

AURSKOG-HØLAND FRIIDRETTSLAG



ÅRSBERETNING

1980

STYRETS BERETNING

På årsmøtet i Rådhuset, Bjørkelangen, onsdag 19. desember 1979 ble følgende valgt inn i styret og de forskjellige utvalg:

- Styret:
- Formann : Håvard Lund
 - Nestform. : Finn Lie
 - Kasserer : Astrid Aamodt
 - Styremedl. : Maren Ågot Aamodt, Egil Lier, Tor Olsen
 - Varamenn : Arne Øversveen, Engebret Røsholm.
- Revisorer: Torstein Kolstad, Axel Lunner.
- Arrangementsutvalg: Håvard Lund, Egil Lier, Aksel Lunner, Finn Lie, Stein Lier, Knut Skjermo, Engebret Røsholm, Oddvin Lund.
- Instruksjons- og treningsutvalg : Håvard Lund, Tor Olsen, Maren Ågot Aamodt, Stein Lier, Bjørn Lier, Sten Kongtorp, Ole Martin Røsholm.
- Banekomite for Høland Stadion : Finn Lie, Odd Tore Bjerkheim, Johan Nadden, Julian Jonassen, Kjell-Erik Bernhus, Arne Solberg, Sven Olberg.
- Utvalg for stafetter jenter/kvinner og lagserie for kvinner : Maren Ågot Aamodt, Aksel Lunner, Sven Jørgensen.
- Oppmenn for lagserie menn : Egil Lier, Jan Tore Anthonisen.
- Utvalg for lagserie gutter/jenter 11-14 år. : Tor Olsen, Øyvind Olsen, Georg Øvrehus, Arne Øversveen
- Oppmenn for stafetter menn, veteraner/senior/junior. : Per B. Jacobsen, Arve Høgne, Roar Lunner.
- Oppmenn for terreng-løp og banestevner. : Håvard Lund, Tor Olsen, Bjørn Lier, Jan Tore Anthonisen.
- Oppmann for barneleker : Sten Kongtorp.
- Trimutvalg : Kåre Thoresen, Torkjell Høgenes, Marius Norum, Åge Krogstad, Ingolf Østmo.
- Idrettsmerkeutvalg : Egil Lier, Torkjell Høgenes, Kåre Thoresen, Sigurd Dalby.
- Statistikk- og serieutvalg : Tor Olsen, Øyvind Olsen, Bjørn Lier.
- Valgkomite : Styret.

Økonomi:

Fra kulturstyret fikk AHF i år kr. 12000,- etter å ha vært innstilt med kr. 18000,- fra Idrettens kontaktutvalg. Laget har selv skaffet ca. kr. 25000,-.

Etter søknad har vi fått kr. 750,- fra Romerike Idrettskrets til idrettsmerkemateriell.

Friidrettsmateriell:

Laget har i år anskaffet følgende materiell:

1 stk. høydehoppmatte	kr. 2754,-
1 " . Acc split stoppeur	kr. 575,-
2 " . 1 kg treningsdiskoser	kr. 210,-
1 " . 1 kg slengball	kr. 78,-
1 " . 3 kg gummikule	kr. 103,-
1 " . 4 kg gummikule	kr. 142,-
2 " . 4 kg manualer	kr. 162,-
200 kg vekter	kr. 1800,-
Utstyr til kantlister, løpebane	kr. 820,-
	kr. 6644,-

Arrangementer:

Lørdag 24. november:	Vinterkarusell nr. 2 "Hjellebølrunnen"
Lørdag 26. januar	: Innendørsstevne, Bjørkelangen Vid. skole
Lørdag 9. februar	: Innendørsstevne, Bjørkelangen Vid. skole
Lørdag 29. mars	: Innendørsstevne, Bjørkelangen Vid. skole
Onsdag 16. april	: Hølandstafetten nasj. menn/kvinner, Løken
Lørdag 19. april	: Nasj. terrengløp gutter/jenter, Bjørkelangen
Lørdag 10. mai	: Treningsstevne, Høland Stadion
Onsdag 28. mai	: Kastkarusellstevne nr. 1, Høland Stadion
Lørdag 7. juni	: Lagseriestevne nr. 1 gutter/jenter, Høland Stadion
Onsdag 25. juni	: Lagseriestevne nr. 2 kvinner, Høland Stadion
Onsdag 9. juli	: Treningsstevne, Høland Stadion
Onsdag 27. august	: Lagseriestevne nr. 5 menn, Høland Stadion
Søndag 28. september:	Treningsstevne kast, Høland Stadion
Mandag 28. april	: Karuselløp 7-12 år, Bjørkelangen
Mandag 5. mai	: Karuselløp 7-12 år, Bråtevangen
Mandag 12. mai	: Karuselløp 7-12 år, Aursmoen
Mandag 16. mai	: Karuselløp 7,12 år, Høland Stadion
Søndag 31. august	: Klubbmesterskap 7-16 år, Høland Stadion
Torsdag 22. mai	: Trimløp 0-100 år, Bjørkelangen
Torsdag 19. juni	: Trimløp 0-100 år, Aursmoen
Torsdag 3. juli	: Trimløp 0-100 år, Setskog
Torsdag 14. august	: Trimløp 0-100 år, Hemnes
Torsdag 28. august	: Trimløp 0-100 år, Løken

Trimgruppa har i tillegg til trimløpene hatt 5 oppmerkede løyper til bruk for trimmere hele sesongen. Det var ved vendepunkt i alle løypene lagt ut "trimjournaler" som viste at løypene ble brukt ialt 2382 ganger og at det var løpt 14228 km.

Representasjon:

- 10. desember: Formannsmøte Idr. kontaktutvalg, Håvard Lund.
- 15. januar : Oppmannsmøte Rom. Friidrettskrets, Håvard Lund.
- 29. januar : Årsmøte Idrettens kontaktutvalg, Finn Lie, Håvard Lund.
- 21. mars : Formannsmøte i Romerike Idrettskrets, Finn Lie.
- 28. november: Årsmøte Romerike Friidrettskrets, Tor Olsen, Aksel Lunner, Håvard Lund.

Tillitsverv:

I Romerike Friidrettskrets: Tor Olsen, statistikk- og rekordutvalget. Egil Lier, revisor. Håvard Lund, dommerautorisasjonsrådet og veteranutvalget. 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.

Pokaler for sprang og kast:

Kjersti Larsen har i år klart kravet til den nye pokalen for sprang som Kåre Thoresen satte opp ifjor. Hun har hoppet 1,61 m i høyde som akkurat tilfredsstiller kravet. Kristin Lunner har klart kravene både i kule og spyd til kastpokalen som Håvard Lund satte opp i 1974. I kule har hun oppnådd 10,04 m hvor kravet var 10,00 m og i spyd har hun oppnådd 35,90 m hvor kravet var 35,00 m.

Innsatspokalen 1980:

Styret har tildelt Vidar Myrvold innsatspokalen for 1980. Vidar har i alle år vært en av våre mest trofaste aktive når det gjelder innsats for laget i stafetter og lagserier. Han løper alle distanser fra 1500 m og oppover, men hevder seg best på 5000 m og 10000 m. Vi håper laget kan ha nytte av han ennå i mange år.

Rekruttpokaler 1980:

Styret har tildelt rekruttpokaler for 1980 til Kjersti Kongtorp, Siv Anita Aastad og Grete Haugerud, alle 11 år. Pokaler for god fremgang er tildelt Carl Fredrik Havnaas, Hanne Kolstad, Mona Øversveen og Tanja Øvrehus. Kristine Ødegård er tildelt pokal for mangeårig god innsats for laget i stafetter og lagserier.

Brynes ærespris 1979:

På årsmøtet til Idrettens kontaktutvalg den 29. januar ble Ole Martin Røsholm tildelt Brynes Ærespris for sitt resultat i høyde ifjor med 2,01 m.

Styret takker alle aktive for god innsats og alle tillitsmenn for meget godt arbeide for friidretten i kommunen i 1980.

Styret

Instruksjon og trening:

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

Kristin Lunner og Ole Martin Røsholm har deltatt fast i region-samlinger i vinterhalvåret. Ole Martin ble innkalt til en samling i Molde i mai for juniorlandskandidater i høyde.

Maren Agot Aamodt, Tor Olsen og Ole Martin Røsholm deltok i et trenerkurs for klubbtrenerne i Moelv 31. okt. - 1. nov. Det var Østland Nord som avholdt kurset. Egil Lier og Reidun Lier deltok i et seminar om Idrett og eldre som Romerike og Oslo Idrettskrets arrangerte på Hurdalsjøen Hotell 14.-15. mars.

A H F hadde treningsleir i Årdal fra lørdag 12. juli til lørdag 19. juli. Denne var meget vellykket og tilsammen deltok ialt 60 av medlemmene på leiren, hvorav mange familier.

Landskampdeltakelser:

Jan Tore Anthonisen og Ole Martin Røsholm (junior) ble tatt ut til en landskamp i høydesprang mot Finland og Sverige i Gøteborg 10. februar. Jan Tore ble nr. 10 og nest best av nordmennene med 2,05 m og Ole Martin hoppet 1,95 m og ble nr. 15.

Deltakere i norgesmesterskap:

NM-senior i Bodø 4.-6. juli Ole Martin Røsholm nr. 9 i høyde med 2,00 m. Jan Tore Anthonisen ble skadet i finalen og ble nr. 12 i høyde med 1,95 m.

NM-junior i Førde 8.-10. august Ole Martin nr. 5 i høyde med 1,98 m.

NM-veteraner 5-kamp i Romedal 29. juni Håvard Lund nr. 2 med 3358 poeng.

NM-veteraner i Sandane 26.-27. juli.

Solfrið Bådal Kl. 35-39 nr. 2 på 100 m med 14,3 sek. og nr. 4 på 400 m med 71,5 sek.

Håvard Lund Kl. 55-59 nr. 1 på 100 m med 14,5 sek. nr. 1 110 m hekk med 20,9 sek., nr. 1 400 m hekk med 78,3 sek., nr. 2 høyde med 1,45 m, nr. 3 lengde med 4,45 m, nr. 3 spyd med 38,84 m, nr. 4 tresteg med 8,90 m, nr. 5 slegge med 26,36 m, nr. 6 diskos med 32,56 m og nr. 7 kule med 10,26 m.

Europamesterskap for veteraner i Helsinki 6.-10. august:

Håvard Lund nr. 3 i femkamp med 2902,2 poeng. (lengde 4,22 m, spyd 40,64 m, 200 m 29,1 sek., diskos 33,83 m, 1500 m 6.03,0 min.)

Nr. 4 i høyde med 1,45 m, nr. 5 i 110 m hekk 21,18 sek., nr. 5 i spyd med 40,18 m og nr. 6 i diskos med 34,08 m.

Coca-cola startens landsdelsfinale på Lillehammer 2.-3. august:

Kristin Lunner nr. 2 i høyde med 1,60 m og nr. 3 på 100 m hekk (76,2) med 16,8 sek. Sigrunn Nilsen nr. 7 på 400 m med 66,2 sek. og nr. 9 på 800 m med 2.43,3 min. Els Lillian Røsholm nr. 3 i høyde med 1,55 m og nr. 5 i kule med 9,05 m.

Coca cola startens landsfinale i Porsgrunn 16. august:

Kristin Lunner nr. 7 i høyde med 1,60 m.

Melkecupens landsfinale i Tønsberg 12. juli:

Ole Martin Røsholm nr. 4 på 110 m hekk med tiden 17,14 sek. og nr. 6 på 400 m hekk med tiden 60,05 sek.

I landsdelsmesterskapet for Østland Nord på Raufoss 30. august ble Kristin Lunner nr. 2 i høyde med 1,65 m, Øyvind Olsen nr. 3 på 100 m med 11,2 sek. og Jan Tore Anthonisen vant lengde med 6,72 m.

Herlev-lekene i Danmark 20.-23. juni:

I stedet for interkretskamp for de yngste arrangerte Romerike Friidrettskrets tur til Herlev-lekene i Danmark St.hans helgen.

Fra A H F ble følgende tatt ut:

Kjersti Larsen 80 m hekk og 100 m.

Mona Øversveen 400 m og 1500 m.

Kristin Lunner høyde og 100 m hekk.

Hanne Kolstad 100 m og 1000 m.

Carl Fredrik Havnaas 400 m og 1500 m.

Carl Fredrik gjorde det best av våre ved å vinne 1500 m og bli nr. 2 på 400 m.

Kretsrekorder satt i 1980.

Menn junior:

Ole Martin Røsholm i høyde med 2,04 m i Moelv 3. august.

Jenter 14 år:

Kristin Lunner i høyde med 1,65 m på Kongsberg 17. august.

Romerike Friidrettskrets lagserier 1980.

A H F har også i år hevdet seg glimerende i lagseriene ved å vinne serien både for menn og kvinner og bli nr. 3 for gutter og jenter.

Kvinner:

Nr. 1 A H F	201,5 poeng
Nr. 2 Raumes & Årnes I.L.	196,0 "
Nr. 3 Strømmen I.F.	84,5 "
Nr. 4 Sørums	38,0 "

Menn:

Nr. 1 A H F	547,0 poeng
Nr. 2 Lørenskog F.I.L.	445,5 "
Nr. 3 Raumnnes & Årnes I.L.	439,0 "
Nr. 4 Sørums I.L.	397,0 "
Nr. 5 Åsen I.L.	396,5 "
Nr. 6 Strømmen I.F.	300,5 "
Nr. 7 Fet F.I.K.	220,0 "
Nr. 8 Ull/Kisa I.L.	135,5 "

Gutter og jenter 11-14 år:

Nr. 1 Sørums I.L.	672,0 poeng
Nr. 2 Strømmen I.F.	650,0 "
Nr. 3 A H F	603,0 "
Nr. 4 Blaker I.L.	491,5 "
Nr. 5 Fet F.I.K.	449,5 "
Nr. 6 Åsen I.L.	443,0 "
Nr. 7 Ull/Kisa I.L.	415,0 "
Nr. 8 Lørenskog F.I.L.	409,5 "
Nr. 9 Haga I.F.	375,0 "
Nr. 10 Leirsund	309,5 "
Nr. 11 Minerva I.F.	219,0 "

Norges Friidrettsforbunds lagserier:

I serien for kvinner 1. divisjon Østland Nord scoret vi 13276 poeng som er som er meget bra.

Vårt lag i 4. divisjon oppnådde 5607 poeng.

I serien for menn 1. divisjon Østland Nord scoret vi 26730 poeng som er 535 poeng mindre enn i fjor.

Vårt lag i 3 divisjon oppnådde 11356 poeng.

I landsserien for veteraner menn oppnådde vi 16666 poeng som er 486 poeng mindre enn i fjor da vi ble nr. 3.

Plasseringene fra årets serier er ennå ikke kjent. Våre rapporter fra disse seriene følger på de neste sidene.



Norges Fri-idrettsforbunds lagserier for menn. 1. divisjon

(Stryk det som ikke passer.)

Fra Aurskog -Høland Friidrettslag

Adr. 1960 Løken i Høland

Rapport pr. 10/10-80

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	Øyvind Olsen	Raufoss	30/8	100m	11,2	756	Raufoss
	"	Bislett	14/5	200m	23,0	739	Vidar
	"	Stovner	23/8	400m	52,0	720	Stovnerkam.
	Knut Skjermo	Bislett	14/5	800m	2.01.9	716	Vidar
	Ole Martin Røssholt Tønsberg		12/7	400m h.	60,05	698	Tønsbergkam.
	Jan T. Anthonisen	Larvik	22/6	100m	11,5	687	Larvik Turn
	Bjørn Lier	Sarpsborg	5/6	100m	11,6	665	Sarpsborg I.L.
	Per B. Jacobsen	Stovner	11/6	800m	2.05.0	665	Stovnerkam.
LØP II	Øystein Dalbakk	Høland	27/8	5000m	16.00.0	715	AHF
	Vidar Myrvold	Høland	27/8	5000m	16.01.5	712	AHF
	"	Lørenskog	26/6	10000m	33.50.9	712	Lørenskog
	Knut Skjermo	Larvik	22/6	1500m	4.13.3	710	Larvik Turn
	Carl F. Havnaas	Stovner	30/6	1500m	4.14.2	702	Stovnerkam.
	Øystein Dalbakk	Lørenskog	26/6	10000m	34.09.3	696	Lørenskog
	-----"-----	Jessheim	20/8	3000m h.	10.18.9	685	Ull./Kisa
	Vidar Myrvold	Jessheim	20/8	3000m. h.	10.25.6	667	Ull./Kisa
VALGFRI	Øystein Dalbakk	Årnes	10/9	"	10.14.0	698	Raunes/Årnes
	Jan T. Anthonisen	Raufoss	27/9	200m	23,8	662	Raufoss
	Arve Høgne	Sørum	21/6	800m	2.05.4	659	Sørum I.L.
	Bjørn Lier	Larvik	22/6	400m	53,6	655	Larvik Turn
	"	Bislett	14/5	200m	23,9	653	Vidar
	Ole M. Røsholt	Tønsberg	12/7	110m h.	17,14	649	Tønsbergkam.
	Trygve Anthonisen	Sarpsborg	5/6	100m	11,7	643	Sarpsborg I.L.
	Carl F. Havnaas	Sarpsborg	5/6	800m	2.06.6	641	Sarpsborg I.L.
	Trygve Anthonisen	Larvik	22/6	400m	54,1	636	Larvik Turn

	Deltakere	Sted	dato	Øvelse	Resultat	Poeng	Arrangør
HOPP	Jan T. Anthonisen	Raufoss	15/6	Høyde	2.08	925	Raufoss
	"	"	27/9	Lengde	6.72	761	"
	"	Høland	27/8	Tresteg	12.96	672	AHF
	"	Bjørkelangen	29/3	Lengde u. t.	3.20	647	"
	Ole M. Røsholm	Moelv	3/8	Høyde	2.04	891	Moelv I.L.
	"	Stovner	23/8	Tresteg	13.21	698	Stovnerkam.
	"	Høland	9/7	Lengde	5.94	591	AHF
	Trygve Anthonisen	"	27/8	Tresteg	12.45	617	"
KAST	Jan T. Anthonisen	Strømmen	21/5	Spyd	58.32	740	Strømmen I.F.
	"	Høland	27/8	Diskos	35.00	584	AHF
	"	Sarpsborg	5/6	Kule	11.06	536	Sarpsborg I:L.
	Ole M. Røsholm	Høland	27/8	Diskos	34.46	572	AHF
	"	Gjøvik	21/6	Spyd	41.26	510	Gjøvik
	"	Lillestrøm	16/8	Kule	10.53	499	Minerva
	Håvard Lund	Trøgstad	31/5	Spyd	41.78	517	Fri.kam.
	Tor Olsen	Høland	10/5	Kule	10.74	514	AHF
Antall deltakere		13	Antall noteringer		40	Poengsum	
						26730	

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: 16/10 -80

Øyvind Olsen Bjørn Lier
Formann / oppmann



Norges Fri-idrettsforbunds lagserier for menn.

9.

3. divisjon

(Stryk det som ikke passer.)

Fra Aurskog -Høland Friidrettslag*ILag*Adr. 1960 i HølandRapport pr. 10/10 -80

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 utøver.

	Deltakere	Fødsels- år	Arrangør	dato	Øvelse	Resultat	Poeng	
LØP I	Jan T. Anthonisen	49	Lørenskog	26/6	400m h.	63,2	618	
	Carl F. Havnaas	65	Minerva	26/7	400m	54,4	625	
	Ole M. Røsholm	61	Stovner	23/8	400m	54,7	614	
	Trygve Anthonisen	61	Bislet	14/5	200m	24,4	608	
LØP II	Ricard Peel	44	AHF	27/8	5000m	16.57.0	611	
	Vidar Myrvold	49	Jessheim	11/6	1500m	4.26.0	617	
	Arve Høgne	43	Strømmen	21/5	1500m	4.27.0	610	
	Stein Lier	52	"	"	"	4.24.4	628	
HOPP	Øyvind Olsen	54	Nannestad	12/8	Lengde	5.64	523	
	"	"	Lørenskog	26/6	Stav	3.00	528	
	Ole M. Røsholm	61	"	26/3	Høyde u. t.	1.50	503	
	Jan T. Anthonisen	49	AHF	29/3	"	1.56	575	
KAST	Bjørn Lier	57	AHF	27/8	Diskos	30.10	476	
	Tor Olsen	51	Stovner	23/8	"	30.38	483	
	Sten Kongtorp	38	Sørums	21/6	Kule	10.20	482	
	Finn Velde	45	"	21/6	"	10.30	483	
VALGFRI	Øystein Dalbakk	48	Ull./Kisa	11/5	1500m	4.27.2	608	
	Stein Lier	52	Lørenskog	26/6	400m h.	65,2	571	
	"	"	Sørums	10/6	800m	2.09.8	592	
	Jan T. Anthonisen	49	Raufoss	27/9	110m h.	17,7	605	
Antall deltakere		14	Antall noteringer:		20	Poengsum		11308

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 sats fra planke.

Dato: 16/10-80

Øyvind Olsen *Bjørn Lier*
Formann / oppmann



Norges Fri-idrettsforbunds lagserier for kvinner.

10.

1. divisjon
2. divisjon
3. divisjon
4. divisjon

Fra Aurskog -Høland Friidrettslag

Adr. 1960 Løken i Høland

Rapport pr. 10/10 -80

(Stryk det som 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	Hønefoss	13/9	100m	13,1	655
	H-1-2-3-4 "	"	Spikkestad	10/8	200m	28,6	571
	H-1-2 Anne H. Jørgensen	62	Lørenskog	7/8	100m	13,5	585
	H-1 Maren Å. Aamodt	51	AHF	25/6	200m	28,6	571
	H						
Løp II	H-1-2-3-4 Hanne Kolstad	67	Stovnerkam.	3/7	800m	2.26.4	713
	H-1-2-3-4 Mona Øversveen	67	Larvik	6/9	"	2.32.1	649
	H-1-2 Kristine Ødegård	62	Strømmen	8/9	1500m	5.07.7	641
	H-1 Tone Veiby	64	Ull./Kisa	8/6	800m	2.29.5	678
	H						
HOPP	H-1-2-3-4 Kristin Lunner	65	Kongsberg	17/8	Høyde	1.65	885
	H-1-2-3-4 Kjersti Larsen	66	Hønefoss	13/9	"	1.61	840
	H-1-2 Maren Å. Aamodt	51	Sarpsborg	5/6	Lengde	4.76	618
	H-1 Else L. Røsholm	65	Lillehammer	3/8	Høyde	1.55	781
	H						
KAST	H-1-2-3-4 Kristin Lunner	65	Stovnerkam.	23/8	Spyd	35.91	700
	H-1-2-3-4 "	"	AHF	9/7	Diskos	30.88	614
	H-1-2 Ann C. Aaserud	63	Sørum	26/8	Spyd	31.20	620
	H-1 "	"	Sarpsborg	5/6	Diskos	30.38	606
	H						
VALGFRI	H-1-2-3-4 Kjersti Larsen	66	Lørenskog	26/3	Høyde u. t.	1.20	657
	H-1-2-3-4 Sigrun Nilsen	65	Lillestrøm	27/7	400m	65.2	628
	H-1-2 "	"	Stovner	30/7	800m	2.34.3	626
	H-1 Kristine Ødegård	62	Lørenskog	7/8	"	2.33.5	634
	H						
Antall deltakere 11		Antall noteringer 20			Poengsum 13270		

Resultatene er oppnådd på approberte stevner. Redskapene som er brukt er i samsvar med konkurranseregulene (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 her fått startkallatelse fra forbund. Resultater i lengde skal være oppnådd med sats fra planke.

Dato: 16/10 - 80

Pgvid Olsen Bjørn Rønne
Forbundssekretær



Norges Fri-idrettsforbunds lagserier for kvinner.

11.

1. divisjon
2. divisjon
3. divisjon
4. divisjon

Fra Aurskog-Høland Friidrettslag

Lag

Adr. 1960 Løken i Høland

Rapport pr 10/10 -80

(Stryk det som 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	Hakadal	23/8	60m	8,3	574
	H-1-2-3-4 Sigrun Nilsen	65	AHF	25/6	200m	29,0	545
	H-1-2						
	H-1						
	H						
LØP II	H-1-2-3-4 Kristin Lunner	65	Strømmen	8/9	400m h.	74,3	591
	H-1-2-3-4 Maren Å. Aamodt	51	"	"	"	73,7	603
	H-1-2						
	H-1						
	H						
HOPP	H-1-2-3-4 Kristin Lunner	65	Hønefoss	28/9	Lengde	4.72	608
	H-1-2 Else L. Røsholm	65	Minerva	26/7	Kule	9.61	562
	H-1 Sigrunn Nilsen	65	Lørenskog	4/9	Lengde	4,34	512
	H						
	H						
KAST	H-1-2-3-4 Else L. Røsholm	65	Minerva	26/7	Kule	9.61	562
	H-1-2-3-4 "	"	AHF	9/7	Diskos	28.54	514
	H-1-2						
	H-1						
	H						
VALGFRI	H-1-2-3-4 Tone Veiby	64	Herlev	22/6	1500m	5.20.9	564
	H-1-2-3-4 Anne H. Jørgensen	62	Stovnerkam.	23/8	400m	69.0	534
	H-1-2						
	H-1						
	H						
Antall deltakere 7		Antall noteringer 10		Poengsum 5607			

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 her fått starttillatelse fra forbund. Resultater i lengde skal være oppnådd med sats fra planke.

Dato: 10/10 - 80

Oyvind Olse Bjørn Linn
Formann/oppmann



Norges Fri-idrettsforbunds lagserier for menn.

12.

1. divisjon

(Stryk det som ikke passer.)

VETERANER

Fra Aurskog-Høland Friidrettslag

Adr. 1960 Løken i Høland

Rapport pr. 10/10-1980

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 utøver.

	Deltakere	Fødsels- år	Arrangør	dato	Øvelse	Resultat	Poeng
LØP I	Håvard Lund	24	Lørenskog	4/9	200mhekk	34,6	934
	Kåre Thoresen	29	Sørums	21/6	100 m	13,2	860
	Per B. Jacobsen	45	Stovner	11/6	800 m	2.05,0	840
	Arve Høgne	43	Sørums	21/6	800 m	2.05,4	832
LØP II	Eigil Soot	39	Lørenskog	4/9	1500 m	4.33,7	813
	Richard Peel	44	Høland	27/8	5000 m	16.57,0	758
	Arve Høgne	43	Strømmen	21/5	1500 m	4.27,0	750
	Odd Tore Bjerkheim	38	R.& Årnes	10/9	3000mhind.	11.20,0	720
HOPP	Håvard Lund	24	Sandane	26/7.	Høyde	1,45	935
	Aksel Lunner	20	Skjetten	23/3	Høydeu/t	1,15	920
	Aksel Lunner	20	Skjetten	23/3	Lengdeu/t	2,39	912
	Håvard Lund	24	Skjetten	23/3	lengdeu/t	2,44	832
KAST	Håvard Lund	24	Trøgstad	31/5	spyd800gr	41,78	1083
	Håvard Lund	24	Helsinki	9/8	diskos1½kg	34,08	843
	Håvard Lund	24	Fedrelandet	7/10	kule 5½kg	10,72	786
	Sten Kongtorp	38	Sørums	21/6	kule 7 kg	10,74	624
VALGFRI	Håvard Lund	24	Helsinki	10/8	200 m	29,1	811
	Håvard Lund	24	Bislett	21/8	400mhekk	72,8	808
	Håvard Lund	24	Sandane	27/7.	lengde	4,45	805
	Håvard Lund	24	Kadettangen	4/10	100 m	14,0	800
Antall deltakere		9	Antall noteringer		20	Poengsum	16666

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 sats fra planke.

Dato: 18/10-1980

Håvard Lund
Formann / oppmann

Medaljeplasseringer i kretsmesterskapene på bane i 1980

Sølv	11 år	Kjersti Kongtorp	4-kamp	3308 p
Gull	11 år	Kjersti Kongtorp	Kule	5.50 m
Gull	11 år	Kjersti Kongtorp	Høyde	1.15 m
Bronse	13 år	Tanja Øvrehus	Lengde	4.37 m
Sølv	13 år	Tanja Øvrehus	80 m h.	14.9 sek
Sølv	13 år	Hanne Kolstad	800 m	2.33.9 sek
Bronse	13 år	Mona Øversveen	800 m	2.35.5 sek
Sølv	14 år	Kjersti Larsen	60 m	8,4 sek
Sølv	14 år	Kjersti Larsen	Lengde	4.83 m
Sølv	14 år	Kjersti Larsen	4-kamp	3281 p
Sølv	15 år	Else L. Røsholm	Høyde	1.50 m
Sølv	15 år	Else L. Røsholm	Kule	8.79 m
Sølv	14 år	Kjersti Larsen	80 m h.	14.0 sek
Gull	14 år	Kjersti Larsen	Høyde	1.56 m
Bronse	15 år	Sigrun Nilsen	400 m	66.2 sek
Bronse	15 år	Sigrun Nilsen	4-kamp	2970 p
Gull	15 år	Kristin Lunner	Diskos	29.94 m
Gull	15 år	Kristin Lunner	Høyde	1.50 m
Gull	15 år	Kristin Lunner	Kule	9.83 m
Sølv	15 år	Kristin Lunner	Spyd	28.68 m
Bronse	16 år	Tone Veiby	800 m	2.29.5 min
Bronse	15 år	Ingar Brokke	Høyde	1.60 m
Bronse	15 år	Carl F. Havnaas	400m	57.2 sek
Gull	15 år	Carl F. Havnaas	800m	2.07.5 min

Junior:

Bronse	Ole M. Røsholm	Lengde	6.28 m
Sølv	Ole M. Røsholm	200 m	25,5 sek
Gull	Ole M. Røsholm	110 m h.	17,5 sek
Gull	Ole M. Røsholm	Høyde	1.70 m
Gull	Ole M. Røsholm	Tresteg	12.88 m
Bronse	Trygve Anthonisen	100 m	11,9 sek

Senior:

Sølv	Øyvind Olsen	200 m	23,5 sek
Gull	Øyvind Olsen	100 m	11,2 sek
Gull	Øyvind Olsen	Stav	3.00 m
Gull	Jan T. Anthonisen	Lengde	6.78 m
Gull	Jan T. Anthonisen	Høyde	2.00 m

Stafetter:

Bronse 4x100m	14 år	Hanne Kolstad Mona Øversveen	55,1 sek
Sølv 1000m	M.S.	Tanja Øvrehus Kjersti Larsen	
		Jan T. Anthonisen Trygve Anthonisen	
Sølv 4x100m	M.S.	Bjørn Lier Øyvind Olsen	2.08.5 min
Gull 4x400m	M.S.	" " " "	45,3 sek
		Ole M. Røsholm Bjørn Lier	
Gull 4x200m	M.S.	Tor Olsen Øyvind Olsen	3.36.0 min
Gull 4x100m	M.S.	" " " "	1.35.8 min
	K.S.	Anne H.Jørgensen Kristin Lunner	
		Sigrun Nilsen Maren Å. Aamodt	54,3 sek

Veteraner:

Bronse	50-54	Ivar Tangen	10000 m	40.43 min
Bronse	50-54	Ivar Tangen	1500 m	5.25.4 min
Sølv	50-54	Ivar Tangen	400 m	71.0 sek
Bronse	30-39	Solfrid Bådal	1500 m	5.53.8 min
Sølv	30-39	Solfrid Bådal	100 m	14.6 sek
Sølv	30-39	Solfrid Bådal	Lengde	3.44 m
Bronse	30-39	Solfrid Bådal	800 m	2.54.7 min
Gull	40-44	Audhild Soot	1500 m	5.49.8 min
Sølv	35-39	Roar Lunner	200 m h.	30.5 sek
Gull	35-39	Roar Lunner	100 m	12.5 sek
Gull	40-44	Sten Kongtorp	200 m h.	31.5 sek
Gull	40-44	Sten Kongtorp	Spyd	36.28 m
Sølv	40-44	Sten Kongtorp	Høyde	1.45 m
Gull	40-44	Sten Kongtorp	100 m	12.8 sek
Gull	40-44	Sten Kongtorp	Kule	10.24 m
Gull	55-59	Håvard Lund	200 m h.	34.6 sek
Gull	55-59	Håvard Lund	Spyd	38.74 m
Gull	55-59	Håvard Lund	Diskos	32.30 m
Gull	55-59	Håvard Lund	400 m	68.0 sek
Gull	55-59	Håvard Lund	Høyde	1.45 m
Gull	55-59	Håvard Lund	100 m	14.2 sek
Gull	55-59	Håvard Lund	Kule	10.61 m
Gull	55-59	Håvard Lund	Lengde	4.06 m
Sølv	40-44	Eigel Soot	1500 m	4.33.7 min
Gull	35-39	Finn Velde	Høyde	1.65 m
Sølv	35-39	Finn Velde	Diskos	29.36 m
Bronse	35-39	Finn Velde	100 m	12.8 sek
Gull	35-39	Finn Velde	Spyd	41.52 m
Sølv	35-39	Finn Velde	Kule	10.30 m
Sølv	35-39	Finn Velde	Lengde	5.09 m
Gull	60-64	Aksel Lunner	Diskos	32.58 m
Gull	60-64	Aksel Lunner	Spyd	28.70 m
Bronse	35-39	Georg Øvrehus	Spyd	34.0 m
Gull	40-44	Odd T. Bjerkheim	3000 m h.	11.20 min
Gull	50-54	Kåre Toresen	100 m	13.2 sek
Gull	50-54	Kåre Toresen	Lengde	4.78 m
Gull	35-39	Arve Høgne	800 m	2.05.4 min
Bronse	35-39	Per Jacobsen	800 m	2.06.4 min
Bronse	45-49	Gunnar Gustavsen	Kule	9.21 m

Kretsmesterskap innendørs:

Gull	14 år	Kjersti Larssen	Høyde u.t.	1,20 m
Gull	Junior	Ole Martin Røsholm	Høyde u.t.	1,50 m
Sølv	35-39	Solfrid Bådal	Lengde u.t.	2,00 m
Bronse	35-39	Finn Velde	Lengde u.t.	2,73 m
Bronse	35-39	Finn Velde	Høyde u.t.	1,20 m
Sølv	45-49	Gunnar Gustavsen	Lengde u.t.	2,71 m
Sølv	50-54	Kåre Thoresen	Høyde u.t.	1,10 m
Bronse	50-54	Kåre Thoresen	Lengde u.t.	2,34 m
Gull	55-59	Håvard Lund	Høyde u.t.	1,10 m
Gull	55-59	Håvard Lund	Lengde u.t.	2,44 m
Gull	60-64	Aksel Lunner	Høyde u.t.	1,15 m
Gull	60-64	Aksel Lunner	Lengde u.t.	2,39 m

Kretsmesterskap terrengløp:

Gull	13 år	Hanne Kolstad
Sølv	13 år	Mona Øversveen
Gull	15 år	Carl Fr. Havnaas
Gull	16 år	Tone Veiby

Kretsmesterskap maraton:

Bronse	Senior	Finn Lie
Bronse	50-54	Ivar Tangen

Klubbrekorder oppnådd i 1980Kvinner senior og junior :

Høyde	Kristin Lunner	Kongsberg	1.65 m
100 m h.	Kristin Lunner	Sarpsborg	17,2 sek
Spyd	Kristin Lunner	Stovner	35.91 m
Kule	Kristin Lunner	Stovner	10.04 m
1000 m	Hanne Kolstad	Herlev	3.19.1 min
4x100m Senior	Anne H. Jørgensen	Høland	54,3 sek
	Kristin Lunner Sigrun Nilsen		
	Maren Å Aamodt		

Menn senior :

100m	Øyvind Olsen(Tangering)	Raufoss	11,2 sek
200m	Øyvind Olsen(Tangering)	Bislett	23,0 sek
110m h.	Ole M. Røsholm	Tønsberg	17,14 sek
Lengde u.t.	Jan T. Anthonisen	Bjørkelangen	3.21 m

Menn junior :

110m h.	Ole M. Røsholm	Tønsberg	17,14 sek
400m h.	Ole M. Røsholm	Tønsberg	60,05 sek
Høyde	Ole M. Røsholm	Moelv	2.04 m
Tresteg	Ole M. Røsholm	Stovner	13.21 m
Høyde u.t.	Ole M. Røsholm	Lørenskog	1.50 m
Lengde u.t.	Trygve Anthonisen	Bjørkelangen	2.89 m

Jenter : 15 år

100m h. 76,2	Kristin Lunner	Lillehammer	16,8 sek
100m h. 84	Kristin Lunner	Sarpsborg	17,2 sek
400m h.	Kristin Lunner	Bislett	73,6 sek
Høyde	Kristin Lunner	Kongsberg	1.65 m
Kule	Kristin Lunner	Stovner	10.04 m
Diskos	Kristin Lunner	Høland	30.88 m
Spyd	Kristin Lunner	Stovner	35.91 m
6-kamp	Kristin Lunner	Sandefjord	3477 p
100m h. 18,0	Kule 9.02 Høyde 1.50 Lengde 4.54 Spyd 29.30	800m 2.47.3	
5-kamp	Kristin Lunner	Kongsberg	4426 p
100m h. 17,4	Kule 9.59 Høyde 1.65 Spyd 33.85	800m 2.54.3	

Jenter : 14 år

60m	Kjersti Larsen	Hakadal	8,3 sek
100m	Kjersti Larsen	Hønefoss	13,1 sek
200m	Kjersti Larsen	Spikkestad	28,6 sek
Lengde	Kjersti Larsen	Jessheim	5.08 m
4-kamp	Kjersti Larsen	Rolfsrud	3281 p
60m 8,4	Lengde 4.92 800m 2.40.8	kule 7,31 m	
5-kamp	Kjersti Larsen	Hønefoss	4224 p
Høyde 1.55	Lengde 4.96 80m h. 14,2 Kule 7.36	800m 2.48.7	
4x100m	Hanne Kolstad Mona Øversveen		
	Tanja Øvrehus Kjersti Larsen Rolfsrud		55,1 sek
Høyde u.t.	Kjersti Larssen	Lørenskog	1,20 m
Lengde u.t.	Kjersti Larssen	Lørenskog	2,29 m

Jenter 13 år

800m	Hanne Kolstad	Stovner	2.26.4 min
1000m	Hanne Kolstad	Herlev	3.19.1 min

Jenter 11 år

Spyd	Kjersti Kongtorp	Sørum	11.50 m
4-kamp	Kjersti Kongtorp	Rolfsrud	3308 p
60 m 9,3 Kule 5.23 Lengde 3.56 800m 2.50.0			

Jenter 12 år

4x60m	Tangering Torunn Bjerkheim Siv A. Aastad		
	Kjersti Kongtorp Eva Linnerud	Rolfsrud	36,2 sek

Gutter 15 år

800m	Carl F. Havnaas	Sarpsborg	2.06.6
1500m	Carl F. Havnaas	Stovner	4.14.2

Gutter 13 år

Liten ball	Jon Skjønhaug	Bruvollen	51.04 m
------------	---------------	-----------	---------

Gutter 11 år

Liten ball	Rolf H. Baklund	Bruvollen	39.58 m
------------	-----------------	-----------	---------

Terrengstafetter:Årnesstafetten 12. april.

Det første damelaget ble nr. 4 med tiden 17,51 min. og besto av: Trude Krogh, Kristin Lunner, Lene Skaug, Tone Veiby, Marit Skjermo, Kari Høgenes.

Det andre damelaget ble nr. 7 med tiden 18,34 min. og besto av: Audhild Soot, Solfrid Bådal, Ann Margrethe Heggedal, Maren Ågot Aamodt, Astrid Aamodt, Bjørg Kristoffersen.

Herrelaget i Kl. B besto av: Øystein Dalbakk, Stein Lier, Bjørn Lier, Richard Peel, Per B. Jacobsen, Eigil Soot, Knut Skjermo.

Juniorlaget besto av: Carl Fredrik Havnaas, Ole Martin Røsholm, Trygve Anthonisen, Tor Haaby, Egil Henriksen, Odd Arild Kongtorp, Henning Fagersand.

Bølerstafetten 12. april:

Vårt jentelag ble nr. 6 av 30 lag og besto av: Sigrunn Nilsen, Kjersti Kongtorp, Eva Linnerud, Mona Øversveen, Kjersti Larsen.

Hølandstafetten 16. april:

Det deltok i år 5 damelag, 8 seniorlag og 1 bedriftslag. Høybråten og Stovner I.L. vant vandrepokalen for kvinner til odel og eie.

Oslo Politis I.L. vant vandrepokalen for bedriftslag til odel og eie. Neste år har vi bestemt oss for å ta med veteranlag for kvinner og menn i stedet for bedriftsidrettslag

Vårt damelag ble nr. 5 med tiden 27,39 min. og besto av: Kari Høgenes, Sigrunn Nilsen, Kristin Lunner, Marit Skjermo, Tone Veiby, Lene Skaug, Solfrid Bådal, Audhild Soot, Ann Margrethe Heggedal, Anne Helene Jørgensen.

I klassen for menn ble vårt førstelag nr. 4 med tiden 32,12 min. tredjelaget ble nr. 7 med tiden 34,36 min. og andrelaget ble nr. 8 med tiden 35,30 min.

1. laget: Carl Fredrik Havnaas, Per B. Jacobsen, Arve Høgne, Eigil Soot, Ole Martin Røsholm, Øystein Dalbakk, Johan Hveem, Vidar Myrvold, Bjørn Lier, Øyvind Olsen.

3. laget: Finn Velde, Finn Lie, Julian Jonassen, Olav Hellebø, Terje Årnes, Kjell-Erik Bernhus, Odd Tore Bjerkheim, Sven Olberg, Roar Lunder, Sten Kongtorp.

2. laget: Egil Henriksen, Finn Herlofsen, Lars Tallhaug, Henning Fagersand, Kåre Thorsen, Tor Haaby, Tore Bjerkheim, Tor Olsen, Trygve Anthonisen.

Strømmenstafetten 20. april:

Vi stilte jentelag som ble nr. 11 av 20 lag med tiden 3.51,7 min. laget besto av: Sigrunn Nilsen, Mona Øversveen, Lene Skaug, Kjersti Larsen, Kristin Lunner, Tone Veiby, Kjersti Kongtorp.

Toroddstafetten 27. april:

Også her stilte vi med jentelag som ble nr. 30 av 55 lag.
Laget besto av: Kristin Lunner, Eva Linnerud, Mona Øversveen, Hanne Kolstad, Tanja Øvrehus, Kjersti Kongtorp.

Fjellhamarstafetten 23. april.

Seniorlaget ble nr. 2 av 18 lag i klasse 3 med tiden 25,19 min.
Laget besto av: Knut Skjermo, Eigil Soot, Øystein Dalbakk, Vidar Myrvold, Per B. Jacobsen, Bjørn Eidsvåg, Stein Lier, Tor Olsen,
Juniorlaget ble nr. 14 med tiden 27,20 min. og besto av:
Carl Fredrik Havnaas, Henning Fagersand, Tor Haaby, Tor Arnt Johnsen, Tore Bjerkheim, Lars Tallhaug, Egil Henriksen, Ole Martin Røsholm.

Lunnerstafetten 27. april.

1. laget damer ble nr. 6 av 15 lag med tiden 12,10 min. og besto av:
Sigrunn Nilsen, Turid Foss, Anne Helene Jørgensen, Tone Veiby, Marit Skjermo, Lene Skaug.

2. laget damer ble nr. 7 med tiden 12,21 min. og besto av :
Maren Ågot Aamodt, Astrid Aamodt, Anne Cathrine Aaserud, Audhild Soot, Solfrid Bådal, Ann Margrete Heggedal.

Seniorlaget i Kl. B. ble nr 1 av 11 lag med tiden 24,12 min. og besto av: Knut Skjermo, Finn Lie, Ole Martin Røsholm, Øystein Dalbakk, Carl Fredrik Havnaas, Tor Olsen, Vidar Myrvold, Øyvind Olsen, Dette var årets beste prestasjon av herrelaget i årets stafetter ved siden av 2. premien i Fjellhammerstafetten.

Veteranlaget ble nr. 6 av 10 lag med tiden 25,53 min. og besto av:
Eigil Soot, Julian Jonassen, Finn Velde, Arve Høgne, Per B. Jacobsen, Gunnar Hammer, Sven Olberg, Roar Lunder.

Bruvollenstafetten 1. mai.

Jentelaget ble nr. 7 av 18 lag med tiden 6,33 min. og besto av:
Sigrunn Nilsen, Eva Linnerud, Kristin Lunner, Mona Øversveen, Tanja Øvrehus, Kjersti Kongtorp.

Guttelaget ble nr. 8 av 18 lag med tiden 5,46 min. og besto av:
Carl Fredrik Havnaas, Frode Børgersrud, Henning Fagersand, Erich Malnes, Ronny Nordli, Odd Bjarkum.

Damelaget ble nr. 5 av 10 lag med tiden 6.01 min. og besto av:
Tone Veiby, Lene Skaug, Kari Høgenes, Trude Krogh, Maren Ågot Aamodt, Solfrid Bådal.

Seniorlaget i Kl. B ble nr 2 av 8 lag med tiden 16,29 min. og besto av: Stein Lier, Knut Skjermo, Finn Lie, Vidar Myrvold, Øystein Dalbakk, Eigil Soot, Arve Høgne.

Veteranlaget ble nr. 4 av 7 lag med tiden 17,23 min. og besto av:
Finn Vlde, Odd Tore Bjerkheim, Richard Peel, Gunnar Hammer, Sven Olberg, Per B. Jacobsen, Julian Jonassen.

Holmenkollstafetten 11. mai.

Damelaget ble nr. 36 av ca 100 lag med tiden 66,48 min. og besto av:
Sigrunn Nilsen, Tone Veiby, Anne Helene Jørgensen, Astrid Aamodt, Trude Krogh, Kristine Ødegaard, Marit Skjermo, Kari Høgenes, Grete Kolstad, Maren Ågot Aamodt, Inger Marie Haarberg, Audhild Soot, Emma Bray, Bjørge Kristoffersen, Lene Skaug.

Seniorlaget i Kl. 2 ble nr. 108 av ca. 310 lag med tiden 54,20 min. og besto av: Knut Skjermo, Stein Lier, Jan Tore Anthonisen, Arve Høgne, Per B. Jacobsen, Vidar Myrvold, Finn Lie, Trygve Anthonisen, Øysten Dalbakk, Henning Fagersand, Øyvind Olsen, Eigil Soot, Tor Olsen, Ole Martin Røsholm, Bjørn Lier.

Veteranlaget ble nr. 38 av ca 70 lag med tiden 57,53 min. og besto av: Finn Velde, Kjell Erik Bernhus, Åge Krogstad, Sven Olberg, Julian Jonassen, Odd Tore Bjerkheim, Egil Fiskerud, Kåre Thorsen, Richard Peel, Knut Årnes, Bjørn Hustad, Olav Hellebø, Roar Lunder, Gunnar Hammer, Terje Årnes.

Slotts-stafetten 15. mai.

Vårt jentelag gjorde det meget bra og ble nr. 33 av 73 lag med tiden 34.09,8 min. laget besto av: Eva Linnerud, Kjersti Larsen, Kristine Ødegaard, Kristin Lunner, Trude Krogh, Kjersti Kongtorp, Hanne Kolstad, Hilde Gustavsen, Tone Veiby, Jane Nadden, Sigrunn Nilsen, Tanja Øvrehus, Mona Øversveen, Lene Skaug, Grets Haugerud.

Kretsstafett i Sørumsdal 18. mai.

Vi stilte i år med tre jentelag 1. laget vant også i år og fikk tiden 7.25,2 min. 2. laget ble nr. 6 og 3. laget ble nr. 8 av ialt 13 lag.

1. laget: Kjersti Kongtorp, Eva Linnerud, Kjersti Larsen, Hanne Kolstad, Tone Veiby.

2. laget: Mona Solberg, Kjersti Jonassen, Hilde Gustavsen, Mona Øversveen, Sigrunn Nilsen.

3. laget: Lene Olsen, Grete Haugerud, Torunn Bjerkheim, Tanja Øvrehus, Kristin Lunner.

Guttelaget ble nr. 4 av 10 lag med tiden 10.06,9 min. og besto av: Jon Kristian Kolstad, Odd Bjarkum, Erich Malnes, Ronny Nordli, Carl Fredrik Havnaas, Egil Henriksen, Henning Fagersand.

Seniorlaget vant klassen med tiden 23,48 min. og besto av: Arve Høgne, Per B. Jacobsen, Vidar Myrvold, Øystein Dalbakk, Ronny Mærli, Julian Jonassen, Finn Velde, Stein Lier.

U K I karusellen.

Følgende 27 har i år fullført denne populære løpskarusell:
Marit Skjermo 5 gg, Kari Høgenes 5 gg, Cisilie Havnaas 4 gg, Audhild Soot 4 gg, Lene Skaug 4 gg, Maren Ågot Aamodt 3 gg, Siri Skaug 3 gg, Astrid Aamodt 2 gg, Solfrid Bådal 1 gg.

Sven Olberg 12 gg, Vidar Myrvold 11 gg, Tønnes Bjerkheim 11 gg, Øystein Dalbakk 10 gg, Finn Lie 10 gg, Reidar Soot 10 gg, Tønnes Skaug 10 gg, Knut Årnes 9 gg, Erling Molidalen 9 gg, Marius Norum 8 gg, Sigurd Dalby 8 gg, Åge Krogstad 6 gg, Olav Hellebø 5 gg, Terje Årnes 5 gg, Tor Haaby 1 gg, Magne Skogstad 1 gg, Tor Arnt Johnsen 1 gg, Sten Kongtorp 1 gg.

Idrettsmerket.

Ca. 60 stk. har tatt idrettsmerket i år. Ragnhild Karlsen, Reidun Lier, Aimee Johnsen og Egil Lier har tatt kruset og Håvard Lund får krusstatuetten forgylt.

ÅRSBESTESTATISTIKK FOR MENN/GUTTER
1980 AHF 1980

Aksel Lunner 1920

spyd 600 g	28.70 m	Rolfstrud	4/9
diskos 1 kg	32.58 m	Rolfstrud	4/9
høyde u/t	1.15 m	Stav	23/3
lengde u/t	2.39 m	Stav	23/3

Håvard Lund 1924

100 m	14.0 sek	Kadettangen	4/10
200 m	29.1 "	Helsinki	10/8
400 m	67.7 "	Stovner	23/8
1500 m	6.03.0 min	Helsinki	10/8
110 m hekk (91.4 cm)	20.9 sek	Sandane	26/7
200 m hekk	34.6 "	Lørenskog	4/9
400 m hekk (76.2 cm)	72.8 "	Bislett	21/8
kule 4 kg	13.31 m	Fedrelandet	30/9
kule 5 1/2 kg	10.72 "	"	7/10
diskos 1 kg	40.90 "	"	7/10
diskos 1 1/2 kg	34.08 "	Helsinki	9/8
diskos 2 kg	28.70 "	Bislett	9/9
spyd 600 g	47.12 "	Fedrelandet	7/10
spyd 800 g	41.78 "	Trøgstad	31/5
slegge 6 kg	26.72 "	Fedrelandet	7/10
høyde	1.45 "	Sandane	26/7
lengde	4.45 "	Sandane	27/7
tresteg	8.90 "	Sandane	26/7
høyde innendørs	1.45 "	Drammenshallen	23/2
kule 5 1/2 innendørs	10.84 "	Drammenshallen	23/2
kule 4 innendørs	12.62 m	Bjørkelangen	9/2
100 m innendørs	14.2 sek	Drammenshallen	23/2
lengde u/t	2.44 m	Skjetten	23/3
høyde u/t	1.10 "	"	23/3
5-kamp	2902.2 poeng	Helsinki	10/8
(lengde 4.22m, spyd 40.64m, 200m 29.1 sek, diskos 33.83m, 1500m 6.03.0)			

Sigurd Dalby 1925

1500 m	6.23.3 min	Jessheim	11/6
3000 m	13.43.5 min	Jessheim	20/8

Marius Norum 1926

3000 m	13.35.8 min	Jessheim	20/8
--------	-------------	----------	------

Kåre Thoresen 1929

100 m	13.2 sek	Sørum	21/6
lengde	4.73 m	Sørum	21/6
høyde u/t	1.10 m	Stav	23/3
lengde u/t	2.35 m	Bjørkelangen	26/1
100 m innendørs	13.1 sek	Drammen	24/2

Ivar Tangen 1930

400 m	71.0 sek	Rolfstrud	4/9
1500 m	5.25.4 min	Rolfstrud	4/9
3000 m	11.48.0 min	Jessheim	20/8
10000 m	40.43.0 min	Rolfstrud	20/9
maraton	3.40.49 t	Haga	31/5

Åge Krogstad 1932

1500 m	5.50.7 min	Jessheim	11/6
--------	------------	----------	------

Gunnar Gustavsen 1932

kule	9.21 m	Sørum	21/6
høyde u/t	1.10 m	Bjørkelangen	26/1
lengde u/t	2.71 m	Stav	23/3
kule 7 1/4 innendørs	9.10 m	Bjørkelangen	9/2
kule 5 1/2 innendørs	10.45 m	Bjørkelangen	9/2

Erling Molidalen 1934

1500 m	5.34.5 min	Jessheim	11/6
3000 m hinder	13.32.2 min	Jessheim	20/8

Knut Aarnes 1934

1500 m	5.14.0 min	Jessheim	11/6
3000 m hinder	13.06.6 min	Jessheim	20/8

Reidar Soot 1934

1500 m	5.24.0 min	Jessheim	11/6
3000 m hinder	13.00.6 min	Jessheim	20/8

Magne Skogstad

1500 m	5.38.0 min	Jessheim	11/6
kule 4 innendørs	11.03 m	Bjørkelangen	9/2

Tønnes Skaug 1935

1500 m	5.06.4 min	Jessheim	11/6
3000 m hinder	13.18.9 min	Jessheim	20/8

Sten Kongtorp 1938

100 m	12.8 sek	Sørum	21/6
1500 m	5.21.8 min	Jessheim	11/6
200 m hekk	31.5 sek	Rolfsrud	4/9
3000 m hinder	13.00.6 min	Jessheim	20/8
høyde	1.45 m	Rolfsrud	4/9
kule 7 1/4 kg	10.24 m	Sørum	21/6
spyd	36.28 m	Rolfsrud	4/9

Odd Tore Bjerkheim 1938

3000 m hinder	11.20.0 min	Årnes	10/9
---------------	-------------	-------	------

Eigil Soot 1939

1500 m	4.33.7 min	Rolfsrud	4/9
--------	------------	----------	-----

Georg Øvrehus 1945

spyd	34.00 m	Rolfsrud	4/9
------	---------	----------	-----

Sven Olberg 1942

3000 m hinder	11.19.5 min	Jessheim	20/8
---------------	-------------	----------	------

Terje Aarnes 1940			

1500 m	5.05.3 min	Jessheim	11/6
Arve Høgne 1943			

400 m	56.1 sek	Rolfsrud	4/9
800 m	2.05.4 min	Sørum	21/6
1500 m	4.27.0 min	Strømmen	21/5
Richard Peel 1944			

5000 m	16.57.0 min	Høland	27/8
Per B. Jacobsen 1945			

400 m	56.8 sek	Rolfsrud	4/9
800 m	2.05.0 min	Stovner	11/6
Roar Lunner 1945			

100 m	12.5 sek	Sørum	21/6
200 m hekk	30.5 sek	Rolfsrud	4/9
Finn Velde 1945			

100 m	12.8 sek	Sørum	21/6
200 m	26.3 sek	Spikkestad	10/8
800 m	2.14.1 min	Sørum	21/6
200 m hekk	31.0 sek	Rolfsrud	4/9
lengde	5.09 m	Sørum	21/6
høyde	1.65 m	Rolfsrud	4/9
kule	10.32 m	Spikkestad	10/8
spyd	41.52 m	Rolfsrud	4/9
diskos	29.36 "	Rolfsrud	4/9
lengde u/t	2.87 m	Bjørkelangen	26/1
høyde u/t	1.30 m	Bjørkelangen	26/1
kule 7 1/4 innendørs	9.97 m	Bjørkelangen	9/2
kule 5 1/2 innendørs	11.97 m	Bjørkelangen	9/2
Terje Dunvoll 1945			

3000 m hinder	11.50.1 min	Jessheim	20/8
Olav Hellebø 1945			

1500 m	5.04.9 min	Jessheim	11/6
Per Jahre			

1500 m	6.15.3 min	Jessheim	11/6
Finn Lie 1947			

1500 m	4.36.0 min	Jessheim	11/6
3000 m hinder	11.21.6 min	Jessheim	20/8
5000 m	17.28.0 min	Høland	27/8
maraton	3.03.?? t	Drammen	?
Øystein Dalbakk 1948			

1500 m	4.27.2 min	Jessheim	11/6
3000 m hinder	10.14.0 min	Årnes	10/9
5000 m	16.00.0 min	Høland	27/8
10000 m	34.09.3 min	Rolfsrud	26/6

Tønnes Bjerkrheim 1948

1500 m	5.13.2 min	Jessheim	11/6
3000 m hinder	12.04.1 min	Jessheim	20/8

Vidar Myrvold 1949

1500 m	4.26.0 min	Jessheim	11/6
3000 m hinder	10.25.6 min	Jessheim	20/8
5000 m	16.01.5 min	Høland	27/8
10000 m	33.50.9 min	Rolfsrud	26/6

Jan Tore Anthonisen 1949

100 m	11.5 sek	Larvik	22/6
200 "	23.8 "	Raufoss	27/9
400 "	56.6 "	Nannestad	12/8
800 "	2.18.4 min	Årnes	4/10
110 m hekk	17.7 sek	Raufoss	27/9
400 m hekk	63.2 "	Lørenskog	
høyde	2.08 m	Raufoss	14/6
lengde	6.72 "	Raufoss	27/9
tresteg	12.87 "	Høland	27/8
kule	11.06 "	Sarpsborg	5/6
diskos	35.00 "	Høland	27/8
spyd	58.32 "	Strømmen	21/5
høyde u/t	1.56 m	Bjørkelangen	29/3
lengde u/t	3.21 m	Bjørkelangen	29/3
høyde innendørs	2.06 m	Kristiansand	24/2

Tor Olsen 1951

100 m	12.8 sek	Høland	10/5
200 m	24.6 sek	Trøgstad	31/5
stav	2.60 m	Rolfsrud	26/6
kule	10.74 m	Høland	10/5
spyd	35.82 m	Strømmen	21/5
diskos	30.38 m	Stovner	23/8
slegge	22.30 m	Rolfsrud	26/6
lengde u/t	2.67 m	Bjørkelangen	26/1
kule innendørs	9.71 m	Bjørkelangen	9/2

Stein Lier 1952

800 m	2.09.8 min	Sørum	10/6
1500 m	4.24.4 min	Strømmen	21/5
400 m hekk	65.2 sek	Rolfsrud	26/6
10000 m	38.01.2 min	Rolfsrud	26/6

Øystein Lund 1953

kule	10.03 m	Sørum	10/6
------	---------	-------	------

Øyvind Olsen 1954

100 m	11.2 sek	Raufoss	30/8
200 "	23.0 "	Bislett	14/5
400 "	52.0 "	Stovner	23/8
stav	3.00 m	Lørenskog	26/6
lengde	5.64 "	Nannestad	12/8
slegge	20.86 m	Rolfsrud	26/6
lengde u/t	2.70 m	Bjørkelangen	29/3
100 m innendørs	11.4 sek	Drammen	26/1

Knut Skjermo 1955

800 m	2.01.9 min	Bislett	14/5
1500 m	4.13.3 min	Stovner	

Bjørn Lier 1957

100 m	11.6 sek	Sarpsborg	5/6
200 m	23.9 sek	Bislett	14/5
400 m	53.6 sek	Larvik	22/6
lengde	5.40 m	Nannestad	12/8
tresteg	10.94 m	Stovner	23/8
kule	9.07	Sørum	10/6
diskos	30.10 m	Høland	27/8
100 m innendørs	11.8 sek	Drammen	26/1

Tor Arnt Johnsen 1960

1500 m	4.50.8 min	Jessheim	11/6
3000 m hinder	11.44.1 min	Jessheim	20/8

Ole Martin Røsholm 1960

100 m	12.4 sek	Moelven	5/8
200 "	25.5 "	Lillestrøm	17/8
400 "	54.7 "	Stovner	23/8
800 "	2.17.1 min	Årnes	4/10
110 m hekk	17.14 sek	Tønsberg	12/7
400 m hekk	60.05 "	"	12/7
høyde	2.04 m	Moelven	3/8
lengde	5.94 "	Høland	9/7
tresteg	13.21 "	Stovner	23/8
kule	10.53 "	Lillestrøm	16/8
diskos	34.46 "	Høland	27/8
spyd	41.26 "	Gjøvik	21/6
slegge	19.60 "	Lørenskog	26/6
høyde u/t	1.50 "	Lørenskog	26/3
lengde u/t	2.70 "	"	26/3
høyde innendørs	2.00 m	Drammen	26/1

Trygve Anthonisen 1961

100 m	11.7 sek	Sarpsborg	5/6
200 m	24.4 sek	Bislett	14/5
400 m	54.1 sek	Larvik	22/6
110 m hekk	20.6 sek	Strømmen	21/5
lengde	5.70 m	Flisa	7/9
tresteg	12.45 m	Høland	27/8
lengde u/t	2.89 m	Bjørkelangen	29/3
100 m innendørs	11.7 sek	Drammen	26/1

Tor Haaby 1961

1500 m	4.39.5 min	Jessheim	11/6
--------	------------	----------	------

Bjørn Skogstad 1963

høyde u/t	1.40 m	Bjørkelangen	26/1
lengde u/t	2.67 m	Bjørkelangen	26/1

Geir Alfsen 1963

høyde u/t	1.10 m	Bjørkelangen	26/1
lengde u/t	2.38 m	Bjørkelangen	26/1

Egil Henriksen 1964

100 m	13.8 sek	Rolfsrud	17/6
800 m	2.14.5 min	Rolfsrud	17/6
1500 m	4.46.0 min	Arvika	19/7

Henning Fagersand 1964

400 m	58.0 sek	Rolfsrud	19/8
-------	----------	----------	------

Carl Fredrik Havnaas 1965

400 m	54.4 sek	Lillestrøm	26/7
800 m	2.06.6 min	Sarpsborg	5/6
1500 m	4.14.2 min	Stovner	30/6
høyde	1.55 m	Rolfsrud	19/8

Ingar Brokke 1965

høyde	1.60 m	Rolfsrud	19/8
-------	--------	----------	------

Robert Krogstad 1966

spyd	19.34 m	Sørum	28/6
------	---------	-------	------

Åge Kristiansen 1966

100 m	16.6 sek	Høland	10/5
lengde	3.32 m	Høland	10/5

Jon Skjønhaug 1967

liten ball	51.04 m	Bruvollen	28/8
------------	---------	-----------	------

Tom Fallet 1967

liten ball	46.78	Bruvollen	28/8
------------	-------	-----------	------

Torbjørn Sneen 1967

60 m	9.7 sek	Høland	9/7
lengde	3.68 m	Høland	9/7
kule	7.68 m	Høland	9/7

Jan Hansen 1967

60 m	10.1 sek	Høland	9/7
100 m	16.6 "	Høland	9/7
lengde	3.38 m	Høland	9/7
kule	8.34 m	Høland	9/7

Arvid Sneen 1968

60 m	10.0 sek	Høland	9/7
100 m	17.0 sek	Høland	9/7
lengde	3.51 m	Høland	9/7
kule	6.35 m	Høland	9/7

Ronny Eng 1968

60 m	9.9 sek	Høland	7/6
høyde	1.00 m	Høland	7/6
kule	6.71 m	Høland	7/6

Ståle Buer 1968

60 m	10.1 sek	Høland	7/6
høyde	1.00 m	Høland	7/6

Rolf Harald Baklund 1969

60 m	9.6 sek	Høland	9/7
100 m	17.5 "	Høland	9/7
høyde	1.15 m	Høland	7/6
lengde	3.62 m	Høland	9/7
kule	6.52 m	Høland	9/7
spyd	22.55 m	Sørum	28/6
liten ball	39.58 m	Bruvollen	28/8

Arild Krogstad 1969

spyd	20.50 m	Sørum	28/6
liten ball	37.90 m	Bruvollen	28/8

Geir Bjørkvold 1969

høyde	0.95 m	Høland	7/6
kule	4.12 m	Høland	7/6

STAFETTER

SENIOR:

4 x 100 m	45.3 sek	Høland	27/8
(Jan Tore Anthonissen, Trygve Anthonissen, Bjørn Lier, Øyvind Olsen)			

4 x 200 m	1.35.8 min	Årnes	10/9
(Bjørn Lier, Øyvind Olsen, Ole M. Røsholm, Tor Olsen)			

4 x 400 m	3.36.0 min	Strømmen	21/5
(Ole M. Røsholm, Bjørn Lier, Tor Olsen, Øyvind Olsen)			

4 x 1500 m	17.48.0 min	Sarpsborg	5/6
(Stein Lier, Øystein Dalbakk, Vidar Myrvold, Ronny Mærli)			

1000 m stafett	2.08.2 min	Årnes	10/9
(Øyvind Olsen, Ole M. Røsholm, Bjørn Lier, Tor Olsen)			

ÅRSBESTESTATISTIKK KVINNER/JENTER

1980 AHF 1980

Audhild Soot 1940

1500 m	5.49.8 min	Rolfsrud	4/9
3000 m	12.38.6 "	Jessheim	20/8

Solfrid Bådal 1943

100 m	14.6 sek	Høland	9/7
200 m	31.5	Høland	25/6
800 m	2.54.7 min	Sørum	21/6
1500 m	5.51.9 min	Stovner	11/6
3000 m	13.23.7 "	Jessheim	20/8
lengde	3.85 m	Høland	9/7
lengde u/t	2.00 m	Stav	23/3

Maren Ågot Aamodt 1951

200 m	28.6 sek	Høland	25/6
100 m hekk	18.9 sek	Sarpsborg	5/6
400 m hekk	73.7 sek	Strømmen	8/9
1500 m	5.40.0 min	Jessheim	11/6
lengde	4.76 m	Sarpsborg	5/6
diskos	26.22 m	Høland	25/6

Astrid Aamodt 1952

1500 m	5.39.1 min	Jessheim	11/6
3000 m	12.34.2 min	Jessheim	20/8

Marit Skjermo 1959

1500 m	5.37.1 min	Jessheim	11/6
3000 m	13.10.1 min	Jessheim	20/8

Cecilie Havnås 1960

1500 m	5.46.6 min	Jessheim	11/6
3000 m	13.53.3 min	Jessheim	20/8

Kari Høgenes 1960

1500 m	6.09.5 min	Jessheim	11/6
3000 m	14.02.4 min	Jessheim	20/8

Siri Skaug 1961

1500 m	6.29.1 min	Jessheim	11/6
3000 m	14.29.3 min	Jessheim	20/8

Kristine Ødegård 1962

800 m	2.33.5 min	Rolfsrud	7/8
1500 m	5.07.7 min	Strømmen	8/9

Anne Helene Jørgensen 1962

100 m	13.5 sek	Rolfsrud	7/8
200 m	29.3 sek	Høland	25/6
400 m	69.0 sek	Stovner	23/8

Emma Bray 1962

800 m	2.53.5 min	Gjøvik	21/6
-------	------------	--------	------

Anne-Cathrine Aaserud 1963

høyde	1.30 m	Gjøvik	21/6
kule	8.10 m	Gjøvik	21/6
spyd	31.20 m	Sørums	26/8
diskos	30.38 m	Sarpsborg	5/6

Tone Veiby 1964

200 m	30.1 sek	Høland	25/6
400 m	68.0 sek	Herlev	21/6
800 m	2.29.5 min	Jessheim	18/6
1500 m	5.20.9 min	Herlev	22/6
lengde	4.05 m	Sarpsborg	5/6

Lene Skaug 1964

1500 m	6.26.2 min	Jessheim	11/6
3000 m	14.28.0 min	Jessheim	20/8

Kristin Lunner 1965

100 m	14.3 sek	Rolfsrud	7/8
200 "	30.6 "	Høland	25/6
400 "	67.7 "	Stovner	23/8
800 "	2.41.4 min	Hønefoss	28/9
100 m hekk (76,2 cm)	16.8 sek	Lillehammer	2/8
100 m hekk (84 cm)	17.2 "	Sarpsborg	5/6
400 m hekk	73.6 "	Bislett	14/5
høyde	1.65 m	Kongsberg	17/8
lengde	4.72 "	Hønefoss	28/9
kule	10.04 "	Stovner	1/7
diskos	30.88 "	Høland	9/7
spyd	35.91 "	Stovner	23/8
slegge 4 kg / 1.10 m	24.43 "	Lørenskog	7/8
100 m hekk innendørs	16.8 sek	Drammen	26/1
høyde innendørs	1.60 m	Drammen	22/3
kule innendørs	8.88 m	Drammen	22/3
5-kamp (tyrvingtabell)	4426 poeng	Kongsberg	17/8
(voksentabell)	3075 poeng		
(100m hekk 17.4, kule 4 kg 9.59, høyde 1.65, spyd 33.85, 800m 2.54.3)			
6-kamp	3477 poeng	Sandefjord	1/6
(100m hekk 18.0, kule 4 kg 9.02, høyde 1.60, lengde 4.54, spyd 29.30, 800m 2.47.3)			

Sigrunn Nilsen 1965

100 m	14.1 sek	Rolfsrud	7/8
200 m	29.0 sek	Høland	25/6
400 m	65.2 sek	Lillestrøm	27/7
800 m	2.34.3 min	Stovner	30/7
1500 m	5.50.8 min	Stovner	23/8
100 m hekk (84 cm)	18.4 sek	Sarpsborg	5/6
400 m hekk	73.5 sek	Strømmen	8/9
høyde	1.30	Gjøvik	21/6
lengde	4.34 m	Rolfsrud	14/9
kule	8.18 "	Strømmen	8/9
slegge 4 kg / 1.10m	20.40 m	Rolfsrud	7/8
100 m innendørs	13.9 sek	Drammen	22/3
800 m innendørs	2.41.9 min	Drammen	22/3
4-kamp	2970 poeng	Rolfsrud	14/9
(100 m 14.2, kule 7.60, lengde 4.34, 800m 2.44.4)			

Else Lillian Røsholm 1965

100 m	15.6 sek	Høland	9/7
høyde	1.55 m	Lillehammer	3/8
kule	9.61 "	Lillestrøm	26/7
spyd	21.74 m	Lørenfallet	26/8
diskos	28.54 m	Høland	9/7

Kjersti Larssen 1966

60 m	8.3 sek	Hakadal	23/8
100 m	13.1 "	Hønefoss	13/9
200 m	28.6 "	Spikkestad	
800 m	2.40.8 min	Lørenskog	14/9
80 m hekk	13.6 sek	Strømmen	6/8
høyde	1.61 m	Hønefoss	13/9
lengde m/ satssone	5.08 "	Jessheim	17/8
kule	7.36 m	Hønefoss	28/9
høyde u/t	1.20 m	Lørenskog	26/3
lengde u/t	2.29 m	Lørenskog	26/3
5-kamp	4224 poeng	Hønefoss	28/9
(høyde 1.55, lengde 4.96, 80m hekk 14.2, kule 7.36, 800m 2.48.7)			
4-kamp	3281 poeng	Rolfsrud	14/9
(60m 8.4, kule 7.31, lengde 4.92, 800m 2.40.8)			

Gunn Lie 1966

100 m	15.5 sek	Bruvollen	28/8
liten ball	27.16 m	Bruvollen	28/8

Wenche Keisrud 1966

100 m	16.0 sek	Bruvollen	28/8
liten ball	33.86 m	Bruvollen	28/8

Hilde Gustavsen 1966

60 m	9.3 sek	Høland	7/6
100 m	16.6 sek	Høland	10/5
lengde m/ satssone	3.32 m	Høland	10/5
høyde	1.25 m	Strømmen	1/9
kule	8.29 m	Strømmen	1/9
liten ball	33.89 m	Bruvollen	28/8

Hanne Kolstad 1967

100 m	14.6	Bruvollen	28/8
800 m	2.26.4 min	Stovner	3/7
1000 m	3.19.1 min	Herlev	21/6
liten ball	39.23 m	Bruvollen	28/8

Tanja Øvrehus 1967

60 m	8.9 sek	Høland	7/6
100 m	14.6 "	Jessheim	17/8
80 m hekk	14.5 "	Bislett	5/6
lengde m/ satssone	4.59 m	Skotterud	22/6
høyde	1.25 "	Høland	7/6
kule	5.21 "	"	7/6
lengde u/t	2.13 "	Lørenskog	26/3

Mona Øversveen 1967

60 m	9.4 sek	Høland	7/6
100 m	15.2 sek	Bruvollen	28/8
800 m	2.32.1 sek	Larvik	
1000 m	3.27.4 min	Herlev	21/6
80 m hekk	16.4 sek	Strømmen	6/8
høyde	1.20 m	Høland	7/6
lengde m/ satssone	4.00 m	Strømmen	6/8
kule	6.36 m	Høland	7/6
liten ball	30.63 m	Bruvollen	28/8

Line Tærud 1967

liten ball	35.62 m	Bruvollen	28/8
------------	---------	-----------	------

Marit Nadden 1967

kule	5.12 m	Høland	7/6
lengde u/t	1.61 m	Lørenskog	26/3

Ingrid Solvang 1967

lengde u/t	1.73 m	Bjørkelangen	26/1
------------	--------	--------------	------

Torunn Bjerkrheim 1968

60 m	9.8 sek	Høland	7/6
100 m	17.2 sek	Høland	10/5
høyde	1.10 m	Høland	7/6
lengde	3.15 m	Høland	10/5

Bente Bråthen 1968

60 m	10.0 sek	Høland	7/6
100 m	17.3 sek	Høland	10/5
høyde	1.00 m	Høland	7/6
lengde	3.20 m	Høland	10/5

Eva Linnerud 1968

60 m	9.4 sek	Strømmen	11/6
100 m	15.1 "	Bruvollen	28/8
800 m	2.37.9 min	Larvik	
60 m hekk	13.1 sek	Strømmen	6/8
lengde	3.64 m	Strømmen	6/8
kule	5.28 m	Høland	7/6
liten ball	23.98 m	Bruvollen	28/8

Kjersti Kongtorp 1969

60 m	9.3 sek	Rolfsrud	14/9
100 m	15.4	Bruvollen	28/9
800 m	2.49.1 min	Stovner	3/7
høyde	1.20 m	Høland	7/6
lengde	3.56 m	Rolfsrud	14/9
kule	5.58 "	Høland	9/7
spyd	11.50 m	Sørum	28/6
4-kamp	3308 poeng	Rolfsrud	14/9
(60m 9.3, kule 5.23, lengde 3.56, 800m 2.50.0)			

Siv Anita Aastad 1969

60 m	9.3 sek	Høland	7/6
100 m	15.2 sek	Bruvollen	28/8

Mona Solberg 1969

60 m 10.3 sek Høland 7/6

Grete Haugerud 1969

60 m 10.2 sek Høland 7/6

STAFETTER

SENIOR:

4 x 100 m 54.3 sek Høland 25/6
(Anne H. Jørgensen, Kristin Lunner, Sigrunn Nilsen, Maren Å. Aamodt)

4 x 400 m 4.45.8 min Sørums 26/8
(Sigrunn Nilsen, Kristin Lunner, Anne H. Jørgensen, Cesilie Havnaas)

1000 m stafett 2.34.3 min Sarpsborg 5/6
(Anne H. Jørgensen, Maren Å. Aamodt, Sigrunn Nilsen, Tone Veiby)

11 / 12 år:

4 x 60 m 36.2 sek Rolfsrud 9/9
(Torunn Bjerkrheim, Siv A. Aastad, Kjersti Kongtorp, Eva Linnerud)

13 / 14 år:

4 x 100 m 55.1 sek Rolfsrud 9/9
(Hanne Kolstad, Mona Øversveen, Tanja Øvrehus, Kjersti Larsen)