

AURSKOG-HØLAND FRIIDRETTSLAG



ÅRSBERETNING

1978

AURSKOG-HØLAND FRIDRETTSLAG

Stiftet 23. februar 1968

REGNSKAPSSAMMENDRAG 1978.

	<u>Inntekt</u>	<u>Utgift</u>
Diverse inntøker	14.367,87	
Kommunalt bidrag, kulturmidler	13.200,-	
Medlemskontingent	3.700,-	
Premiekjøp		3.804,85
Trening og instruksjon		200,-
Administrasjon		9.437,40
Materiell og utstyr	1.395,-	15.105,35
Reiseutgifter, opphold		3.358,10
Startkontingen t	5.699,-	5.870,60
Beh. i kasse pr. 12/12-77. - 15/12-78.	1.015,50	958,55
Beh. i bank pr. " "	56,33	2.026,85
Beh. på postgiro " "	1.748,07	420,07
	<u>41.181,77</u>	<u>41.181,77</u>

Setskog 15/12-1978.

Torstein Kolstad (sign.)

Kasserer

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

På årsmøtet i Rådhuset, Bjørkelangen, søndag den 18. desember 1977 ble følgende valgt inn i styret og de forskjellige utvalg:

Styret:	Formann : Håvard Lund Nestform: Egil Lier Kasserer: Thorstein Kolstad Styremedlemmer: Maren Ågot Aamodt, Finn Lie, Torkjell Høgenes. Varamenn: Aksel Lunner, Grete Kolstad.
Revisorer:	Svein Berg, Magne Gromsrud.
Arrangementsutvalg:	Egil Lier, Sigurd Sandbakken, Sverre Sandbakken, Ottar Solvang, Bjørn Lier, Torunn Kolstad, Knut Skjermo, Håvard Lund.
Instruksjon- og treningsutvalg:	Håvard Lund, Tor Olsen, Øyvind Olsen, Stein Lier, Finn Lie, Maren Ågot Aamodt, Knut Skjermo.
Serieutvalg:	Tor Olsen, Øyvind Olsen, Øystein Lund, Bjørn Lier.
Idrettsmerkeutvalg:	Egil Lier, Øyvind Olsen, Torkjell Høgenes, Ada Ringstad, Kåre Thoresen, Sigurd Dalby, Ove Åserud, Lilly Gløtta.
Veterangruppe:	Arve Høgne, Terje Årnes, Sven Olberg.
Oppmenn for terrengløp og stafetter sen./jun:	Sven Olberg, Finn Lie.
Oppmenn for banestevner:	Håvard Lund, Egil Lier, Tor Olsen, Jan Tore Anthonisen.
Oppmenn for terrengløp og stafetter jenter/kvinner:	Maren Ågot Aamodt, Aksel Lunner, Håvard Lund.
Oppmenn lagserie menn:	Egil Lier.
Oppmenn lagserie kvinner:	Maren Ågot Aamodt.
Oppmenn lagserie gutter/jenter:	Aksel Lunner, Kari Krogh.
Utvalg for treningsdrakter m.m.	: Maren Ågot Aamodt, Torunn Kolstad, Knut Skjermo, Ole Martin Røsholm.
Premiesamlingskomite:	Sven Olberg, Håvard Lund.
Valgkomite:	Tor Olsen, Torunn Kolstad, Bjørg Kristoffersen.

Økonomien:

Fra kulturstyret fikk A H F i år kr. 13.200,-. Det er kr. 1.750,- mindre enn året før. Laget har selv skaffet ca. kr. 18.000,-. Det vises forøverig til regnskapet.

Friidrettsmateriell:

Laget har i år anskaffet følgende materiell:

5 stk. hinderløpsbukker	kr. 5.841,60
1 " . belegg for hindervanngrav	kr. 5.488,80
2 " . glassfiberlister 4 m, for høydehopp	kr. 388,80
1 " . heldspyd 600 gr.	kr. 535,00
2 " . treningshekker, plast	kr. 210,00
1 " . Tissot stoppeklokke Digital 511S	kr. 500,00
	<u>kr. 12.964,20</u>

Arrangementer:

Lørdag 18. februar:	Innendørsstevne Bjørkelangen videregående skole.
Lørdag 25. februar:	Vinterkaruselløp "Hjellebølrunten".
Lørdag 18. mars :	Innendørsstevne Bjørkelangen videregående skole.
Lørdag 15. april :	Nasj. terrengløp gutter/jenter, Bjørkelangen.
Onsdag 19. april :	Hølandstafetten, nasj. menn/kvinner, Løken.
Fredag 21. april :	KM veteraner innendørs, Bjørkelangen videreg.skole.
Onsdag 10. mai :	Treningsstevne, Høland stadion.
Onsdag 24. mai :	Lagseriestevne nr. 1 for kvinner, Høland stadion.
Søndag 4. juni :	Distriktsstevne gutter/jenter, Høland stadion.
Onsdag 14. juni :	KM stafetter menn/kvinner junior, Høland stadion.
Lørdag 8. juli :	Treningsstevne, Høland stadion.
Onsdag 19. juli :	Treningsstevne, Høland stadion.
Onsdag 2. august :	Kastkarusellstevne, Høland stadion.
Onsdag 9. august :	Lagseriestevne nr. 3 gutter/jenter, Høland stadion.
Søndag 8. oktober:	Treningsstevne, Høland stadion.

Fredag 17. februar feiret A H F sitt 10 års jubileum med en fest på Bjørkelangen videregående skole hvor 65 av medlemmene var tilstede. Reidun og Egil Lier ble på festen tildelt et tinnfat med innskripsjon for den store innsatsen de har gjort for A H F siden starten.

Representasjon 1978:

10. januar	: Ekstraordinært årsmøte Romerike Friidrettskrets Finn Lie, Håvard Lund.
31. januar	: Årsmøte Idrettens kontaktutvalg, Stein Lier, Håvard Lund.
15. mars	: Kontaktutvalget, Stein Lier.
18. oktober	: Sesongmøte Romerike FIK, Håvard Lund.
17. november	: Årsmøte Romerike FIK, Maren Ågot Aamodt, Tor Olsen, Håvard Lund.
2-3. desember	: Norges Friidr. forbunds ting i Sarpsborg, Håvard Lund.
12. desember	: Kontaktutvalgets lagsformannsmøte, Stein Lier.

Tillitsverv:

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

Nye dommere:

Oddvin Lund er i år blitt autorisert som kretsstarter. Tove Lund er i år blitt autorisert som kretsdommer og kretsstarter. Hun er den første kvinnelige starter på Romerike.

Pokal for sprang:

Jan Tore Anthonisen har i år klart kravet til pokalen for sprang som Kåre Thoresen har satt opp. Jan Tore hoppet 7,12 m i lengde som også er ny klubbrekord og bare $\frac{1}{2}$ cm fra kretsrekorden.

Innsatspokalen 1978:

Styret har tildelt Øyvind Olsen innsatspokalen for 1978. Øyvind har vært med i laget fra starten og har hevdet seg meget godt som sprinter i alle gutteklassene. Han har fortsatt bestenoteringer for Romerike på 400 m i årsklassene 17 og 18 år og i stav for klassene 16 og 17 år. Han trappet litt ned i junioralderen, men har hele tiden deltatt for laget i lagseriene og stafetter når laget har hatt bruk for han. A H F har hatt mange solide støtter å ty til i slik sammenheng, men vi tror ikke noen andre i laget har vært med på flere lagseriestevner og stafetter gjennom årene enn Øyvind. Vi håper og tror at laget i mange år fortsatt vil ha nytte av han både som aktiv og trener.

Rekruttpokaler 1978:

Styret har tildelt seks av lagets mest flittige yngre stevnedeltakere rekruttpokaler for 1978. Disse er: Hilde Gustavsen 12 år, Jo Helge Raaen 12 år, Hanne Kolstad 11 år, Mona Øversveen 11 år, Tanja Øvrehus 11 år, Terje Halvorsen 11 år.

Alle har gjort en fin innsats i år og scoret mange poeng i lagserien for de yngste, hvor vi tok en fin annenplass bare noen få poeng etter vinneren Leirsund I.L.

Brynes Årespris 1978:

A H F har innstilt Ole Martin Røsholm til Brynes Årespris for 1978.

Styret.

Instruksjon- og trening:

Innendørstrening hver lørdag hele vinterhalvåret på Bjørkelangen videregående skole. Etter skisesongen utendørstrening for stafett- og terengløpere fra Løken skole hver onsdag. Vi har inngått avtale med Høland I.L. om fast bruk av Høland stadion hver onsdag i hele sommersesongen i tillegg til at banen kan benyttes også andre dager under forutsetning av at det ikke kolliderer med andre idretter.

Ole Martin Røsholm og Trygve Anthonisen deltok i høyde på noen regionsamlinger i Ekeberghallen i vinterhalvåret.

På Romerike Friidrettskrets treningsleir på Romerike Folkehøgskole 18-23. juni deltok Tone Veiby, Kristin Lunner, Trude Krogh og Sigrunn Nilsen.

Bjørn Lier, Marit Skjermo og Knut Skjermo, deltok på et kurs for instruktører som arbeider med barn, ungdom eller mosjonsgrupper som Romerike Idrettskrets arrangerte på Hurdalsjøen - hotell 31. mars til 2. april.

Deltakere i norgesmesterskap:

NM - B mesterskapet Bislet 2. august Øyvind Sandaker nr. 4 i høyde med 1,90 m.

NM - junior i Tønsberg 4. august Kristin Lunner 1,50 m og nr. 5 i kvalifiseringskonkurransen.

NM - junior i Tønsberg 6. august Ole Martin Røsholm nr. 11 i høyde med 1,90 m.

NM - senior i Steinkjer 13. august Jan Tore Anthonisen nr. 5 i høyde med 2,05 m.

Veteranmesterskapet på Spikkestad 19 - 20. august, Håvard Lund klasse 50 år, nr. 1 110 m hekk 19,7 sek., nr. 1 høyde 1,45 m, nr. 2 i spyd 42,18 m, nr. 5 i kule 10,94 m og nr. 7 i diskos 35,28 m.

Europamesterskap for veteraner i Italia 10 - 16. september:

Håvard Lund klasse 50 - 54 år nr. 4 i spyd 41,38 m, nr. 7 i høyde 1,40 m og nr. 13 i diskos 37,22 m.

Donald-Duck lekene på Kongsberg 26 - 27. august:

Kjersti Larsen nr. 1 i høyde med 1,35 m

Kjersti Larsen nr. 36 i lengde med 3,99 m

Hanne Kolstad 60 m 9,1 sek.

Hanne Kolstad nr. 14 på 800 m med 2.44,9 min.

Vesta - Hygea lekene i Bergen 26 - 27. august:

Kristin Lunner nr. 1 i høyde med 1,60 m

Kristin Lunner nr. 6 på 80 m hekk med 13,5 sek.

Kristin fikk bestemannspremien i gruppen hopp kl. 13 - 14 år for sitt resultat i høyde som også er tangering av norsk bestenotering for 13 års klassen. Hun er den første fra Romerike som har mottatt bestemannspremie i Vesta - Hygea lekene.

Coca - cola startens landsdelsfinale på Kongsvinger:

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

Ole Martin Røsholm nr. 6 i diskos 37,16 m

Tove Lund nr. 3 i diskos 28,18 m

Coca - cola startens landsfinale på Gjøvik 26 - 27. august:

Ole Martin Røsholm nr. 6 i høyde med 1,95 m

Deltakere i interkretskamper:

Melkecupens landsdelskonkurranse for juniorkretslag på Gjøvik 24. juni:

Ole Martin Røsholm nr. 2 i høyde med 1,87 m

Mot Sogn og Fjordane og Buskerud for gutter/jenter i Sandane 2. juli:

Else Lillian Røsholm nr. 3 i kule 9,96 m. Kristin Lunner nr. 4 i kule 9,70 m og nr. 4 i lengde 4,62 m. Tone Veiby nr. 3 på 800 m 2.32,5 min. Kristine Ødegaard nr. 2 på 800 m 2.36,5 min. Anne Cathrine Aaserud nr. 1 i diskos 27,74 m. Tove Lund nr. 3 i diskos med 29,68 m. Kristian Næss nr. 4 i høyde 1,60 m. Ole Martin Røsholm nr. 1 i høyde 1,94 m, nr. 2 i diskos 38,72 m og nr. 6 på 100 m med 12,3 sek.

Bestenoteringer for Romerike satt i 1978:

Kristin Lunner 13 år	Høyde	1,60 m	Fana 27/8
Kristin Lunner 13 år	Kule 3 kg	10,35 m	Høland 2/8
Kristin Lunner 13 år	Diskos	27,20 m	Årnes 30/8
Else-Lillian Røsholm 13 år	Kule 4 kg	8,40 m	Sørum 30/9

Romerike Friidrettskrets lagserier 1978:

A H F har også i år hevdet seg glimrende i lagseriene. Vi gratulerer damene med 1. plassen etter flere 2. plasser de siste sesongene.

Kvinner:

Nr. 1	A H F	175 poeng
" . 2	Sørum I.L.	170 "
" . 3	Kløfta I.L.	146 "
" . 4	Lørenskog FIL	107 "

Menn:

Nr. 1	Lørenskog FIL	871,5 poeng
" . 2	A H F	868 "
" . 3	Raumnes & Årnes	712,5 "

12 lag deltok for menn.

Gutter og jenter 11 - 14 år:

Nr. 1	Leirsund I.L.	868,5 poeng
" . 2	A H F	861 "
" . 3	Sørum I.L.	809 "

13 lag deltok for gutter og jenter.

Norges Friidrettsforbunds lagserier 1. divisjon:

I serien for kvinner Østland Nord ble vi nr. 8 med 12195 poeng.
I fjor nr. 4 med 12693 poeng

I serien for menn Østland Nord ble vi nr. 4 med 26940 poeng.
I fjor nr. 5 med 27.128 poeng.



Norges Fri-idrettsforbunds lagserier for kvinner.

6

1. divisjon

~~2. divisjon~~~~3. divisjon~~Sjekk at det er
ikke passer!

Fra Aurskog-Høland Friidrettslag

Adr. 1960 Løken i Høland

Rapport nr. 18/10-78.

(Adresse som lagene vil ha sendt skjemaene til)

Østland Nord

(Seriedistrikt)

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 utover.

Div.	Deltakere	Sted	Dato	Øvelse	Resultat	Poeng	Arrangør
LØP I	H-1-2-3 Maren Å. Aamodt	Rolfsrud	29/7	200 m	27,3	662	Lørenskog FIL
	H-1-2-3 Grete Kolstad	Rolfsrud	29/7	200 m	27,8	626	Lørenskog FIL
	H-1-2 Grete Kolstad	Høland	24/5	100 m	13,8	536	A H F
	H-1 Kristin Lunner	Rolfsrud	7/9	100 m h.	18,0	477	Lørenskog FIL
	H						
LØP II	H-1-2-3 Grete Kolstad	Rolfsrud	29/7	800 m	2.30,1	671	Lørenskog FIL
	H-1-2-3 Tove Veiby	Strømmen	25/6	800 m	2.31,5	656	Strømmen IF
	H-1-2 Grete Kolstad	Høland	24/5	400 m	65,3	626	A H F
	H-1 Maren Å. Aamodt	Høland	24/5	400 m	65,9	610	A H F
	H						
HOPP	H-1-2-3 Kristin Lunner	Fana	27/8	Høyde	1,60	834	Fana IL
	H-1-2-3 Kjersti Larsen	Sørum	20/5	Høyde	1,43	647	Sørum IL
	H-1-2 Else Lillian Røsholm	Høland	8/10	Høyde	1,43	647	A H F
	H-1 Maren Å. Aamodt	Rolfsrud	7/9	Lengde	4,65	591	Lørenskog FIL
	H						
KAST	H-1-2-3 Kristin Lunner	Fetsund	10/10	Spyd	28,96	580	Fet FIL
	H-1-2-3 Anne Carhrine Aaserud	Høland	19/7	Spyd	28,58	573	A H F
	H-1-2 Tove Lund	Sørum	10/6	Diskos	30,78	561	Sørum IL
	H-1 Maren Å. Aamodt	Rolfsrud	29/7	Diskos	30,24	550	Lørenskog FIL
	H						
VALGFRI	H-1-2-3 Kristine Ødegaard	Sandane	2/7	800 m	2.36,5	604	Sogn og Fjordane
	H-1-2-3 Maren Å. Aamodt	Strømmen	16/8	400 m h.	73,7	603	Strømmen IF
	H-1-2 Kristin Lunner	Sandane	2/7	Lengde	4,62	583	Sogn og Fjordane
	H-1 Sigrun Nilsen	Rolfsrud	29/7	800 m	2.41,2	558	Lørenskog FIL
	H						
Antall deltakere 10		Antall noteringer: 20		Poengsum: 12195			

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. Samilige deltakere på vårt lag er startberettigede medlemmer. Nyinnmeldte medlemmer fra andre lag som er oppført har fått starttillatelse fra forbund.

Dato: Løken 18/10-78.

Formann / oppmann



Norges Fri-idrettsforbunds lagserier for menn. 1. divisjon

7

Hovedserien

(Stryk det som ikke passer.)

Fra Aurskog-Høland Friidrettslag

Adr. 1960 Løken i Høland

Rapport pr. 18/10-78.

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	Jan A. Ydersbond	Nannestad	20/8	400 m h.	59,0	727	Nannestad IL
	Jon Svanstrøm	Rolfsrud	22/6	800 m	2.02,4	707	Lørenskog FIL
	Jan Tore Anthonisen	Sørum	6/6	100 m	11,5	687	Sørum IL
	Øyvind Olsen	Sørum	6/6	100 m	11,6	665	Sørum IL
	Jan Tore Anthonisen	Rolfsrud	22/6	200 m	24,0	644	Lørenskog FIL
	Jon Olav Berg	Sørum	6/6	100 m	11,8	622	Sørum IL
	Jan Tore Anthonisen	Rolfsrud	15/8	110 m h.	17,5	621	Lørenskog FIL
	Øyvind Olsen	Rolfsrud	22/6	200 m	24,3	617	Lørenskog FIL
LØP II	Øystein Dalbakk	Rolfsrud	22/6	10000 m	33.17,0	743	Lørenskgg FIL
	Øystein Dalbakk	Årnes	13/9	3000 m h.	10.04,0	727	R. & Å. IL
	Vidar Myrvold	Årnes	13/9	3000 m h.	10.07,5	716	R. & Å. IL
	Vidar Myrvold	Nannestad	20/8	5000 m	16.15,5	686	Nannestad IL
	Sven Olberg	Rolfsrud	7/9	10000 m	34.39,9	670	Lørenskog FIL
	Øystein Dalbakk	Jessheim	12/6	1500 m	4.18,7	669	Ull/Kisa IL
	Vidar Myrvold	Rolfsrud	22/6	10000 m	34.52,0	660	Lørenskog FIL
	Vidar Myrvold	Sørum	6/6	1500 m	4.22,6	641	Sørum IL
VALGFRI	Jon Svanstrøm	Nannestad	20/8	5000 m	16.41,5	639	Nannestad IL
	Sven Olberg	Jessheim	21/8	3000 m h.	10.35,5	640	Ull/Kisa IL.
	Finn Lie	Jessheim	21/8	3000 m h.	10.44,6	617	Ull/Kisa IL.
	Sven Olberg	Høland	19/7	5000 m	16.53,7	617	A H F
	Jan Tore Anthonisen	Rolfsrud	15/8	400 m	54,7	614	Lørenskog FIL
	Odd Tore Bjerkheim	Rolfsrud	7/9	10000 m	35.54,0	610	Lørenskog FIL
	Knut Skjermo	Rolfsrud	22/6	800 m	2.08,9	605	Lørenskog FIL
	Finn Lie	Rolfsrud	22/6	10000 m	36.02,6	603	Lørenskog FIL

Transp.

Deltakere	Sted	dato	Øvelse	Resultat	Poeng	Arrangør
Jan Tore Anthonisen	Trøgstad	3/6	Høyde	2,06	909	Trøgstad IL
Jan Tore Anthonisen	Bislett	12/7	Lengde	7,12	844	Sp. kl. Vidar
Ole M. Røsholm	Gjøvik	27/8	Høyde	1,95	813	Gjøvik FIL
Øyvind Sandaker	Bislett	2/8	Høyde	1,90	769	IL Vestar
Trygve Anthonisen	Høland	8/10	Høyde	1,86	734	A H F
Jan A. Ydersbond	Nannestad	20/8	Tresteg	13,33	711	Nannestad IL
Jan Tore Anthonisen	Bjørkelangen	18/3	Lengde u.t.	3,06	633	A H F
Trygve Anthonisen	Høland	8/10	Lengde	5,98	600	A H F
Øyvind Arnesen	Rolfsrud	22/6	Slegge	47,46	767	Lørenskog FIL
Øystein Lund	Stovner	23/8	Spyd	58,14	739	Lørenskog FIL
Jan Tore Anthonisen	Høland	8/10	Spyd	57,04	725	A H F
J. A. Ydersbond	Rolfsrud	15/8	Spyd	54,08	687	Lørenskog FIL
Jan A. Ydersbond	Nannestad	20/8	Diskos	35,28	590	Nannestad IL
Oddvin Lund	Nannestad	20/8	Diskos	35,08	585	Nannestad IL
Håvard Lund	Sandvika	22/5	Spyd	43,70	546	IL Tyrving
Jan Tore Anthonisen	Høland	8/10	Kule	11,13	541	A H F
Antall deltakere 18		Antall noteringer 40		Poengsum 26940		

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.

Dato: Løken 18/10-78.

Harald Berntsen
Formann / oppmunn

Kretsmesterskapene 1978. Medaljeplaseringer:Innendørs:

Gull	12 år	Kjersti Larsen	høyde u/tilløp	1,08 m
Sølv	12 år	Kjersti Larsen	lengde u/tilløp	2,19 m
Gull	17 år	Ole M. Røsholm	høyde u/tilløp	1,46 m
Gull	17 år	Ole M. Røsholm	lengde u/tilløp	2,57 m
Bronse	33-37 år	Per Moen	lengde u/tilløp	2,62 m
Gull	43-49 år	Gunnar Gustavsen	lengde u/tilløp	2,62 m
Sølv	over50 år	Aksel Lunner	høyde u/tilløp	1,10 m
Bronse	over50 år	Aksel Lunner	lengde u/tilløp	2,47 m
Sølv	over50 år	Håvard Lund	lengde u/tilløp	2,55 m
Bronse	over50 år	Håvard Lund	høyde u/tilløp	1,10 m

Terrengløp:

Gull	11 år	Hanne Kolstad
Bronse	13 år	Trude Krogh
Gull	14 år	Tone Veiby
Sølv	13 år	Carl Fredrik Havnaas
Bronse	senior	Vidar Myrvold
Sølv	38-42 år	Egil Fiskerud
Sølv	43-49 år	Ivar Tangen

Maraton:

Sølv	senior	Finn Lie	3.09,56 timer
------	--------	----------	---------------

Banemesterskapene: Jenter:

Gull	11 år	Hanne Kolstad	800 m	2.42,3 min.
Sølv	11 år	Hanne Kolstad	liten ball	32,89 m
Sølv	11 år	Hanne Kolstad	høyde	1,19 m
Sølv	11 år	Mona Øversveen	800 m	2.43,5 min.
Gull	12 år	Kjersti Larsen	høyde	1,35 m
Gull	12 år	Kjersti Larsen	60 m hekk	11,5 sek.
Gull	13 år	Kristin Lunner	diskos	27,20 m
Gull	13 år	Kristin Lunner	spyd	27,64 m
Sølv	13 år	Kristin Lunner	høyde	1,50 m
Sølv	13 år	Kristin Lunner	80 m hekk	14,0 sek.
Sølv	13 år	Else-Lillian Røsholm	kule	9,24 m
Bronse	13 år	Else-Lillian Røsholm	høyde	1,35 m
Bronse	13 år	Else-Lillian Røsholm	diskos	25,46 m
Bronse	13 år	Else-Lillian Røsholm	spyd	25,20 m
Bronse	13 år	Kristin Lunner	kule	8,88 m
Bronse	14 år	Tone Veiby	800 m	2.36,8min.
Bronse	14 år	Tone Veiby	lengde	4,51 m
Gull	15 år	Anne Cathrine Aaserud	spyd	26,60 m
Sølv	15 år	Anne Cathrine Aaserud	diskos	26,14 m
Sølv	15 år	Anne Cathrine Aaserud	kule	8,12 m
Gull	18 år	Tove Lund	diskos	28,82 m

Gutter:

Sølv	15 år	Tore Bjerkheim	høyde	1,45 m
Bronse	15 år	Tore Bjerkheim	100 m hekk	21,0 sek.
Gull	17 år	Ole M. Røsholm	høyde	1,90 m
Gull	17 år	Ole M. Røsholm	tresteg	12,15 m
Gull	17 år	Ole M. Røsholm	lengde	5,73 m
Gull	17 år	Ole M. Røsholm	110 m hekk	18,5 sek.
Gull	17 år	Ole M. Røsholm	diskos	37,17 m

Gull	17 år	Ole M. Røsholm	kule	11,30 m
Gull	17 år	Ole M. Røsholm	spyd	42,52 m
Gull	17 år	Ole M. Røsholm	trekamp	2043 poeng
Gull	17 år	Trygve Anthonisen	100 m	12,2 sek.
Sølv	17 år	Trygve Anthonisen	tresteg	11,74 m
Sølv	17 år	Trygve Anthonisen	høyde	1,85 m

Kvinner junior:

Gull	Tove Lund	slegge	18,58 m
Gull	Tove Lund	diskos	26,38 m

Menn junior:

Gull	Ole M. Røsholm	høyde	1,95 m
------	----------------	-------	--------

Menn senior:

Gull		Jan Tore Anthonisen	høyde	2,01 m
Gull		Jan Tore Anthonisen	lengde	6,89 m
Gull		Jan Tore Anthonisen	spyd	55,14 m
Sølv		Jan Tore Anthonisen	100 m	11,6 sek.
Sølv	33-37 år	Sven Olberg	10000 m	34.39,9 min.
Bronse	33-37 år	Roar Lunder	200 m	24,9 sek.
Sølv	38-42 år	Odd Tore Bjerkheim	10000 m	35.54,0 min.
Sølv	38-42 år	Egil Fiskerud	1500 m	4.34,0 min.
Gull	over50 år	Håvard Lund	høyde	1,51 m
Gull	over50 år	Håvard Lund	spyd	45,66 m
Gull	over50 år	Håvard Lund	diskos	34,72 m
Gull	overt0 år	Håvard Lund	kule	11,36 m
Gull	over50 år	Håvard Lund	lengde	4,43 m
Sølv	over50 år	Håvard Lund	100 m	13,9 sek.
Sølv	over50 år	Håvard Lund	200 m	29,5 sek.

Banestafetter:

Sølv	4 x 60 m jenter 11-12 år	36,6 sek.	Rolfstrud	13/9
	(Hanne Kolstad, Tanja Øvrehus, Mona Øversveen, Kjersti Larsen)			
Bronse	4 x 100 m kvinner junior	57,4 sek.	Høland	14/6
	(Trude Krogh, Kristin Lunner, Sigrunn Nilsen, Tone Veiby)			
Sølv	4 x 100 m menn junior	52,9 sek.	Høland	14/6
	(Kristian Næss, Cato Børresen, Trygve Anthonisen, Ronny Mærli)			
Sølv	4 x 400 m menn junior	4.35,4 min.	Høland	14/6
	(Jon Vedahl, Roger Wittingsrud, Roger Kvesetberg, Egil Henriksen)			
Sølv	4 x 1500 m menn junior	19.54,0 min.	Høland	14/6
	(Tor A. Haaby, Cato Børresen, Ronny Mærli, Tore Bjerkheim)			
Sølv	4 x 200 m menn senior	1.36,8 min.	Årnes	13/9
	(Øyvind Olsen, Jan Tore Anthonisen, Roar Lunder, Jon Olav Berg)			

Andre stafettresultater:

Jenter 13 år	4 x 100 m	58,2 sek.	Drammen	5/6
	(Trude Krogh, Kristin Lunner, Sigrunn Nilsen, Kjersti Larsen)			
Jenter 13-14 år	4 x 100 m	56,8 sek.	Rolfstrud	13/9
	(Trude Krogh, Kristin Lunner, Sigrunn Nilsen, Tone Veiby)			
Blandet lag	4 x 100 m	58,2 sek.	Høland	9/8
	(Hanne Kolstad, Kjersti Larsen, Trude Krogh, Carl Fr. Havnaas)			

Jenter 13-14 år	4 x 400 m	4.39,0 min. Høland	14/6
	(Kristin Lunner, Sigrunn Nilsen, Trude Krogh, Tone Veiby)		
Kvinner senior	4 x 100 m	54,7 sek. Rolfsrud	29/7
	(Grete Kolstad, Trude Krogh, Kristin Lunner, Maren Ågot Aamodt)		
Kvinner senior	4 x 200 m	2.00,4 min. Høland	24/5
	(Grete Kolstad, Kristin Lunner, Trude Krogh, Maren Ågot Aamodt)		
Kvinner Senior	1000 m stafett	2.41,0 min. Strømmen	16/8
	(Trude Krogh, Kristin Lunner, Sigrunn Nilsen, Maren Ågot Aamodt)		
Menn senior	4 x 100 m	47,0 sek. Nannestad	20/8
	(Trygve Anthonisen, Jan Amund Ydersbond, Ole Martin Røsholm, Øyvind Olsen)		
Menn senior	4 x 400 m	3.39,1 min. Sørumsund	6/6
	(Jan Tore Anthonisen, Øyvind Olsen, Jon Olav Berg, Per B. Jacobsen)		
Menn senior	4 x 1500 m	18.01,6 min. Rolfsrud	15/8
	(Øystein Dalbakk, Jon Svanstrøm, Egil Fiskerud, Jan Amund Ydersbond)		
Menn senior	1000 m stafett	2.08,9 min. Årnes	13/9
	(Trygve Anthonisen, Øyvind Olsen, Jan Tore Anthonisen, Jon Olav Berg)		

Terrengstafetter:

Kløftastafetten 15. april:

Damelaget ble nr. 10 med tiden 15,49 min. og besto av:

Turid Foss, Jane Nadden, Sigrunn Nilsen, Kristine Ødegaard, Kristin Lunner, Grete Kolstad, Vigdis Gløtta.

Old-boyslaget kl. D ble nr. 9 med tiden 25,04 og besto av:

Richard Peel, Sven Olberg, Julian Jonassen, Kjell Erik Bernhus, Egil Fiskerud, Per Jacobsen, Sten Kongtorp.

Hølandstafetten 19. april:

Da alle vandrepokalene gikk ut ifjor ble det i år satt opp nye pokaler i klasse for kvinner, menn senior og bedriftsklasse. Alle vandrepokalene har vi fått av bedrifter i Løkenområdet.

Pokalene vinnes til odel og eie av de lag som først oppnår 15 poeng etter plassifferpoeng 6, 5, 4, 3, 2, 1, for de seks første plassene.

Stafetten samlet i år 6 kvinnelag, 5 seniorlag og 6 bedriftslag.

Høybråten og Stovner vant kvinneklassen med ny løyperekord 24,49 min., Ås Idrettslag seniorklassen og Oslo Politis Idrettslag bedriftsklassen.

Vårt første lag for damer ble nr. 4 med tiden 26,07 min. og besto av: Marit Skjermo, Tone Veiby, Kristine Ødegaard, Kari Høgenes, Turid Foss, Jane Nadden, Tove Andresen, Grete Kolstad, Vigdis Gløtta, Trude Krogh.

Vårt andre damelag ble nr. 5 med tiden 28,15 min. og besto av:

Liv Kari Høiland, Randi Dalheim, Sigrunn Nilsen, Line Sjøli, Cicilie Havnes, Maren Ågot Aamodt, Kristin Lunner, Lene Skaug, Kjersti Larsen, Lena Gløtta.

I klassen for menn ble vårt første lag nr. 3 med tiden 32,04 min. og vårt andre alg nr. 5 med tiden 35,14 min.

1. laget: Stein Lier, Per Jacobsen, Øystein Dalbakk, Jan Ove Bråthen, Finn Lie, Vidar Myrvold, Sven Olberg, Egil Fiskerud, Ole Martin Røsholm, Sten Kongtorp.

2. laget: Cato Børresen, Olav Hellebø, Terje Dunvoll, Tønnes Bjerkheim, Tore Bjerkheim, Kjell Erik Bernhus, Jon Vedahl, Julian Jonassen, Ronny Mærli, Kåre Larsen.

Lillestrømstafetten 23. april:

Dette er en ny stafett og vi deltok med tr lag. Damelaget ble nr.10, med tiden 35,37 min. og besto av:

Marit Skjermo, Randi Dalheim, Tone Veiby, Jane Nadden, Kristine Ødegaard, Kari Høgenes, Maren Ågot Aamodt, Turid Foss, Tove Andresen, Vigdis Gløtta.

B-laget ble nr. 3, med tiden 30,21 min. og besto av:

Knut Skjermo, Cato Børresen, Øystein Dalbakk, Jon Vedahl, Vidar Myrvold, Tønnes Bjerkheim, Finn Lie, Ronny Mærli, Ole Martin Røsholm.

Old-boyslaget ble nr. 4 med tiden 31,02 min. og besto av:

Gunnar Hammer, Per Jacobsen, Sven Olberg, Sten Kongtorp, Egil Fiskerud, Terje Dunvoll, Per Jacobsen, Knut Årnes, Olav Hellebø, Håvard Lund.

Fjellhammarstafetten 26.april:

Damelaget ble nr. 10 med tiden 30,48 min. og besto av:

Turid Foss Randi Dalheim, Grete Kolstad, Kristine Ødegaard, Marit Skjermo, Tove Andresen, Tone Veiby, Maren Ågot Aamodt.

Herrelaget i kl. 2 ble nr. 7 med tiden 26,25 min. og besto av:

Stein Lier, Cato Børresen, Vidar Myrvold, Øystein Dalbakk, Finn Lie, Jan Ove Bråthen, Jon Olav Berg, Jan Tore Anthonisen.

Herrelaget i kl. 3 ble nr. 18 med tiden 29,21 min. og besto av:

Tønnes Bjerkheim, Tore Bjerkheim, Ronny Mærli, Ingar Jøgerud, Arne Solberg, Jon Vedahl, Ole Martin Røsholm, Jan Arne Frogner.

Old-boyslaget ble nr. 9 med tiden 26,55 min. og besto av:

Richard Peel, Kjell Erik Bernhus, Egil Fiskerud, Sven Olberg, Julian Jonassen, Terje Dunvoll, Olav Hellebø, Sten Kongtorp.

Kretsstafett i Sørums 4. mai:

Som ifjor hadde vi også i år et meget godt jentelag som kopierte innsatsen fra ifjor og vant klart. Annet laget vårt var ikke stort dårligere og tok en fin sjette plass av ialt 15 startende jentelag.

1. laget besto av Hanne Kolstad, Kjersti Larsen, Kristin Lunner, Tone Veiby og Kristine Ødegaard.

2. laget besto av Mona Øversveen, Hilde Gustavsens, Sigrunn Nilsen, Jane Nadden, og Tove Andresen.

Damelaget ble nr. 7 av 9 lag og besto av Randi Dalheim, Kari Høgenes, Cicilie Havnaas, og Vigdis Gløtta.

Vi stilte også to guttelag som også gjorde det bra.

1.laget ble nr. 2 av 13 startende lag og besto av Erich Malnes, Ronny Nordli, Carl Fredrik Havnaas, Knut Røed, Ronny Mærli, Cato Børresen, Roy Veiby.

2. laget ble nr. 13, men stilte med en gutt for lite, følgende løp: Kenneth Børresen, Svend Østmo, Henning Fagersand, Egil Henriksen, Jon Vedahl, Tore Bjerkheim (2tapper)

Herrelaget ble sist av 8 startende lag og besto av Knut Skjermo, Stein Lier, Øystein Dalbakk, Erling Molidalen, Reidar Soot, Kjell Erik Bernhus, Julian Jonassen, Ingolf Østmo.

Holmenkollstafetten 7. mai:

Damelaget ble nr. 34 med tiden 1.06,47 min., 1 min. og 26 sek. svakere enn ifjor. Laget besto av:

Maren Agot Aamodt, Tone Veiby, Sigrunn Nilsen, Randi Dalheim, Turid Foss, Kristine Ødegaard, Marit Skjermo, Jane Nadden, Grete Kolstad, Trude Krogh, Cisilie Havnaas, Kari Høgenes, Kristin Lunner, Tove Andresen, Vigdis Gløtta.

Seniorlaget ble nr. 158 i klasse 3 med tiden 56,19 min. og besto av: Knut Skjermo, Stein Lier, Jan Tore Anthonisen, Øystein Dalbakk, Arne Solberg, Vidar Myrvold, Tønnes Bjerkrheim, Jan Arne Frogner, Finn Lie, Cato Børresen, Ole Martin Røsholm, Tore Bjerkrheim, Jon Vedahl, Øyvind Fagersand, Øyvind Olsen.

Old-boyslaget ble nr. 36 med tiden 58,14 min. og besto av: Sven Olberg, Julian Jonassen, Gunnar Hammer, Richard Peel, Terje Dunvoll, Kjell Erik Bernhus, Ove Åserud, Erling Molidalen, Egil Fiskerud, Reidar Soot, Ivar Tangen, Odd Tore Bjerkrheim, Knut Årnes, Olav Hellebø, Sten Kongtorp.

Bruvollenstafetten 21. mai:

Stafetten var i år lagt om i forhold til tidligere. Vårt jentelag vant med tiden 6.22,3 min. og fikk 1. aksjøs i ny vandrepremie, laget besto av: Jane Nadden, Kjersti Larsen, Sigrunn Nilsen, Trude Krogh, Kristin Lunner, Hilde Gustavsen.

Damelaget fikk tiden 6.15,7 min. og vant også og fikk 1. aksje i ny vandrepremie, laget besto av: Turid Foss, Lene Skaug, Maren Agot Aamodt, Tove Andresen, Kari Høgenes, Sigrunn Nilsen.

Guttelaget ble nr. to med tiden 5.55,2 min. og besto av: Ronny Mærli, Sven Østmo, Cato Børresen, Egil Henriksen som løp to etapper og Ronny Nordli.

Herrelaget i B-klassen ble nr. 4 med tiden 16.24,0 min. og besto av: Stein Lier, Øyvind Olsen, Øystein Dalbakk, Tore Bjerkrheim, Finn Lie, Jon Vedahl, Jan Tore Anthonisen.

Old-boyslaget ble nr. 3 med tiden 16.03,0 min. og besto av: Per Jacobsen, Sten Kongtorp, Sven Olberg, Kjell Erik Bernhus, Egil Fiskerud, Julian Jonassen, Olav Hellebø.

UKI-karusellen:

Ialt 24 fra A H F har i år deltatt i aktive klasser i denne karusellen.

I eliteklassen oppnådde Vidar Myrvold en meget sterk 14. plass og Øystein Dalbakk en fjerde 19. plass.

Kl. 19-32 år Finn Lie nr. 27, Tønnes Bjerkrheim nr. 57, Ole Petter Hornås nr. 61, Bjørn Delingsby nr. 74, Øyvind Fagersand nr. 86 (3 løp).

Kl. 33-37 år Sven Olberg nr. 9 og 10-års statuett, Olav Hellebø nr. 37, Richard Peel 1 løp.

Kl. 43-49 år Reidar Soot nr. 18, Knut Årnes nr. 50, Erling Molidalen nr. 61, Age Krogstad nr. 79, Ivar Arnesen 1 løp.

Kl. 50-59 år Sigurd Dalby nr. 51, Marius Norum nr. 58.

Kl. kvinner 19-32 år Maren Ågot Aamodt nr. 25, Jane Nadden nr. 28, Marit Skjermo nr. 29, Kari Høgenes nr. 31, Cisilie Havnaas nr. 33, Lenē Skaug nr. 36.

Kl. kvinner 19-32 mosjon, Siri Skaug nr. 40.

Idrettsmerkeprøver:

A H F har i år arrangert de fleste idrettsmerkeprøver på Høland Stadion sammen med Høland Idrettslag.

NYE KLUBBREKORDER SATT I 1978.

T foran øvelsen står for tangering.

Kvinner senior:

100 m hekk	Kristin Lunner	Rolfstrud	7/9	18,0 sek.
Høyde	Kristin Lunner	Fana	27/8	1,60 m
Høyde uten tilløp	Kjersti Larsen	Bjørkelangen	18/2	1,15 m

Kvinner junior:

100 m hekk	Kristin Lunner	Rolfstrud	7/9	18,0 sek.
Høyde	Kristin Lunner	Fana	27/8	1,60 m
Høyde uten tilløp	Kjersti Larsen	Bjørkelangen	18/2	1,15 m

Jenter 15 år:

T Høyde uten tilløp	Janne Nadden	Bjørkelangen	18/3	1,05 m
Diskos 1 kg	Anne Cathrine Aaserud	Sandane	2/7	27,74 m
Spyd 600 gr.	Anne Cathrine Aaserud	Høland	19/7	28,58 m

Jenter 14 år:

Høyde uten tilløp	Lene Skaug	Bjørkelangen	18/3	0,90 m
4 x 100 m	(Trude Krogh, Kristin Lunner, Sigrunn Nilsen, Tone Veiby)	Rolfstrud	13/9	56,8 sek.
4 x 400 m	(Kristin Lunner, Sigrunn Høland Nilsen, Trude Krogh, Tone Veiby)		14/6	4.39,0 min.

Jenter 13 år:

200 m	Kristin Lunner	Rolfstrud	29/7	29,3 sek.
80 m hekk (75,2)	Kristin Lunner	Bislett	1/6	13,5 "
100 m hekk (84)	Kristin Lunner	Rolfstrud	7/9	18,0 "
400 m hekk	Kristin Lunner	Strømmen	16/8	77,1 "
Høyde	Kristin Lunner	Fana	27/8	1,60 m
Lengde	Kristin Lunner	Sandane	2/7	4,62 m
Høyde uten tilløp	Else-Lillian Røsholm	Bjørkelangen	18/3	1,05 m
Kule 3 kg	Kristin Lunner	Høland	2/9	10,35 m
Kule 4 kg	Else-Lillian Røsholm	Sørum	30/9	8,40 m
Diskos 1 kg	Kristin Lunner	Årnes	30/8	27,20 m
Spyd 600 gr.	Kristin Lunner	Fetsund	10/10	28,96 m
Liten ball 150 gr.	Mai Haugen	Blaker	21/8	43,90 m
Slegge 4 kg	Kristin Lunner	Rolfstrud	7/9	16,22 m
5-kamp	Kristin Lunner	Bislett	23/9	3474 poeng
(80 m hekk(76,2) - 13,5 sek., Kule 9,76, lengde 4,43 m, høyde 1,50 m, 800 m 2.48,3 min.)				
Trekamp	Trude Krogh	Sørum	23/9	2127 poeng
(100 m 9,2 sek., lengde 3,89 m, kule 7,60 m)				
4 x 100 m	Trude Krogh, Kristin Lunner, Sigrunn Nilsen, Kjersti Larsen)	Drammen	5/6	58,2 sek.

Jenter 12 år:

T 60 m	Kjersti Larsen	Bislett	27/5	8,8 sek.
100 m	Kjersti Larsen	Blaker	21/8	14,2 sek.
60 m hekk (76,2)	Kjersti Larsen	Larvik	2/9	11,4 sek.
Høyde uten tilløp	Kjersti Larsen	Bjørkelangen	18/3	1,15 m
Lengde " "	Kjersti Larsen	Bjørkelangen	18/3	2,18 m
Trekamp	Kjersti Larsen	Sørum	23/9	2441 poeng
(60 m 8,8 sek., lengde 4,26 m, kule 3 kg 5,73 m)				

Jenter 11 år:

800 m	Hanne Kolstad	Lillestrøm	6/8	2.42,0 min.
Liten ball 150gr.	Hanne Kolstad	Blaker	21/8	35,70 m

Menn senior:

Maraton	Finn Lie	Haga	4/6	3.09,56 time
Lengde	Jan Tore Anthonisen	Bislett	12/7	7,12 m
Slegge	Øyvind Arnesen	Rolfsrud	22/6	47,46 m

Menn junior:

110 m hekk	Ole Martin Røsholm	Rolfsrud	15/8	18,5 sek.
Tresteg	Ole Martin Røsholm	Rolfsrud	23/9	12,15 m
4 x 400 m	(Jon Vedahl, Roger Wittingsrud, Høland Roger Kvesteberg, Egil Henriksen)		14/6	4.35,4 min.
4 x 1500 m	(Tor A. Haaby, Cato Børresen, Høland Ronny Mærli, Tore Bjerkheim)		14/6	19.54,0 min.

Gutter 17 år:

5000 m	Tor A. Haaby	Årjäng	23/7	17.07,5 min.
110 m hekk (106,7)	Ole Martin Røsholm	Rolfsrud	15/8	18,7 sek.
110 m hekk (100)	Ole Martin Røsholm	Årnes	16/8	18,5 sek.
110 m hekk (91,4)	Ole Martin Røsholm	Høland	19/7	17,6 sek.
Høyde	Ole Martin Røsholm	Gjøvik	27/8	1,95 m
Høyde uten tilløp	Ole Martin Røsholm	Hovsindhøgda	11/3	1,46 m
Lengde " "	Ole Martin Røsholm	Bjørkelangen	18/3	2,77 m
Tresteg	Ole Martin Røsholm	Rolfsrud	23/9	12,15 m

Gutter 15 år:

1500 m	Roger Kvesetberg	Jessheim	12/6	5.03,3 min.
3000 m	Ronny Mærli	Årjäng	23/7	10.00,4 min.

Gutter 14 år:

1000 m	Egil Henriksen	Årjäng	23/7	3.02,0 min.
--------	----------------	--------	------	-------------

Gutter 13 år:

1000 m	Carl Fredrik Havnås	Årjäng	23/7	3.04,3 min.
--------	---------------------	--------	------	-------------

Gutter 12 år:

Spyd 400 gr.	Jo Helge Raaen	Høland	9/8	25,56 m
--------------	----------------	--------	-----	---------

Gutter 11 år:

Spyd 400 gr.	Terje Halvorsen	Høland	9/8	23,26 m
--------------	-----------------	--------	-----	---------

ÅRSBESTESTATISTIKK FOR KVINNER/JENTER 1978.Maren Ågot Aamodt

100 m hekk	18.5. sek.	Rolfsrud	7.9.
200 m	27.3 "	Rolfsrud	29.7.
400 m	65.9 "	Høland	24.5.
400 m hekk	73.7 "	Strømmen	16.8.
1500 m	5.51.9 min.	Jessheim	12.6.
3000 m	13.16.0 "	Jessheim	23.8.
Kule	8.64 m	Høland	24.5.
Diskos	30.24 m	Rolfsrud	29.7.
Slegge 4 kg	21.82 m	Rolfsrud	7.9.
Lengde	4.65 m	Rolfsrud	7.9.

Grethe Kolstad 1958

100 m	13.8 sek	Høland &	24.5.
200 m	27.8 "	Rolfsrud	29.7.
400 m	65.3 "	Høland	24.5.
800 m	2.30.1 min.	Rolfsrud	29.7.

Marit Skjermo 1959

1500 m	5.46.0 min.	Jessheim	12.6.
3000 m	13.32.1 "	Jessheim	23.8.

Tove Lund 1960

Diskos 1 kg	30.78 m	Sørum	10.6.
Slegge	19.18 m	Rolfsrud	7.9.

Kari Høgenes 1960

1500 m	5.52.8 min.	Jessheim	12.6.
3000 m	13.22.7 min.	Jessheim	23.8.

Cicilie Havnås 1960

1500 m	6.11.2 min	Jessheim	12.6.
3000 m	13.26.9 min.	Jessheim	23.8.

Siri Skaug 1961

1500 m	6.37.2 min.	Jessheim	12.6.
3000 m	14.35.1 min.	Jessheim	23.8.

Kristine Ødegård 1962

800 m	2.36.5 min.	Sandane	2.7.
1500 m	5.25.8 min	Rolfsrud	7.9.
Slegge	17.50 m	Rolfsrud	7.9.

Jane Nadden 1963

800 m	2.46.0 min.	Høland	10.5.
3000 m	13.54.3 min	Jessheim	23.8.
Diskos 1 kg	20.22 m	Høland	10.5.
Høyde	1.25 m	Høland	10.5.
Høyde u/tilløp	1.05 m	Bjørkelangen	18.3.
Lengde u/tilløp	1.84 m	Bjørkelangen	18.3.

Anne-Cathrine Aaserud 1963.

60 m	9.7 sek.	Høland	8.7.
Diskos 1 kg	27.74 m	Sandane	2.7.
Spyd 600 g	28.58 m	Høland	19.7.
Kule 4 kg	8.12 m	Årnes	30.8.
Kule 3 kg	9.23 m	Høland	8.7.
Lengde u/tilløp	2.09 m	Bjørkelangen	18.2.
Høyde u/tilløp	0.95 m	Bjørkelangen	18.2.

Tone Veiby 1964

100 m	14.7 sek.	Høland	24.5.
400 m	69.9 "	Høland	24.5.
800 m	2.31.5 min.	Strømmen	25.6.
1500 m	5.41.3 "	Rolfsrud	7.8.
Lengde	4.51 m	Årnes	30.8.
Høyde	1.31 m	Sørum	20.5.

Lene Skaug 1964

60 m	9.9. sek.	Sørum	20.5.
1500 m	6.18.5 min.	Jessheim	12.6.
3000 m	14.00.2 "	Jessheim	23.8.
Kule 3 kg	6.49 m	Sørum	20.5.
Lengde u/tilløp	1.82 m	Bjørkelangen	18.3.
Høyde u/tilløp	0.90 m	Bjørkelangen	18.3.

Karin Slåen 1964

100 m	15.2 sek.	Fet	5.7.
800 m	2.55.4 min.	Fet	5.7.

Kristin Lunner 1965

60 m	9.1. sek	Høland	8.7.
100 m	14.5 sek	Fetsund	16.6.
200 m	29.3 sek	Rolfsrud	29.7.
800 m	2.51.2 min	Høland	10.5.
80 m hekk (76,2 cm)	13.5 sek	Bislett	1.6.
100 m hekk (84 cm)	18.0 "	Rolfsrud	7.9.
400 m hekk	77.1 "	Strømmen	16.8.
Liten ball 150 gr.	35.94 m	Blaker	21.8.
Kule 3 kg	10.35 m	Høland	2.8.
Kule 4 kg	7.78 m	Høland	24.5.
Slegge 4 kg	16.22 m	Rolfsrud	7.9.
Diskos	27.20 m	Årnes	30.8.
Spyd 600 g	28.96 m	Fetsund	10.10.
Høyde	1.60 m	Fana	27.8.
Lengde	4.62 m	Sandane	2.7.
5-kamp (80 m hekk (76.2 cm) lengde 4,43 m, høyde 1,50 m, 800 m 2.48.3 min)	13.5 sek., kule 9.76, 3474 poeng	Bislett	23.9.

Else Lillian Røsholm 1965

60 m	9.9 sek	Høland	8.7.
Liten ball	37.42 m	Blaker	21.8.
Kule 4 kg	8.40 m	Sørum	30.9.
Kule 3 kg	9.96 m	Sandane	2.7.
Diskos 1 kg	25.64 m	Årnes	30.8.
Spyd	25.20 m	Årnes	30.8.
Høyde	1.43 m	Høland	8.10.
Lengde u/tilløp	1.88 m	Bjørkelangen	18.3.
Høyde u/tilløp	1.05 m	"	18.3.

Trude Krogh 1965

60 m	9.0 sek	Sørum	20.5.
100 m	14.6. "	Drammen	5.6.
200 m	29.5. "	Rolfsrud	29.7.
400 m	72.1. "	Høland	24.5.
800 m	2.46.8 min.	Høland	4.6.
80 m hekk (76,2 cm)	17.0 sek	Gardermoen	10.9.
Kule 3 kg	7.60 m	Sørum	23.8.
Lengde	4.11 m	Jessheim	21.6.
Høyde	1.20 m	Gardermoen	10.9.
Trekamp	2127 poeng	Sørum	23.9.
(60 m 9,2 sek, lengde 3,89 m, kule 3 kg 7,60 m)			

Sigrun Nilsen 1965

60 m	9.0 sek	Sørum	20.5.
100 m	14.6. "	Høland	24.5.
200 m	30.2 "	Rolfsrud	29.7.
400 m	72.6 "	Høland	24.5.
800 m	2.41.2 min.	Rolfsrud	29.7.
400 m hekk	83.6 sek	Strømmen	16.8.
Kule 3 kg	7.97 m	Sørum	20.5.
Høyde	1.25 m	Sørum	20.5.
Lengde	3.83 m	Jessheim	21.6.
Liten ball 150 gr.	32.08 m	Blaker	21.8.

Mai Haugen 1965

100 m	16.3. sek	Blaker	21.8.
Liten ball 150 gr.	43,90 m	Blaker	21.8.
Spyd 600 gr.	24.86 m	Årnes	30.8.

Nina Burås 1965

Liten ball 150 gr.	36.98 m	Blaker	21.8.
--------------------	---------	--------	-------

Anne Marit Berger 1965

Liten ball 150 gr	31.98 m	Blaker	21.8.
-------------------	---------	--------	-------

Lena Haugen 1966

100 m	16.2 sek	Blaker	21.8.
Liten ball 150 gr.	33.62 m	Blaker	21.8.

Hilde Gustavsen 1966

60 m	9.8 sek	Årnes	30.8.
100 m	15.9 sek	Blaker	21.8.
800 m	2.58.0 min.	Bislett	27.5.
Kule 3 kg	6.64 m	Høland	4.6.
Liten ball	34.90 m	Blaker	21.8.
Diskos	12.70 m	Høland	10.5.
Lengde	3.57 m	Strømmen	14.6.
Høyde	1.10 m	Sørum	20.5.
Lengde u/tilløp	1.92 m	Bjørkelangen	18.3.
Høyde u/tilløp	0.85 m	Bjørkelangen	18.3.
Trekamp	1387 poeng	Sørum	23.9.
(60 m 9,8 sek., lengde 0, kule 6,37 m)			

Kjersti Larsen 1966

60 m	8.8 sek.	Bislett	27.5.
100 m	14.2 "	Blaker	21.8.
800 m	2.47.3 min.	Gardermoen	10.9.
60 m hekk (76,2 cm)	11.4 sek.	Larvik	2.9.
Kule 3 kg	6.37 m	Sørum	20.5.
Lengde	4.26 m	Sørum	23.9.
Høyde	1.43 m	Sørum	20.5.
Trekamp	2441 poeng	Sørum	23.9.
(60 m 8.8 sek., lengde 4,26 m, kule 3 kg 5,73 m)			
Lengde u/tilløp	2.18 m	Leiersund	4.3.
Høyde u/tilløp	1.15 m	Bjørkelangen	18.2.

Mona Øversveen 1967

60 m	9.6 sek.	Årnes	30.8.
100 m	15.5 "	Blaker	21.8.
800 m	2.43.5 min.	Gardermoen	10.9.
Kule 3 kg	4.49 m	Sørum	23.9.
Lengde	3.36 m	Sørum	23.9.
Trekamp	2137 poeng	Sørum	23.9.
(60 m 9,7 sek., lengde 3,36 m, kule 3 kg 4,49 m)			

Tanja Øvrehus 1967

60 m	9.6 sek.	Årnes	30.8.
100 m	15.7 "	Blaker	21.8.
800 m	3.02.0 min.	Høland	9.8.
60 m hekk (76,2 cm)	13,3 sek.	Gardermoen	10.9.
Lengde	3.61 m	Høland	4.6.

Hanne Kolstad 1967

60 m	9.1 sek.	Kongsberg	26.8.
100 m	15.2 "	Blaker	21.8.
800 m	2.42.0 min.	Lillestrøm	6.8.
Liten ball 150 gr.	35.70 m	Blaker	21.8.
Høyde	1.19 m	Årnes	30.8.

Ingrid Solvang 1967

XXXX 800 m	3.43.3 min.	Høland	10.5.
-----------------------	-------------	--------	-------

Merete Ødegård 1967

Liten ball 150 gr.	31.44 m	Blaker	21.8.
--------------------	---------	--------	-------

Marit Nadden 1967

100 m	18.6 sek.	Blaker	21.8.
-------	-----------	--------	-------

ÅRSBESTESTATISTIKK FOR MENN/GUTTER 1978.Aksel Lunner 1920

Lengde u/tilløp	2.47 m	Bjørkelangen	21.4.
Høyde u/tilløp	1.10 m	Bjørkelangen	21.4.

Håvard Lund 1924

100 m	13.8 sek.	Kviteseid	16.7.
200 m	29.5 "	Rolfsrud	7.9.
110 m hekk (91,4cm)	19.7 "	Spikkestad	19.8.
Kule 5,5 kg	11.39 m	Høland	8.7.
Kule 7,25 kg	9.80 m	Sørum	13.5.
Diskos 1,5 kg	37.22 m	Viareggio, Italia	15.9.
Diskos 2 kg	30.58 m	Sørum	13.5.
Spyd 600 gr	45.80 m	Rolfsrud	2.9.
Spyd 800 gr	43.70 m	Sandvika	22.5.
Slegge	24.36 m	Rolfsrud	18.9.
Høyde	1.51 m	Rolfsrud	7.9.
Lengde	4.53 m	Spikkestad	20.8.
Lengde u/tilløp	2.55 m	Bjørkelangen	21.4.
Høyde u/tilløp	1.10 m	Bjørkelangen	21.4.

Sigurd Dalby 1925

1500 m	6.02.1 min.	Jessheim	12.6.
3000 m	13.29.8 min.	Jessheim	23.8.

Marius Norum 1926

1500 m	6.01.8 min.	Jessheim	12.6.
3000 m	13.22.5 min.	Jessheim	23.8.

Åge Krogstad 1932

1500 m	5.39.6 min	Jessheim	12.6.
3000 m hinder	14.10.7 min.	Jessheim	23.8.

Gunnar Gustavsen 1932

Lengde u/tilløp	2.62 m	Bjørkelangen	21.4.
-----------------	--------	--------------	-------

Erling Molidalen 1934

1500 m	5.19.6 min.	Jessheim	12.6.
3000 m hinder	13.04.9 min.	Jessheim	23.8.

Knut Årnes 1934

1500 m	5.10.0 min.	Jessheim	12.6.
3000 m hinder	12.57.2 min.	Jessheim	23.8.

Reidar Soot 1934

1500 m	5.00.6 min.	Jessheim	12.6.
3000 m hinder	12.02.1 min.	Jessheim	23.8.

Egil Fiskerud 1937

1500 m	4.29.0	Rolfsrud	7.9.
--------	--------	----------	------

Odd-Tore Bjerkheim 1938

1500 m	4.40.9 min	Jessheim	12.6.
3000 m	9.51.9 min	Bislett	15.6.
3000 m hinder	11.00.9 min	Jessheim	21.8.
5000 m	17.56.2 min	Sørum	24.6.
10000 m	35.54.0 min	Rolfsrud	7.9.

Sten Kongtorp 1938

100 m	12.5 sek.	Sørum	6.6.
Kule	10.20 m	Sørum	6.6.

Per Moen 1941

Lengde u/tilløp	2.62 m	Bjørkelangen	21.4.
-----------------	--------	--------------	-------

Sven Olberg 1942

1500 m	4.45.2.min	Jessheim	14.6.
3000 m hinder	10.35.5.min	Jessheim	23.8.
5000 m	16.53.7 min	Høland	19.7.
10000 m	34.39.9 min	Rolfsrud	7.9.

Kåre Larsen 1943

1500 m	5.25.6 min	Jessheim	12.6.
3000 m hinder	13.33.6 min	Jessheim	23.8.

Per Jacobsen 1945

1500 m	4.30.2 min	Stovner	14.6.
--------	------------	---------	-------

Olav Hellebø 1945

1500 m	5.05.0 min	Jessheim	12.6.
--------	------------	----------	-------

Roar Lunder 1945

200 m	24.9 sek.	Rolfsrud	7.9.
400 m hekk	67.6.sek.	Rolfsrud	7.9.

Finn Lie 1947

1500 m	4.42.9 min	Jessheim	12.6.
3000 m hinder	10.44.6 min	Jessheim	23.8.
10000 m	36.02.6 min	Rolfsrud	22.6.
Maraton	3.09.56 time	Haga	4.6.

Bjørn Delingsby 1947

1500 m	5.18.7 min	Jessheim	12.6.
3000 m hinder	13.35.7 min	Jessheim	23.8.

Øystein Dalbakk 1948

1500 m	4.18.7 min	Jessheim	12.6.
3000 m hinder	10.04.0 min	XXXXXXXXXX Arnes	13.9.
10000 m	33.17.0 min	Rolfsrud	22.6.

Jan A. Ydersbond 1948

110 m hekk	18.4 sek.	Rolfsrud	15.8.
400 m hekk	59.0 sek.	Nannestad	20.8.
Diskos	35.28 m	Nannestad	20.8.
Spyd	54.08 m	Rolfsrud	15.8.
Tresteg	13.33 m	Nannestad	20.8.

Øyvind Fagersand 1948

1500 m	4.36.8 min.	Jessheim	12.6.
--------	-------------	----------	-------

Tønnes Bjerkheim 1948

1500 m	4.55.8 min.	Jessheim	12.6.
3000 m hinder	11.45.5 min.	Jessheim	23.8.

Jan Tore Anthonisen 1949

100 m	11.5 sek	Sørum	6.6.
200 m	24.0 sek	Rolfsrud	22.6.
400 m	54.7 sek	Rolfsrud	15.8.
110 m hekk	17.5. sek	Rolfsrud	15.8.
Kule 7,25 kg	11.13 m	Høland	8.10.
Spyd	57.04 m	Høland	8.10.
Lengde	7.12 m	Bislett	12.7.
Høyde	2.06 m	Trøgstad	3.6.
Diskos	32.08 m	Høland	8.10.
Lengde u/tilløp	3.06 m	Bjørkelangen	18.3.

Vidar Myrvold 1949

1500 m	4.22.6 min.	Sørum	6.6.
3000 m hinder	10.07.5 min	Årnes	13.9.
5000 m	16.15.5 min	Nannestad	20.8.
10000 m	34.52.0 min	Rolfsrud	22.6.

Øyvind Sandaker 1950

Høyde	1.90 m	Bislett	2.8.
-------	--------	---------	------

Tor Olsen 1951

Stav	2.80 m	Rolfsrud	15.8.
Diskos 1,5 kg	29.12 m	Høland	10.5.

Ole Petter Hornås 1951

1500 m	4.44.4 min.	Jessheim	12.6.
3000 m hinder	11.51.1 min.	Jessheim	23.8.

Stein Lier 1952

800 m	2.10.5 min.	Nesbyen	17.6.
1500 m	4.38.6 min.	Høland	10.5.
400 m hekk	64.5 sek.	Nannestad	20.8.

Øystein Lund 1953

200 m	26.6 sek.	Sørum	10.6.
Diskos	30.36 m	Nannestad	20.8.
Spyd	58.14 m	Stovner	23.8.
Tresteg	10.93 m	Nannestad	20.8.
Lengde u/tilløp	2.77 m	Bjørkelangen	18.3.

Øyvind Olsen 1954

100 m	11.6 sek.	Sørum	6.6.
200 m	24.3 sek.	Rolfsrud	22.6.
400 m hekk	65.7 sek	Nannestad	20.8.
Stav	3.00 m	Rolfsrud	15.8.

Knut Skjermo 1955

800 m	2.08.9 min. min.	Rolfsrud	22.6.
-------	-----------------------------	----------	-------

Jon Svanstrøm 1955

800 m	2.02.4 min.	Rolfsrud	22.6.
1500 m	4.17.6 min.	Årnes	23.8.
5000 m	16.41.5 min.	Nannestad	8.7.

Jon Olav Berg 1955

100 m	11.8 sek.	Sørum	6.6.
Lengde	5.95 m	Sørum	6.6.

Øyvind Arnesen 1956

Slegge	47.46 m	Rolfsrud	22.6.
--------	---------	----------	-------

Oddvin Lund 1957

Diskos	35.08 m	Nannestad	20.8.
--------	---------	-----------	-------

Ole Martin Røsholm 1961

110 m hekk (106,7 cm)	18,7 sek.	Rolfsrud	15.8
100 m	12.6 sek.	Sandane	2.7.
400 m	57.6 sek	Rolfsrud	15.8.
110 m hekk (91.4 cm)	17.5 sek.	Høland	19.7.
110 m hekk (100 cm)	18.5 sek	Årnes	16.8.
Kule 5.5 kg	11.30 m	Rolfsrud	23.8.
Kule 7.25 kg	9.21 m	Sørum	30.8.
Diskos 1,5 kg	38.72 m	Sandane	2.7.
Diskos 2 kg	31.14 m	Sørum	30.9.
Spyd 800 gr.	42.52 m	Rolfsrud	23.9.
Lengde	5.73 m	Årnes	16.8.
Høyde	1.95 m	Gjøvik	27.8.
Høyde innendørs	1.86 m	Bjørkelangen	18.3.
Tresteg	12.15 m	Rolfsrud	23.9.
Lengde u/tilløp	2.77 m	Bjørkelangen	18.3.
Høyde u/tilløp	1.46 m	Hovinhøgda	11.3.
Trekamp	2043 poeng	Nannestad	16.9.
(100 m 12,6 sek, kule 5,5 kg 10,62 m, lengde 5,45 m)			

Tor Håby 1961

5000 m	17.07.5 min.	Årjäng	23.7.
--------	--------------	--------	-------

Trygve Anthonisen 1961

100 m	12.2 sek.	Rolfsrud	23.9.
Høyde	1.86 m	Høland	8.10.
Høyde innendørs	1.86 m	Bjørkelangen	18.3.
Tresteg	11.74 m	Rolfsrud	25.9.
Lengde	5.98 m	Høland	8.10.

Geir Fagersand 1962

100 m	14.0 sek.	Høland	4.6.
800 m	2.29.5. min.	Høland	4.6.

Roger Kvesetberg 1963

1500 m	5.03.3 min.	Jessheim	12.6.
3000 m hinder	12.22.5 "	Jessheim	23.8.

Tore Bjerkheim 1963

1500 m	5.03.7 min.	Jessheim	12.6.
3000 m hinder	12.25.3 "	Jessheim	21.8.
5000 m	19.33.9 "	Høland	19.7.
100 m hekk (91,4 cm)	21.0 sek.	Årnes	16.8.
Høyde	1.45 m	Årnes	16.8.
Lengde u/tilløp	1.96 m	Bjørkelangen	18.3.
Høyde u/tilløp	1.00 m	Bjørkelangen	18.3.

Ronny Mærli 1963

100 m	13.5 sek	Høland	4.6.
1500 m	4.36.4 min.	Skotterud	25.6.
3000 m	10.00.4 "	Årjeng	23.7.

Cato Børresen 1963

100 m	13.5 sek	Høland	4.6.
1500 m	5.09.1 min.	Høland	10.5.
Lengde u/tilløp	2.32 m	Bjørkelangen	18.3.
Høyde u/tilløp	1.16 m	Bjørkelangen	18.3.

Jon Vedahl 1963

1500 m	5.10.8 min	Høland	10.5.
3000 m hinder	12.47.0 "	Jessheim	23.8.

Henning Fagersand 1964

60 m	9.1 sek.	Høland	4.6.
800 m	2.49.6 min.	Høland	4.6.

Egil Henriksen 1964

60 m	9.3 sek	Høland	4.6.
800 m	2.26.5. min.	Høland	4.6.
1000 m	3.02.0 min.	Årjeng	23.7.

Bjørn Arnesen 1964

Spyd 600 g	27.32 m	Høland	9.8
------------	---------	--------	-----

Jardar Teian 1965

60 m	9.2 sek	Sørum	20.5.
------	---------	-------	-------

Bjørn Arve Furunes 1965

Høyde	1.20 m	Sørum	20.5.
-------	--------	-------	-------

Carl Fr. Havnås 1965

60 m	8.8 sek	Høland	4.6.
100 m	14.1 "	Årjeng	23.7.
800 m	2.25.8 min.	Høland	4.6.
1000 m	3.04.3 "	Årjeng	23.7.

Svein Erik Harefallet 1966

Spyd 400 gr.	21.26 m	Høland	7.8.
--------------	---------	--------	------

Jan Tore Ekeberg 1966

Høyde	1.20 m	Strømmen	14.6.
60 m	10.0 sek.	Sørum	20.5.

Jo Helge Raaen 1966

60 m	10.1 sek.	Sørum	20.5.
100 m	16.5. "	Blaker	21.8
Kule 3 kg	6.02 m	Høland	4.6.
Spyd 400 gr.	25.56 m	Høland	9.8.
Lengde	3.19 m	Høland	4.6.

Robert Krogstad 1966

60 m	10.7 sek.	Høland	4.6.
Lengde	3.23 m	Høland	4.6.

Jan A. Johansen 1967

60 m	10.6 sek.	Sørum	20.5.
Høyde	1.00 m	Sørum	20.5.
Kule	5.12 m	Sørum	20.5.

Jan Tore Andersen 1967

800 m	3.14.4 min	Høland	10.5.
Høyde	0.95 m	Høland	10.5.

Erik Malnes 1967

60 m	10.4. sek	Høland	4.6.
800 m	2.49.6 min	Høland	4.6.

Terje Halvorsen 1967

60 m	10.4 sek.	Høland	4.6.
100 m	16.6 "	Blaker	21.8.
800 m	2.57.2 min.	Høland	4.6.
Liten ball 150 gr.	33.02 m	Blaker	21.8.
Spyd 400 gr.	23.26 m	Høland	9.8.
Lengde	3.50 m	Høland	4.6.