bislett	4/5	1500 m	4.41,9	812	BUL
	Grete Kolstad	Strømmen	10/8	400 m h	70,9	664	Strømmen IF
	H						
	H						
HOPP	Kristin Lunner	Høland	25/9	høyde	1,44	659	A H F
	Maren Ågot Aamodt	Strømmen	12/9	lengde	4,85	640	Strømmen F.I.F.
	Kjersti Larsen	Lørenskog	5/6	høyde	1,39	600	Lørenskog FIL
	Else-Lillian Røsholm	Strømmen	16/9	høyde	1,37	576	Strømmen F.I.F.
	H						
	H						
KAST	Liv Gukild	Trøgstad	28/5	spyd	33,70	664	Frø-Kam
	Pove Lund	Fana	14/8	diskos	33,60	616	Gneist I.L.
	Liv Gukild	Lillestrøm	3/6	kule	9,56	559	Minerva
	Maren Ågot Aamodt	Høland		diskos	29,24	529	A H F
	H						
	H						
VALGFR	Tone Veiby	Årjäng	24/7	800 m	2.36,4	605	Årjäng
	Kristine Ødegård	Sigdal	3/7	800 m	2,36,4	605	Øvre Buskerud
	Vigdis Gløtte	Sigdal	3/7	800 m	2,36,5	604	" "
	Kristine Ødegård	Strømmen	12/9	1500 m	5.22,7	554	Strømmen IF
	H						
	H						
	Antall deltagere	10	Antall noteringer:	20	Poengsum:	12693	

Resultatene er oppnådd på approberte stevner. Redskapene som er brukt er i samsvar med konkurransereglene (seniorredskap). Resultater som er oppnådd i øvelser som ikke kan godkjennes på grunn av medvind er ikke medtatt. Samtlige deltakere på vårt lag er startberettigede medlemmer. Nyinnmeldte medlemmer fra andre lag som er oppført har fått starttillatelse fra forbund.

Date: Løken 18/10-77.

Konrad Arnel

Fotmann / oppmann



Norges Fri-idrettsforbunds lagserier for menn. 1. divisjon

(Stryk det som ikke passer.)

Fra Aurskog-Høland Friidrettslag

Adr. 1960 Løken i Høland

Rapport pr. 10/10-77.

Hovedserien 50 res. = 10 løp I. 10 løp II. 10 hopp. 10 kast. 10 valgfri.

1. divisjon 40 » = 8 » 8 » 8 » 8 » 8 »

Maks. 5 resultater pr. øvelse. Kun ett resultat pr. øvelse av samme utøver.

	Deltakere	Sted	dato	Øvelse	Resultat	Poeng	Arrangør
LØP I	Arne Wergeland	Lørenskog	30/6	200 m	23,7	672	Lørenskog FIL
	Jan A. Ydersbond	Bislett	20/8	400 m	52,0	720	Fossum I.L.
	Jan A. Ydersbond	Nannestad	29/8	400 m h.	60,7	655	Nannestad I.L.
	Arne Wergeland	Lørenskog	6/8	400 m	53,5	659	Lørenskog FIL
	Knut Skjermo	Lørenskog	30/6	800 m	2.04,9	667	Lørenskog FIL
	Jon Svanstrøm	Årnes	22/6	800 m	2.06,3	645	R. & Årnes I.L.
	Jon. Olav Berg	Lillestrøm	11/6	100 m	11,7	643	Minerva
	Jon Olav Berg	Nannestad	29/8	400 m h.	61,6	658	Nannestad
LØP II	Vidar Myrvold	Nannestad	29/8	5000 m	15.58,2	719	Nannestad I.L.
	Øystein Dalbakk	Jessheim	22/8	3000 m h.	10.12,6	703	Ull/Kisa I.L.
	Øystein Dalbakk	Lørenskog	30/6	10000 m	34.03,2	702	Lørenskog FIL
	Vidar Myrvold	Jessheim	22/8	3000 m h.	10.11,6	706	Ull/Kisa I.L.
	Vidar Myrvold	Jessheim	13/6	1500 m	4.16,2	688	Ull/Kisa I.L.
	Øystein Dalbakk	Jessheim	13/6	1500 m	4.16,4	686	Ull/Kisa I.L.
	Øystein Dalbakk	Nannestad	29/8	5000 m	16.20,4	677	Nannestad I.L.
	Vidar Myrvold	Stovner	2/7	3000 m	9.23,2	677	Stovnerkom.
VALGFR	Egil Fiskerud	Lillestrøm	20/8	1500 m	4.18,5	671	Minerva
	Finn Lie	Årnes	21/9	3000 m h.	10.28,0	660	R. & Årnes I.L.
	Sven Olberg	Jessheim	13/6	1500 m	4.21,8	647	Ull/Kisa I.L.
	Sven Olberg	Lørenskog	30/6	10000 m	35.08,2	646	Lørenskog FIL
	Sven Olberg	Jessheim	22/8	3000 m h.	10.36,4	639	Ull/Kisa I.L.
	Jon Olav Berg	Lørenskog	30/6	800 m	2.06,9	636	Lørenskog FIL
	Jon Olav Berg	Lørenskog	30/6	200 m	24,1	635	Lørenskog FIL
	Jon Olav Berg	Sørum	31/5	lengde	6,10	626	Sørum I.L.

	Deltakere	Sted	dato	Øvelse	Resultat	Poeng	Arrangør
HOPP	Jan T. Anthonisen	Lillestrøm	21/8	høyde	2,03	882	Minerva
	Jan T. Anthonisen	Sørum	31/5	lengde	6,85	789	Sørum I.L.
	Øyvind Sandaker	Lørenskog	30/6	høyde	1,90	769	Lørenskog FIL
	Ole M. Røsholm	Lillehammer	18/6	høyde	1,85	721	Lillehammer I.L.
	Jan A. Ydersbond	Nannestad	29/8	tresteg	13,21	698	Nannestad I.L.
	Trygve Anthonisen	Bislett	14/6	høyde	1,80	680	Tjalve
	Jan A. Ydersbond	Bislett	20/8	lengde	6,29	668	Fossum I.L.
	Jan A. Ydersbond	Bislett	20/8	høyde	1,75	634	Fossum I.L.
.							
KAST	Øyvind Arnesen	Lørenskog	30/6	slegge	44,86	729	Lørenskog FIL
	Øystein Lund	Lørenskog	30/6	spyd	59,60	756	Lørenskog FIL
	Jan T. Anthonisen	Lillestrøm	20/8	spyd	57,60	736	Minerva
	Jan A. Ydersbond	Bislett	21/8	spyd	57,00	724	Fossum I.L.
	Oddvin Lund	Lillestrøm	21/8	diskos	36,94	624	Minerva
	Jan A. Ydersbond	Bislett	21/8	diskos	34,56	574	Fossum I.L.
	Håvard Lund	Ski	4/9	spyd	45,48	571	Ski I.L.
	Jan T. Anthonisen	Sørum	31/5	kule	11,50	566	Sørum I.L.
.							
Antall deltagere	18	Antall noteringer	40		Poengsum	27158	

Resultatene er oppnådd på approberte stevner. Redskapene som er brukt er i samsvar med konkurransereglene (seniorredskap). Resultater som er oppnådd i øvelser som ikke kan godkjennes på grunn av medvind er ikke medtatt. Samtlige deltagere på vårt lag er startberettigede medlemmer. Nyinnmeldte medlemmer fra andre lag som er oppført, har fått starttillatelse fra forbund.

Dato: Løken 18/10-77.

Karand Harol
Formann / oppmann

Kretsmeisterkapene 1977.

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

Terrengløp:

Gull	13 år	Tone Veiby
Sølv	14 år	Vigdis Gløtta
Sølv	12 år	Trude Krogh
Bronse	11 år	Ronny Nordli
Bronse	16 år	Tor A. Haaby
Sølv	menn senior	Vidar Myrvold

Jenter:

Gull	11 år	Kjersti Larsen	60 m hekk
Gull	11 år	Kjersti Larsen	høyde
Gull	12 år	Kristin Lunner	kule
Gull	12 år	Kristin Lunner	høyde
Gull	12 år	Kristin Lunner	liten ball
Sølv	11 år	Kjersti Larsen	trekamp
Sølv	11 år	Kjersti Larsen	lengde uten tilløp
Sølv	12 år	Else-Lillian Røsholm	kule
Sølv	12 år	Else-Lillian Røsholm	høyde
Sølv	12 år	Kristin Lunner	trekamp
Sølv	12 år	Sigrunn Nilsen	liten ball
Sølv	12 år	Kristin Lunner	60 m hekk
Sølv	13 år	Tone Veiby	lengde
Sølv	14 år	Anne-Cathrine Aaserud	kule
Sølv	14 år	Anne-Cathrine Aaserud	diskos
Sølv	14 år	Anne-Cathrine Aaserud	spyd
Bronse	11 år	Kjersti Larsen	800 m
Bronse	11 år	Kjersit Larsen	lengde
Bronse	12 år	Trude Krogh	60 m
Bronse	12 år	Trude Krogh	lengde
Bronse	12 år	Trude Krogh	trekamp
Bronse	13 år	Tone Veiby	800 m

Gutter:

Gull	16 år	Ole Martin Røsholm	100 m hekk
Gull	16 år	Ole Martin Røsholm	diskos
Gull	16 år	Ole Martin Røsholm	høyde
Gull	16 år	Ole Martin Røsholm	høyde uten tilløp
Gull	16 år	Ole Martin Røsholm	kule
Gull	16 år	Ole Martin Røsholm	lengde
Gull	16 år	Ole Martin Røsholm	trekamp
Sølv	16 år	Trygve Anthonisen	trekamp
Sølv	16 år	Trygve Anthonisen	100 m
Sølv	16 år	Trygve Anthonisen	høyde
Sølv	16 år	Trygve Anthonisen	høyde uten tilløp
Sølv	16 år	Trygve Anthonisen	lengde
Sølv	16 år	Trygve Anthonisen	lengde uten tilløp
Sølv	16 år	Ole Martin Røsholm	spyd
Bronse	16 år	Ole Martin Røsholm	100 m
Bronse	16 år	Ole Martin Røsholm	lengde uten tilløp

Kvinner junior:

Sølv	Tove Lund	diskos
Sølv	Tove Lund	slegge

Menn junior:

Bronse	Oddvin Lund	diskos
--------	-------------	--------

Kvinner senior:

Bronse	Liv Gukild	kule
Bronse	Liv Gukild	slegge

Menn senior:

Gull	Jon Olav Berg	10- kamp
Gull	Jan Tore Anthonisen	høyde
Gull	Jan Tore Anthonisen	lengde
Sølv	Jan Tore Anthonisen	spyd
Sølv	Øyvind Sandaker	høyde
Bronse	Øystein Lund	spyd

Banestafetter:

Sølv	4 x 400 m kvinner junior (Jane Nadden, Tone Veiby, Lena Gløtta, Kristine Ødegaard)	5.01,8 min.	Strømmen 10/6
Bronse	4 x 200 m menn senior (Trygve Anthonisen, Øyvind Olsen, Jan Tore Anthonisen, Stein Lier)	1.39,9 min.	Årnes 21/9

Andre stafettresultater:

4 x 100 m	kvinner (Grete Kolstad, Vigdis Gløtta, Jann Nadden, Maren Ågot Aamodt)	57,8 sek.	Hemnes 20/6
4 x 200 m	kvinner (Grete Kolstad, Vigdis Gløtta, Lena Gløtta, Maren Ågot Aamodt)	2.00,8 min.	Lillestrøm 3/6
1000 m stafett	kvinner (Kjersti Larsen, Maren Ågot Aamodt, Vigdis Gløtta, Grete Kolstad)	2.34,0 min.	Strømmen 10/8
4 x 100 m	menn (Ole Martin Røsholm, Jon Olav Berg, Øyvind Olsen, Jan Tore Anthonisen)	47,6 sek.	Nannestad 29/8
4 x 400 m	menn (Jon Olav Berg, Øyvind Olsen, Terje Årnes, Arne Wergeland)	3.40,0 min.	Sørum 31/5
4 x 1500 m	menn (Vidar Myrvold, Øystein Dalbakk, Knut Skjermo, Richard Peel)	17.52,8 min.	Lørenskog 6/8
1000 m stafett	menn (Trygve Anthonisen, Jan Tore Anthonisen, Øyvind Olsen, Stein Lier)	2.13,4 min.	Årnes 21/9

Terrengstafetter:Kløftastafetten 16. april:

På grunn av at vi samme dag arrangerte nasj. terrengløp for gutter og jenter på Aursmoen stilte vi bare med et damelag, et herrelag i kl. B og et old boys lag. Damelaget ble nr. 14 med tiden 16,22 min.

Damelaget:

Marit Skjermo, Jane Nadden, Cicilie Havnaas, Ranveig Karlsen, Maren Ågot Aamodt, Kristine Ødegaard, Kari Høgenes.

B-laget:

Johan Eriksen, Terje Dunvoll, Arne Wergeland, Stein Lier, Øystein Dalbakk, Finn Lie, Øyvind Olsen.
Laget fikk tiden 25,20 min.

Old boys laget:

Sven Olberg, Julian Jonassen, Terje Årnes, Kjell Erik Bernhus, Richard Peel, Reidar Soot, Erling Molidalen.
Laget fikk tiden 25,59 min.

Hølandstafetten 20. april:

Stafetten samlet i år hele 22 lag fordelt med 5 lag for kvinner, 9 lag for menn senior, 2 lag old boys lag og 6 bedriftslag. A H F stilte med et damelag og to lag i menn senior. Høybråten og Stovner vant dameklassen med tiden 24,50 min. som er ny rekord. De vant også vandrepokalen til odel og eie. Vårt damelag ble nr. 3 med tiden 25,56 min.

A H F- laget:

Vigdis Gløtta, Ranveig Karlsen, Cicilie Havnaas, Marit Skjermo, Grete Kolstad, Kristine Ødegaard, Tone Veiby, Torunn Kolstad, Kari Høgenes, Jane Nadden.

I seniorklassen for menn vant Ås Idrettslag med tiden 30,34 min. som er 3 sekunder bedre enn den gamle løpsrekorden til FRI-Kam. Ås Idrettslag vant vandrepokalen til odel og eie.

Vårt 1. lag ble nr. 5 med tiden 32,03 min. og 2. laget ble nr. 9 med tiden 35,33 min.

1. laget:

Arne Wergeland, Richard Peel, Sven Olberg, Finn Lie, Terje Årnes, Vidar Myrvold, Odd Tore Bjerkheim, Øystein Dalbakk, Finn Fjeldbu, Øyvind Olsen.

2. laget:

Per Torgersen, Olav Hellebø, Terje Dunvoll, Erling Molidalen, Ivar Tangen, Julian Jonassen, Kjell Erik Bernhus, Reidar Soot, Kåre Larsen, Tønnes Bjerkheim.

Alle vandrepokaler for Hølandstafetten er nå vunnet til odel og eie.

Fjellhamarstafetten 27. april:

Vi stilte i år tre lag i denne stafetten. Damelaget gjorde det meget godt og ble nr. 3 av 13 lag med tiden 24,23 min. bare 3 sekunder etter Høybråten og Stovner som ble nr. 2 etter Nydalen.

Damelaget:

Grete Kolstad, Vigdis Gløtta, Tone Veiby, Ranveig Karlsen, Kristine Ødegaard, Torunn Kolstad, Kari Høgenes, Maren Ågot Aamodt,

Seniorlaget i kl. 3 gjorde det også meget bra og ble nr. 5 av 22 lag med tiden 28,38 min. bare 44 sek. etter vinnerlaget i klassen.

Herrelaget:

Vidar Myrvold, Stein Lier, Jon Olav Berg, Finn Lie, Øystein Dalbakk, Per Jacobsen, Vidar Myrvold, Jan Tore Anthonisen,

Old boys laget ble nr. 10 av 16 lag med tiden 29,58 min. og løp over et minutt raskere enn ifjor til tross for at løypa var noe omlagt på grunn av oversvømmelse.

Laget:

Sven Olberg, Ove Aaserud, Julian Jonassen, Terje Dunvoll, Richard Peel, Odd Tore Bjerkheim, Kjell Erik Bernhus, John Tærud.

Bruvollenstafetten 27. april:

A H F var det eneste lag som stilte med damelag i stafetten. Laget fikk tiden 33,36 min. som er ny rekord, et halvt minutt bedre enn den gamle som også våre jenter hadde.

Damelaget:

Kristine Ødegaard, Ranveig Karlsen, Bjørg Kristoffersen, Torunn Kolstad, Marit Skjermo, Cicilie Havnaas, Grete Kolstad, Randi Dalheim.

I klasse B for menn ble vi nr. 3 av 9 lag med tiden 27,50 min.

Herrelaget:

Per Jacobsen, Jon Olav Berg, Stein Lier, Øystein Dalbakk, Arne Wergeland, Finn Lie, Sven Olberg, Øyvind Olsen.

Holmenkollstafetten 8. mai:

Det var også i år damelaget som gjorde det best i Holmenkollstafetten. Laget ble nr. 18 av ialt 58 lag med tiden 1.05,21 min., 8 sek. svakere enn i fjor.

Laget besto av:

Ranveig Karlsen, Tone Veiby, Randi Dalheim, Kristine Ødegaard, Vigdis Gløtta, Torunn Kolstad, Marit Skjermo, Jane Nadden, Grete Kolstad, Bjørg Kristoffersen, Hilde Solvang, Kari Høgenes, Cicilie Havnaas, Lena Gløtta, Maren Ågot Aamodt.

Seniorlaget startet i år i pulje 2 i klasse 3 og ble nr. 102 av 193 lag i klassen med tiden 56,19 min. 39 sek. svakere enn i fjor.

Seniorlaget:

Stein Lier, Sverre Sandbakken, Jan Tore Anthonisen, Finn Lie, Jon Swanstrøm, Vidar Myrvold, Per Jacobsen, Bjørn Lier, Øystein Dalbakk, Tor A. Haaby, Ole Martin Røsholm, Johan Eriksen, Knut Skjermo, Jon Olav Berg, Øyvind Olsen.

Old boys-laget gjorde sine saker meget bedre enn i fjor og ble nr. 30 av 58 startende lag, 1 min. og 43 sek. bedre enn i fjor.

På laget deltok:

Dven Olberg, Julian Jonassen, Terje Årnes, Odd Tore Bjerkrheim, Kjell Erik Bernhus, Terje Dunvoll, Ove Åserud, Ivar Tangen, Richard Peel, Erling Molidalen, Kåre Thoresen, Reidar Soot, Knut Årnes, Olav Hellebø, John Tærud.

Kretsstafett i Lørenfallet 19. mai:

Dette er en meget morsom stafett med lag både for gutter, jenter, menn og kvinner. Vi hadde i år et kjempsterkt jentelag som vant suverent foran Sørum og Minerva. 9 lag deltok i klassen. Laget fikk tiden 7.37,5 min. og vant med 8 sek. foran neste lag.

Jentelaget:

Kjersti Larsen, Trude Krogh, Tone Veiby, Vigdis Gløtta, Kristine Ødegaard.

Guttelaget gjorde det også meget bra og ble nr. 3 av 10 lag med tiden 9.58,3 min.

Guttelaget:

Ronny Nordli, Carl Fredrik Havnaas, Rgil Henriksen, Ronny Mærli, Cato Børresen, Roy Veiby, Ole Martin Røsholm.

I dameklassen stilte bare to lag og Kløfta vant foran vårt lag som fikk tiden 15.27,8 min.

Damelaget:

Jane Nadden, Kari Høgenes, Lena Gløtta, Bjørg Kristoffersen.

I klassen for menn senior ble vårt lag nr. 5 av 6 lag med tiden 24.27,0 min.

Herrelaget:

Vidar Myrvold, Per Jacobsen, Knut Skjermo, Finn Lie, Odd Tore Bjerkheim, Terje Dunvoll, Ove Åserud, Olav Hellebø.

UKI-karusellen:

I alt 32 av våre medlemmer har i år deltatt i dette arrangement for løpere av alle kategorier. I en for året nyopprettet elite klasse ble Vidar Myrvold nr. 12 og Sven Olberg nr. 26.

I klasse 19 - 32 år oppnådde Øystein Dalbakk en meget fin 2. plass, Finn Lie ble nr. 26, Terje Dunvoll nr. 47, Tønnes Bjerkheim nr. 58, Olav Hellebø nr. 60 og Johan Eriksen nr. 88.

I klasse 33-37 år ble Terje Årnes nr. 27, Kåre Larsen nr. 29 og Richard Peel nr. 33 (3 løp).

I klasse 38-42 år ble Erling Molidalen nr. 17.

I klasse 43-49 år ble Reidar Soot nr. 9, Knut Årnes nr. 38, Thorkjell Høgenes nr. 50, Åge Krogstad nr. 53, Ivar Arnesen nr. 56 og Kåre Thoresen nr. 92.

I klasse over 50 år ble Sigurd Dalby nr. 41 og Marius Norum nr. 64 (2 løp).

I klasse bedrift/tur 19-32 år ble Øyvind Fagersand nr. 25, Ole Petter Hornås nr. 86, Bjørn Delingsby nr. 232 og Trond Garder nr. 306.

I tilsvarende klasse 33-37 år ble Ove Åserud nr. 7 og Per Jahre nr. 168. I klasse 38-42 ble Helge Holt nr. 21.

I Klasse kvinner 19-32 år startet fem av våre unge jenter som langt fra er 19 år.

Marit Skjermo nr. 24, Kari Høgenes nr. 30, Jane Nadden nr. 33, Lene Skaug nr. 36 og Cicilie Havnaas nr. 41. 63 damer fullførte i denne klasse.

Vi anbefaler mange flere, spesielt mosjonister av begge kjønn, å bli med neste år.

ÅRSBESTESTATISTIKK FOR KVINNER/JENTER 1977.

Maren Ågot Aamodt 1951

100 m	13,2 sek.	Lillestrøm	3/6
200 m	28,3 " .	Hemnes	20/6
Diskos	29,24 m	Høland	11/7
Kule	8,34 m	Lillestrøm	3/6
Slegge	20,08 m	Strømmen	12/9
Lengde	4,85 m	Strømmen	12/9
Lengde uten tilløp	2,32 m	Bjørkelangen	2/4

Liv Gukild 1957

Spyd	33,70 m	Trøgstad	28/5
Kule	9,56 m	Lillestrøm	3/6
Diskos	22,82 m	Strømmen	19/9
Slegge	26,14 m	Strømmen	10/6

Grete Kolstad 1958

100 m	13,5 sek.	Lillestrøm	3/6
100 m hekk	21,5 " .	Strømmen	12/9
200 m	27,5 " .	Hemnes	20/6
400 m	60,3 " .	Bislett	29/6
400 m hekk	70,9 " .	Strømmen	10/8
800 m	2.20,9 min.	Hemnes	20/6
1500 m	4.41,9 " .	Bislett	24/5

Marit Skjermo 1959

1500 m	5.38,6 min.	Jessheim	13/6
3000 m	12.29,2 " .	Jessheim	22/8

Kari Høgenes 1960

1500 m	5.55,9 min.	Jessheim	13/6
3000 m	12.53,0 min.	Jessheim	22/8

Cicilie Havnaas 1960

1500 m	6.13,2 min.	Jessheim	13/6
3000 m	13.36,8 " .	Jessheim	22/8

Tove Lund 1960

Diskos	33,60 m	Fana	14/8
Slegge	23,42 m	Strømmen	10/6
Kule	7,52 m	Strømmen	19/9

Kristine Ødegaard 1962

200 m	31,5 sek	Hemnes	20/6
800 m	2.36,4 min.	Sigdal	3/7
1500 m	5.22,7 " .	Strømmen	12/9

Randi Dalheim 1962

100 m	15,1 sek.	Høland	25/9
Høyde	1,15 m	Høland	25/9

Vigdis Gløtta 1963

100 m	14,7 sek.	Lillestrøm	3/6
200 m	30,6 " .	Hemnes	20/6
400 m	68,9 " .	Lillestrøm	3/6
800 m	2.36,5 min.	Sigdal	3/7
Høyde	1,35 m	Sigdal	3/7

Jane Nadden 1963

80 m hekk (76,2)	17,1 sek.	Årnes	31/8
100 m hekk	25,9 " .	Strømmen	12/9
400 m hekk	84,1 " .	Strømmen	10/8
100 m	14,6 " .	Høland	20/7
200 m	31,2 " .	Hemnes	20/6
400 m	70,8 " .	Lillestrøm	3/6
800 m	2.41,4 min.	Årnes	31/8
1500 m	5.34,3 " .	Høland	25/9
3000 m	13.14,4 " .	Jessheim	22/8
Diskos	19,78 m	Høland	25/9
Kule innendørs	6,27 m	Bjørkelangen	2/4
Lengde uten tilløp	1,90 m	Bjørkelangen	2/4
Høyde med tilløp innendørs	1,10 m	Bjørkelangen	2/4

Anne-Cathrine Aaserud 1963

Spyd	24,68 m	Strømmen	10/8
Diskos	23,56 m	Høland	25/9
Kule	8,20 m	Årnes	31/8

Tone Veiby 1964

60 m	9,3 sek.	Strømmen	16/9
100 m	14,7 " .	Høland	25/9
200 m	31,5 " .	Hemnes	20/6
800 m	2.36,4 min.	Årjäng	24/7
1500 m	5.24,4 " .	Strømmen	12/9
Lengde	4,36 m	Strømmen	16/9
Høyde	1,35 m	Høland	25/9
Diskos	13,90 m	Høland	11/7

Lena Gløtta 1964

100 m	15,8 sek.	Strømmen	19/6
-------	-----------	----------	------

Lene Skaug 1964

100 m	15,7 sek.	Høland	11/7
400 m	78,8 " .	Lillestrøm	3/6
800 m	2.53,6 min.	Bislett	2/6
1500 m	6.31,6 " .	Høland	20/7
3000 m	13.59,2 " .	Jessheim	22/8
Diskos	15,78 m	Høland	11/7
Kule	5,90 m	Høland	20/7

Trude Krogh 1965

60 m	8,9 sek.	Strømmen	16/9
60 m hekk	12,9 " .	Årnes	31/8
100 m	14,5 " .	Høland	25/9
800 m	2.57,5 min.	Årjäng	24/7
Høyde	1,28 m	Strømmen	16/9
Lengde	4,15 m	Jessheim	11/9
Kule	7,26 m	Jessheim	11/9
Trekamp (60m 9,0 sek., lengde 4,15 m, kule 7,26 m)	2556 poeng	Jessheim	11/9

Kristin Lunner 1965

60 m	9,4 sek.	Strømmen	16/9
60 m hekk	11,9 " .	Årnes	31/8
100 m	15,1 " .	Årjäng	24/7
100 m hekk	20,3 " .	Strømmen	12/9
Høyde	1,44 m	Høland	25/9
Lengde	4,35 m	Raufoss	21/8
Spyd 600 gr.	22,59 m	Strømmen	10/8
Spyd 400 gr.	29,62 m	Høland	9/10
Kule	9,46 m	Kongsberg	
Diskos 1 kg	22,86 m	Høland	25/9
Liten ball 150 gr.	39,50 m	Årnes	31/8
Høyde med tilløp innendørs	1,33 m	Bjørkelangen	2/4
Lengde uten tilløp	1,91 m	Bjørkelangen	2/4
Kule innendørs	7,50 m	Bjørkelangen	2/4
Trekamp (100 m 15,4 sek., lengde 4,35 m, kule 2651 poeng 8,66 m)		Raufoss	21/8
Trekamp (60 m 9,5 sek., lengde 4,22 m, kule 8,93 m)	2619 poeng	Jessheim	11/9

Else-Lillian Røsholm 1965

100 m	16,4 sek.	Høland	20/7
Spyd 600 gr.	20,96 m	Strømmen	10/8
Spyd 400 gr.	22,10 m	Årnes	22/6
Diskos 1 kg	21,56 m	Høland	22/8
Kule	8,98 m	Strømmen	16/9
Liten ball 150 gr.	31,24 m	Årnes	31/8
Høyde	1,37 m	Strømmen	16/9

Sigrunn Nilsen 1965

60 m	8,9 sek.	Strømmen	16/9
60 m hekk (76,2)	12,7 " .	Jessheim	3/8
100 m	14,6 " .	Høland	25/9
800 m	2.43,4 " .	Høland	25/9
Kule	7,32 m	Jeseheim	11/9
Diskos	20,10 m	Høland	22/8
Liten ball 150 gr.	36,05 m	Årnes	31/8
Lengde	3,78 m	Årnes	31/8
Trekamp (60m 9,2 sek., lengde 3,69 m, kule 7,32 m)	2374 poeng	Jessheim	11/9

Tone Lie 1965

100 m	16,0 sek.	Høland	11/7
800 m	2.52,3 min.	Jessheim	21/6
Spyd 400 gr.	16,72 m	Høland	20/7
Diskos	14,34 m	Høland	11/7

Heidi Åsberg 1965

Lengde uten tilløp	1,79 m	Bjørkelangen	2/4
--------------------	--------	--------------	-----

Kjersti Larsen 1966

60 m	9,0 sek.	Bislett	14/5
60 m hekk (76,2)	12,4 " .	Jessheim	3/8
100 m	14,7 " .	Lørenskog	5/6
800 m	2.55,8 min.	Årnes	31/8

Kjersti Larsen forts.

Høyde	1,39 m	Lørenskog	5/6
Lengde	4,32 m	Raufoss	21/8
Kule	5,77 m	Jessheim	11/9
Lengde uten tilløp	2,12 m	Hovinhøgda	12/3
Høyde med tilløp innendørs	1,20 m	Bjørkelangen	2/4
Trekamp (100 m 15,3 sek., Lengde 4,32 m, kule 5,65 m)	2670 poeng	Raufoss	21/8
Trekamp (60 m 9,2 sek., lengde 3,95 m, kule 5,77 m)	2582 poeng	Jessheim	11/9

Hilde Gustavsen 1966

60 m	10,0 sek.	Høland	22/8
100 m	16,4 "	Høland	25/9
800 m	2.54,1 min.	Bislett	14/5
Høyde	1,10 m	Høland	25/9
Lengde	3,20 m	Jessheim	3/9
Kule	5,20 m	Strømmen	16/9
Lengde uten tilløp	1,86 m	Bjørkelangen	2/4

Hanne Kolstad 1967

100 m	16,4 sek.	Høland	25/9
800 m	3.01,4 min.	Høland	25/9
Høyde	1,10 m	Høland	25/9

Line Tærud 1967

100 m	16,2 sek.	Høland	11/7
Lengde	2,97 m	Høland	11/7

ÅRSBESTESTATISTIKK FOR MENN/GUTTER 1977.Aksel Lunner 1919

Lengde uten tilløp	2,43 m	Bjørkelangen	2/4
--------------------	--------	--------------	-----

Håvard Lund 1924

100 m	14,2 sek.	Bislett	25/8
110 m hekk	23,0 " .	Ski	3/9
200 m	28,6 " .	Gøteborg	12/8
400 m	69,8 " .	Bislett	30/8
1500 m	6.09,6 min.	Gøteborg	12/8
Diskos 2 kg	30,64 m	Stovner	15/6
Diskos 1½ kg	37,16 m	Lillestrøm	8/10
Spyd 800 gr.	45,48 m	Ski	4/9
Spyd 600 gr.	50,56 m	Lillestrøm	8/10
Kule 7 1/4 kg	10,19 m	Ski	4/9
Kule 5 ½ kg	11,44 m	Sørum	1/10
Kule 4 kg	13,38 m	Høland	9/10
Slegge 7 1/4 kg	24,64 m	Strømmen	10/6
Lengde	4,77 m	Ski	4/9
Høyde	1,50 m	Gøteborg	9/8
Lengde uten tilløp	2,43 m	Bjørkelangen	2/4
5- kamp	2726 poeng	Gøteborg	12/8
(lengde 4,60 m, diskos 1½ kg 33,64 m, 200 m 28,6 sek., spyd 800 gr. 43,78 m, 1500 m 6.09,6 min.)			

Sigurd Dalby 1925

1500 m	5.50,7 min.	Jessheim	13/6
3000 m	12.37,4 " .	Jessheim	24/8

Kåre Thoresen 1929

1500 m	5.10,3 min.	Jessheim	13/6
--------	-------------	----------	------

Thorkjell Høgenes 1929

1500 m	5.15,0 min.	Jessheim	13/6
3000 m hinder	12.59,6 " .	Jessheim	24/8

Åge Krogstad 1932

1500 m	5.28,6 min.	Jessheim	13/6
3000 m hinder	14.34,6 " .	Jessheim	24/8

Erling Molidalen 1934

1500 m	5.10,2 min.	Jessheim	13/6
3000 m hinder	12.49,6 " .	Jessheim	24/8

Ivar Arnesen

1500 m	5.23,3 min.	Jessheim	13/6
3000 m	11.27,0 " .	Høland	11/7
3000 m hinder	13.31,6 " .	Jessheim	24/8

Reidar Soot 1934

1500 m	4.43,8 min.	Jessheim	13/6
3000 m hinder	12.05,8	Jessheim	24/8

Knut Årnes 1934

1500 m	5.04,5 min	Jessheim	13/6
3000 m hinder	12.52,6 "	Jessheim	24/8

Gunnar Gustavsen 1937

Lengde uten tilløp	2,62 m	Bjørkelangen	2/4
--------------------	--------	--------------	-----

Helge Holt 1937

1500 m	4.53,6 min.	Jessheim	13/6
3000 m hinder	12.18,6 "	Jessheim	24/8

Egil Fiskerud 1937

1500 m	4.18,5 min.	Lillestrøm	20/8
--------	-------------	------------	------

Odd T. Bjerkheim 1938

1500 m	4.34,0 min.	Bislett	14/9
5000 m	16.44,0 "	Bislett	22/9
3000 m hinder	10.56,0 "	Jessheim	22/8
20 km. landvei	1.16.04,0 "	Jessheim	9/10

Terje Årnes 1940

1500 m	5.02,3 min.	Jessheim	13/6
3000 m hinder	12.39,2 "	Jessheim	24/8

Sven Olberg 1942

800 m	2.13,0 min.	Høland	11/7
1500 m	4.21,8 "	Jessheim	13/6
3000 m	9.41,0 "	Høland	11/7
10000 m	35.08,2 "	Lørenskog	30/6
3000 m hinder	10.36,4 "	Jessheim	22/8

Kåre Larsen 1943

1500 m	5.08,6 min.	Jessheim	13/6
3000 m hinder	12.46,6 "	Jessheim	24/8

Ove Åserud 1944

1500 m	4.32,9 min.	Jessheim	13/6
3000 m hinder	11.03,2 "	Jessheim	24/8

Richard Peel 1944

1500 m	4.23,1 min.	Jessheim	13/6
3000 m hinder	11.18,4 "	Jessheim	22/8

Terje Dunvoll 1945

1500 m	4.47,1 min.	Jessheim	13/6
3000 m hinder	11.30,0 "	Jessheim	24/8

Olav Hellebø 1945

1500 m	4.47,6 min.	Jessheim	13/6
3000 m hinder	12.30,8 "	Jessheim	24/8

Arne Wergeland 1946

100 m	12,2 sek.	Sørum	31/5
200 m	23,7 " .	Lørenskog	30/6
400 m	53,5 " .	Lørenskog	6/8
Lengde	5,85 m	Sørum	31/5

Øyvind Fagersand

1500 m	4.34,1 min.	Jessheim	13/6
3000 m hinder	11.00,6 " .	Jessheim	24/8

Bjørn Delingsby

1500 m	4.58,4 min.	Jessheim	13/6
--------	-------------	----------	------

Finn Lie 1947

800 m	2.15,7 min.	Høland	11/7
1500 m	4.30,4 " .	Høland	20/7
3000 m	10.11,8 " .	Høland	11/7
5000 m	17.22,9 " .	Nannestad	29/8
3000 m hinder	10.28,0 min.	Årnes	21/9

Tønnes Bjerkrheim 1948

1500 m	4.51,7 min.	Jessheim	13/6
3000 m hinder	12.02,0 " .	Jessheim	22/8

Øystein Dalbakk 1948

1500 m	4.16,4 min.	Jessheim	13/6
5000 m	16.20,4 " .	Nannestad	29/8
10000 m	34.03,2 " .	Lørenskog	30/6
3000 m hinder	10.12,6 " .	Jessheim	22/8

Jan Amund Ydersbond 1948

100 m	12,0 sek.	Bislett	20/8
110 m hekk	17,8 " .	Bislett	21/8
400 m	52,0 " .	Bislett	20/8
400 m hekk	60,7 " .	Nannestad	29/8
1500 m	4.25,9 min.	Bislett	21/8
Diskos	34,56 m	Bislett	21/8
Kule	10,31 m	Bislett	20/8
Spyd	57,00 m	Bislett	21/8
Høyde	1,75 m	Bislett	20/8
Lengde	6,29 m	Bislett	20/8
Tresteg	13,21 m	Nannestad	29/8
Stav	3,20 m	Bislett	21/8
10- kamp	6184 poeng	Bislett	20-21/8

Vidar Myrvold 1949

1500 m	4.16,2 min.	Jessheim	13/6
3000 m	9.23,2 " .	Stovner	2/7
5000 m	15.58,2 " .	Nannestad	29/8
3000 m hinder	10.11,6 " .	Jessheim	22/8

Jan Tore Anthonisen 1949

100 m	11,9 sek.	Sørum	31/5
200 m	24,5 " .	Lørenskog	30/6
110 m hekk	18,4 " .	Lørenskog	6/8
400 m hekk	62,9 " .	Nannestad	29/8
Diskos	33,36 m	Nannestad	29/8
Kule	11,50 m	Sørum	31/5
Spyd	57,94 m	Lillestrøm	20/8
Høyde	2,03 m	Lillestrøm	21/8
Høyde innendørs	1,90 m	Bjørkelangen	2/4
Lengde	6,85 m	Sørum	31/5

Øyvind Sandaker 1950

Høyde	1,90 m	Lørenskog	30/6
-------	--------	-----------	------

Tor Olsen 1951

Stav	2,90 m	Lillestrøm	15/8
------	--------	------------	------

Ole Petter Hornås 1951

1500 m	4.44,2 min.	Jessheim	13/6
3000 m hinder	12.09,2 " .	Jessheim	22/8

Stein Lier 1952

1500 m	4.28,1 min.	Sørum	31/5
--------	-------------	-------	------

Øystein Lund 1953

200 m	26,3 sek.	Lørenskog	30/6
Spyd	59,60 m	Moelv	31/7
Diskos	31,82 m	Høland	20/7
Slegge	31,06 m	Lørenskog	30/6
Kule innendørs	11,13 m	Bjørkelangen	2/4
Lengde uten tilløp	2,79 m	Bjørkelangen	2/4

Øyvind Olsen 1954

100 m	12,2 sek.	Sørum	31/5
400 m	56,6 " .	Lørenskog	6/8
Stav	3,20 m	Lillestrøm	15/8
Lengde uten tilløp	2,75 m	Bjørkelangen	2/4

Knut Skjermo 1955

800 m	2.04,9 min.	Lørenskog	30/6
-------	-------------	-----------	------

Jon Swanstrøm 1955

800 m	2.06,3 min.	Årnes	22/6
10000 m	36.52,0 min.	Lørenskog	30/6

Jon Olav Berg 1955

100 m	11,7 sek.	Lillestrøm	11/6
200 m	24,1 " .	Lørenskog	30/6
400 m	54,1 " .	Lørenskog	6/8
800 m	2.06,9 min.	Lørenskog	30/6
1500 m	4.52,8 " .	Lillestrøm	12/6
110 m hekk	17,6 sek.	Lillestrøm	12/6
400 m hekk	61,6 " .	Nannestad	29/8
Høyde	1,75 m	Lillestrøm	11/6
Lengde	6,10 m	Sørum	31/5
Tresteg	12,47 m	Nannestad	29/8
Diskos	30,54 m	Lillestrøm	12/6

Jon Olav Berg forts.

Kule	10,05 m	Sørum	31/5
Spyd	44,24 m	Lillestrøm	12/6
Stav	3,03 m	Lillestrøm	12/6
10- kamp	5475 poeng	Lillestrøm	11-12/6
	(11,7, 6,04, 9,80, 1,75, 55,0, 17,6, 30,54, 3,03, 44,24, 4.52,8)		

Øyvind Arnesen 1956

Slegge	44,86 m	Lørenskog	30/6
--------	---------	-----------	------

Bjørn Lier 1957

Diskos	28,58 m	Høland	11/7
Kule innendørs	8,49 m	Bjørkelangen	2/4

Oddvin Lund 1957

Diskos	36,94 m	Lillestrøm	21/8
--------	---------	------------	------

Ove Olsen 1957

100 m	12,5 sek.	Høland	11/7
-------	-----------	--------	------

Tor Albert Haaby 1961

800 m	2.18,7 min.	Bislett	31/5
1500 m	4.31,0 " .	Bislett	15/6

Ole Martin Røsholm 1961

60 m	8,4 sek.	Høland	22/8
100 m	12,4 " .	Nannestad	11/9
100 m hekk (91,4)	17,1 " .	Jessheim	3/8
Diskos 2 kg	27,30 m	Hannestad	29/8
Diskos 1½ kg	36,98 m	Høland	22/8
Kul 7 1/4 kg	8,50 m	Sørum	31/5
Kule 4 kg	13,09 m	Høland	20/7
Spyd 600 gr.	45,80 m	Årnes	22/6
Høyde	1,85 m	Lillehammer	18/6
Lengde	5,62 m	Nannestad	11/9
Tresteg	11,46 m	Nannestad	29/8
Høyde innendørs	1,75 m	Bjørkelangen	2/4
Kule 4 kg "	11,48 m	Bjørkelangen	2/4
Lengde uten tilløp	2,53 m	Bjørkelangen	2/4
Høyde uten tilløp	1,40 m	Årnes	19/3
Trekamp	2009 poeng	Sørum	16/8

(100 m 12,9 sek., lengde 5,20 m, kule 4 kg 12,61 m)

Trygve Anthonisen 1961

100 m	12,4 sek.	Nannestad	11/9
Diskos 1½ kg	26,98 m	Nøland	20/7
Kule 4 kg	11,06 m	Sørum	16/8
Høyde	1,80 m	Bislett	14/6
Lengde	5,58 m	Sørum	16/8
Høyde innendørs	1,80 m	Bjørkelangen	2/4
Høyde uten tilløp	1,30 m	Bjørkelangen	2/4
Lengde uten tilløp	2,74 m	Bjørkelangen	2/4
Trekamp	1968 poeng	Sørum	16/8

(100 m 12,9 sek., lengde 5,58 m, kule 4 kg 11,06 m)

Steinar Bakken 1962

100 m	13,8 sek.	Høland	25/9
1500 m	4.50,6 min.	Høland	25/9
Høyde	1,60 m	Høland	25/9

Kristian Ness 1963

100 m	14,2 sek.	Høland	25/9
Diskos 1 kg	29,08 m	Høland	25/9
Høyde	1,44 m	Høland	25/9

Jon Vedahl 1963

Diskos	25,42 m	Høland	25/9
Høyde	1,41 m	Høland	25/9

Roger Wittingsrud 1963

Kule 4 kg innendørs	7,28 m	Bjørkelangen	2/4
Høyde innendørs	1,20 m	Bjørkelangen	2/4
Høyde uten tilløp	1,05 m	Bjørkelangen	2/4
Lengde uten tilløp	1,96 m	Bjørkelangen	2/4

Jan Arne Frogner 1963

Diskos 1 kg	18,98 m	Høland	22/8
-------------	---------	--------	------

Tore Bjerkheim 1963

100 m	15,3 sek.	Høland	20/7
1500 m	5.04,9 min.	Høland	20/7
Høyde	1,32 m	Høland	25/9
Diskos	16,82 m	Høland	22/8
Kule	7,57 m	Høland	20/7
Spyd	20,30 m	Høland	20/7
Kule innendørs	7,92 m	Bjørkelangen	2/4
Høyde innendørs	1,33 m	Bjørkelangen	2/4
Høyde uten tilløp	0,90 m	Bjørkelangen	2/4
Lengde uten tilløp	1,93 m	Bjørkelangen	2/4

Cato Børresen 1963

100 m	14,0 sek.	Lørenskog	5/6
800 m	2.21,8 min.	Bislett	26/5
1500 m	5.19,0 " .	Høland	25/9
Høyde	1,40 m	Lørenskog	5/6

Ronny Mærli 1963

80 m hekk(76,2)	14,4 sek.	Jessheim	3/8
100 m	13,9 sek.	Høland	25/9
800 m	2.24,8 min.	Gardermoen	21/6
1000 m	3.06,0 " .	Årjäng	24/7
1500 m	4.53,8 " .	Høland	25/9
Høyde	1,35 m	Lørenskog	5/6
Kule	8,02 m	Høland	20/7
Spyd	21,14 m	Gardermoen	21/6

Egil Henriksen 1964

100 m	14,2 sek.	Høland	20/7
800 m	2.24,1 min.	Sigdal	3/7
1000 m	3.09,3 " :	Årjäng	24/7
1500 m	5.02,5 " :	Høland	20/7
Kule	6,50 m	Høland	20/7
Høyde innendørs	1,15 m	Bjørkelangen	2/4

Henning Fagersand 1964

1500 m	5.51,0 min.	Høland	25/9
Lengde uten tilløp	1,73 m	Bjørkelangen	2/4

Jens Kristian Tærud 1964

100 m	14.0 sek.	Høland	20/7
Diskos	18,74 m	Høland	11/7

Bjørn Åserud 1964

Lengde uten tilløp	2,06 m	Bjørkelangen	2/4
--------------------	--------	--------------	-----

Bjørn Arnesen 1964

Diskos	15,70 m	Høland	11/7
--------	---------	--------	------

Carl Fredrik Havnaas 1965

100 m	14,9 sek.	Lørenskog	5/6
800 m	2.37,8 min.	Høland	25/9
Høyde	1,26 m	Høland	25/9
Høyde innendørs	1,30 m	Bjørkelangen	2/4
Høyde uten tilløp	1,05 m	Bjørkelangen	2/4

Jørn Mærlí 1965

Kule	7,05 m	Årjäng	24/7
------	--------	--------	------

Terje Bjerkrheim 1965

100 m	15,7 sek.	Lørenskog	5/6
Diskos	17,50 m	Høland	20/7
Kule	7,26 m	Lørenskog	5/6
Spyd 400 gr.	22,82 m	Høland	20/7
Kule innendørs	7,35 m	Bjørkelangen	2/4
Lengde uten tilløp	1,91 m	Bjørkelangen	2/4

Jan Runar Olberg 1965

100 m	15,9 sek.	Høland	11/7
Lengde	3,34 m	Høland	11/7

Ingar Brokke 1965

Diskos	20,72 m	Høland	20/7
Spyd 400 gr.	24,60 m	Høland	20/7

Bjørn A. Furunes 1965

Høyde innendørs	1,15 m	Bjørkelangen	2/4
-----------------	--------	--------------	-----

Jo Helge Raaen 1966

60 m	10,1 sek.	Årnes	17/8
60 m hekk (76,2)	12,9 " :	Nannestad	11/9
100 m	16,3 " :	Lørenskog	5/6
800 m	3.01,3 min.	Gardermoen	21/6
Spyd 400 gr.	20,12 m	Gardermoen	21/6
Liten ball 150 gr.	39,10 m	Nannestad	11/9
Lengde	3,33 m	Nannestad	11/9

Ronny Nordli 1966

100 m	16,0 sek.	Lørenskog	5/6
800 m	2,40,8 min.	Høland	25/9
Høyde	1,05 m	Lørenskog	5/6

Arne Henrik Østreng 1966

Høyde innendørs	1,15 m	Bjørkelangen	2/4
-----------------	--------	--------------	-----

Erich Malnes 1967

800 m	2.55,4 min.	Høland	25/9
-------	-------------	--------	------

Aurskog-Høland Friidrettslag
Klubbrekorder ved sesongslutt 1977.

Kvinner senior.

60 m	Maren Ågot Aamodt	Kristiansand	1970	8,0 sek
100 m	" " "	Blaker	1970	12,8 sek
200 m	" " "	Strømmen	1969	27,3 sek
	Grete Kolstad	"	1975	27,3 sek
400 m	" "	Hamar	1974	58,3 sek
600 m	" "	Levermyr	1974	1.36.5 min
800 m	" "	Bislett	1974	2.09.0 min
1500 m	Torunn Kolstad	Biseltt	1975	4.26.8 min
3000 m	" "	"	1975	9.40.6 min
100 m hekk	Bjørg Slettum	Lillestrøm	1970	18.4 sek
	Maren Ågot Aamodt	Strømmen	1970	18.4 sek
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	Lillestrøm	1977	9.56 m
Diskos	Tove Lund	Fana	1977	33.60 m
Spyd	Liv Gukild	Trøgstad	1977	33.70 m
Slegge 4 kg	Tove Lund	Høland	1975	26.36 m
5-kamp	Maren Ågot Aamodt	Kongsvinger	1969	31.15 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, Bjørg Slettum,	Nannestad	32,8 sek.	
	Unni Sandbakken, Maren Ågot Aamodt	1969		
4 x 100 m	Kari Høgenes, Grete Kolstad	Strømmen	53,8 sek.	
	Hilde Solvang, Maren Ågot Aamodt	1975		
4 x 200 m	Grete Kolstad, Bjørg Slettum, Torunn Kolstad, Maren Ågot Aamodt	Nannestad	1.55.0 min	
4 x 400 m	Maren Ågot Aamodt, Bjørg Slettum Grete Kolstad, Torunn Kolstad	Lillestrøm	4.09.5 min	
4 x 800 m	Bjørg Slettum, Torunn Kolstad, Grete Kolstad	Lillehammer	7.10.5 min	
1000 m stafett	Hilde Solvang, Kari Høgenes Grete Kolstad, Torunn Kolstad	Strømmen	2.25.3 min	
400 m hekk	Grete Kolstad	Lillestrøm	1976	70.6 sek

Kvinner junior.

60 m	Grete Kolstad	Jessheim	1976	8.2 sek
60 m	Maren Ågot Aamodt	Bruvollen	1968	8.2 sek
100 m	" " "	Ski	1969	13.0 "
200 m	" " "	Strømmen	1969	27,3 "
	Grete Kolstad	Strømmen	1975	27.3 "
400 m	" "	Hamar	1974	58.3 "
400 m hekk	" "	Lillestrøm	1976	70.6 "
600 m	" "	Levermyr	1974	1.36.5 min
800 m	" "	Bislett	1974	2.09.0 "
1500 m	Torunn Kolstad	"	1975	4.26.0 "
3000 m	" "	"	1975	9.40.6 "
100 m hekk	Bjørg Slettum	Lillestrøm	1970	18.4 sek.

Høyde	Hilde Solvang	Hemnes	1974	1.56 m
Lengde	Maren Ågot Aamodt	Bruvollen	1968	5.00 m
Høyde u.t.	Marit Tønsberg	Sørumsand	1969	1.05 m
Lengde u.t.	" "	"	1969	2.33 m
Kule 4 kg	Liv Gukild	Høland	1975	8.93 m
Diskos	Tove Lund	Fana	1977	33.60 m
Spyd	Liv Gukild	Høland	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, Bjørg Slettum Unni Sandbakken, Maren Ågot Aamodt	Nannestad	32.8 sek 1969	
4 x 100 m	Gro Kristiansen, Bjørg Slettum Anne Mari Holt, Maren Ågot Aamodt	Lillestrøm	55.6 sek 1969	
4 x 400 m	Kari Høgenes, Torunn Kolstad, Hilde Solvang, Grete Kolstad	Lillestrøm	4.19.7 min 1975	
3 x 800 m	Kari Høgenes, Grete Kolstad Torunn Kolstad	Lillestrøm	7.18.4 min 1974	
1000 m stafett	Hilde Solvang, Kari Høgenes Grete Kolstad, Torunn Kolstad	Strømmen	2.25.3 min 1974	

Jenter 16 år.

60 m	Gro Kristiansen	Nannestad	1971	8.6 sek
100 m	Bjørg Slettum	Kongsvinger	1969	13.3 sek
200 m	Grete Kolstad	Strømmen	1974	27.5 sek
400 m	" "	Hamar	1974	58.3 sek
600 m	" "	Levermyr	1974	1.36.5 min
800 m	" "	Bislett	1974	2.09.0 "
1500 m	" "	Gausdal	1974	4.35.6 "
3000 m	■ Torunn Kolstad	Moss	1973	10.25.8 "
100 m hekk	Kari Høgenes	Strømmen	1976	20.0 sek
Høyde	Hilde Solvang	Lørenskog	1976	1.50 m
Lengde	Bjørg Slettum	Strømmen	1969	4.72 m
Lengde u.t.	Rita Borgen	Bjørkelangen	1972	2.18 m
Kule 4 kg	Hilde Solvang	Hemnes	1976	8.98 m
Diskos	Tove Lund	Kolbotn	1976	32.10 m
Spyd	Unni Sandbakken	Gjøvik	1972	29.78 m
Slegge	Tove Lund	Lørenskog	1976	26.02 m
Sl.ball 1 kg	Astrid Aamodt	Lillestrøm	1968	27.25 m
4 x 100 m	Marit Tønsberg, Bjørg Slettum, Evy Holt, Brit-Helen Nadden		1969	58.8 sek

Jenter 15 år.

60 m	Hilde Solvang	Eidsvoll	1975	8.5 sek
100 m	" "	Bislett	1975	13.2 "
200 m	Bjørg Slettum	Strømmen	1968	28.6 "
300 m	Grete Kolstad	Sørum	1973	28.6 "
400 m	Gro Kristiansen	Lillestrøm	1970	56.8 "
600 m	Grete Kolstad	Bislett	1973	61.4 "
800 m	" "	Lillestrøm	1973	1.39.7 min
1500 m	" "	Bislett	1973	2.14.4 "
80 m hekk (76,2)	Bjørg Slettum	"	1973	4.42.4 "
100 m hekk (76.2)	Rita Borgen	Strømmen	1968	16.1 sek
		Jessheim	1971	18.7 sek

100 m hekk (84)	Rita Borgen	Strømmen	1971	20.4 sek
Høyde	Hilde Solvang	Lørenskog	1975	1.50 m
Lengde	Bjørg 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 1 kg	Evy Holt	Lillestrøm	1968	29.94 m
3-kamp	Hilde Solvang (100 m 14.0, lengde 4.31, kule 4 kg 8.14)	Slemmestad	1975	2440 poeng
3-kamp	Bjørg Slettum (60 m 8.7, lengde 4.56, sl.ball 1 kg 26.08)	Blaker	1968	2246 poeng

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 "
3000 m	Jane Nadden	Jessheim	1977	13.14.4 "
80 m hekk(76.2)	"	Årnes	1977	17.1 sek
100 m " (84)	" "	Strømmen	1977	25.9 "
Høyde	Hilde Solvang	Hemnes	1974	1.56 m
Lengde	" "	Nesodden	1974	4.59 m
Lengde u.t.	Jane Nadden	Bjørkelangen	1977	1.90 m
Kule 4 kg	Hilde Solvang	Eidsvoll	1974	7.65 m
Kule 3 kg	" "	Hvam	1974	9.03 m
Diskos	" "	Høland	1974	29.64 m
Spyd 600 gr.	Anne-Cathrine Aaserud	Strømmen	1977	24.68 m
Sl.ball 700 gr.	Tove Lund	Høland	1974	37.72 m
Sl.ball 1 kg	Tove Lund	"	1974	36.26 m
3-kamp	Marit Tønsberg (60 m 9.1, lengde 3.99 m, sl.ball 0.7 kg 31.14 m)	Blaker	1968	2207 poeng
4 x 60 m	Gro Kristianen, Unni Sandbakken, Inger Anne Jørgensen, Wenche Ødegård	Lillestrøm	33.6 sek.	
4 x 100 m	Hilde Solvang, Kari Høgenes, Bente Marki, Vigdis Gløtta.		1974	59.2 sek.

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 Kolsås	Sørum	1971	48.8 "
400 m	Kari Høgenes	Lillestrøm	1973	69.0 "
600 m	" "	Bislett	1973	1.48.8 min
800 m	Vigdis Gløtta	Årjång	1976	2.35.3 "
1500 m	Tone Veiby	Strømmen	1977	5.24.4 "
3000 m	Lene Skaug	Jessheim	1977	13.59.2 "
Høyde	Hilde Solvang	Lillestrøm	1973	1.35 m
	Tone Veiby	Høland	1977	1.35 m

Lengde	Tone Veiby	Strømmen	1977	4.36 m
Lengde u.t.	Hilde Solvang	Bjørkelangen	1973	2.16 m
Kule 4 kg	Unni Sandbakken	Blaker	1969	7.03 m
Kule 3 kg	Hilde Solvang	Høland	1973	8.88 m
Diskos	" "	Blaker	1973	24.72 m
Spyd 600 gr	Unni Sandbakken	Nannestad *	1969	18.77 m
Sl.ball 700 gr.	Bente Wallander	Jessheim	1971	38.80 m
Sl.ball 1 kg	Tove Lund	Høland	1973	34.10 m
3-kamp	Hilde Solvang	Slemmestad	1973	2488 poeng (60 m 8.6, høyde 1.28, kule 3 kg 8.09 m)

Jenter 12 år.

60 m	Hilde Solvang	Bislett	1972	8.8 sek.
100 m	" "	Oppsal	1972	14.3 "
600 m	Grete Kolstad	Lillestrøm	1970	1.39.5 min.
800 m	Tone Veiby	Sørum	1976	2.41.5 "
60 m hekk				
(76.2)	Kristin Lunner	Årnes	1977	11.9 sek.
100 m hekk	" "	Strømmen	1977	20.3 "
(84)				
Høyde	" "	Høland	1977	1.44 m
Lengde	" "	Raufoss	1977	4.35 m
Lengde u.t.	Hilde Solvang	Bjørkelangen	1972	2.08 m
Kule 4 kg	Bente Wallander	Høland	1970	5.34 m
Kule 3 kg	Kristin Lunner	Kongsberg	1977	9.46 m
Spyd 400 gr	" "	Høland	1977	29.62 m
Spyd 600 gr	" "	Strømmen	1977	22.59 m
Liten ball	" "	Årnes	1977	39.50 m
Diskos	" "	Høland	1977	22.86 m
Sl.ball 700 gr.	Hilde Solvang	Strømmen	1972	33.80 m
3-kamp	" "	Lillestrøm	1972	2353 poeng (60 m 9.3, lengde 3.90, kule 3 kg 6.73 m)
3-kamp	Kristin Lunner	Raufoss	1977	2651 poeng (100 m 15.4, lengde 4.35 m, kule 3 kg 8.66 m)
3-kamp	Unni Sandbakken	Blaker	1968	2413 poeng (60 m 9.4 sek., lengde 3,69 m, sl.ball 0,7 kg 29.74 m)
4 x 60 m	Hilde Solvang, Kari Høgenes, Bente Lie, Berit Hagen.	Strømmen	1971	36.2 sek.

Jenter 11 år.

60 m	Kjersti Larssen	Bislett	1977	9.0 sek.
60 m	Hilde Solvang	Jessheim	1971	9.0 sek
100 m	Kjersti Larssen	Lørenskog	1977	14.7 "
200 m	Ingrid Dahl	Bislett	1973	32.4 "
300 m	" "	Bråtevangen	1973	57.7 "
400 m	Marit Jørgensen	"	1974	80.8 "
600 m	Vigdis Gløtta	Høybråten	1974	1.58.1 min.
800 m	Hilde Gustavsen	Bislett	1977	2.54.1 "
60 m hekk	Kjersti Larssen	Jessheim	1977	12.4 sek.
Høyde	Kjersti Larssen	Lørenskog	1977	1.39 m
Høyde u.t.	Else L. Røsholm	Bjørkelangen	1976	0.95 m
Lengde	Kjersti Larssen	Raufoss	1977	4.32 m
Lengde u.t.	Kjersti Larssen	Fet	1977	2.12 m
Høyde innendørs	Anne Elisabeth Holum.	Bj. langen	1974	0.95 m
Kule 3 kg	Kristin Lunner	Lillestrøm	1976	6.62 m
Sl.ball 700 gr.	Hilde Solvang	Jessheim	1971	30.24 m

3-kamp	Hilde Solvang (60 m 9.5 sek., lengde 3,66 m, sl.ball 700gr. 26.52 m)	Lillestrøm	1971	2571 poeng
3-kamp	Kjersti Larssen (100 m 15.3 sek, lengde 4.32 m, kule 5.65 m)	Raufoss	1977	2670 poeng
3-kamp	Kjersti Larssen (60 m 9.2 sek., lengde 3.95 m, kule 3 kg 5.77 m)	Jessheim	1977	2582 poeng

Jenter 10 år.

60 m	Kjersti Larssen	Strømmen	1976	9.4 sek.
100 m	" "	Stovner	1976	14.8 "
800 m	Hanne Kolstad	Høland	1977	3.01.4 min.
Høyde	" "	Høland	1977	1.10 m
Lengde	Kjersti Larssen	Lillestrøm	1976	4.18 m
Lengde u.t.	" "	Bjørkelangen	1976	1.92 m
Sl.ball 700 gr.	Tove Lund	Lillestrøm	1970	24.20 m

Aurskog-Høland Friidrettslag
Klubbrekorder ved sesongslutt 1977.

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	" "	Biseltt	1974	49.0 "
800 m	Rolf Chr. Kolstad	"	1974	1.59.2 min.
1000 m	" " "	"	1974	2.34.5 "
1500 m	" " "	"	1976	3.50.4 "
3000 m	" " "	Stovner	1976	8.27.0 "
5000 m	" " "	"	1976	14.38.0 "
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	Jan T. Anthonisen	Seghus/Spanial	1976	2.10 m
Lengde	" " "	Lillestrøm	1976	6.93 m
Høyde u.t.	" " "	Bjørkelangen	1976	1.62 m
Lengde u.t.	" " "	"	1976	3.15 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	Oddvin Lund	"	1977	36.94 m
Slegge	Øyvind Arnesen	Lørenskog	1977	44.86 m
Spyd	Øystein Lund	Årnes	1976	64.50 m
5-kamp	Terje Årnes	Jessheim	1969	2333 poeng (lengde 5.52, spyd 38.82, 200 m 25.0, diskos 25.38, 1500 m 4.53.5)
10-kamp	Jan A. Ydersbond	Rolvsrud	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 4.31.4.9)
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	" " "	"	1976	3.50.4 "

3000 m	Rolf Chr. Kolstad	Stovner	1976	8.27.0 min
5000 m	" " "	"	1976	14.38.0 "
10000 m	" " "	Lørenskog	1975	33.27.0 "
3000 m hinder"	" " "	Jessheim	1975	9.41.4 "
110 m hekk	Jan T. Anthonisen	Strømmen	1968	19.2 sek
	Øystein Lund	Lillestrøm	1972	19.2 sek
400 m hekk	Tor Olsen	Strømmen	1971	60.5 sek
Høyde	Jan T. Anthonisen	Bislett	1968	1.97 m
Lengde	" " "	Ski	1969	6.59 m
Lengde u.t.	Øystein Lund	Blaker	1971	2.86 m
Tresteg	Øyvind Olsen	Strømmen	1971	12.09 m
Stav	" " "	Lillestrøm	1971	3.50 m
Kule	Jan T. Anthonisen	Strømmen	1969	11.36 m
Diskos 2 kg	Oddvin Lund	Lillestrøm	1977	36.94 m
Spyd	Øystein Lund	Moss	1973	61.24 m
Slegge	Øyvind Arnesen	Høland	1973	43.66 m
5-kamp	Tor Olsen	Jessheim	1969	2315 poeng
	(lengde 5.19 m, spyd 43.30 m, 200 m 24.0 sek.			
	diskos 22.66 m, 1500 m 4.58.0 min.)			
10-kamp	Jan T. Anthonisen	Strømmen	1968	5369 poeng
	(loo m 11.9 sek, lengde 6.42 m, kule 10.63 m			
	høyde 1.91 m, 400 m 56.3 sek, 110 m hekk 19.2 sek.			
	diskos 31.26 m, stav 2.01 m, spyd 46.38 m,			
	1500 m 4.45,3 min.)			
4 x 100 m	Bjørn Lier, Knut Skjermo	Hemnes		47.1 sek.
	Erik Hoel, Øyvind Oslen	1972		
1000 m stafett	Jon. O. Berg, Knut Skjermo, Lillestrøm	2.06.8 min.		
	Øyvind Olsen, Tor Olsen	1971		

Gutter 18 år.

60 m	Bjørn Lier	Hemnes	1975	7.7 sek.
100 m	Tor Olsen	Ski	1969	11.4 "
200 m	Øyvind Olsen	Lillestrøm	1972	23.1 "
400 m	Øyvind Olsen	Strømmen	1972	50.1 "
600 m	Stein Lier	Eidsvoll	1970	1.28.8 min.
800 m	Rolf. Chr. Kolstad	Bislett	1974	1.59.2 "
1000 m	" " "	"	1974	2.34.5 "
1500 m	" " "	"	1974	3.58.6 "
3000 m	" " "	Gjøvik	1974	8.50.0 "
5000 m				
3000 m hinder"	" " "	Jessheim	1974	9.50.0 "
110 m hekk	Øyvind Olsen	Lillestrøm	1972	20.2. sek.
400 m hekk	Stein Lier	Strømmen	1970	62.2. "
Høyde	Øyvind Sandaker	Eidsvoll	1968	1.75 m
Lengde	Øyvind Olsen	Sørum	1972	5.91 m
Lengde u.t.	Øystein Lund	Blaker	1971	2.86 m
Tresteg	" " "	Lillestrøm	1971	11.54 m
Stav	Øyvind Olsen	Eidsvoll	1972	3.12 m
Kule 7.25 kg	Øystein Lund	Lillestrøm	1971	10.40 m
Kule 5.5 kg	" "	Høland	1971	12.46 m
Diskos 2 kg	Oddvin Lund	Lørenskog	1975	31.82 m
Diskos 1,5 kg	" "	Hemnes	1975	38.56 m
Spyd 800 gr.	Øystein Lund	Frogner	1971	53.64 m

Slegge 7.25 kg	Øyvind Arnesen	Eidsvoll	1974	41.72 m
Slegge 6 kg	Øystein Lund	Høland	1971	30.72
3-kamp	Øystein Lund	Sørum	1971	1883 poeng (100 m 12.9 sek., lengde 5.20 m, kule 5,5 kg 12.39 m)
4 x 100 m	Bjørn Lier, Knut Skjermo Erik Hoel, Øyvind Olsen.	Hemnes	47.1 sek. 1972	
1000 m stafett	Øystein Lund, Jon. O. Berg Knut Skjermo, Øyvind Olsen	Strømmen	2.07.4 min. 1971	

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 "
200 m	" "	Eidsvoll	1968	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 7.25 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 7.25 kg	" "	Høland	1973	43.66 m
Slegge 6 kg	" "	Blaker	1973	46.40 m
3-kamp	Øyvind Olsen	Sørum	1971	2190 poeng. (100 m 11.6 sek, lengde 5.70 m, kule 5.5 kg 9.39)

Gutter 16 år.

60 m	Ole M. Røsholm	Høland	1977	8.4 sek.
100 m	Øyvind Olsen	Lillestrøm	1970	11.8 "
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.
100 m " (91.4)	Ole M. Røsholm	Jessheim	1977	17.1 "
110 m " (106)	Jon O. Berg	Lillestrøm	1971	21.3 "
300 m " (76.2)	" " "	"	1971	47.5 "
400 m " (91.4)	" " "	Strømmen	1971	64.0 "

Høyde	Ole M. Røsholm	Lillehammer	1977	1.85 m
Lengde	" " "	Nannestad	1977	5.62 m
Høyde u.t.	" " "	Årnes	1977	1.40 m
Lengde u.t.	Trygve Anthonisen	Bjørkelangen	1977	2.74 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 7.25 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	" " "	Høland	1972	40.60 m
Slegge 7.25 kg	" " "	Høland	1972	36.46 m
3-kamp	Øyvind Olsen	Lillestrøm	1970	2114 poeng (100 m 11.8 sek, kule 4 kg 11.17 m, lengde 5.37 m)
4 x 100 m	Knut Skjermo, Bjørn Ingjer, Lillestrøm 48.0 sek. M. Hasle, Øyvind Olsen. 1970			

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	Moten Hasle	Årnes	1969	2.13.4 "
	Rolf Chr. Kolstad	Sørum	1971	2.13.4 "
1500 m	" " "	Sørum	1971	4.36.1 "
3000 m	Tor A. Haaby	Årjång	1976	10.27.0 "
80 m hekk (84)	Øyvind Olsen	Strømmen	1969	14.9 sek.
100 m " (91.4)	Ole M. Røsholm	Nannestad	1976	19.2 "
Høyde	" " "	Nannestad	1976	1.70 m
	Trygve Anthonisen	Hemnes	1976	1.70 m
Lengde	Ole M. Røsholm	Årnes	1976	5.22 m
Lengde u.t.	Jostein Aaserud	Bjørkelangen	1972	2.36 m
Høyde U.t.	Ole M. Røsholm	Bjørkelangen	1976	1.25 m
	Trygve Anthonisen	Bjørkelangen	1976	1.25 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	" " "	Høland	1972	32.44 m
Slegge 7.25 kg	" " "	Lillestrøm	1972	26.38 m
3-kamp	Øystein Lund	Blaker	1968	2117 poeng. (100 m 13.1 sek, lengde 4.79 m, kule 4 kg 11.84 m)
3-kamp	Øyvind Olsen	Blaker	1969	2092 poeng. (100 m 12.6 sek, lengde 4.76 m, kule 4 kg. 10.78m)

Gutter 14 år.

60 m	Øyvind Sand	Sokna	1976	7.7 sek.
100 m	" "	Hemnes	1976	12.5 "
200 m	Morten Hasle	Lillestrøm	1968	27.9 "
300 m	Odd Willy Aas	Eidsvoll	1970	42.0 "
400 m	Øyvind Olsen	Lillestrøm	1968	59.3 "
600 m	Odd Willy Aas	"	1970	1.28.1 min.
800 m	Øyvind Sand	Bislett	1976	2.08.8 "
1000 m	Ronny Mærli	Årjäng	1977	3.06.0 "
1500 m	" "	Høland	1977	4.53.8 "
80 m hekk(76,2)	" "	Jessheim	1977	14.4 sek.
80 m hekk (84)	Rolf Chr. Kolstad	Eidsvoll	1970	15.4 "
200 m hekk(76,2)	Bjørn Lier	Lillestrøm	1971	38.8 "
Høyde	Ole M. Røsholm	Hemnes	1975	1.60 m
Lengde	Øyvind Sand	Jessheim	1976	4.93 m
Lengde u.t.	Trygve Anthonisen	Bjørkelangen	1975	2.26 m
Tresteg	Rolf Chr. Kolstad	Blaker	1970	9.36 m
Kule 3 kg	Øyvind Sand	Hemnes	1976	13.59 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	Høland	1971	19.42 m
Slengball 1 kg	Oddvin Lund	Høland	1971	44.92 m
3-kamp	Odd Willy Aas	Lillestrøm	1970	2156 poeng (60 m 8.1 sek, lengde 4.37 m, 4 kg kule 9.70 m)
3-kamp	Sven Ø. Sandem		1968	2018 poeng (60 m 8.4 sek, lengde 4.41 m, 4 kg kule 8.95 m)
4 x 100 m		H. A. Tretteberg, L. O. Berg, Lillestrøm	53.3 sek.	
		Rolf Chr. Kolstad, Odd W. Aas.	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 "
1000 m	Ronny Mærli	Årjäng	1976	3.08.8 "
1500 m	Egil Henriksen	Høland	1977	5.02.5 "
60 m hekk(76,2)	Arnulf Aanerud	Eidsvoll	1968	12.0 sek.
80 m hekk(76,2)	Ronny Mærli	Jessheim	1976	14.5 "
80 m hekk(84)	Oddvin Lund	Eidsvoll	1970	16.1 "
110 m " (76)	" "	Sørum	1970	21.7 "
200 m " (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 Willy 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 sek, kule 3 kg 11.60 m, lengde 4.41 m)

Gutter 12 år.

60 m	Odd Willy Aas	Eidsvoll	1968	8.7 sek.
100 m	Øyvind Sand	Sørum	1974	8.7 sek.
200 m	" "	Arendal	1974	13.7 "
300 m	Svein E. Olsen	Bruvollen	1969	30.0 "
400 m	Ole M. Røsholm	Hemnes	1973	52.0 "
500 m	Øyvind Sand	Hemnes	1974	63.0 "
600 m	" "	Kongsberg	1974	1.37.5 min.
700 m	" "	Sørum	1974	2.23.4 "
800 m	" "	Lillestrøm	1973	12.4 sek.
60 m hekk(76.2)	Ole M. Røsholm	"	1973	1.35 m
Høyde	" " "	Bruvollen	1969	4.24 m
Lengde	Svein E. Olsen	Årnes	1974	4.24 m
Høyde u.t.	Øyvind Sand	Bjørkelangen	1973	1.05 m
C	Ole M. Røsholm	"	1977	1.05 m
Lengde u.t.	Carl Fr. Havnaas	"	1973	2.03 m
Kule 3 kg	Øyvind Sand	Kongsberg	1974	11.59 m
Diskos 1 kg	" "	Bruvollen	1974	26.60 m
Spyd 400 gr.	Ingar Brokke	Høland	1977	24.60 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 sek, liten ball 150 gr. 59.55 m lengde 4.24 m)			
4 x 60 m	Rolf Chr. Kolstad, Svein E. Oslen, Årnes	35.6 sek.		
	Odd Willy Aas, Barthold Hals.	1968		

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 Mærlie	"	1974	73.3 "
600 m	Egil Henriksen	Lillestrøm	1975	1.49.8 min.
800 m	Carl Fr. Havnaas	Kongsberg	1976	2.33.9 "
1000 m	Terje Bjerkheim	Arvika	1976	3.32.4 "
60 m hekk(76,2)	Jo Helge Raaen	Nannestad	1977	12.9 sek.
Høyde	Ole M. Røsholm	Eidsvoll	1972	1.26 m
Lengde	" " "	Eidsvoll	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
Spyd 400 gr.	Jo Helge Raaen	Gardemoen	1977	20.12 m
Liten ball 150 gr.	Barthold Hals	Bruvollen	1968	48.74 m
3-kamp	Barthold Hals	Bruvollen	1968	2306 poeng
	(60 m 9.7 sek, lengde 3.57 m, liten ball 48.74 m)			

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.
800 m	Erich Malnes	Høland	1977	2.55.4 "
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	Gjørund Mærlie	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	2407 poeng.
	(60 m 9.7 sek, lengde 3.36 m, liten ball 39.20 m)			