

AURSKOG-HØLAND FRIIDRETTSLAG



ÅRSBERETNING

1979

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

På årsmøtet i Rådhuset, Bjørkelangen, tirsdag den 19. desember 1978 ble følgende valgt inn i styret og de forskjellige utvalg:

Styret:	Formann: Håvard Lund. Nestform.: Finn Lie. Kasserer: Thorstein Kolstad. Styremedl.: Maren Ågot Aamodt, Egil Lier, Aksel Lunner. Varamenn: Kari Krogh, Sven Olberg.
Revisorer:	Svein Berg, Magne Gromsrud.
Arrangementsutvalg:	Egil Lier, Aksel Lunner, Finn Lie, Ottar Solvang, Bjørn Lier, Torunn Kolstad, Knut Skjermo, Håvard Lund, Oddvin Lund, Engebret Røsholm, Tore Veiby, Tove Lund.
Instruksjon- og treningsutvalg:	Håvard Lund, Tor Olsen, Øyvind Olsen, Stein Lier, Finn Lie, Maren Ågot Aamodt, Sten Kongtorp.
Serieutvalg:	Tor Olsen, Øyvind Olsen, Bjørn Lier.
Idrettsmerkeutvalg:	Egil Lier, Torkjell Høgenes, Ada Ringstad, Kåre Thoresen, Sigurd Dalby, Ove Åserud, Lilly Gløtta.
Oppmenn for terrengløp og stafetter menn sen./jun./veteraner:	Roar Lunder, Per Jacobsen, Arve Høgne.
Oppmenn for banestevner:	Håvard Lund, Egil Lier, Tor Olsen, Jan Tore Antonisen.
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.
Utvalg for lagserie gutter/jenter:	Aksel Lunner, Kari Krogh, Georg Øvrehus, Arne Øversveen, Petter Raaen.
Valgkomite:	Styret.

Økonomi:

Fra kulturstyret fikk A H F i år kr. 11.000,-. Det er kr. 2.200,- mindre enn året før. Laget har selv skaffet ca kr. 22.000,-. Det vises forøvrig til regnskapet.

Friidrettsmateriell:

Laget har i år anskaffet følgende materiell:

1 stk. Tissot digital 511 S stoppeklokke	kr. 550,-
2 " doble startblokker	" 360,-
1 " Apollo 800 gr. treningsspyd	" 265,-
2 " spydspisser	" 180,-
1 " treningsdiskos 1 $\frac{1}{2}$ kg	" 82,-
2 " støtkuler gummi 2 kg	" 200,-
2 " vektstenger	" 360,-
200 kg vekter	" 1600,-
	kr. 3597,-

Arrangementer:

Lørdag 2.desember:Vinterkaruselløp "Hjellebølrunnen".
 Lørdag 20.januar :Innendørsstevne Bjørkelangen videregående skole.
 " 3.februar:Innendørsstevne Bjørkelangen videregående skole.
 Onsdag 28.mars :KM-veteraner innendørs Bjørkelangen vidr.g.skole.
 " 18.april :Hølandstafetten,nasj. menn/kvinner,Løken
 Lørdag 21.april :Nasj.-terrengløp gutter/jenter,Bjørkelangen.
 Onsdag 9.mai :Treningsstevne,Høland Stadion.
 Fredag 1.juni :Lagseriestevne nr.1,gutter/jenter,Høland Stadion.
 Onsdag 6.juni :Kastkarusellstevne nr.1,Høland Stadion.
 " 20.juni :Lagseriestevne nr.2,kvinner,Høland Stadion.
 Lørdag 7.juli :Treningsstevne, Høland Stadion.
 Onsdag 29.august :Lagseriestevne nr.5,menn,Høland Stadion.
 " 5.sept. :Treningsstevne,KM 2000 m hinder,Høland Stadion.
 Søndag 7.oktober:Treningsstevne,Høland Stadion.
 Mandag 23.april :Karuselløp 7-12 år,Bjørkelangen.
 " 30.april :Karuselløp 7-12 år,Bråtevangen.
 " 7.mai :Karuselløp 7-12 år,Setskog.
 " 14.mai :Karuselløp 7-12 år,Aursmoen.
 " 21.mai :Karuselløp 7-12 år,Høland Stadion.
 Onsdag 13.juni :Barneleker trekamp 7-12 år,Høland Stadion.

Representasjon 1979:

25.januar :Årsmøte Idrettens kontaktutvalg,Stein Lier,Håvard Lund.
 29.november :Årsmøte Romerike F I K,Finn Lie,Håvard Lund.
 8-9.desember:Norges Friidrettsforbunds ting på Gjøvik,Tor Olsen.

Tillitsverv:

I Romerike Friidrettskrets: Maren Ågot Aamodt, barne- og ungdomsutvalget. Tor Olsen, statistikk- og rekordutvalget. Egil Lier, revisor. Håvard Lund, dommerautorisasjonsrådet. Stein Lier er sekretær i Idrettens kontaktutvalg i Aurskog-Høland.

Håvard Lund er styremedlem og med i hederstegnkomiteen i Romerike Idrettskrets og medlem i veteranutvalget i Norges Friidrettsforbund.

Pokal for sprang:

Kristin Lunner har i år klart kravet til den nye pokalen for sprang som Kåre Thoresen satte opp ifjor. Hun har hoppet 1,64 m i høyde hvor kravet var satt til 1,61 m.

Innsatspokalen 1979:

Styret har tildelt Øystein Dalbakk innsatspokalen for 1979. Øystein har i alle år vært en av våre solide støtter når det gjelder innsats for laget i stafetter og lagserier. Han løper alle distanser fra 800 m og oppover, men hevder seg best på 5000 m og 10000 m.

Vi håper at laget kan ha nytte av han ennå i mange år.

Rekruttpokaler 1979:

Styret har tildelt rekruttpokaler for 1979 til Erich Malnes 12 år og Eva Linnerud 11 år.

De har begge vist stor interesse og deltatt i mange stevner i sesongen.

Andre pokaler:

Styret har tildelt pokaler til fem jenter som har bidratt sterkt til de gode resultater som laget har oppnådd i lagseriene for jenter/gutter og kvinner de siste to årene.

Disse er' Tone Veiby, Sigrunn Nilsen, Else-Lillian Røsholm, Kjersti Larsen og Kristin Lunner.

Ole Martin Røsholm er tildelt en pokal for sitt resultat i høyde i år med 2,01 m som er kretsrekord for junior på Romerike.

Brynes Ærespris 1978:

På årsmøtet til Idrettens kontaktutvalg 25. januar ble Kristin Lunner tildelt Brynes Ærespris for sitt fremragende resultat i høyde ifjor med 1,60 m. Dette var tangering av norsk bestenotering for 13 års jenter.

Styret takker alle aktive for god innsats og alle tillitsmenn for meget godt arbeide for friidretten i kommunen i 1979.

S t y r e t

Instruksjon og trening:

Innendørstrening hver lørdag i vinterhalvåret på Bjørkelangen Videregående skole. Instruksjon og trening hver onsdag i sommerhalvåret på Høland Stadion. Mange har også benyttet Høland Stadion til trening andre kvelder og helger når banen er ledig, da dette er den eneste brukbare bane for friidrett i kommunen.

Ole Martin Røsholm, Else Lillian Røsholm og Kristin Lunner har deltatt i regionsamlinger i høyde i vinterhalvåret.

På Vardenleiren, Nesodden, 24. - 28. juni deltok Kjersti Larsen og Tone Veiby.

På Romerike F I K treningsleir på Romerike Folkehøgskole 12. - 17. august deltok Sigrunn Nilsen og Tone Veiby.

Deltakere i norgesmesterskap:

NM-junior i Eidsvåg 27.-29. juli Ole Martin Røsholm nr. 5 i høyde med 1,95 m. Trygve Anthonisen deltok i lengde, men nådde ikke finalen.

NM-B mesterskapet på Spikkestad 27.-29. juli Jan Amund Ydersbond nr. 3 i tresteg med 14,01 m.

NM-senior i Larvik 11.-12. august Jan Tore Anthonisen nr. 3 i høyde med 2,08 m og Ole Martin Røsholm nr. 10 i høyde med 2,00 m.

Veteranmesterskapet i Grong 25.-26. august Håvard Lund kl. M 55-59 nr. 1 på 110 m hekk 19,9 sek, nr. 1 på 400 m hekk 72,9 sek, nr. 1 i høyde 1,45 m, nr. 1 i spyd 40,50 m, nr. 2 i tresteg 8,65 m, nr. 3 i slegge 26,26 m og nr. 4 i kule, diskos og lengde.

Åpent svensk veteranmesterskap i Karlstad 30. juni-1. juli:

Håvard Lund nr. 1 på 110 m hekk 20,8 sek, nr. 1 i høyde 1,45 m, nr. 1 i spyd 40,02 m og nr. 5 i kule med 10,63 m.

Nordisk veteranmesterskap i Åbo 15. - 16. september:

Håvard Lund nr. 3 på 200 m hekk 36,1 sek, nr. 3 i høyde 1,40 m, nr. 3 i spyd 41,24 m, nr. 3 i diskos med 35,10 m og nr. 8 i kule med 10,86 m.

Verdensmesterskap for veteraner i Hannover 27. juli-2. august:

Håvard Lund nr. 4 i høyde 1,45 m, nr. 4 på 110 m hekk 20,64 sek. nr. 5 i spyd 40,48 m, nr. 18 i diskos 33,08 m og nr. 5 i femkamp med 3157 poeng (lengde 4,82 m, spyd 41,80 m, 200 m 29,26 m, diskos 31,70 m, 1500 m 6.01,0 min.)

Donald Duck lekene på Kongsberg 1.-2. september:

Mona Øversveen nr. 23 på 800 m med tiden 2.34,7 min.

Vesta-Hygea lekene i Fana 18.-19. august:

Kristin Lunner nr. 1 i høyde med 1,61 m og nr. 6 på 80 m hekk med 14,1 sek.

Kjersti Larsen nr. 4 i høyde med 1,51 m.

Coca-cola startens landsdelsfinale på Hamar 4.-5. august:

Ole Martin Røsholm nr. 1 i høyde med 2.01 m og nr. 1 på 110 m hekk med 16,8 sek.

Coca-cola startens landsfinale i Porsgrunn 25.-26. august:

Ole Martin Røsholm nr. 8 på 110 m hekk med 16,54 sek og nr. 4 i høyde med 1,95 m.

I Tyrvinglekene 16. juni ble Ole Martin Røsholm nr. 2 i høyde med 1,98 m. Bedre plassering i Tyrvinglekene har ingen fra A H F fått tidligere.

I Melkecupens landsdelskonkurranse for junior vant Ole Martin Røsholm høyde med 1,96 m. I landsfinalen ble han nr. 4 med 1,85 m.

I Østland Nord mesterskapet for senior ble Ole Martin Røsholm nr. 2 med 1,93 m.

Deltakere i interkretskamper:

Mot Sogn og Fjordane og Øvre Buskerud for gutter/jenter på Stovner 24. juni:

Kjersti Larsen nr. 3 i lengde med 4,75 m.

Else-Lillian Røsholm nr. 4 i kule med 9,58 m.

Tone Veiby nr. 4 på 800 m med 2.30,0 min.

Mot Gudbrandsdal og Hedmark for kvinner på Romedal 9. september:

Maren Ågot Aamodt nr. 3 på 400 m med 62,6 sek.

Kristin Lunner nr. 4 på 100 m hekk med 17,6 sek. og nr. 2 i høyde med 1,60 m.

Kretsrekorder satt i 1979:

Menn junior:

Ole Martin Røsholm (61) Høyde 2,01 m Hamar 5. august.

Gutter 18 år:

Ole Martin Røsholm (61) Høyde 2,01 m Hamar 5. august.

Jenter 14 år:

Kristin Lunner (65) Høyde 1,64 m Larvik 1. september.

Jenter 13 år:

Kjersti Larsen (66) Høyde u/tilløp 1,25 m Hovinhøgda 10. mars.

Romerike Friidrettskrets lagserier 1979.

A H F har også i år hevdet seg glimrende i lagseriene ved å vinne både serien for menn og serien for gutter og jenter 11-14 år og blitt nr. 2 i serien for kvinner bare et poeng fra seieren.

Gutter og jenter 11-14 år:

Nr. 1	AHF	725,5	poeng
" 2	Strømmen I.F.	718	"
" 3	Sørum I.L.	632,5	"
" 4	Gjerdrum I.L.	604,5	"
" 5	Leirsund I.L.	598,5	"

12 lag deltok i serien for gutter og jenter.

Menn:

Nr. 1	AHF	652	poeng
" 2	R & Årnes I.L.	621,5	"
" 3	Lørenskog F.I.L.	587	"
" 4	Sørum I.L.	485,5	"

9 lag deltok i denne serien.

Kvinner:

Nr. 1	Sørum I.L.	192,5	poeng
" 2	AHF	192,0	"
" 3	R & Årnes I.L.	139,5	"
" 4	Lørenskog F.I.L.	55,0	"

Norges Friidrettsforbunds lagserier:

I serien for kvinner 2. divisjon Østland Nord ble vi nr. 2 med 10111 poeng og rykker igjen opp i 1. divisjon.
Vårt lag i 4. divisjon ble nr. 6 med 5178 poeng.

I serien for menn 1. divisjon Østland Nord ble vi nr. 5 med 27265 poeng. Det er 305 poeng mer enn ifjor.
Vårt lag i 4. divisjon ble også nr. 5 med 7810 poeng.

I den nye landsomfattende serien for menn veteraner oppnådde vi 17152 poeng, men plasseringen blir ikke kjent før forbundstinget i desember.

Våre rapporter fra disse seriene følger på de neste sidene.



Norges Fri-idrettsforbunds lagserier for menn. 1. divisjon

Hovedserien
(Stryk det som ikke passer.)

Fra Aurskog-Høland FIL

Adr. 1960 Løken i Høland

Rapport pr. 20/10-79

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	Fødsels- år	Arrangør	dato	Øvelse	Resultat	Poeng
LØP I	Øivind Olsen	54	Minerva	18/8	100 m	11.3	733
	Jan Amund Ydersbond	48	Lørenskog	7/7	400 m hekk	58.2	750
	Jon Svanstrøm	55	Stovner	13/6	800 m	2.00.0	748
	Jan Amund Ydersbond	49	Larvik	1/8	800 m	2.00.6	738
	"	"	"	11/8	400 m	52.2	712
	Øivind Olsen	54	Minerva	19/8	200 m	23.2	710
	"	"	Lørenskog	16/8	400 m	52.6	695
	Bjørn Lier	57	Raumnes&Årnes	4/7	100 m	11.5	687
LØP II	Jon Svanstrøm	55	R&Å	4/7	1500 m	4.09.2	742
	Øystein Dalbakk	48	Lørenskog	2/7	10000 m	33.38.4	723
	Jon Svanstrøm	55	AHF	7/7	3000 m	9.12.1	715
	Øystein Dalbakk	48	R&Å	12/9	3000 m hi.	10.17.3	689
	Jon Svanstrøm	55	AHF	29/8	5000 m	16.20.4	677
	Øystein Dalbakk	48	Ull/Kisa	13/6	1500 m	4.22.4	642
	"	"	AHF	29/8	5000 m	16.42.8	636
	Jan Amund Ydersbond	48	Larvik	12/8	1500 m	4.24.3	629
VALGFRI	Jan Tore Anthonisen	49	Larvik	24/6	100 m	11.5	687
	Jan Amund Ydersbond	48	Bislett	12/7	200 m	23.6	681
	Ole Martin Røsholm	61	Lørenskog	2/7	400 m hekk	61.5	660
	Per Jacobsen	45	Sørums	23/6	800 m	2.05.9	651
	Trygve Anthonisen	61	R&Å	4/7	100 m	11.7	643
	Bjørn Lier	57	Larvik	24/6	400 m	54.2	633
	"	"	Trøgstad	2/6	200 m	24.2	626
	Jan Tore Anthonisen	49	AHF	20/1	høyde u.t.	1.60	622

	Deltakere	Fødsels- år	Arrangør	Isto	Øvelse	Resultat	Poeng
HOPP	Jan Tore Anthonisen	49	Larvik	12/8	høyde	2.08	925
	Ole Martin Røsholm	61	Hamar	5/8	høyde	2.01	865
	Jan Amund Ydersbond	48	Spikkestad	27/7	tresteg	14.01	781
	Jan Tore Anthonisen	49	AHF	7/10	lengde	6.68	753
	Trygve Anthonisen	61	R&Å	4/7	lengde	6.49	712
	Jan Amund Ydersbond	48	Larvik	1/8	lengde	6.43	699
	Ole Martin Røsholm	61	Lørenskog	8/9	tresteg	12.96	672
	Trygve Anthonisen	61	"	"	"	12.86	661
KAST	Jan Tore Anthonisen	49	Lørenskog	16/8	spyd	57.78	734
	Jan Amund Ydersbond	48	Larvik	12/8	spyd	54.72	695
	"	"	"	"	diskos	35.62	596
	Oddvin Lund	57	AHF	29/8	"	35.06	585
	Ole Martin Røsholm	61	Ull/Kisa	27/6	spyd	45.46	570
	"	"	AHF	29/8	Diskos	33.82	558
	Håvard Lund	24	Stovner	6/8	spyd	42.40	526
	Jan Tore Anthonisen	49	Nannestad	10/6	kule	10.60	504
Antall deltakere		11	Antall noteringer		40	Poengsum	27265

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. Resultater i lengde og tresteg skal være oppnådd med søts fra planke.

Dato: 19/10-79

Tor Olsen
formann / oppmann



Norges Fri-idrettsforbunds lagserier for menn. 4. divisjon⁹

(Stryk det som ikke passer.)

Fra Aurskog-Høland FIL

Adr. 1960 Løken i Høland

Rapport pr. 20/10-79

2. div. 30 res. = 6 løp I, 6 løp II, 6 hopp, 6 kast, 6 valgfri.
3. » 20 » = 4 » 4 » 4 » 4 » 4 »
4. » 15 » = 3 » 3 » 3 » 3 » 3 »
Maks. 3 resultater pr. øvelse. Kun ett resultat pr. øvelse av samme utover.

	Deltakere	Fødsels- år	Arrangør	dato	Øvelse	Resultat	Poeng
LØP I	Øystein Dalbakk	48	Nannestad	10/6	800 m	2.08.1	617
	Jan Tore Anthonisen	49	Nannestad	10/6	200 m	24.3	617
	Stein Lier	52	Trøgstad	2/6	800 m	2.09.3	599
LØP II	Egil Fiskerud	37	Bislett	29/5	1500 m	4.26.3	614
	Finn Lie	47	R&Å	12/9	3000 m hi.	10.48.0	609
	Vidar Myrvold	49	Ull/Kisa	22/8	"	10.50.5	602
HOPP	Jan Amund Ydersbond	48	Larvik	11/8	høyde	1.72	607
	Jan Tore Anthonisen	49	AHF	20/1	lengde ut	3.14	605
	Ole Martin Røsholm	61	Sørum	22/9	lengde	5.93	588
KAST	Tor Olsen	51	Nannestad	10/6	kule	10.38	488
	Jan Amund Ydersbond	48	Larvik	11/8	kule	10.26	479
	Jan Tore Anthonisen	49	AHF	7/10	diskos	30.22	479
VALGFRI	Trygve Anthonisen	61	Lørenskog	2/7	400 m hekk	63.4	613
	Jan Amund Ydersbond	48	Lørenskog	16/8	110 m hekk	17.7	605
	Odd Tore Bjerkheim	38	Stovner	2/7	10000 m	36.09.2	597
Antall deltakere 10		Antall noteringer: 15		Poengsum		8719	

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. Resultater i lengde og tresteg skal være oppnådd med søts fra planke.

Dato: 19/10-79

Tor Olsen
formann / oppmann



Norges Fri-idrettsforbunds lagserier for kvinner.

Hovedserien

2. divisjon

3. divisjon

(Stryk det som ikke passer)

Fra Aurskog-Høland FIL

Adr. 1960 Løken i Høland

Rapport pr. 20/10-79

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

Kun ett resultat pr. øvelse av samme utøver.

Div.	Deltakere	Fødsels- år	Arrangør	Dato	Øvelse	Resultat	Poeng
LØP I	H-1-2-3-4 Maren Ågot Aamodt	51	Strømmen	15/8	100 m	12.9	691
	H-1-2-3-4 Grete Kolstad	58	AHF	20/6	200 m	27.8	626
	H-1-2 Anne Helene Jørgensen	62	Minerva	18/8	100 m	13.5	585
	H-1						
	H						
LØP II	H-1-2-3-4 Maren Ågot Aamodt	51	Romedal	9/9	400 m	62.6	699
	H-1-2-3-4 Grete Kolstad	58	Nannestad	31/5	400 m	63.6	671
	H-1-2 Tone Veiby	64	Sørum	22/9	800 m	2.29.0	683
	H-1						
	H						
HOPP	H-1-2-3-4 Kristin Lunner	65	Larvik	1/9	høyde	1.64	875
	H-1-2-3-4 Kjersti Larsen	66	Fet	10/3	høyde u.t.	1.25	737
	H-1-2 "	"	Fana	19/8	høyde	1.51	737
	H-1						
	H						
KAST	H-1-2-3-4 Liv Gukkild	57	Lørenskog	30/8	spyd	31.04	617
	H-1-2-3-4 Kristin Lunner	65	Spikkestad	12/8	spyd	30.20	602
	H-1-2 Tove Lund	60	AHF	20/6	diskos	32.10	587
	H-1						
	H						
VALGFRI	H-1-2-3-4 Else Lillian Røsholm	65	Minerva	29/7	høyde	1.50	726
	H-1-2-3-4 Mona Øversveen	67	Stovner	8/9	800 m	2.32.8	642
	H-1-2 Maren Ågot Aamodt	51	Strømmen	24/9	400 m hekk	72.3	633
	H-1						
	H						
Antall deltakere 10		Antall noteringer 15			Poengsum 10111		

Resultatene er oppnådd på approberte stener. 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 medtalt. Samtlige deltakere på vårt lag er startberettigede medlemmer. Nyinnmeldte medlemmer fra andre lag som er oppført har fått starttillatelse fra forbund. Resultater i lengde skal være oppnådd med sats fra planke.



Norges Fri-idrettsforbunds lagserier for kvinner.

11.

Fra Aurskog-Høland FIL

Adr. 1960 Løken i Høland

Rapport pr. 20/10-79

4. divisjon

(Stryk det s
ikke passer

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

Kun ett resultat pr. øvelse av samme utøver.

Div.	Deltakere	Fødsels- år	Arrangør	Dato	Øvelse	Resultat	Poeng
LØP I	H-1-2-3-4 Kjersti Larsen	66	Spikkestad	17/6	100 m	13.5	585
	H-1-2-3-4 " "	"	AHF	20/6	200 m	28.5	578
	H-1-2						
	H-1						
	H						
	H						
LØP II	H-1-2-3-4 Sigrunn Nilsen	65	KFUM Arvika	14/7	800 m	2.34.5	624
	H-1-2-3-4 Tone Veiby	64	Strømmen	24/9	1500 m	5.10.6	624
	H-1-2						
	H-1						
	H						
	H						
HOPP	H-1-2-3-4 Tone Veiby	64	Trøgstad	25/8	lengde	4.66	593
	H-1-2-3-4 Kristin Lunner	65	AHF	7/10	lengde	4.57	571
	H-1-2						
	H-1						
	H						
	H						
KAST	H-1-2-3-4 Kristin Lunner	64	AHF	7/10	diskos	28.70	517
	H-1-2-3-4 Anne-Cathrine Aaserud	63	Lørenskog	30/8	spyd	25.48	514
	H-1-2						
	H-1						
	H						
	H						
VALGFRI	H-1-2-3-4 Sigrunn Nilsen	65	Strømmen	1/10	400 m	65.5	620
	H-1-2-3-4 Hanne Kolstad	67	Årjäng	22/7	800 m	2.35.7	612
	H-1-2						
	H-1						
	H						
	H						
Antall deltakere 6		Antall noteringer 10			Poengsum 5838		

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. Resultater i lengde skal være oppnådd med sats fra planke.

Adr. 1960 Løken i Høland

Rapport pr. 10/10-79.

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	Fødsels- år	Arrangør	dato	Øvelse	Resultat	Poeng
Løp I	Håvard Lund	24	Grong I.L.	26/8	110 m hekk	19,9	883
	Kåre Thoresen	29	Stovnerkam.	6/8	100 m	13,1	880
	Håvard Lund	24	Åbo I.F.	15/9	200 m hekk	36,1	844
	Per B. Jacobsen	45	Sørum I.L.	23/6	800 m	2.05,9	822
Løp II	Egil Fiskerud	37	I.L. Vestar	29/5	1500 m	4.26,3	887
	Egil Fiskerud	37	A H F	7/7	3000 m	9.49,4	883
	Odd Tore Bjerkrheim	38	Stovnerkam.	2/7	10000 m	36.09,2	881
	Odd Tore Bjerkrheim	38	Sørum I.L.	23/6	5000 m	17.18,0	830
Kast	Håvard Lund	24	Stovnerkam.	6/8	spyd 800gr.	42,40	1102
	Håvard Lund	24	Åbo I.F.	16/9	diskos 1½kg	35,10	884
	Håvard Lund	24	Sørum I.L.	23/6	kule 5½kg	11,29	855
	Sten Kongtorp	38	Sørum I.L.	23/6	kule 7 1/4kg	10,46	646
Spreng	Håvard Lund	24	Hannover	28/7	høyde	1,45	935
	Håvard Lund	24	Hannover	28/7	lengde	4,82	916
	Håvard Lund	24	A H F	28/3	lengde u.t.	2,53	904
	Håvard Lund	24	Grong I.L.	26/8	trestep	8,65	753
Valgfri	Kåre Thoresen	29	A H F	7/7	60 m	8,4	820
	Håvard Lund	24	Stovnerkam.	6/8	400 m	65,6	816
	Odd Tore Bjerkrheim	38	Ull/Kisa I.L.	22/8	3000 m h.	10.58,4	807
	Håvard Lund	24	Grong I.L.	25/8	400 m hekk	72,9	804
					Sum poeng	17.152	
Resultatene bekreftes							
Løken i Holand 18/10-79 Håvard Lund							

Transp.

Kretsmesterskapene 1979. Medaljeplasseringer:Innendørs:

Gull	13 år	Kjersti Larsen	høyde u/tilløp	1,25 m
Gull	18 år	Ole Martin Røsholm	høyde u/tilløp	1,49 m
Gull	18 år	Ole Martin Røsholm	lengde u/tilløp	2,80 m
Sølv	K 50-54	Reidun Lier	lengde u/tilløp	1,72 m
Gull	M 45-49	Gunnar Gustavsen	høyde u/tilløp	1,10 m
Sølv	M 45-49	Gunnar Gustavsen	lengde u/tilløp	2,56 m
Gull	M 55-59	Håvard Lund	lengde u/tilløp	2,53 m
Gull	M 55-59	Håvard Lund	høyde u/tilløp	1,10 m
Sølv	M 55-59	Aksel Lunner	lengde u/tilløp	2,40 m
Sølv	M 55-59	Aksel Lunner	høyde u/tilløp	1,10 m
Bronse	M 55-59	Egil Lier	lengde u/tilløp	2,10 m

Terrengløp:

Gull	12 år	Mona Øversveen
Bronse	12 år	Hanne Kolstad
Bronse	16 år	Tone Veiby
Bronse	M 45-49	Ivar Tangen

Banemesterskapene: Jenter:

Bronse	11 år	Eva Linnerud	800 m	2.43,6 min
Sølv	12 år	Mona Øversveen	800 m	2.36,7 "
Bronse	12 år	Mona Øversveen	4-kamp	3181 poeng
Gull	13 år	Kjersti Larsen	80 m hekk	14,5 sek
Bronse	13 år	Kjersti Larsen	Lengde	4,57 m
Gull	14 år	Else-Lillian Røsholm	Diskos	24,02 m
Sølv	14 år	Else-Lillian Røsholm	Høyde	1,40 m
Sølv	14 år	Else-Lillian Røsholm	Spyd	20,88 m
Gull	14 år	Kristin Lunner	4-kamp	3184 poeng
Sølv	14 år	Sigrunn Nilsen	4-kamp	3050 "
Gull	15 år	Tone Veiby	800 m	2.31,5 min
Sølv	15 år	Tone Veiby	400 m	65,8 sek
Sølv	15 år	Tone Veiby	Lengde	4,27 m
Sølv	15 år	Tone Veiby	4-kamp	3056 poeng

Gutter:

Gull	14 år	Carl Fredrik Havnaas	800 m	2.15,6 min
Sølv	14 år	Carl Fredrik Havnaas	Høyde	1,54 m
Sølv	18 år	Trygve Anthonisen	Lengde	5,86 m
Sølv	18 år	Trygve Anthonisen	Tresteg	12,86 m
Bronse	18 år	Trygve Anthonisen	400 m	55,6 sek
Bronse	18 år	Trygve Anthonisen	Diskos	18,22 m
Gull	18 år	Ole Martin Røsholm	Høyde	1,95 m
Gull	18 år	Ole Martin Røsholm	110 m hekk	16,7 sek
Gull	18 år	Ole Martin Røsholm	Tresteg	12,96 m
Gull	18 år	Ole Martin Røsholm	Spyd	45,46 m
Gull	18 år	Ole Martin Røsholm	Diskos	40,88 m
Gull	18 år	Ole Martin Røsholm	4-kamp	2933 poeng
Sølv	18 år	Ole Martin Røsholm	100 m	12,1 sek
Sølv	18 år	Ole Martin Røsholm	Kule	11,64 m
Bronse	18 år	Ole Martin Røsholm	Lengde	5,83 m

Kvinner junior:

Bronse	Anne-Helene Jørgensen	100 m	13,5 sek
Bronse	Kristine Ødegaard	3000 m	11.39,5 min

Menn junior:

Gull	Ole Martin Røsholm	110 m hekk	18,0 sek
Gull	Ole Martin Røsholm	Høyde	1,85 m
Bronse	Ole Martin Røsholm	Spyd	42,50 m
Bronse	Ole Martin Røsholm	Kule	9,88 m
Bronse	Ole Martin Røsholm	2000 m hinder	7.53,7 min

Kvinner senior:

Gull	Maren Ågot Aamodt	400 m	63,5 sek
------	-------------------	-------	----------

Menn senior:

Sølv	Øyvind Olsen	200 m	23,3 sek
Bronse	Øyvind Olsen	100 m	11,3 sek
Sølv	Jan Tore Anthonisen	Spyd	52,94 m
Bronse	Øystein Dalbakk	3000 m hinder	10.17,3 min

Veteraner:

Sølv	M 34-39	Arve Høgne	400 m	56,9 sek
Sølv	M 34-39	Finn Velde	Høyde	1,60 m
Bronse	M 34-39	Per B. Jacobsen	800 m	2.05,9 min
Gull	M 40-44	Sten Kongtorp	100 m	12,5 sek
Sølv	M 40-44	Sten Kongtorp	Kule	10,46 m
Gull	M 55-59	Håvard Lund	100 m	14,0 sek
Gull	M 55-59	Håvard Lund	400 m	71,0 sek
Gull	M 55-59	Håvard Lund	Kule	11,29 m
Gull	M 55-59	Håvard Lund	Diskos	34,84 m
Gull	M 55-59	Håvard Lund	Høyde	1,40 m
Gull	M 55-59	Håvard Lund	Lengde	4,37 m

Banestafetter:

Gull	4 x 100 m kvinner senior	55,2 sek	Høland 20/6
	(Anne-Helene Jørgensen, Sigrunn Nilsen, Grete Kolstad, Kjersti Larsen).		
Gull	4 x 100 m menn senior	45,5 sek	Høland 29/8
	(Trygve Anthonisen, Bjørn Lier, Jan A. Ydersbond, Øyvind Olsen).		
Sølv	4 x 200 m menn senior	1.37,0 min	Årnes 12/9
	(Trygve Anthonisen, Ole Martin Røsholm, Bjørn Lier, Øyvind Olsen).		

Andre stafettresultater:

Jenter 14-15 år	3 x 800 m	7.47,3 min	Årnes 12/9
	(Sigrunn Nilsen, Kristin Lunner, Tone Veiby).		
Kvinner senior	4 x 400 m	4.32,7 min	Lørenskog 30/8
	(Anne-Helene Jørgensen, Tone Veiby, Trude Krogh, Maren Ågot Aamodt).		

Kvinner senior 1000 m stafett 2.36,6 min Strømmen 15/8
(Anne-Helene Jørgensen, Kjersti Larsen, Kristin Lunner, Maren Ågot Aamodt).

Menn senior 4 x 400 m 3.49,9 min Sørum 29/5
(Trygve Anthonisen, Bjørn Lier, Ole Martin Røsholm, Øyvind Olsen).

Menn senior 4 x 1500 m 17.54,9 min Lørenskog 16/8
(Stein Lier, Per B. Jacobsen, Øystein Dalbakk, Jon Svanstrøm).

Terrengstafetter:

Kløftastafetten 22. april.

Damelaget ble nr. 12 med tiden 15.42 min. og besto av:
Tone Veiby, Kristin Lunner, Grete Kolstad, Marit Skjermo, Anne-Helene Jørgensen, Kristine Ødegaard, Jane Holmedahl.

Vårt andre damelag ble nr. 17 med tiden 16.23 min. og besto av:
Sigrunn Nilsen, Trude Krogh, Tove Andresen, Randi Dalheim, Kjersti Larsen, Jane Nadden, Lene Skaug.

Herrelaget i kl. B ble nr. 13 av 19 lag med tiden 24.34 min. og besto av: Stein Lier, Øystein Dalbakk, Bjørn Lier, Arne Solberg, Vidar Myrvold, Tor Olsen, Øyvind Olsen.

Old-Boys laget ble nr. 9 av 13 lag med tiden 24.52 min. og besto av
Per B. Jacobsen, Sven Olberg, Terje Årnes, Odd Tore Bjerkheim, Egil Fiskerud, Arve Høgne, Sten Kongtorp.

Hølandsstafetten 18. april:

Det deltok i år 8 damelag, 14 seniorlag og 2 bedriftslag. Nye damelag var bl.a. BUL og Hellas. Sarpsborg, Askim og Stabekk var nye i herreklassen.

I dameklassen vant BUL med ny løpsrekord 23,41 min.

Sarpsborg satte ny løpsrekord i herreklassen med 30,07 min.

Vårt første damelag ble nr. 6 med tiden 26,08 min. og besto av:
Kristin Lunner, Tove Andresen, Randi Dalheim, Grete Kolstad, Kristine Ødegaard, Trude Krogh, Sigrunn Nilsen, Turid Foss, Kari Høgenes, Inger Marie Haarberg.

Vårt andre damelag ble nr. 8 med tiden 28,32 min. og besto av:
Hanne Kolstad, Jane Holmedahl, Mona Øversveen, Siri Skaug, Lene Skaug, Maren Ågot Aamodt, Cecilie Havnaas, Jane Nadden, Tone Veiby, Kjersti Larsen.

I klassen for menn ble vårt første lag nr. 8 med tiden 32,37 min. Andre laget ble nr. 12 med tiden 34,56 min. og tredjelaget nr. 13 med tiden 35,33 min.

1.laget: Stein Lier, Per B. Jacobsen, Bjørn Eidsvåg, Bjørn Lier, Roar Lunder, Sven Olberg, Arve Høgne, Richard Peel, Øyvind Olsen, Tor Olsen.

2.laget: Odd Arild Kongtorp, Tore Bjerkheim, Roger Kvesetberg, Gunnar Hammer, Jon Vedahl, Terje Dunvold, Finn Velde, Kjell Erik Bernhus, Terje Årnes, Trygve Anthonisen.

3.laget: Ronny Mærli, Olav Hellebø, Arne Solberg, Tor A. Haaby, Jens Kr. Tærud, Julian Jonassen, Åge Krogstad, Tønnes Bjerkheim, Ole Martin Røsholm, Sten Kongtorp.

Fjellhamarstafetten 25. april:

Damelaget ble nr. 12 av 19 lag med tiden 31,45 min. og besto av:
Tone Veiby, Kristin Lunner, Grete Kolstad, Kristine
Ødegaard, Turid Foss, Sigrunn Nilsen, Tove Andresen,
Kjersti Larsen.

Herrelaget i kl. 2 ble nr. 10 med tiden 27,22 min. og besto av:
Bjørn Eidsvåg, Arne Solberg, Øystein Dalbakk, Kjell Erik
Bernhus, Finn Lie, Tor Olsen, Finn Velde, Trygve Anthonisen.

Old Boys laget ble nr. 9 av 15 lag med tiden 26,43 min. og besto av
Richard Peel, Arve Høgne, Sven Olberg, Odd Tore Bjerkheim,
Per B. Jacobsen, Roar Lunder, Egil Fiskerud, Sten Kongtorp.

Lillestrømstafetten 29. april:

Damelaget ble nr. 3 med tiden 36,59 min. og besto av:
Tone Veiby, Kristin Lunner, Turid Foss, Sigrunn Nilsen, Grete Kolstad,
Jane Holmedahl, Maren Ågot Aamodt, Jane Nadden, Marit Skjermo,
Trude Krogh.

Lunner-stafetten 29. april:

Det var første gang vi deltok i denne fine stafetten.

Juniorlaget ble nr. 7 med tiden 28,13 min og besto av:
Odd Arild Kongtorp, Jens Kr. Tærud, Trygve Anthonisen, Tore
Bjerkheim, Jon Vedahl, Christian Næss, Tor A. Haaby, Ole Martin
Røsholm.

Herrelaget i kl. B. ble nr. 5 med tiden 25,30 min og besto av:
Egil Fiskerud, Arne Solberg, Tor Olsen, Øystein Dalbakk, Finn Lie,
Bjørn Lier, Vidar Myrvold, Terje Årnes.

Old-boyslaget ble nr. 3 med tiden 25,14 min og besto av:
Per B. Jacobsen, Arve Høgne, Roar Lunner, Sven Olberg, Odd T. Bjerkheim,
Finn Velde, Richard Peel, Sten Kongtorp.

Bruvollenstafetten 1. mai:

1.laget jenter ble nr. 4 med tiden 6,12 min og besto av:
Tone Veiby, Hanne Kolstad, Trude Krogh, Kristin Lunner, Kjersti Larsen,
Mona Øversveen.

2. laget jenter ble nr. 9 med tiden 6,30 min og besto av:
Jane Nadden, Tanja Øvrehus, Torill Mortensen, Sigrunn Nilsen, Hilde
Gustavsen, Eva Linnerud.

Guttelaget vant med tiden 5,38 min og fikk en aksje i vandre-
pokalen. Laget besto av:
Ronny Mærli, Erich Malnes, Odd Arild Kongtorp, Carl Fredrik Havnaas,
Ronny Nordli, Terje Halvorsen.

Damelaget ble nr. 2 med tiden 6,15 min og besto av:
Turid Foss, Maren Ågot Aamodt, Tove Andresen, Marit Skjermo, Anne
Helene Jørgensen, Kari Høgenes.

Herrelaget i kl. B overrasket med å vinne med tiden 16,26 min
og besto av: Stein Lier, Per B. Jacobsen, Finn Lie, Vidar Myrvold,
Sven Olberg, Øystein Dalbakk, Arve Høgne.

Herrelaget i veteranklassen ble nr. 5 med tiden 18,28 min og besto av: Finn Velde, Olav Hellebø, Kjell Erik Bernhus, Julian Jonassen, Kåre Larsen, Richard Peel, Gunnar Hammer.

Holmenkollstafetten 13. mai.

Damelaget ble nr. 50 av 94 lag med tiden 67,03 min og besto av: Kristin Lunner, Tone Veiby, Kjersti Larsen, Tove Andresen, Turid Foss, Kristine Ødegaard, Marit Skjermo, Kari Høgenes, Grete Kolstad, Sigrunn Nilsen, Anne Helene Jørgensen, Trude Krogh, Jane Holmedahl, Jane Nadden, Maren Ågot Aamodt.

Seniorlaget i kl. 2 ble nr. 178 av 261 lag med tiden 57,05 min og besto av: Stein Lier, Bjørn Eidsvåg, Jan Tore Anthonisen, Terje Dunvold, Tor A. Haaby, Vidar Myrvold, Finn Lie, Ole Martin Røsholm, Øystein Dalbakk, Jon Vedahl, Trygve Anthonisen, Tore Bjerkheim, Tor Olsen, Bjørn Lier, Øyvind Olsen.

Veteranlaget ble nr. 34 av 72 lag med tiden 57,11 min og besto av: Arve Høgne, Per B. Jacobsen, Sten Kongtorp, Sven Olberg, Kjell Erik Bernhus, Odd T. Bjerkheim, Egil Fiskerud, Olav Hellebø, Richard Peel, Julian Jonassen, Kåre Larsen, Finn Velde, Roar Lunder, Gunnar Hammer, Terje Årnes.

Slottsstafetten 20. mai:

Denne stafetten er de unges "Holmenkollstafett".

Vi deltok i stafetten for første gang med et jentelag som ble nr. 54 av 69 lag med tiden 35.46,8 min.

Laget besto av: Hanne Kolstad, Emma Bray, Turid Foss, Jane Nadden, Tone Veiby, Kari Anne Haugerud, Mona Øversveen, Kjersti Larsen, Trude Krogh, Anne Helene Jørgensen, Kristin Lunner, Hilde Gustavsen, Sigrunn Nilsen, Lene Skaug, Eva Linnerud.

Kretsstafett i Sørumsdal 24. mai:

Vårt beste jentelag har vunnet denne stafetten 2 år på rad. De fikk også i år best tid men på grunn av en misforståelse var en av deltakerne ett år for gammel og laget ble derfor disket.

Laget besto av: Eva Linnerud, Mona Øversveen, Kjersti Larsen, Tone Veiby, Kristine Ødegaard.

Det andre jentelaget ble nr. 7 av 13 lag med tiden 8.03,0 min og besto av: Kjersti Jonassen, Hanne Kolstad, Hilde Gustavsen, Trude Krogh, Kristin Lunner.

Det første guttelaget ble nr. 3 av 12 lag med tiden 9.48,6 min og besto av: Frode Borgersrud, Erich Malnes, Ronny Nordli, Carl Fredrik Havnaas, Henning Fagersand, Ronny Mærli, Ole Martin Røsholm.

Det andre guttelaget ble nr. 9 med tiden 10.33,0 min og besto av: Kjetil Røed, Terje Halvorsen, Kenneth Wergeland, Knut Røed, Egil Henriksen, Cato Børresen, Odd Arild Kongtorp.

Herrelaget ble nr. 6 med tiden 24.52,0 min og besto av: Øystein Dalbakk, Per B. Jacobsen, Sven Olberg, Finn Lie, Richard Peel, Finn Velde, Kjell Erik Bernhus, Arve Høgne.

Høststafetten på Stovnerbanen 29. september:

Denne er ny av året og vi stilte lag for kvinner junior og ble nr. 3. Laget besto av: Kristin Lunner, Kari Høgenes, Sigrunn Nilsen, Anne Helene Jørgensen, Tone Veiby, Emma Bray, Trude Krogh, Marit Skjermo, Kjersti Larsen, Lene Skaug.

ÅRSBESTESTATISTIKK FOR KVINNER/JENTER 1979.

Maren Ågot Aamodt 1951

100 m	12,9 sek.	Strømmen	15.8.
100 m hekk	18,9 "	Lørenskog	30.8.
400 m	62,6 "	Romedal	9.9.
400 m hekk	72,3 "	Strømmen	24.9.
1500 m	5.50,9 min.	Jessheim	13.6.
3000 m	12.51,9 "	Jessheim	22.8.
Kule	8,30 m	Strømmen	24.9.
Slegge 4 kg	22,52 m	Strømmen	15.8.
Lengde	4,41 m	Høland	7.7.
Lengde u/tilløp	2,23 m	Bjørkelangen	20.1.

Liv Gukild 1957

Spyd	31,04 m	Lørenskog	30.8.
------	---------	-----------	-------

Grete Kolstad 1958

200 m	27,8 sek.	Høland	20.6.
400 m	63,6 "	Nannestad	31.5.

Marit Skjermo 1959

1500 m	5.59,4 min.	Jessheim	13.6.
3000 m	12.46,0 "	Jessheim	22.8.

Kari Høgenes 1960

1500 m	6.06,5 min.	Jessheim	13.6.
3000 m	13.35,0 "	Jessheim	22.8.

Tove Lund 1960

Diskos	32,10 m	Høland	20.6.
--------	---------	--------	-------

Siri Skaug 1961

1500 m	6.23,5 min.	Jessheim	13.6.
3000 m	13.48,1 "	Jessheim	22.8.

Kristine Ødegaard 1962

3000 m	11.39,5 min.	Nannestad	31.5.
--------	--------------	-----------	-------

Anne Helene Jørgensen 1962

60 m	8,9 sek.	Høland	9.5.
100 m	13,5 "	Lillestrøm	18.8.
200 m	29,2 "	Høland	20.6.

Emma Bray 1962

200 m	32,8 sek.	Høland	20.6.
-------	-----------	--------	-------

Anne-Cathrine Aaserud 1963

Diskos	25,82 m	Høland	9.5.
Spyd	25,48 m	Lørenskog	30.8.

Tone Veiby 1964

100 m	14,8 sek.	Sørum	22.9.
200 m	30,0 "	Høland	20.6.
400 m	65,8 "	Årnes	28.8.
800 m	2.29,0 min.	Sørum	22.9.
1500 m	5.10,6 "	Strømmen	24.9.
Kule 4 kg	6,62 m	Sørum	22.9.
Lengde	4,66 m	Trøgstad	25.8.
Høyde	1,35 m	Lørenskog	30.8.
4-kamp	3056 poeng	Sørum	22.9.
(100 m 14,8 Lengde 4,59 Kule 6,62 800 m 2.29,0)			

Lene Skaug 1964

1500 m	6.09,5 min.	Jessheim	13.6.
3000 m	13.44,0 "	Jessheim	22.8.

Kristin Lunner 1965

60 m	8,6 sek.	Høland	1.6.
80 m hekk (76,2)	13,4 "	Stovner	23.5.
100 m	14,1 "	Spikkestad	17.6.
100 m hekk (84)	17,6 "	Romedal	9.9.
200 m	30,0 "	Høland	20.6.
400 m	65,3 "	Strømmen	1.10.
400 m hekk	73,9 "	Strømmen	24.9.
800 m	2.45,7 min.	Sørum	22.9.
Ball 150 gr.	41,82 m	Blaker	23.8.
Kule 3 kg	10,68 m	Høland	7.7.
Kule 4 kg	8,88 m	Strømmen	24.9.
Slegge 4 kg	23,00 m	Strømmen	15.8.
Diskos	28,70 m	Høland	7.10.
Spyd	30,20 m	Spikkestad	12.8.
Høyde	1,64 m	Larvik	1.9.
Lengde	4,57 m	Høland	7.10.
Lengde m/satssone	4,90 m	Strømmen	1.10.
Lengde u/tilløp	2,07 m	Bjørkelangen	20.1.
Høyde m/tilløp i. dørs	1,51 m	Bjørkelangen	3.2.
Høyde u/tilløp	1,00 m	Bjørkelangen	20.1.
Kule 3 kg innendørs	10,02 m	Bjørkelangen	3.2.
3-kamp	2660 poeng	Moelv	26.5.
(100 m 14,3 Kule 3 kg 10,56 Høyde 1,50)			
3-kamp	2548 poeng	Spikkestad	17.6.
(100 m 14,1 Spyd 23,26 Høyde 1,55)			
4-kamp	3184 poeng	Sørum	22.9.
(60 m 9,3 Lengde 4,55 Kule 3 kg 10,22 800 m 2.45,7)			

Else Lillian Røsholm 1965

Ball 150 gr.	33,88 m	Blaker	23.8.
Kule 3 kg	10,60 m	Høland	1.6.
Kule 4 kg	8,75 m	Strømmen	24.9.
Diskos	26,60 m	Høland	20.6.
Spyd	20,88 m	Lørenskog	28.6.
Høyde	1,50 m	Lillestrøm	29.7.
Lengde m/satssone	3,73 m	Høland	7.10.
Høyde m/tilløp i. dørs	1,45 m	Bjørkelangen	3.2.
Høyde u/tilløp	1,10 m	Hovinhøgda	10.1.
Kule 3 kg innendørs	9,46 m	Bjørkelangen	3.2.
Lengde u/tilløp	1,91 m	Bjørkelangen	20.1.

Sigrunn Nilsen 1965

60 m	8,7 sek.	Höland	1.6
80 m hekk(76,2)	14,6 "	Strømmen	9.8
100 m	14,1 "	Höland	7.7
200 m	29,4 "	Höland	20.6
400 m	65,5 "	Strømmen	1.10
800 m	2.34,5 min.	Arvika	14.7
1500 m	5.16,4 min.	Strømmen	24.9
Ball 150 gr.	38,42 m	Blaker	23.8
Kule 3 kg	9,27 m	Höland	5.9
Kule 4 kg	7,10 m	Höland	7.7
Spyd	18,68 m	Sörum	11.6
Diskos	20,20 m	Höland	5.9
Slegge 4 kg	21,90 m	Strømmen	15.8
Lengde m/satssone	4,24 m	Höland	5.9
Høyde	1,26 m	Höland	9.5
4-kamp	3050 poeng	Sörum	22.9
(60 m 8,8 Lengde 4,06 Kule 8,32 800 m 2.42,7)			

Trude Krogh 1965

60 m	8,9 sek.	Höland	1.6
100 m	14,9 "	Höland	7.7
200 m	31,3 "	Höland	20.6
400 m	70,2 "	Nannestad	31.5
Kule 3 kg	8,00 m	Höland	1.6

Hilde Gustavsen 1966

100 m	15,7 sek.	Fedrelandet	20.6
Ball 150 gr.	34,20 m	Blaker	23.8
Kule 3 kg	6,72 m	Fedrelandet	20.6
Lengde m/satssone	3,81 m	Lörerskog	28.6
Høyde	1,25 m	Fedrelandet	20.6

Line Tærud 1966

Ball 150 gr.	38,54	Blaker	23.8
--------------	-------	--------	------

Kjersti Larsen 1966

60 m	8,5 sek.	Höland	7.7
80 m hekk(7,62)	13,9 "	Larvik	1.9
100 m	13,5 "	Spikkestad	17.6
100 m hekk(84)	19,6 "	Lörenskog	30.8
200 m	28,5 "	Höland	20.6
800 m	2.52,6 min.	Sörum	22.9
Kule 3 kg	7,22 m	Höland	1.6
Høyde	1,51 m	Fana	19.8
Høyde u/tillöp	1,25 m	Hovinhögda	10.3
Lengde m/satssone	4,77 m	Moelv	26.5
Lengde u/tillöp	2,29 m	Björkelangen	20.1
3-kamp	2588 poeng	Spikkestad	17.6
(100 m 13,5 Kule 3 kg 7,19 m Lengde 4,61)			
4-kamp	3156 poeng	Sörum	22.9
(60 m 8,8 Lengde 4,58 Kule 3 kg 6,62 800 m 2.52,6 min.)			

Mona Översveen 1967

60 m	9,2 sek.	Höland	7.7
60 m hekk(76,2)	11,6 "	Strømmen	9.8
100 m	14,9 "	Höland	7.7
200 m	32,3 "	Fedrelandet	27.6
800 m	2.32,8 min.	Stovner	8.9
Ball 150 gr.	23,44 m	Blaker	23.8
Kule 3 kg	5,48 m	Sörum	22.9
Spyd 400 gr.	15,02 m	Fedrelandet	27.6
Lengde	3,93 m	Sörum	22.9
4-kamp	3181 poeng	Sörum	22.9
(60 m 9,6 Lengde 3,93 Kule 5,48 800 m 2.37,0)			

Tanja Övrehus 1967

60 m	9,4 sek.	Jessheim	19.8
60 m hekk(76,2)	11,4 "	Strømmen	9.8
100 m	15,2 "	Blaker	23.8
800 m	2.48,9 min.	Sörum	22.9
Ball 150 gr.	22,44 m	Blaker	23.8
Kule 3 kg	5,64 m	Höland	5.9
Lengde m/satssone	4,30 m	Sörum	22.9
Lengde u/tillöp	1,97 m	Björkelangen	20.1
4-kamp	3164 poeng	Sörum	22.9
(60 m 9,6 Lengde 4,30 Kule 5,59 800 m 2.48,9)			

Harne Kolstad 1967

60 m	9,3 sek.	Skotterud	24.6
60 m hekk(76,2)	13,5 "	Strømmen	9.8
100 m	15,0 "	Blaker	23.8
800 m	2.35,7 min.	Årjäng	22.7
Ball 150 gr.	36,88 m	Blaker	23.8
Kule 3 kg	5,52 m	Sörum	22.9
Lengde m/satssone	3,74 m	Sörum	22.9
4-kamp	3074 poeng	Sörum	22.9
(60 m 9,5 Lengde 3,74 Kule 5,52 800 m 2.45,4)			

Kari-Anne Haugerud 1967

800 m	3.12,6 min.	Sörum	11.6
-------	-------------	-------	------

Merete Ödegaard 1967

Ball 150 gr.	29,06 m	Blaker	23.8
--------------	---------	--------	------

Eva Lirnerud 1968

60 m	9,5 sek.	Skotterud	24.6
100 m	15,1 "	Årjäng	22.7
800 m	2.41,9 min.	Bislett	30.5
Ball 150 gr.	20,72 m	Blaker	23.8
Kule 3 kg	3,92 m	Höland	1.6
Lengde m/satssone	3,68 m	Årnes	28.8

Grete Haugerud 1968

800 m	3.04,5 min.	Sörum	11.6
-------	-------------	-------	------

Torunn Bjerkheim 1968

Lengde	3,10 m	Höland	5.9
Kule	4,68 m	Höland	5.9
Diskos	10,18 m	Höland	5.9

Kjersti Jonassen 1968

Lengde	2,87 m	Höland	5.9
Kule	4,29 m	Höland	5.9
Diskos	10,16 m	Höland	5.9

Lene Olsen 1970

Lengde	2,94 m	Höland	7.7
--------	--------	--------	-----

Kvinner VeteranerReidun Lier 1926

Lengde u/tillöp	1,72 m	Björkelangen	28.3
-----------------	--------	--------------	------

ÅRSBESTESTATISTIKK FOR MENN/GUTTER 1979.Aksel Lunner 1920

Lengde u/tilløp	2,40	Bjørkelangen	28.3
Høyde u/tilløp	1,10 m	Bjørkelangen	28.3

Egil Lier 1921

100 m	15,7 m	Høland	7.7
Lengde u/tilløp	2,10 m	Bjørkelangen	28.3

Håvard Lund 1924

100 m	14,0 sek.	Sørum	23.6
200 m	29,26 "	Hannover	30.7
400 m	65,6 "	Stovner	6.8
1500 m	6.01,0 min.	Hannover	30.7
110 m hekk(91,4)	19,9 sek.	Grong	26.8
200 m hekk	36,1 "	Åbo	15.9
400 m hekk	76,5 "	Stovner	2.7
400 m hekk(76,2)	72,9 "	Grong	25.8
Kule 4 kg	13,23 m	Fedrelandet	10.10
Kule 5 1/2 kg	11,29 m	Sørum	23.6
Kule 7 1/4 kg	9,58 m	Høland	6.6
Diskos 1 kg	42,66 m	Fedrelandet	10.10
Diskos 1 1/2 kg	35,10 m	Åbo	16.9
Diskos 2 kg	29,84 m	Kadettangen	28.5
Spyd 600 gr.	46,60 m	Fedrelandet	10.10
Spyd 800 gr.	42,40 m	Stovner	6.8
Slegge 6 kg	26,26 m	Grong	26.8
Slegge 7 1/4 kg	22,68 m	Lørenskog	26.6
Høyde	1,45 m	Hannover	28.7
Lengde	4,82 m	Hannover	30.7
Tresteg	8,65 m	Grong	26.8
Høyde innendørs	1,48 m	Ekeberghallen	24.2
60 m "	8,8 sek.	Ekeberghallen	24.2
Kule 4 kg innendørs	13,52 m	Ekeberghallen	24.4
Lengde u/tilløp	2,53 m	Bjørkelangen	28.3
Høyde u/tilløp	1,10 m	Bjørkelangen	28.3
Kule 5 1/2 kg innendørs	11,40 m	Bjørkelangen	3.2
5-kamp	3157 poeng	Hannover	30.7
(Lengde 4,82 Spyd 41,80 200 m 29,26 Diskos 31,70 1500 m 6.01,0)			

Sigurd Dalby 1925

1500 m	6.10,6 min.	Jessheim	13.6
3000 m	13.24,7 "	Jessheim	22.8

Marius Norum 1926

1500 m	6.10,6 min.	Jessheim	13.6
3000 m	13.24,4 "	Jessheim	22.8

Kåre Thoresen 1929

60 m	8,4 sek.	Høland	7.7
100 m	13,1 "	Stovner	6.8
Lengde	4,56 m	Høland	7.7

Ivar Tangen 1930

60 m	9,9 sek.	Høland	7.7
100 m	16,4 "	Høland	7.7
3000 m	11.34,8 min.	Høland	7.7
5000 m	19.25,2 "	Høland	29.8

Åge Krogstad 1932

1500 m	5.35,7 min.	Jessheim	13.6
3000 m hinder	14.05,9 "	Jessheim	22.8

Gunnar Gustavsen 1932

Lengde u/tilløp	2,63 m	Bjørkelangen	20.1
Høyde u/tilløp	1,10 m	Bjørkelangen	20.1

Erling Molidalen 1934

1500 m	5.21,0 min.	Jessheim	13.6
3000 m	13.29,6 "	Jessheim	22.8

Knut Årnes 1934

1500 m	5.07,1 min.	Jessheim	13.6
3000 m hinder	12.30,7 "	Jessheim	22.8

Reidar Soot 1934

800 m	2.27,5 min.	Høland	9.5
1500 m	4.59,7 "	Jessheim	13.6
3000 m hinder	12.28,0 "	Jessheim	22.8

Egil Fiskerud 1937

800 m	2.13,2 min.	Sørum	23.6
1500 m	4.26,3 "	Bislett	29.5
3000 m	9.49,4 "	Høland	7.7

Odd Tore Bjerkheim 1938

60 m	9,1 sek.	Høland	7.7
100 m	14,4 "	Høland	7.7
800 m	2.20,7 min.	Høland	9.5
1500 m	4.36,7 "	Jessheim	13.6
3000 m	10.13,6 "	Høland	7.7
3000 m hinder	10.58,4 "	Jessheim	22.8
5000 m	17.18,0 "	Sørum	23.6
10000 m	36.09,2 "	Stovner	2.7

Sten Kongtorp 1938

100 m	12,6 sek.	Sørum	23.6
Kule	10,46 m	Sørum	23.6
Diskos	26,74 m	Høland	6.6
Lengde	4,61 m	Sørum	23.6

Per Moen 1941

Lengde u/tilløp	2,60 m	Bjørkelangen	28.3
-----------------	--------	--------------	------

Terje Årnes 1940

1500 m	4.57,1 min.	Jessheim	13.6
--------	-------------	----------	------

Sven Olberg 1942

800 m	2.22,3 min.	Høland	9.5
1500 m	4.31,5 "	Jessheim	13.6
3000 m hinder	10.42,5 "	Jessheim	22.8
5000 m	17.07,2 "	Høland	29.8

Arve Høgne 1943

400 m	56,9 sek.	Årnes	5.9
800 m	2.14,7 min.	Høland	9.5
3000 m	10.36,8 "	Høland	7.7

Kåre Larsen 1943

1500 m	5.13,3 min.	Jessheim	13.6
3000 m hinder	12.39,4 "	Jessheim	22.8

Richard Peel 1944

1500 m	4.31,7 min.	Jessheim	13.6
--------	-------------	----------	------

Per B. Jacobsen 1945

800 m	2.05,9 min.	Sørum	23.6
-------	-------------	-------	------

Roar Lunner 1945

400 m	58,3 sek.	Årnes	5.9
-------	-----------	-------	-----

Olav Hellebø 1945

800 m	2.27,5 min.	Høland	9.5
1500 m	4.59,7 "	Jessheim	13.6
3000 m	12.28,0 "	Jessheim	22.8

Finn Velde 1945

400 m	57,8 sek.	Årnes	5.9
800 m	2.23,8 min.	Nannestad	10.6
Kule	10,02 m	Nannestad	10.6
Høyde	1,60 m	Nannestad	10.6

Finn Lie 1947

100 m	13,6 sek.	Høland	7.7
1500 m	4.33,4 min.	Jessheim	13.6
3000 m	9.57,8 "	Høland	7.7
3000 m hinder	10.48,0 "	Årnes	12.9
5000 m	17.28,2 "	Høland	29.8

Øystein Dalbakk 1948

800 m	2.08,1	Nannestad	10.6
1500 m	4.22,4	Jessheim	13.6
3000 m hinder	10.17,3	Årnes	12.9
5000 m	16.42,8	Høland	29.8
10000 m	33.38,4	Stovner	2.7

Tønnes Bjerkheim 1948

1500 m	4.56,2	Jessheim	13.6
3000 m hinder	11.52,0	Jessheim	22.8

Jan Amund Ydersbond 1948

100 m	12,18 sek.	Larvik	11.8
200 m	23,6 "	Bislett	12.7
110 m hekk	17,7 "	Lørenskog	16.8
400 m	52,14 "	Larvik	11.8
400 m hekk	58,2 "	Stovner	5.7
800 m	2.00,6 min.	Larvik	1.8
1500 m	4.24,3 "	Larvik	12.8
Kule	10,26 m	Larvik	11.8
Diskos	35,62 m	Larvik	12.8
Spyd	54,72 m	Larvik	12.8
Slegge	25,60 m	Stovner	2.7
Høyde	1,72 m	Larvik	11.8
Lengde	6,43 m	Larvik	1.8
Tresteg	14,01	Spikkestad	27.7
Stav	3,15 m	Lørenskog	16.8
(10_kamp	6033 poeng	Larvik	11-12.8
100 m 12,18, Lengde 6,37, Kule 1026, Høyde 1,72, 400 m 52,14,			
110 m hekk 18,28; Diskos 35,62, Stav 3,00, Spyd 54,72,			
1500 m 4.24,3).			

Jan Tore Anthonisen 1949

60 m	7,4 sek.	Høland	9.5
100 m	11,5 "	Larvik	24.6
200 m	24,3 "	Nannestad	10.6
110 m hekk	17,7 "	Lørenskog	16.8
Kule	10,60 m	Nannestad	10.6
Diskos	30,22 m	Høland	7.10
Spyd	57,78 m	Lørenskog	16.8
Høyde	2,08 m	Larvik	12.8
Lengde	6,68 m	Høland	7.10
Kule innendørs	10,95 m	Bjørkelangen	3.2
Lengde u/tilløp	3,14 m	Bjørkelangen	20.1
Høyde u/tilløp	1,60 m	Bjørkelangen	20.1
Høyde m/tilløp innendørs	2,06 m	Drammen	11.2

Vidar Myrvold 1949

1500 m	4.30,8 min.	Jessheim	13.6
3000 m hinder	10.50,5 "	Jessheim	22.8

Tor Olsen 1951

Kule	10,38 m	Nannestad	10.6
Slegge	22,46 m	Stovner	2.7
Kule innendørs	10,01 m	Bjørkelangen	3.2
Lengde u/tilløp	2,77 m	Bjørkelangen	20.1

Stein Lier 1952

800 m	2.09,3 min.	Trøgstad	2.6
1500 m	4.35,4 "	Sørum	29.5

Øyvind Olsen 1954

60 m	7,4 sek.	Høland	9.5
100 m	11,3 "	Lillestrøm	18.8
200 m	23,3 "	Lillestrøm	19.8
400 m	52,6 "	Lørenskog	16.8
400 m hekk	64,2 "	Stovner	2.7
Kule	8,67 m	Nannestad	10.6
Slegge	20,60 m	Stovner	2.7
Lengde	5,65 m	Årnes	4.7
Stav	2,80 m	Lørenskog	16.8
Lengde u/tilløp	2,63 m	Bjørkelangen	20.1

Jon Svanstrøm 1955

800 m	2.00,0 min.	Stovner	13.6
1500 m	4.09,2 min.	Årnes	4.7
3000 m	9.12,1 min.	Høland	7.7
5000 m	16.20,4 min.	Høland	29.8

Bjørn Lier 1957

60 m	7,7 sek.	Høland	9.5
100 m	11,5 "	Årnes	4.7
200 m	24,2 "	Trøgstad	2.6
400 m	54,2 "	Larvik	24.6
Kule	8,78 m	Nannestad	10.6
Spyd	33,76 m	Lørenskog	16.8
Lengde	5,58 m	Årnes	4.7
Tresteg	10,69 m	Årnes	13.6
Lengde u/tilløp	2,34 m	Bjørkelangen	20.1
Kule innendørs	9,03 m	Bjørkelangen	3.2

Oddvin Lund 1957

Diskos	35,06 m	Høland	29.8
--------	---------	--------	------

Erik Toverud 1959

100 m	12,1 sek.	Sørum	29.5
1500 m	4.46,6 min.	Sørum	29.5

Ole Martin Røsholm 1961

100 m	12,1 sek.	Jessheim	27.6
110 m hekk(91,4)	16,54 "	Porsgrunn	25.8
110 m hekk(106,7)	18,0 "	Lillestrøm	18.8
400 m hekk	61,5 "	Stovner	2.7
800 m	2.13,9 min.	Sørum	22.9
2000 m hinder	7.53,7 "	Høland	5.9
5000 m	19.13,2 "	Høland	29.8
Kule 5 $\frac{1}{2}$ kg	11,87 m	Sørum	22.9
Kule 7 $\frac{1}{4}$ kg	9,88 m	Lillestrøm	18.8
Diskos 1 $\frac{1}{2}$ kg	41,88 m	Strømmen	24.9
Diskos 2 kg	33,82 m	Høland	29.8
Spyd 800 gr.	45,46 m	Jessheim	27.6
Slegge 7 $\frac{1}{4}$ kg	18,44 m	Stovner	2.7
Lengde	5,93 m	Sørum	22.9
Høyde	2,01 m	Hamar	5.8
Tresteg	12.96 m	Lørenskog	8.9
Lengde u/tilløp	2,80 m	Lørenskog	25.3
Høyde u/tilløp	1,49 m	Lørenskog	25.3
4-kamp	2933 poeng	Sørum	22.9
(100 m 12,5 Lengde 5,93 m, Kule 5 $\frac{1}{2}$ kg 11,87 800 m 2.13,9).			

Trygve Anthonisen 1961

100 m	11,7 sek.	Årnes	4.7
400 m	55,6 "	Lillestrøm	28.8
400 m hekk	63,4 "	Stovner	2.7
Kule 5 $\frac{1}{2}$ kg	9,50 m	Lillestrøm	28.8
Diskos 1 $\frac{1}{2}$ kg	18,22 m	Lørenskog	8.9
Lengde	6,49 m	Årnes	4.7
Tresteg	12.86 m	Lørenskog	8.9

Tor Haaby 1961

1500 m	4.47,3 min.	Jessheim	13.6
3000 m hinder	11.24,6 "	Jessheim	22.8

Geir Fagersand 1962

60 m	8,3 sek.	Høland	7.7
100 m	13,6 "	Høland	7.7
1500 m	4.57,2 min.	Høland	7.7
Kule 5 $\frac{1}{2}$ kg	9,16 m	Høland	7.7
Spyd 600 gr.	32,70 m	Høland	7.10
Lengde	4,86 m	Høland	7.7

Tore Bjerkheim 1963

60 m	9,3 sek.	Høland	7.7
800 m	2.36,5 min.	Høland	9.5
1500 m	4.58,6 "	Jessheim	13.6
3000 m	11.10,9 "	Høland	7.7
3000 m hinder	12.47,2 "	Jessheim	22.8
2000 m hinder	8.06,4 "	Høland	5.9
Kule 4 kg	8,02 m	Høland	7.7

Arild Kongtorp 1963

60 m	8,0 sek.	Høland	7.7
100 m	12,8 "	Høland	7.7
800 m	2.24,9 min.	Høland	9.5
1500 m	4.46,5 "	Høland	7.7
3000 m	11.09,0 "	Høland	7.7
Høyde	1,58 m	Høland	9.5

Roger Wittingsrud 1963

60 m	9,1 sek.	Høland	9.5
800 m	2.37,3 min.	Høland	9.5
1500 m	5.13,5 "	Jessheim	13.6
3000 m hinder	14.50,0 "	Jessheim	22.8
Høyde	1,32 m	Høland	9.5

Jon Vedahl 1963

1500 m	5.16,2 min.	Jessheim	13.6
--------	-------------	----------	------

Henning Fagersand 1964

60 m	8,5 sek.	Høland	7.7
100 m	13,3 "	Årjäng	22.7
800 m	2.32,5 min.	Høland	9.5
1500 m	4.58,8 "	Årjäng	22.7

Egil Henriksen 1964

1500 m	4.51,1 min.	øÅrjäng	22.7
--------	-------------	---------	------

Carl Fredrik Havnaas 1965

100 m	13,3 sek.	Årjäng	22.7
800 m	2.15,6 min.	Lillestrøm	28.8
1000 m	2.57,1	Årjäng	22.7
Ball 150 gr.	63,20 m	Blaker	23.8
Høyde	1,54 m	Lillestrøm	28.8

Jørgen Engebretsen 1965

Ball 150 gr.	67,10 m	Blaker	23.8
--------------	---------	--------	------

Steinar Larsen 1965

Lengde	3,77 m	Høland	5.9
Kule	7,84 m	Høland	5.9
Diskos	16,52 m	Høland	5.9

Ronny Nordli 1966

60 m	9,7 sek.	Høland	9.5
800 m	2.40,0 min.	Høland	9.5

Erich Malnes 1967

60 m	10,1 sek.	Høland	9.5
800 m	2.41,1 min.	Høland	9.5
1500 m	5.20,3 "	Høland	7.7

Roar Larsen 1967

Kule	5,95 m	Høland	5.9
Diskos	14,85 m	Høland	5.9

Hans Petter Aamodt 1968

60 m	10,1 sek.	Høland	1.6
------	-----------	--------	-----

Aurskog-Høland Friidrettslag

Klubbrekorder ved sesongslutt 1979.Kvinner senior.

60 m	Maren Ågot Aamodt	Kristiansand	1970	8,0 sek.
100m	" " "	Blaker	1970	12,8 "
200m	" " "	Strømmen	1969	27,3 "
	Grete Kolstad	"	1975	27,3 "
400m	" "	Hamar	1974	58,3 "
600m	" "	Levermyr	1974	1.36.5 min.
800m	" "	Bislet	1974	2.09.0 "
1500m	Torunn Kolstad	"	1975	4.26.8 "
3000m	" "	"	1975	9.40.6 "
100m hekk	Kristin Lunner	Romedal	1979	17,6 sek.
Høyde	" "	Larvik	1979	1.64 m.
Lengde	Maren Ågot Aamodt	Kristiansand	1970	5.15 "
Høyde u.t.	Kjersti Larsen	Hovinhøgda	1979	1.25 "
Lengde u.t.	Randi Ann Rake	Blaker	1970	2.34 "
Kule 4kg	Liv Gukild	Lillestrøm	1977	9.56 "
Diskos	Tove Lund	Fana	1977	33.60 m.
Spyd	Liv Gukild	Trøgstad	1977	33.70 "
Slegge 4kg	Tove Lund	Høland	1975	26.36 "
5-kamp	Maren Ågot Aamodt	Kongsvinger	1969	3115 p.
	(100m hekk 19,2 - kule 7.85 - høyde 1.32 lengde 4.93 - 200m 27,7).			
4 x 60m	Gro Kristiansen, Bjørg Slettum, Nannestad Unni Sandbakken, Maren Å. Aamodt		1969	32,8 sek.
4 x 100m	Kari Høgenes, Grete Kolstad, Strømmen Hilde Solvang, Maren Å. Aamodt		1975	53,8 sek.
4 x 200m	Grete Kolstad, Bjørg Slettum, Nannestad Torunn Kolstad, Maren Å. Aamodt		1973	1.55.0 min.
4 x 400m	Maren Å. Aamodt, Bjørg Slettum, Lillestrøm Grete Kolstad, Torunn Kolstad		1973	4.09.5 "
3 x 800m	Bjørg Slettum, Torunn Kolstad, Lillehammer Grete Kolstad		1974	7.10.5 "
1000m st.	Hilde Solvang, Kari Høgenes, Strømmen Grete Kolstad, Torunn Kolstad		1974	2.25.3 "
400m hekk	Grete Kolstad	Lillestrøm	1976	70,6 sek.

Kvinner junior.

60m	Grete Kolstad	Jessheim	1976	8,2 sek.
	Maren Ågot Aamodt	Bruvollen	1968	8,2 "
100m	" " "	Ski	1969	13,0 "
200m	" " "	Strømmen	1969	27,3 "
	Grete Kolstad	"	1975	27,3 "
400m	" "	Hamar	1974	58,3 "
400m hekk	" "	Lillestrøm	1976	70,6 "
600m	" "	Levermyr	1974	1.36.5 min.
800m	" "	Bislet	1974	2.09.0 "
1500m	Torunn Kolstad	"	1975	4.26.8 "
3000m	" "	"	1975	9.40.6 "
100m hekk	Kristin Lunner	Romedal	1979	17,6 sek.
Høyde	" "	Larvik	1979	1.64 m.
Lengde	Maren Ågot Aamodt	Bruvollen	1968	5.00 "

Høyde u. t.	Kjersti Larsen	Hovinhøgda	1979	1.25 m.
Lengde u. t.	Marit Tønsberg	Sørumsand	1969	2.33 "
Kule 4kg	Liv Gukild	Høland	1975	8.93 "
Diskos	Tove Lund	Fana	1977	33.60"
Spyd	Liv Gukild	Høland	1975	31.60"
Slegge 4kg	Tove Lund	"	1975	26.36"
5-kamp	Maren Ågot Aamodt	Kongsvinger	1969	3115 p.
	(100m hekk 19,2 - kule 7.85 - høyde 1.32 lengde 4.93 - 200m 27,7).			
4 x 60m	Gro Kristiansen, Bjørg Slettum, Nannestad			32,8 sek.
	Unni Sandbakken, Maren Å. Aamodt		1969	
4 x 100m	Gro Kristiansen, Bjørg Slettum, Lillestrøm			55,6 "
	Anne M. Holt, Maren Å. Aamodt		1969	
4 x 400m	Kari Høgenes, Torunn Kolstad,	Lillestrøm		4.19.7 min.
	Hilde Solvang, Grete Kolstad		1975	
3 x 800m	Kari Høgenes, Grete Kolstad,	Lillestrøm		7.18.4 "
	Torunn Kolstad		1974	
1000m st.	Hilde Solvang, Kari Høgenes,	Strømmen		2.25.3 "
	Grete Kolstad, Torunn Kolstad		1974	

Jenter 16 år.

60m	Gro Kristiansen	Nannestad	1971	8,6 sek.
100m	Bjørg Slettum	Kongsvinger	1969	13,3 "
200m	Grete Kolstad	Strømmen	1974	27,5 "
400m	" "	Hamar	1974	58,3 "
600m	" "	Levermyr	1974	1.36.5 min.
800m	" "	Bislet	1974	2.09.0 "
1500m	" "	Gausdal	1974	4.35.6 "
3000m	Torunn Kolstad	Moss	1973	10.25.8 "
100m hekk	Kari Høgenes	Strømmen	1976	20,0 sek.
Høyde	Hilde Solvang	Lørenskog	1976	1.50 m.
Lengde	Bjørg Slettum	Strømmen	1969	4.72 "
Lengde u. t.	Rita Borgen	Bjørkelangen	1972	2.18 "
Kule 4kg	Hilde Solvang	Hemnes	1976	8,98 "
Diskos	Tove Lund	Kolbotn	1976	32.10 m.
Spyd	Unni Sandbakken	Gjøvik	1972	29.78 "
Slegge	Tove Lund	Lørenskog	1976	26.02 "
Sl.ball 1kg	Astrid Aamodt	Lillestrøm	1968	27.25 "
4 x 100m	Marit Tønsberg, Bjørg Slettum		1969	58.8 sek.
	Evvy Holt, Brit-Helen Nadden			

Jenter 15 år.

60m	Hilde Solvang	Eidsvoll	1975	8,5 sek.
100m	" "	Bislet	1975	13,2 "
200m	Bjørg Slettum	Strømmen	1968	28,6 "
	Grete Kolstad	Sørum	1973	28,6 "
300m	Gro Kristiansen	Lillestrøm	1970	56,8 "
400m	Grete Kolstad	Bislet	1973	61,4 "
600m	" "	Lillestrøm	1973	1.39.7 min.
800m	" "	Bislet	1973	2.14.4 "
1500m	" "	"	1973	4.42.4 "
3000m	Lene Skaug	Jessheim	1979	13.44.0 "
80m hekk, 76,2	Bjørg Slettum	Strømmen	1968	16,1 sek.
100m " "	Rita Borgen	Jessheim	1971	18,7 "
100m " 84	" "	Strømmen	1971	20,4 "
Høyde	Hilde Solvang	Lørenskog	1975	1.50 m.

Lengde	Björg Slettum	Strømmen	1968	4.84 m.
Høyde u.t.	Jane Nadden	Bjørkelangen	1978	1.05 "
	Marit Tønsberg	Sørumsand	1969	1.05 "
Lengde u.t.	" "	"	1969	2.33 "
Kule 4kg	Hilde Solvang	Blaker	1975	8.51 "
Diskos 1kg	Anne Cathrine Aaserud	Sandane	1978	27.74 "
Spyd 600g	" "	Høland	1978	28.58 "
Slegge 4kg	Tove Lund	Høland	1975	26.36 "
Sl.ball 1kg	Evy Holt	Lillestrøm	1968	29.94 "
3-kamp	Hilde Solvang	Slemmestad	1975	2414 p.
	(100m 14,0 - lengde 4.31 - kule 4kg 8.14)			
4-kamp	Tone Veiby	Sørum	1979	3056 p.
	(100m 14,8 - lengde 4,59 - kule 6,62 - 800m 2.29.0)			

Jenter 14 år.

60m	Unni Danielsen	Nadderud	1968	8,6 sek.
	Kristin Lunner	Høland	1979	8,6 "
80m	Gro Kristiansen	Strømmen	1969	11,1 "
100m	Hilde Solvang	Hønefoss	1974	13,4 "
200m	" "	Bislet	1974	29,1 "
400m	Grete Kolstad	"	1972	64,7 "
600m	" "	Strømmen	1972	1.43.5 min.
800m	Torunn Kolstad	Bislet	1971	2.23.6 "
1500m	Grete Kolstad	Sørum	1972	5.09.3 "
3000m	Jane Nadden	Jessheim	1977	13.14.4 "
80m hekk, 76,2	Kristin Lunner	Stovner	1979	13,4 sek.
100m hekk, 84	" "	Romedal	1979	17,6 "
400m hekk	" "	Strømmen	1979	73,9 "
Høyde	" "	Larvik	1979	1.64 m.
Lengde	" "	Strømmen	1979	4.90 "
Lengde u. t.	" "	Bjørkelangen	1979	2.07 m.
Høyde u.t.	Lillian Røsholm	Hovinhøgda	1979	1.10 "
Kule 4kg	Kristin Lunner	Strømmen	1979	8.88 "
Kule 3kg	" "	Høland	1979	10,68 m.
Diskos	Hilde Solvang	"	1974	29.64 "
Spyd, 600g	Kristin Lunner	Spikkestad	1979	30.20 "
Sl.ball, 700g	Tove Lund	Høland	1974	37.72 "
Sl.ball, 1kg	" "	"	1974	36.26 "
L.ball	Kristin Lunner	Blaker	1979	41.72 "
Slegge, 4kg	" "	Strømmen	1979	23.00 "
3-kamp	" "	Moelv	1979	2660 p.
	(100m 14,3 - kule 10.56 - høyde 1.50)			
3-kamp	Kristin Lunner	Spikkestad	1979	2548 "
	(100m 14,1 - Spyd 23.26 - høyde 1.55)			
4-kamp	Kristin Lunner	Sørum	1979	3184 "
	(60m 9,3 - lengde 4,55 - kule 10.22 - 800m 2.45.7)			
4 x 60m	Gro Kristiansen, Unni Sandbakken, Lillestrøm			33,6 sek.
	Inger A. Jørgensen, Wenche Ødegård			1969
4 x 100m	Trude Krogh, Kristin Lunner, Lørenskog			56,8 "
	Sigrunn Nilsen, Tone Veiby			1978
4 x 400m	Kristin Lunner, Sigrunn Nilsen, Høland			4.39.0 min.
	Trude Krogh, Tone Veiby			1978

Jenter 13 år.

60m	Kjersti Larsen	Høland	1979	8,5 sek.
100m	" "	Spikkestad	1979	13,5 "
200m	" "	Høland	1979	28,5 "
300m	Grete Kolstad	Sørum	1971	48,8 "
400m	Kari Høgenes	Lillestrøm	1973	69,0 "
600m	" "	Bislet	1973	1.48.8 min.
800m	Vigdis Gløtta	Årjäng	1976	2.35.3 "
1500m	Tone Veiby	Strømmen	1977	5.24.4 "
3000m	Lene Skaug	Jessheim	1977	13.59.2 "
80m hekk, 76,2	Kristin Lunner	Bislet	1978	13,5 sek.
100m hekk, 84	" "	Lørenskog	1978	18,0 "
400m hekk	" "	Strømmen	1978	77,1 "
Høyde	" "	Fana	1978	1.60 m.
Lengde	Kjersti Larsen	Moelv	1979	4.77 "
Høyde u. t.	Kjersti Larsen	Hovinhøgda	1979	1.25 "
Lengde u. t.	" "	Bjørkelangen	1979	2.29 "
Kule 3kg	Kristin Lunner	Høland	1978	10.35 m.
Kule 4kg	Else Lillian Røsholm	Sørum	1978	8.40 "
Diskos 1kg	Kristin Lunner	Årnes	1978	27.20 "
Spyd 600g	" "	Fetsund	1978	28.96 "
Sl.ball 700g	Bente Wallander	Jessheim	1971	38.80 "
Sl.ball 1kg	Tove Lund	Høland	1973	34.10 "
L.ball	Mai Haugen	Blaker	1978	43.90 "
Slegge 4kg	Kristin Lunner	Lørenskog	1978	16.22 "
3-kamp	Kjersti Larsen	Spikkestad	1979	2588 p.
	(100m 13,5 - kule 7.19 - lengde 4.61)			
4-kamp	Kjersti Larsen	Sørum	1979	3156 "
	(60m 8,8 - lengde 4.58 - kule 6.62 800m 2.52.6 min.)			
5-kamp	Kristin Lunner	Bislet	1978	4547 p.
	(80m hekk 13,5 - kule 9,76 - lengde 4.43 høyde 1.50 - 800m 2.48.3)			
3-kamp	Hilde Solvang	Slemmestad	1973	2583 p.
	(60m 8,6 - høyde 1,28 - kule 8.09)			
4 x 100m	Trude Krogh, Kristin Lunner, Drammen			58,2 sek.
	Sigrunn Nilsen, Kjersti Larsen	1978		

Jenter 12 år.

60m	Hilde Solvang	Bislet	1972	8,8 sek.
	Kjersti Larsen	Bislet	1978	8,8 "
100m	" "	Blaker	1978	14,2 "
200m	Mona Øversveen	Fet	1979	32,3 "
800m	" "	Stovner	1979	2.32.8 min.
60m hekk, 76,2	Kjersti Larsen	Larvik	1978	11,4 sek.
	Tanja Øvrehus	Strømmen	1979	11,4 "
100m hekk, 84	Kristin Lunner	"	1977	20,3 "
Høyde	" "	Høland	1977	1.44 m.
Høyde u. t.	Kjersti Larsen	Bjørkelangen	1978	1.15 "
Lengde	Kristin Lunner	Raufoss	1977	4.35 "
Lengde u. t.	Kjersti Larsen	Bjørkelangen	1978	2.18 "
Kule 4kg	Bente Wallander	Høland	1970	5.35 "
Kule 3kg	Kristin Lunner	Kongsberg	1977	9.46 "
Spyd 400g	" "	Høland	1977	29.62 m.
Spyd 600g	" "	Strømmen	1977	22.59 "
L. ball	" "	Årnes	1977	39.50 "
Diskos	" "	Høland	1977	22.86 "
Sl. ball, 700g	Hilde Solvang	Strømmen	1972	33.80 "

3-kamp	Kjersti Larsen	Sørum	1978	2576 p.
	(60m 8,8 - lengde 4.26 - kule 3kg 5.73)			
3-kamp	Kristin Lunner	Raufoss	1977	2627 p.
	(100m 14,4 - lengde 4.35 - kule 3kg 8.66)			
4-kamp	Mona Øversveen	Sørum	1979	3181 p.
	(60m 10,6 - lengde 3.93 - kule 5.48 - 800m 2.37.0)			
4 x 60m	Hilde Solvang, Kari Høgenes, Strømmen			36,2 sek.
	Bente Lie, Berit Hagen	1971		

Jenter 11 år.

60m	Kjersti Larsen	Bislet	1977	9,0 sek.
	Hilde Solvang	Jessheim	1971	9,0 "
100m	Kjersti Larsen	Lørenskog	1977	14,7 "
200m	Ingrid Dahl	Bislet	1973	32,4 "
300m	" "	Hemnes	1973	57,7 "
400m	Marit Jørgensen	"	1974	80,8 "
600m	Vigdis Gløtta	Høybråten	1974	1.58.1 min.
800m	Eva Linnerud	Skotterud	1979	2.41.9 "
60m hekk	Kjersti Larsen	Jessheim	1977	12,4 sek.
Høyde	" "	Lørenskog	1977	1.39 m.
Høyde u. t.	Else L. Røsholm	Bjørkelangen	1976	0.95 "
Lengde	Kjersti Larsen	Raufoss	1977	4.32 "
Lengde u. t.	" "	Fet	1977	2.12 "
Kule 3kg	Kristin Lunner	Lillestrøm	1976	6.62 "
Diskos	Torunn Bjerkheim	Høland	1979	10.18 m.
Sl.ball 700g	Hilde Solvang	Jessheim	1971	30.24 "
L.ball 150g	Hanne Kolstad	Blaker	1978	35.70 "
3-kamp	Kjersti Larsen	Jessheim	1977	2617 p.
	(60m 9,2 - lengde 3.95 - kule 3kg 5.77)			
3-kamp	Kjersti Larsen	Raufoss	1977	2662 p.
	(100m 15,3 - lengde 4.32 - kule 3kg 5.65)			

Jenter 10 år.

60m	Kjersti Larsen	Strømmen	1976	9,4 sek.
100m	" "	Stovner	1976	14,8 "
800m	Hanne Kolstad	Høland	1977	3.01.4 min.
Høyde	" "	"	1977	1.10 m.
Lengde	Kjersti Larsen	Lillestrøm	1976	4.18 "
Lengde u. t.	" "	Bjørkelangen	1976	1.92 "
Sl.ball 700g	Tove Lund	Lillestrøm	1970	24.20 m.

Aurskog- Höländ Friidrettslag
Klubbrekorder ved sesongslutt 1979.

Menn senior.

60 m	Tor Olsen	Bruvollen	1974	7.2 sek.
100 m	" "	Eidsvoll	1971	11.2 sek.
200 m	" "	Strømmen	1971	23.0 "
400 m	" "	Bislett	1974	49.0 "
800 m	Rolf Chr. Kolstad	"	1974	1.59.2 min.
1000 m	" " "	"	1974	2.34.5 "
1500 m	" " "	"	1976	3.50.4 "
3000 m	" " "	Stovner	1976	8.27.0 "
5000 m	" " "	"	1976	14.38.0 "
10000 m	" " "	Lörenskog	1975	33.27.0 "
Maraton	Finn Lie	Haga	1978	3.09.56 t.
3000 m/h.	Rolf Chr. Kolstad	Jessheim	1975	9.41.4 sek.
110 m/hekk	Jan A. Ydersbond	Lörenskog	1974	17.2 "
400 "	" " "	Stovner	1979	58.2 "
Høyde	Jan T. Anthonisen	Spania	1976	2.10 m.
Lengde	" " "	Bislett	1978	7.12 "
Høyde u.t.	" " "	Björkelangen	1976	1.62 "
Lengde u.t.	" " "	"	1976	3.15 "
Tresteg	Jan A. Ydersbond	Spikkestad	1979	14.01 "
Stav	Öyvind Olsen	Lilleström	1971	3.50 m.
Kule	Jan T. Anthonisen	"	1973	12.16 m.
Diskos	Oddvin Lund	"	1977	36.94 "
Slegge	Öyvind Arnesen	Lörenskog	1978	47.46 "
Spyd	Öystein Lund	Årnes	1976	64.50 "
5-kamp	Terje Årnes	Jessheim	1969	2333 p.
	lengde 5.52, spyd 38.82, 200 m 25.0			
	diskos 25.38, 1500 m 4.53.5			
10-kamp	Jan A. Ydersbond	Lörenskog	1974	6246 p.
	100 m 11.8, lengde 6.28, kule 10.91,			
	høyde 1.70, 400 m 52.9, 110 m.h. 17.2,			
	diskos 34.88, stav 3.20, spyd 60.56,			
	1500 m 4.31.4			
4 x 100 m		Lilleström	1973	44.3 sek.
	Jan T. Anthonisen, Jan A. Ydersbond,			
	Öyvind Olsen, Tor Olsen.			
4 x 200 m		Jessheim	1971	1.33.8 min.
	Terje Årnes, Roar Lunder,			
	Öyvind Olsen, Tor Olsen.			
4 x 400 m		Eidsvoll	1972	3.28.2 min.
	Terje Årnes, Jon Ø. Berg,			
	Öyvind Olsen, Tor Olsen.			
4 x 1500 m		Lörenskog	1975	17.26.6 min.
	Allan Hicks, Rolf Chr. Kolstad,			
	Sven Olberg, Vidar Myrvold.			
1000 m st.		Jessheim	1971	2.03.3 min.
	Terje Årnes, Roar Lunder,			
	Öyvind Olsen, Tor Olsen.			

Menn junior.

60 m	Tor Olsen	Lilleström	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	" " "	Stovner	1976	8.27.0 "
5000 m	" " "	"	1976	14.38.0 "
10000 m	" " "	Lörenskog	1975	33.27.0 "
2000 m.h.	Ole M. Rösholm	Höland	1979	7.53.7 "
110 m.hekk	" " "	Lilleström	1979	18.0 sek.
400 m.hekk	Tor Olsen	Strømmen	1971	60.5 "
Høyde u.t.	Ole M. Rösholm	Lörenskog	1979	1.49 m.
Høyde	" " "	Hamar	1979	2.01 m.
Lengde	Jan t. Anthonisen	Ski	1969	6.59 m.
Lengde u.t.	Öystein Lund	Blaker	1971	2.86 m.
Tresteg	Ole M. Rösholm	Lörenskog	1979	12.96 m.
Stav	Öyvind Olsen	Lilleström	1971	3.50 m.
Kule	Jan T. Anthonisen	Strømmen	1969	11.36 m.
Diskos	Oddvin Lund	Lilleström	1977	36.94 m.
Spyd	Öystein Lund	Moss	1973	61.24 m.
Slegge	Öyvind Arnesen	Höland	1973	43.66 m.
5-kamp	Tor Olsen	Jessheim	1969	2315 p.
	lengde 5.19, spyd 43.30, 200 m 24.0, diskos 22.66, 1500 m 4.58.0			
10-kamp	Jan T. Anthonisen	Strømmen	1968	5369 p.
	100 m 11.9, lengde 6.42, kule 10.63, høyde 1.91, 400 m 56.3, 110 m.h. 19.2, diskos 31.26, stav 2.01, spyd 46.38, 1500 m 4.45.3			
4 x 100 m	Hemnes	1972	47.1 sek.	
	Björn Lier, Knut Skjermo, Erik Hoel, Öyvind Olsen			
4 x 400 m	Höland	1978	4.35.4 min.	
	Jon Vedahl, Roger Wittingsrud, Roger Kvesetberg, Egil Henriksen			
4 x 1500 m	Höland	1978	19.54.0 min.	
	Tor A. Haaby, Cato Børresen, Ronny Mørli, Tore Bjerkheim			
1000 m.st.	Lilleström	1971	2.06.8 min.	
	Jon O. Berg, Knut Skjermo, Öyvind Olsen, Tor Olsen			

Gutter 18 år.

60 m	Björn Lier	Hemnes	1975	7.7 sek.
100 m	Tor Olsen	Ski	1969	11.4 "
200 m	Öyvind Olsen	Lilleström	1972	23.1 "
400 m	" "	Strømmen	1972	50.1 "
800 m	Rolf Chr. Kolstad	Bislett	1974	1.59.2 min.
1000 m	" " "	"	1974	2.34.5 "
1500 m	" " "	"	1974	3.58.6 "
3000 m	" " "	Gjøvik	1974	8.50.0 "
5000 m	Ole Martin Rösholm	Höland	1979	19.13.2 "
2000 m.h.	" " "	"	1979	7.53.7 "
110 m.hekk	" " "	Porsgrunn	1979	16.54 sek.

400 m.hekk	Ole M. Rösholm	Stovner	1979	61.5 sek.
Høyde	" " "	Hamar	1979	2.01 m.
Høyde u.t.	" " "	Lörenskog	1979	1.49 m.
Lengde	Trygve Anthonisen	Arnes	1979	6.49 m.
Lengde u.t.	Öystein Lund	Blaker	1971	2.86 m.
Tresteg	Ole M. Rösholm	Lörenskog	1979	12.96 m.
Stav	Öyvind Olsen	Eidsvoll	1972	3.12 m
Kule 5,5kg.	Öystein Lund	Höland	1971	12.46 m.
" 7,25"	" " "	Lilleström	1971	10.40 m.
Diskos 1.5kg	Ole M. Rösholm	Strømmen	1979	41.88 m.
" 2 " " "	" " "	Höland	1979	33.82 m.
Spyd	Öystein Lund	Frogner	1971	53.64 m.
Slegge 6kg.	" " "	Höland	1971	30.72 m.
" 7.25	Öyvind Arnesen	Eidsvoll	1974	41.72 m.
3-kamp	Öystein Lund	Sörum	1971	2106 p.
	100 m 12.9, lengde 5.20, kule 12.39			
4-kamp	Ole M. Rösholm	Sörum	1979	2933 p.
	100 m 12.5, lengde 5.93,			
	kule 11.87, 800 m 2.13.9			
4 x 100 m		Hemnes	1972	47.1 sek.
	Björn Lier, Knut Skjermo,			
	Erik Hoel, Öyvind Olsen			
1000 m st.		Strømmen	1971	2.07.4 sek.
	Öystein Lund, Jon O. Berg,			
	Knut Skjermo, Öyvind Olsen			

Gutter 17 år.

60 m	Öyvind Olsen	Lilleström	1971	7.6 sek
	Svein E. Olsen	Bruvollen	1974	7.6 "
100 m	Tor Olsen	Lilleström	1968	11.5 "
200 m	" "	Eidsvoll	1968	23.2 "
	Öyvind 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	Tor A. Haaby	Årjäng	1978	17.07.5 "
3000 m.h.	Rolf Chr. Kolstad	Jessheim	1973	10.05.8 "
110 m.hekk	Ole M. Rösholm	Höland	1978	17.6 sek.
91,4cm				
110 m.hekk	" " "	Lörenskog	1978	18.7 "
106.7cm				
400 m.hekk	Jon O. Berg	Eidsvoll	1972	62.5 "
Høyde	Ole M. Rösholm	Gjøvik	1978	1.95 m.
Høyde u.t.	Ole " "	Hovinhögda	1978	1.46 m.
Lengde	Öyvind Olsen	Lilleström	1971	5.85 m.
Lengde u.t.	Ole M. Rösholm	Björkelangen	1978	2.77 m.
Tresteg	" " "	Lörenskog	1978	12.15 m.
Stav	Öyvind Olaen	Lilleström	1971	3.50 m.
Kule 5.5kg.	Öyvind Arnesen	Lilleström	1973	12.37 m.
" 7.25 "	Öystein Lund	Strømmen	1970	10.25 m.
Diskos 1.5kg	Oddvin Lund	Bruvollen	1974	42.68 m.
" 2 kg	Öyvind Arnesen	Blaker	1973	36.34 m.
Spyd	" "	Lörenskog	1973	51.90 m.
Slegge 6kg.	" "	Blaker	1973	46.40 m.
" 7.25"	" "	Höland	1973	43.66 m.
3-kamp	Öyvind Olsen	Sörum	1971	2410 p.
	100m 11.6, lengde 5.70, kule 9.39			

Gutter 16 år.

60 m	Arild Kongtorp	Höland	1979	8.0 sek.
100 m	Öyvind Olsen	Lilleström	1970	11.8 "
200 m	" "	"	1970	24.1 "
400 m	" "	Strömmen	1970	53.0 "
600 m	Knut Skjermo	Lillehammer	1971	1.27.5 min.
800 m	" "	Bislett	1971	2.02.0 "
1000m	Rolf Chr. Kolstad	Gjøvik	1972	2.38.2 "
1500 m	" " "	Bislett	1972	4.08.8 "
3000 m	Tore Bjerkheim	Höland	1979	11.10.9 "
2000 m.h.	" "	"	1979	8.06.4 "
80 m hekk	84Öystein Lund	Strömmen	1969	14.0 sek.
100 m "	91.4Ole M. Rösholm	Jessheim	1977	17.1 "
110 m "	106 Jon O. Berg	Lilleström	1971	21.3 "
300 m "	76.2 " " "	"	1971	47.5 "
400 m "	91.4 " " "	Strömmen	1971	64.0 "
Høyde	Ole M. Rösholm	Lillehammer	1977	1.85 m.
Høyde u.t.	" " "	Årnes	1977	1.40 m.
Lengde	" " "	Nannestad	1977	5.62 m.
Lengde u.t.	Trygve Anthonisen	Björkelangen	1977	2.74 m.
Tresteg	Öyvind Olsen	Eidsvoll	1970	11.65 m.
Stav	" "	Strömmen	1970	3.10 m.
Kule 4kg.	Jan S. Kvebekk	Blaker	1973	15.04 m.
Kule 5.5kg.	" " "	Höland	1973	12.96 m.
Spyd 600gr.	Öystein Lund	Jordal	1969	54.48 m.
Spyd 800gr.	Jan S. Kvebekk	Lørenskog	1973	50.64 m.
Diskos 1.5	Oddvin Lund	Höland	1973	43.32 m.
Diskos 2kg.	" "	Lørenskog	1973	32.68 m.
Slegge 4kg.	Öyvind Arnesen	Höland	1972	48.86 m.
Slegge 6 "	" " "	"	1972	40.60 m.
Slegge 7.25	" " "	"	1972	36.46 m.
3-kamp	Öyvind Olsen	Lilleström	1970	2374 p.
	100 m 11.8, kule 4kg. 11.17, lengde 5.37			
4 x 100 m		Lilleström	1970	48.0 sek.
	Knut Skjermo, Björn Ingier, Morten Hasle, Öyvind Olsen			

Gutter 15 år.

60 m	Öyvind Olsen	Lilleström	1969	7.7 sek.
100 m	" "	Hälsleholm	1969	12.2 "
200 m	" "	Strömmen	1969	24.8 "
300 m	Odd W. Aas	Jordal	1971	41.2 "
400 m	Öyvind Olsen	Strömmen	1969	54.3 "
600 m	" "	Lilleström	1969	1.31.6 min.
800 m	Morten Hasle	Årnes	1969	2.13.4 "
	Rolf Chr. Kolstad	Sörum	1971	2.13.4 "
1500 m	" " "	"	1971	4.36.1 "
3000 m	Ronny Mærli	Årjäng	1978	10.00.4 "
80 m hekk	84Öyvind Olsen	Strömmen	1969	14.9 sek.
100 m "	91.4Ole M. Rösholm	Nannestad	1976	19.2 "
Høyde	" " "	"	1976	1.70 m.
	Trygve Anthonisen	Hemnes	1976	1.70 m.
Høyde u.t.	" "	Björkelangen	1976	1.25 m.
	Ole M. Rösholm	"	1976	1.25 m.
Lengde	" " "	Årnes	1976	5.22 m.
Lengde u.t.	Jostein Aaserud	Björkelangen	1972	2.36 m.
Tresteg	Björn Toverud	Eidsvoll	1970	10.92 m.
Kule 4kg.	Jan S. Kvebekk	Blaker	1972	13.30 m.
Kule 5.5kg.	" " "	Höland	1972	11.25 m.

Spyd 600gr.	Jan S. Kvebekk	Lilleström	1972	51.00 m.
Spyd 800 "	" " "	Höland	1972	45.04 m.
Diskos 1.5kg	Oddvin Lund	Strømmen	1972	37.30 m.
Slegge 4kg.	Jan S. Kvebekk	Höland	1972	39.80 m.
Slegge 6 "	" " "	"	1972	32.44 m.
3-kamp	Öystein Lund	Blaker	1968	2283 p.
100 m 13.1, lengde 4.79, kule 4kg. 11.84				

Gutter 14 år.

60 m	Öyvind Sand	Sokna	1976	7.7 sek.
100 m	" "	Hemnes	1976	12.5 "
200 m	Morten Hasle	Lille ström	1968	27.9 "
300 m	Odd W. Aas	Eidsvoll	1970	42.0 "
400 m	Öyvind Olsen	Lilleström	1968	59.3 "
600 m	Odd W. Aas	"	1970	1.28.1 min.
800 m	Öyvind Sand	Bislett	1976	2.08.8 "
1000 m	Carl Fr. Havnaas	Arjang	1979	2.57.1 "
1500 m	Ronny Mørli	Höland	1977	4.53.8 "
80 m. hekk	76.2 " "	Jessheim	1977	14.4 sek.
80 m. "	84 Rolf Chr. Kolstad	Eidsvoll	1970	15.4 "
200 m "	76.2 Björn Lier	Lilleström	1971	38.8 "
Høyde	Ole M. Rösholm	Hemnes	1975	1.60 m.
Lengde	Öyvind Sand	Jessheim	1976	4.93 m.
Lengde u.t.	Trygve Anthonisen	Björkelangen	1975	2.26 m.
Tresteg	Rolf Chr. Kolstad	Blaker	1970	9.36 m.
Kule 3kg.	Öyvind Sand	Hemnes	1976	13.59 m.
Kule 4."	Björn E. Holmsen	Strømmen	1969	11.39 m.
Spyd 600gr.	Jan S. Kvebekk	Höland	1971	47.52 m.
Spyd 800gr.	" " "	Strømmen	1971	38.48 m.
Diskos 1 kg.	Oddvin Lund	Höland	1971	41.82 m.
Slegge 6 "	Jan S. Kvebekk	"	1971	19.42 m.
Slengb.1 "	Oddvin Lund	"	1971	44.92 m.
L.ball	Jörgen Engebretsen	Blaker	1979	67.10 m.
3-kamp	Odd W. Aas	Lilleström	1970	2217 p.
60 m 8.1, lengde 4.37, kule 4kg. 9.70				
4 x 100 m		Lilleström	1969	53.3 sek
H. A. Trøtteberg, J. O. Berg, Rolf Chr. Kolstad, Odd W. Aas				

Gutter 13 år.

60 m	Öyvind Sand	Sokna	1975	8.0 sek.
100 m	" "	Kviteseid	1975	12.3 "
200 m	" "	Bislett	1975	26.2 "
300 m	Tom V. Skaret	Eidsvoll	1970	47.0 "
400 m	Öyvind Sand	Kviteseid	1975	58.2 "
600 m	" "	Bislett	1975	1.31.1 min.
800 m	" "	Sokna	1975	2.14.0 "
1000 m	Carl Fr. Havnaas	Arjang	1978	3.04.3 "
1500 m	Egil Henriksen	Höland	1977	5.02.5 "
60 m. hekk	76.2 Arnulf Aanerud	Eidsvoll	1968	12.0 sek.
80 m. "	" Ronny Mørli	Jessheim	1976	14.5 "
80 m. "	84 Oddvin Lund	Eidsvoll	1970	16.1 "
110m. "	76.2 " "	Sörum	1970	21.7 "
200m. "	" Björn Lier	Lilleström	1970	38.8 "
Høyde	Ole M. Rösholm	Hemnes	1974	1.50 m.
Høyde u.t.	Trygve Anthonisen	Björkelangen	1974	1.20 m.
Lengde	Öyvind Sand	Slemmestad	1975	4.42 m.
Lengde u.t.	Trygve Anthonisen	Björkelangen	1974	2.12 m.
Kule 3kg.	Öyvind Sand	Sörum	1975	11.60 m.

Kule 4kg.	Odd W. Aas	Strømmen	1969	9.85 m.
Spyd 600gr.	Jan S. Kvebekk	Eidsvoll	1970	39.94 m.
Diskos 1kg.	Öyvind Sand	Hemnes	1975	31.58 m.
3-kamp	Öyvind Sand	Sörum	1975	2546 p.
100 m 12.8, lengde 4.41, kule 3kg. 11.60				

Gutter 12 år.

60 m	Odd W. Aas	Eidsvoll	1968	8.7 sek.
	Öyvind Sand	Sörum	1974	8.7 "
100 m	" "	Arendal	1974	13.7 "
200 m	Svein E. Olsen	Blaker	1969	30.0 "
300 m	Ole M. Rösholm	Hemnes	1973	52.0 "
400 m	Öyvind Sand	Hemnes	1974	63.0 "
600 m	" "	Kongsberg	1974	1.37.5 min.
800 m	" "	Sörum	1974	2.23.4 "
1500 m	Erich Malnes	Höland	1979	5.20.3 "
60 m.hekk	76.2 Ole M. Rösholm	Lilleström	1973	12.4 sek.
Høyde	" " "	"	1973	1.35 m.
Høyde u.t.	" " "	Björkelangen	1973	1.05 m.
	Carl Fr. Havnaas	"	1977	1.05 m.
Lengde	Svein E. Olsen	Blaker	1969	4.24 m.
	Öyvind Sand	Årnes	1974	4.24 m.
Lengde u.t.	Ole M. Rösholm	Björkelangen	1973	2.03 m.
Kule 3kg.	Öyvind Sand	Kongsberg	1974	11.39 m.
Diskos 1kg.	" "	Blaker	1974	26.60 m.
Spyd 400gr.	Jo Helge Raaen	Höland	1978	25.56 m.
Sl.ball 1kg.	Oddvin Lund	Blaker	1969	30.60 m.
L. ball 150gr.	Öyvind Sand	Strømmen	1974	68.20 m.
3-kamp	Öyvind Sand	Årnes	1974	2690 p.
60 m 8.7, l.ball 59.55, lengde 4.24				
4 x 60 m		Årnes	1968	35.6 sek.
Rolf Chr. Kolstad, Svein E. Olsen, Odd W. Aas, Barthold Hals				

Gutter 11 år.

60 m	Robert Magnes	Eidsvoll	1972	9.0 sek.
100 m	" "	Drammen	1972	14.4 "
200 m	Svein E. Olsen	Blaker	1968	31.9 "
300 m	Sven H. Kolstad	Hemnes	1973	50.8 "
400 m	Ronny Mærli	"	1974	73.3 "
600 m	Egil Henriksen	Lilleström	1975	1.49.8 min.
800 m	Carl Fr. Havnaas	Kongsberg	1976	2.33.9 "
1000 m	Terje Bjerkrheim	Arvika	1976	3.32.4 "
60 m.hekk	76.4 Jo Helge Raaen	Nannestad	1977	12.9 sek.
Høyde	Ole M. Rösholm	Eidsvoll	1972	1.26 m.
Lengde	" " "	"	1972	3.87 m.
Høyde u.t.	Frode Högenes	Björkelangen	1974	0.85 m.
Lengde u.t.	" "	"	1974	1.89 m.
Kule 3kg.	Svein E. Olsen	Jordal	1968	7.72 m.
Spyd 400gr.	Terje Halvorsen	Höland	1978	23.26 m.
L. ball 150gr.	Barthold Hals	Blaker	1968	48.74 m.
3-kamp	Barthold Hals	Blaker	1968	2398 p.
60 m 9.7, lengde 3.57, l.ball 48.74				

Gutter 10 år.

60 m	Robert Magnes	Blaker	1971	9.3 sek.
400 m	Knut B. Lier	Hemnes	1974	90.4 "
600 m	Sven H. Kolstad	Bislett	1972	1.57.4 min.
800 m	Erich Malnes	Höland	1977	2.55.4 "
Høyde	Åge Sörlie	Höland	1972	1.05 m.
Høyde u.t.	Knut B. Lier	Björkelangen	1974	0.70 m.
Lengde	Ole V. Moseby	Blaker	1969	3.52 m.
Lengde u.t.	Frode Högenes	Björkelangen	1973	1.83 m.
Kule 3kg.	Knut Lier	Sörum	1974	5.96 m.
Kule 4kg.	Gjörand Mærli	Nannestad	1975	5.15 m.
Sl. ball 700gr.	Knut B. Lier	höland	1974	23.00 m.
Sl. ball 1kg.	" " "	"	1974	23.72 m.
3-kamp	Ole V. Moseby	Blaker	1969	2179 p.
	60 m 9.7, lengde 3.36, liten ball		39.20	