

AURSKOG-HØLAND FRIIDRETTSLAG



ÅRSBERETNING

1981

Tillitsmenn/kvinner valgt på årsmøtet mandag 8. desember 1980.

Styret: Formann Håvard Lund
 Nestformann Finn Lie
 Kasserer Astrid Aamodt
 Styremedlemmer Tor Olsen, Maren Ågot Aamodt,
 Jan Tore Anthonisen.
 Varamenn Arne Øversveen, Engebret Røsholm.

Revisorer: Torstein Kolstad, Aksel Lunner.

Arrangementsutvalg: Håvard Lund, Egil Lier, Aksel Lunner, Finn Lie,
 Stein Lier, Knut Skjermo, Oddvin Lund, Kåre Thoresen,
 Engebret Røsholm, Georg Øvrehus.

Instruksjons-og
treningsutvalg: Stein Lier, Tor Olsen, Maren Ågot Aamodt, Jan Tore
 Anthonisen, Bjørn Lier, Sten Kongtorp, Ole Martin
 Røsholm, Finn Velde, Håvard Lund.

Banekomite for
Høland Stadion: Finn Lie, Odd Tore Bjerkheim, Johan Nadden, Julian
 Jonassen, Kjell-Erik Bernhus, Arne Solberg, Sven Olberg.

Utvalg for lagserie Tor Olsen, Øyvind Olsen, Arne Øversveen,
gutter/jenter 11-14 år: Georg Øvrehus.

Utvalg for lagserie Egil Lier, Jan Tore Anthonisen.
for menn:

Utvalg for Lagserie Aksel Lunner, Asbjørn Nilsen, Sven Jørgensen.
for Kvinner:

Utvalg for stafetter Sverre Larsen, Georg Øvrehus, Arne Øversveen.
for jenter:

Utvalg for stafetter Bjørn Lier, Knut Skjermo, Stein Lier.
for gutter:

Utvalg for stafetter Kåre Thoresen, Ingrid Olsen, Solfrid Bådal,
for kvinner: Audhild Soot.

Utvalg for stafetter Per B. Jacobsen, Arve Høgne, Roar Lunder.
menn vet./sen./jun.:

Oppmenn for terreng- Tor Olsen, Bjørn Lier, Sverre Larsen, Jan Tore
løp og banestevner: Anthonisen, Håvard Lund.

Oppmenn for barneleker: Sten Kongtorp, Terje Aaserud.

Trimutvalg: Torkjell Høgenes, Marius Norum, Kåre Thoresen,
 Ingolf Østmo, Kåre Larsen, Odd Tore Bjerkheim,
 Finn Lie, Leif Finholt, Vidar Myrvold, Knut Øyvind
 Alfarustad, Kjell Arne Falla, Trude Krogh.

Idrettsmerkeutvalg: Egil Lier, Kåre Thoresen, Torkjell Høgenes,
 Sigurd Dalby, Maren Ågot Aamodt.

Statistikk-og
serieutvalg: Tor Olsen, Øyvind Olsen, Bjørn Lier.

Representant til
idrettens kontaktutvalg: Stein Lier.

Valgkomite: Styret.

Økonomi:

Fra kommunen ved kulturstyret fikk AHF i år kr. 12000,-. Det er det samme som i fjor.
 Fra Trimutvalget i Romerike Idrettskrets har vi etter søknad fått kr. 2000,- pr. år for 1980 og 1981 som støtte til trimarrangementene som hittil har gått med underskudd.
 Fra STUI har vi fått kr. 2000,- av tippemidlene som tilskudd til nedslagsmatte og tilløpsmatte for høydehopp.
 Fra Norges Friidrettsforbund har vi mottatt materiell for kr. 1645,-. Laget har selv på forskjellige måter skaffet ca kr. 30000,-.

Friidrettsmateriell:

Det er i år anskaffet følgende materiell:

15 løpemeter gummi tilløpsmatte	kr. 2813,-
2 stk. Accusplit stoppeur	kr. 850,-
1 " . Heuer Mikrosplitt stoppeur	kr. 400,-
2 " . 2½ kg treningsdiskoser	kr. 260,-
1 " . 2 kg "	kr. 135,-
1 " . 5½ kg kule	kr. 60,-
1 " . 4 kg "	kr. 50,-
	<u>kr. 4568,-</u>

Arrangementer:

Lørdag 22. november	:	Vinterkarusell nr. 2 Løken.
Onsdag 21. januar	:	Innendørsstevne, Bjørkelangen vidregående skole.
Lørdag 7. februar	:	" " " "
Onsdag 11. mars	:	" " " "
Onsdag 22. april	:	Hølandstafetten nasj. menn/kvinner, Løken.
Lørdag 25. april	:	Nasj. terrengløp gutter/jenter Bjørkelangen.
Onsdag 27. mai	:	Kastkarusellstevne nr. 1 Høland Stadion.
Lørdag 30. mai	:	Lagseriestevne nr. 1 gutter jenter Høland Stadion
Onsdag 1. juli	:	Lagseriestevne nr. 2 kvinner Høland Stadion
Onsdag 19. august	:	Lagseriestevne nr. 5 menn Høland Stadion
Mandag 27. april	:	Karuselløp 7-13 år, Bjørkelangen.
Mandag 4. mai	:	" " " , Bråtevangen.
Mandag 11. mai	:	" " " , Aursmoen.
Mandag 18. mai	:	" " " , Høland Stadion.
Søndag 14. juni	:	Klubbmesterskap 7-14 år, Høland Stadion.
Søndag 23. august	:	Klubbmesterskap 4-kamp 7-14 år, Høland Stadion.
Tirsdag 19. mai	:	Trimløp 0-100 år, Bjørkelangen.
Tirsdag 9. juni	:	" " " , Finstadbru.
Mandag 29. juni	:	" " " , Setskog.
Tirsdag 4. august	:	" " " , Hemnes.
Mandag 31. august	:	" " " , Løken.

Trimutvalget har hatt 8 oppmerkede løyper til bruk for mosjonister hele sesongen. Flere har benyttet løypene over 100 ganger i løpet av sommeren. Ved sesongslutt viste trimjournalene at løypene ble brukt ialt 4019 ganger og at det tilsammen var løpt ca. 23250 km. 19 av de ivrigste mosjonister fikk påskjønnelse for innsatsen. Trimmester ble Bjarne Dalen, Hjellebøl med 120 turer.

Representasjon:

19. januar : Oppmannsmøte Romerike Friidrettskrets, Håvard Lund.
 4. februar : Årsmøte Idrettens kontaktutvalg, Finn Lie, Håvard Lund.
 8. april : Formannsmøte Idrettens kontaktutvalg, Håvard Lund.
 27. november : Årsmøte Romerike Friidrettskrets, Tor Olsen, Håvard Lund.
 5.-6. des. : Ting Norges Friidrettsforbund, Tor Olsen.

Tillitsverv:

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

Carl Fredrik Havnaas har i år klart kravet til pokalen i mellomdistanse som ble gitt av Torkjell Høgenes i 1977. Carl Fredrik har løpt 800 m på tiden 1.58,0 min. som akkurat tilfredstiller kravet.

Rekruttpokaler:

Styret har tildelt rekruttpokaler for 1981 til Unni Røed 12 år, Lene Olsen og Mona Olsen 11 år.
 Pokaler for god framgang er tildelt Eva Linnerud og Odd Bjarkum.

Instruksjon og trening:

Innendørstrening hver onsdag og lørdag i vinterhalvåret på Bjørkelangen videregående 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 i regionsamlinger i Østland Nord på Hamar i vinterhalvåret.

Kristin var uttatt i høyde og mangekamp og Ole Martin i høyde. Ole Martin ble tatt ut i en oppfølgingsgruppe i høyde av forbundet og fikk treningsstipend på kr. 1500,-

Johan Hveem er autorisert som treningsleder etter å ha gjennomgått Idrettsforbundets A-kurs sist vinter.

A H F hadde treningsleir i Larvik i tiden 18-24. juli. Vi benyttet Lovisenlund Stadion som har kunststoffdekke til treningen. Leiren var meget vellykket og det deltok 40 stk. i alle aldre.

Deltakere i norgesmesterskap:

Jan Tore Anthonisen deltok i det åpne Hallmesterskapet i Drammen 1. februar og ble nest best av nordmennene med 2,09 m i høyde. Dette er personlig rekord innendørs.

NM junior Stovner 25. juli: Ole Martin Røsholm hadde ikke dagen og ble slått ut i kvalifiseringen med 1,90 m.

NM senior i Haugesund 7-9. august: Jan Tore Anthonisen ble nr. 7 i høyde med 2,00 m og Ole Martin ble slått ut i kvalifiseringen. Regn og vind ødela for mange.

NM junior 7-kamp i Trondheim 19-20. september: Kristin Lunner deltok for første gang i dette mesterskap og ble nr. 7 med poengsummen 4284 poeng med resultatene: 100 m hekk 17,5 sek., kule 9,30 m, høyde 1,62 m, 200 m 29,6 sek., lengde 4,71 m, spyd 36,26 m, 800 m 2.41,2 min.

Kristin ble av forbundet tatt ut til nordisk mesterskap i 6-kamp for jenter 15-16 år i Finland 27-28. juni og ble nr. 8 med resultatene: 100 m hekk 16,3 sek., kule 9,34 m, høyde 1,60 m, lengde 4,97 m, spyd 34,98 m, 800 m 2.41,14 min. Kristin var både forkjølet og delvis dårlig trent på grunn av skader, men gjorde det allikevel bra.

NM veteraner i sprang uten tilløp på Ås 8. mars:

Solfrid Bådal kl.35-39 år nr.1 i lengde med 1,95 m
Kåre Thoresen kl.50-54 år nr.3 i høyde med 1,20 m
Håvard Lund kl.55-59 år nr. 3 i høyde med 1,23 m

I NM veteraner 5-kamp i Hønefoss 21. juni ble Håvard Lund nr.4 i kl. 55-59 år.

I NM veteraner i Steinkjer ble Per B. Jacobsen kl.35-39 år nr. 11 av 34 deltakere på 800 m med 2.02,4 min. og nr. 9 på 1500 m med 4,17,2 min.

Håvard Lund ble nr. 1 på 400 m hekk med 77,1 sek., nr. 2 på 110 m hekk med 20,5 sek., nr. 2 i spyd med 38,90 m, nr. 3 i høyde med 1,40 m, nr. 3 i slegge med 24,46 m og nr. 5 i diskos med 30,90 m.

I NM 10-kamp for veteraner på Elverum 5-6. september vant Håvard sin klasse overlegent med 5323 poeng.

Nordisk mesterskap for veteraner i Larvik 7-9. august.

Audhild Soot kl.40-44 ble nr. 3 i 10 km. landeveisløp og nr. 5 på 800 m med 2.40,0 min. Audhild deltok også på det norske stafettlaget på 4 x 100 m som ble nr. 2.

Håvard Lund kl.55-59 år ble nr. 3 i høyde med 1,45 m, nr. 4 på 110 m hekk med 20,2 sek. og 400 m hekk med 75,9 sek., nr. 5 i spyd med 39,38 m, og nr. 10 i diskos med 30,24 m.

Melkecupens landsdelsfinale på Lillestrøm 23-24. mai.

Dette er et landsomfattende tiltak for juniorer. Ole Martin Røsholm ble nr. 1 på 110 m hekk med 18,6 sek. og nr. 1 i høyde med 1,95 m og fikk bestemannspremie i hopp. Ole Martin deltok ikke i Landsfinalen på grunn av skade.

Til landsdelsmatchen på Raufoss 30-31. mai ble Ole Martin tatt ut i høyde på laget til Østland Nord. Han ble nr. 5 med 2,00 m

Vesta-Hygea lekene i Bergen 22-23. august:

Til disse lekene blir det bare tatt ut de seks beste i hver øvelse og klasse i hele landet.

A H F fikk med hele tre av Romerikes tropp som besto av 6 deltakere.

Carl Fredrik Havnaas 16 år ble nr. 2 på 800 m med tiden 1.58,0.

Dette var en meget sterk prestasjon. Han hadde også kvalifisert seg på 3000 m, men valgte å stå over fordi denne øvelsen var satt opp på programmet dagen før 800 m.

Kristin Lunner 16 år var tatt ut i 6-kamp og vi stilte store forventninger til denne meget lovende jenta som tidligere to ganger har vunnet høyde i Vesta-Hygea lekene.

Hun åpnet da også meget godt med pers. i både 100 m hekk og kule og kule og ledet stort, men opplevde det tragiske å trå dødt alle tre forsøkene i lengde. Hun er ikke den første som har lidd en slik skjebne. Med normalt resultat i lengde ville hun ha vunnet mangekampen helt overlegent.

Kjersti Larsen 15 år deltok i 100 m hekk og ble nr. 6 med tiden 16,4 sek. Hun var heller ikke helt heldig med dette løpet. Det skal lite til for å tape mye tid i korthekken.

Med mer hekktrening kan hun oppnå meget gode resultater.

Donald Duck lekene på Kongsberg 5-6. september:

Tanja Øvrehus 14 år var vår eneste representant til dette landsomfattende arrangement for 13 og 14 år gutter og jenter.

Tanja satte pers. på 80 m hekk med den gode tiden 13,3 sek. og fikk tiden 8,5 på 60 m.

Hun ble også tatt ut på Romerikes lag i stafetten.

Herlev-lekene i Danmark 19-22. juni:

Barne-og ungdomsutvalget i Romerike Friidrettskrets arrangerte fellesreise til dette arrangement og tok ut de beste til å representere Romerike i disse lekene.

Fra A H F kom følgende med:

Carl Fredrik Havnaas på 1500 m og 3000 m.

Kristin Lunner på 100 m hekk, spyd og høyde.

Kjersti Larsen på 100 m, 200 m og lengde.

Sigrunn Nilsen på 100 m og 400 m. Sigrunn kunne ikke starte på grunn av skade.

Carl Fredrik vant 1500 m med 4.15,8 min.

Kristin vant både spyd og høyde med 34,30 m og 1,60 m.

Kjersti ble nr. 2 i lengde med 5,15 m (ny klubbrekord) og nr 3 på 200 m med 27,6 sek. på 100 m fikk hun 13,6 i forsøket.

Østland Nord mesterskapet 1-2. august:

Dette mesterskapet var lagt inn i Mjøslekene som er et meget flott arrangement.

Her gjorde vårt høydehopper par Jan Tore Anthonisen og Ole Martin Røsholm det helt store ved å ta dobbeltseier med meget gode resultater. Jan Tore vant med 2,09 m som er årsbeste og bare en cm. bak hans egen kretsrekord satt for 5 år siden.

Ole Martin satte pers. med 2,06 m som er kretsrekord for junior.

Kretsrekorder satt i 1981:

Menn junior:

Ole Martin Røsholm i høyde med 2,06 m, Moelv 2. august.

Kvinner senior og junior:

Kristin Lunner i 7-kamp med 4284 poeng, Trondheim 19-20 september.
(100 m hekk 17,5 sek., kule 9,30 m, høyde 1,62 m, 200 m 29,6 sek.,
lengde 4,71 m, spyd 36,26 m, 800 m 2.41,2 min.)

Jenter 15 år:

Kjersti Larsen i 100 m hekk med 15,9 sek. Stovner 11. juli.

Jenter 16 år:

Kristin Lunner i høyde med 1,63 m, Stovner 28. september.

Romerike Friidrettskrets lagserier 1981.

A H F har også i år hevdet seg meget godt i lagseriene ved å bli nummer 2 ialle,
for menn, kvinner og gutter/jenter.

Gutter og jenter 11-14 år:

Nr.	1	Strømmen I.F.	725,5	poeng
" .	2	A H F	718,0	"
" .	3	Fet F.I.K.	649,0	"
" .	4	Sørum I.L.	632,0	"
" .	5	Kløfta I.L.	597,0	"
" .	6	Ull/Kisa I.L.	590,0	"
" .	7	Åsen I.L.	534,0	"
" .	8	Lørenskog I.F.	503,0	"
" .	9	Gjerdrum I.L.	300,5	"
" .	10	Blaker I.L.	284,5	"
" .	11	Haga I.F.	133,5	"
" .	12	I.F. Minerva	88,0	"
" .	13	Leirsund I.L.	17,0	"

De av våre jenter og gutter som har scoret de fleste poengene er følgende:

Tanja Øvrehus, Eva Linnerud, Hanne Kolstad, Mona Øversveen, Kjersti Kongtorp, Lene Olsen, Siv Anita Aastad, Mona Olsen, Unni Røed, Odd Bjarkum og Jon Kristian Kolstad.

Kvinner:

Nr.	1	Raumnes & Årnes I.L.
" .	2	A H F
" .	3	Ull/Kisa I.L.
" .	4	Lørenskog F.I.L.
" .	5	Sørum I.L.
" .	6	Haga I.F.

Menn:

Nr.	1	Lørenskog F.I.L.	710,5 poeng
"	2	A H F	665,0 "
"	3	Raumnnes & Årnes I.L.	595,0 "
"	4	Fet F.I.K.	447,5 "
"	5	Ull/Kisa I.L.	404,5 "
"	6	Åsen I.L.	393,5 "
"	7	Sørum I.L.	364,5 "
"	8	Strømmen I.F.	359,0 "
"	9	Feiring I.L.	267,5 "
"	10	Blaker I.L.	39,0 "

Norges Friidrettsforbunds lagserier:

I serien for kvinner 1. divisjon Østland Nord har vi i år scoret 13799 poeng.

Dette er 523 poeng mer enn ifjor da vi ble nr. 3 av 9 lag.

I serien for menn 1. divisjon Østland Nord har vi i år scoret 26446 poeng.

Dette er 284 poeng mindre enn ifjor da vi ble nr. 5 av 19 lag.

I veteranserien for menn 1. divisjon som gjelder for hele landet har vi i år scoret 17632 poeng.

Dette er 916 poeng mer enn ifjor da vi ble nr. 14 av ialt 65 lag.

Plasseringene fra årets serier er ennå ikke kjent.

Våre rapporter fra disse serier er tatt inn annet sted i beretningen.

Medaljeplasseringer i kretsmesterskapene 1981.Kretsmesterskap innendørs:

Gull	15 år	Kjersti Larsen	Høyde	1,30 m
Sølv	15 år	Kjersti Larsen	Lengde	2,47 m
Bronse	jun.	Kjersti Larsen	Høyde	1,30 m
Bronse	16 år	Else-Lillian Røsholm	Høyde	1,20 m
Bronse	jun.	Ole Martin Røsholm	Lengde	2,84 m
Sølv	jun.	Ole Martin Røsholm	Høyde	1,50 m
Gull	35-39 år	Solfrid Bådal	Høyde	0,85 m
Sølv	35-39 år	Solfrid Bådal	Lengde	1,96 m
Gull	35-39 år	Finn Velde	Høyde	1,30 m
Gull	35-39 år	Finn Velde	Lengde	2,83 m
Bronse	35-39 år	Georg Øvrehus	Lengde	2,61 m
Gull	50-54 år	Kåre Thoresen	Høyde	1,15 m
Sølv	50-54 år	Kåre Thoresen	Lengde	2,36 m
Gull	55-59 år	Håvard Lund	Høyde	1,20 m
Sølv	55-59 år	Håvard Lund	Lengde	2,51 m
Gull	60-64 år	Aksel Lunner	Høyde	1,10 m
Gull	60-64 år	Aksel Lunner	Lengde	2,36 m

Kretsmesterskap terrengløp:

Sølv	11 år	Lene Olsen
Sølv	12 år	Kjersti Kongtorp
Gull	14 år	Mona Øversveen
Sølv	14 år	Hanne Kolstad
Gull	16 år	Carl Fredrik Havnaas
Gull	4 km. 40-44 år	Audhild Soot
Gull	10km. 40-44 år	Audhild Soot
Sølv	20km. 40-44 år	Odd Tore Bjerkheim

Kretsmesterskap maraton:

Bronse	senior	Finn Lie	3.13.14 timer
Sølv	40-44 år	Odd Tore Bjerkrheim	3.05,05 timer

Kretsmesterskap på bane:

Bronse	11 år	Lene Olsen	800 m	2.48,9 min.
Gull	12 år	Unni Røed	liten ball	45,0 m
Sølv	12 år	Siv Anita Aastad	60 m	8,6 sek.
Sølv	12 år	Kjersti Kongtorp	800 m	2.48,4 min.
Bronse	13 år	Eva Linnerud	800 m	2.36,3 min.
Sølv	14 år	Tanja Øvrehus	80 m hekk	13,7 sek.
Sølv	14 år	Tanja Øvrehus	60 m	8,4 sek.
Bronse	14 år	Tanja Øvrehus	høyde	1,35 m
Sølv	14 år	Hanne Kolstad	800 m	2.28,4 min.
Bronse	14 år	Mona Øversveen	800 m	2.30,8 min.
Gull	15 år	Kjersti Larsen	høyde	1,45 m
Gull	15 år	Kjersti Larsen	lengde	4,96 m
Gull	15 år	Kjersti Larsen	100 m	13,3 sek.
Gull	15 år	Kjersti Larsen	100 m hekk	16,5 sek.
Gull	16 år	Kristin Lunner	100 m hekk	
Gull	16 år	Kristin Lunner	diskos	29,04 m
Gull	16 år	Kristin Lunner	Spyd	32,74 m
Sølv	16 år	Kristin Lunner	lengde	4,70 m
Sølv	16 år	Else-Lillian Røsholm	høyde	1,50 m
Sølv	16 år	Else Lillian Røsholm	kule	8,75 m
Sølv	16 år	Else-Lillian Røsholm	diskos	28,28 m
Gull	jun.	Kristin Lunner	7-kamp	4123 poeng
Gull	jun.	Ole Martin Røsholm	høyde	1,90 m
Sølv	jun.	Ole Martin Røsholm	tresteg	12,81 m
Gull	jun.	Ole Martin Røsholm	10-kamp	5268 poeng
Bronse	jun.	Kristine Ødegaard	3000 m	11.03,2 min.
Gull	sen.	Jan Tore Anthonisen	høyde	2,05 m
Gull	sen.	Tor Olsen	stav	3,00 m
Sølv	sen.	Øyvind Olsen	stav	2,80 m
Gull	40-44 år	Audhild Soot	3000 m	11.49,7 min.
Gull	40-44 år	Audhild Soot	5000 m	20.45,0 min.
Gull	40-44 år	Audhild Soot	1500 m	5.29,3 min.
Gull	40-44 år	Audhild Soot	400 m	70,9 sek.
Gull	35-39 år	Finn Velde	spyd	42,42 m
Sølv	35-39 år	Finn Velde	diskos	29,40 m
Bronse	35-39 år	Finn Velde	kule	10,32 m
Sølv	35-39 år	Finn Velde	høyde	1,60 m
Bronse	35-39 år	Finn Velde	100 m	12,9 sek.
Bronse	35-39 år	Finn Velde	200 m hekk	30,8 sek.
Bronse	35-39 år	Finn Velde	tresteg	10,55 m
Bronse	35-39 år	Roar Lunder	100 m	12,9 sek.
Bronse	35-39 år	Per B. Jacobsen	400 m	56,5 sek.
Bronse	35-39 år	Gerog Øvrehus	spyd	36,44 m
Gull	40-44 år	Eigil Soot	1500 m	4.31,1 min.
Sølv	40-44 år	Eigil Soot	800 m	2.09,8 min.
Bronse	40-44 år	Eigil Soot	10000 m	35.28,3 min.
Sølv	40-44 år	Egil Fiskerud	1500 m	4.32,4 min.
Bronse	45-49 år	Reidar Soot	10000 m	39.31,7 min.
Sølv	45-49 år	Reidar Soot	5000 m	18.44,1 min.
Gull	50-54 år	Roald Strand	100 m	12,5 sek.

Gull	50-54 år	Kåre Thoresen	lengde	4,80 m
Gull	50-54 år	Kåre Thoresen	800 m	2.28,6 min.
Sølv	50-54 år	Kåre Thoresen	100 m	13,1 sek.
Sølv	50-54 år	Kåre Thoresen	400 m	62,8 sek.
Sølv	50-54 år	Kåre Thoresen	diskos	28,16 m
Bronse	50-54 år	Ivar Tangen	1500 m	5.42,3 min.
Gull	55-59 år	Håvard Lund	100 m	14,7 sek.
Gull	55-59 år	Håvard Lund	200 m hekk	35,0 sek.
Gull	55-59 år	Håvard Lund	400 m	71,9 sek.
Gull	55-59 år	Håvard Lund	høyde	1,45 m
Gull	55-59 år	Håvard Lund	lengde	3,91 m
Gull	55-59 år	Håvard Lund	kule	10,01 m
Gull	55-59 år	Håvard Lund	diskos	32,68 m
Gull	55-59 år	Håvard Lund	spyd	36,44 m
Gull	55-59 år	Håvard Lund	slegge	26,72 m

Stafetter:

Bronse	4 x 60 m	11-12 år,	Kjersti Kongtorp, Mona Solberg, Lene Olsen, Siv Anita Aastad.	36,6 sek.
Gull	4 x 100 m	15-16 år,	Tanja Øvrehus, Sigrunn Nilsen, Kristin Lunner, Kjersti Larsen.	53,7 sek.
Gull	1000 m	15-16 år,	Tanja Øvrehus, Kjersti Larsen, Kristin Lunner, Sigrunn Nilsen.	2.32,5 min.
Bronse	4 x 100 m	senior	, Anne Helene Jørgensen, Sigrunn Nilsen, Kristin Lunner, Kjersti Larsen.	53,3 sek.
Bronse	4 x 400 m	senior	, Kjersti Larsen, Kristin Lunner, Maren Ågot Aamodt, Sigrunn Nilsen.	4,29,1 min.
Gull	4 x 100 m	senior	, Jan Tore Anthonisen, Bjørn Lier, Øyvind Olsen, Tor Olsen.	45,7 sek.
Gull	4 x 200 m	senior	, Jan Tore Anthonisen, Bjørn Lier, Tor Olsen, Øyvind Olsen.	1.37,4 min.
Sølv	4 x 400 m	senior	, Carl Fredrik Havnaas, Bjørn Lier, Tor Olsen, Øyvind Olsen.	3.38,4 min.

Terrengstafetter.

Hølandstafetten 22. april:

Hølandstafetten ble i år lagt om fra en landeveistafett over 10 etapper til en sentrum-stafett over 8 etapper.

Start og mål ble lagt til Løken skole og alle vekslinger til samme vekslingsfelt i Løken sentrum.

Det ble også tatt med veteranklasser, likt for kvinner og menn 35-44 år, 45-54 år og 55 år og eldre.

Det ble også tatt etappetider for alle løpere.

Deltakelsen ble meget god, ialt 42 lag, derav 22 veteranlag.

Ås Idrettslag vant vandrepokalen for menn senior til odel og eie.

Den nye vandrepokalen for kvinner senior ble i år vunnet av Raumes & Arnes I.L.

A H F stilte følgende lag:

Junior: Erik Andersen, Frode Johansen, Geir Fagersand, Knut Alfarustad, Kjell O. Erikstad, Egil Henriksen, Tore Bjerkrheim, Henning Fagersand.

Kvinner: Trude Krogh,, Kristin Lunner, Ingrid Olsen, Tone Veiby, Sigrunn Nilsen, Astrid Aamodt, Audhild Soot, Kjersti Larsen,

Menn senior: Carl Fredrik Havnaas, Bjørn Lier, Vidar Myrvold, Arve Høgne, Per B. Jacobsen, Øystein Dalbakk, Jon Svanstrøm, Ole Martin Røsholm.

2. lag. Bjørn Eidsvåg, Jens Kr. Tørud, Finn Lie, Rune Sand, Asbjørn Hagen, Johan Hveem, Julian Jonassen, Kåre Larsen.

Menn veteraner 35-44 år:

Eigil Soot, Roar Lunder, Odd Tore Bjerkrheim, Johan Nedregård, Finn Velde, Sven Olberg, Kjell E. Bernhus, Terje Årnes.

Menn veteraner 45-54 år:

Ingolf Østmo, Age Krogstad, Ivar Tangen, Reidar Soot, Sverre Larsen, Knut Årnes, Tønnes Skaug, Kåre Thoresen.

Lunnerstafetten 26. april:

1. laget damer ble nr. 8 med tiden 12,03 min. og besto av: Sigrunn Nilsen, Astrid Aamodt, Kristin Lunner, Tone Veiby, Trude Krogh, Kjersti Larsen.

2. laget damer ble nr. 13 med tiden 12,53 min. og besto av: Marit Skjermo, Mari Kolstad, Anne Cathrine Aaserud, Audhild Soot, Maren Ågot Aamodt, Lene Skaug.

Seniorlaget i kl B ble nr 6 med tiden 24,54 min. og besto av: Carl Fredrik Havnaas, Stein Lier, Tor Olsen, Øystein Dalbakk, Tor Håby, Bjørn Eidsvåg, Jon Svanstrøm, Bjørn Lier.

Veteranlaget i kl D ble nr. 6 med tiden 25,20 min. og besto av: Eigil Soot, Finn Velde, Terje Årnes, Julian Jonassen, Per B. Jacobsen, Arve Høgne, Sven Olberg, Kåre Thoresen.

BUL- stafetten 28. april:

Vi stilte et jentelag som ble nr. 11 av 27 lag.

Laget besto av: Mona Øversveen, Grete Haugerud, Eva Linnerud, Lene Olsen, Tanja Øvrehus, Kjersti Kongtorp, Torunn Bjerkrheim, Mona Olsen.

Fjellhamarstafetten 29. april:

Laget i kl. 2 ble nr. 5 av 12 lag og besto av: Jon Svanstrøm, Eigil Soot, Vidar Myrvold, Øystein Dalbakk, Per B. Jacobsen, Arve Høgne, Carl Fredrik Havnaas, Ole Martin Røsholm.

Laget i kl 3 ble nr. 17 av 20 lag og besto av: Erik Andersen, Asbjørn Hagen, Tore Bjerkrheim, Johan Hveem, Finn Herolfsen, Tor Olsen, Johan Nedregård, Roar Lunder.

Hunndalstafetten på Gjøvik 1. mai:

Det var første gang A H F deltok i denne stafetten.
Vi stilte to lag. 1. laget ble nr. 3 og 2 laget ble nr. 11 av 15 lag.
1. laget: Hanne Kolstad, Tanja Øvrehus, Kristin Lunner,
Mona Solberg, Kjersti Larsen, Sigrunn Nilsen, Kjersti Kongtorp.
2. laget: Mona Øversveen, Eva Linnerud, Gunn Lie, Lene Olsen,
Wenche Keiserud, Trude Krogh, Grete Haugerud.

Bruvollenstafetten 1. mai:

Damelaget ble nr. 2 av 4 lag og besto av:
Kristine Ødegaard, Lene Skaug, Ingrid Olsen, Astrid Aamodt, Kari
Høgenes, Anne Cathrine Aaserud.

I kl. B menn stilte vi to lag. 1. laget ble nr. 2 og 2. laget
nr. 5 av 6 lag.

1. laget: Per B. Jacobsen, Jon Svanstrøm, Vidar Myrvold, Øystein
Dalbakk, Finn Velde, Eigil Soot, Arve Høgne.
2. laget: Stein Lier, Egil Henriksen, Erik Andersen, Egil Fiskerud,
Finn Lie, Rune Sand, Johan Hveem.

Tyrvingstafetten på Kalvøya 3. mai.

Her stilte vi et jentelag som ble nr 12 i klassen.
Laget besto av: Grete Haugerud, Kjersti Jonassen, Torunn Bjerkheim,
Kjersti Larsen, Wenche Keiserud, Siv Anita Aastad, Sigrunn Nilsen,
Kristin Lunner, Marlen Engh, Mona Solberg, Hilde Gustavsen, Trude
Krogh, Tanja Øvrehus, Mona Olsen,

Minervastafetten 6. mai.

A H F stilte to jentelag. 1. laget gjorde det meget godt og ble
nr. 2 av 18 lag.
Laget besto av: Lene Olsen, Siv Anita Aastad, Eva Linnerud, Tanja
Øvrehus, Hanne Kolstad, Kristin Lunner, Sigrunn Nilsen, Kjersti Larsen.
2. laget: Mona Olsen, Kjersti Kongtorp, Hilde Gustavsen, Mona Solberg,
Torunn Bjerkheim, Mona Øversveen, Lene Skaug, Wenche Keiserud.

Holmenkollstafetten 10. mai:

Damelaget ble nr. 56 av 114 lag med tiden 68.25,3 min. Dette er den
dårligste tiden damene har oppnådd i stafetten. Vi er foreløbig
avhengig av for mange som trener for lite.

Laget var: Sigrunn Nilsen, Tone Veiby, Kristin Lunner, Astrid Aamodt,
Trude Krogh, Kristine Ødegaard, Mari Kolstad, Kari Høgenes, Torunn
Kolstad Smedtorp, Ingrid Olsen, Anne Cathrine Aaserud, Audhild Soot,
Lene Skaug, Kjersti Larsen, Maren Ågot Aamodt.

Vi stilte i år 2 lag i kl. 2 senior.

Det beste laget ble nr. 69 av 284 lag med tiden 53,06 min. som er
klubbrekord.

Laget var: Carl Fredrik Havnaas, Bjørn Eidsvåg, Øyvind Olsen,
Øystein Dalbakk, Arve Høgne, Vidar Myrvold, Per B. Jacobsen, Bjørn
Lier, Jon Svanstrøm, Stein Lier, Jan Tore Anthonisen, Eigil Soot,
Tor Olsen, Knut Skjermo, Ole Martin Røsholm.

2. laget ble nr. 182 med tiden 57,03 min.

Laget var: Erik Andersen, Julian Jonassen, Jens Kr. Tørud, Finn Lie, Sven Olberg, Odd Tore Bjerkheim, Egil Fiskerud, Asbjørn Hagen, Kjell Erik Bernhus, Johan Hveem, Henning Fagersand, Egil Henriksen, Roar Lunder, Finn Velde, Terje Arnes.

Kretsstafett på Leirsund 13. mai.

Våre rekrutter under 11 år gjorde det meget bra og ble nr. 3 av 14 lag i klassen som løp 4 x 200 m.

Laget besto av: Camilla Lunder, Hans Petter Aaserud, Inge Bruvoll og Tor Inge Kvaksrud.

Vårt andre rekruttlag ble nr. 8 i samme klasse og besto av: Siv Ness, Hanne Jonassen, Håkon Kongtorp og Kristian Bjarkum.

Vårt 1. jentelag ble nr. 3 av 13 lag som løp 4 x 400 m.

Laget var: Lene Olsen, Kjersti Kongtorp, Eva Linnerud og Hanne Kolstad.

2. laget ble nr. 8 og besto av: Mona Olsen, Torunn Bjerkheim, Tanja Øvrehus og Mona Øversveen.

Slotts-stafetten 24. mai.

Vårt jentelag ble nr. 47 av 71 lag og fikk tiden 34,37,1 min.

Laget var:

Kjersti Kongtorp, Hilde Gustavsen, Tone Veiby, Lene Skaug, Trude Krogh, Siv Anita Aastad, Eva Linnerud, Tanja Øvrehus, Sigrunn Nilsen, Mari Kolstad, Hanne Kolstad, Torunn Bjerkheim, Mona Øversveen, Kjersti Larsen, Lene Olsen,

Sørum- Stafetten 28. mai.

For å aktivisere så mange av våre jenter som mulig stilte A H F fire jentelag.

Det beste laget ble nr. 2 og besto av:

Lene Olsen, Mona Solberg, Eva Linnerud, Hanne Kolstad, Sigrunn Nilsen.

På de andre lagene var disse med:

Mona Pettersen, Grete Haugerud, Kjersti Jonassen, Mona Øversveen, Hilde Gustavsen, Marlen Engh, Hilde Naddumsether, Benthe Bråthen, Merete Ødegaard, Trude Krogh, Mona Olsen, Siv Anita Aastad, Torunn Bjerkheim, Tanja Øvrehus, Kjersti Larsen.

Laget i kl. menn senior ble nr. 3 med tiden 24.14,5 min og besto av: Erik Andersen, Finn Lie, Egil Henriksen, Vidar Myrvold, Øystein Dalbakk, Johan Hveem, Knut Skjermo, Jon Svanstrøm.

Veteranlaget ble nr. 2 med tiden 24.16,7 min. og besto av:

Arve Høgne, Eigil Soot, Odd Tore Bjerkheim, Johan Nedregård, Finn Velde, Kjell Erik Bernhus, Egil Fiskerud, Per B. Jacobsen.

I gutteklassen stilte vi følgende lag:

Rune Stokkebekk, Erich Solberg, Odd Bjarkum, Ronny Nordli, Erich Målness, Kjell Olav Erikstad, Carl Fredrik Havnaas.

Festivalstafetten i Sarpsborg 6. september.

Her gjorde jentene sin største bragd for året ved å vinne foran mange kjente lag som kjempet om flere napp i en stor vandrepokal.

Vårt lag var følgende: Lene Olsen, Kjersti Larsen, Eva Linnerud, Sigrunn Nilsen, Kjersti Kongtorp, Hanne Kolstad, Mona Øversveen, Siv Anita Aastad.

Vi stilte også med et 2. lag som ble nr. 8.

Disse var: Mona Solberg, Kristin Lunner, Torunn Bjerkheim, Merete Ødegaard, Mona Pettersen, Grete Haugerud, Kjersti Jonassen, Mona Olsen.



Norges Friidrettsforbunds lagserier for kvinner. ¹³

1. divisjon
2. divisjon
3. divisjon
4. divisjon
(Stryk det som ikke passer)

Fra ... Aurskog - Høland Friidrettslag... (AHF)...

Adr. 1960 Løken i Høland... Rapport pr. 10/10.1981.

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	Poer.
LØP I	H-1-2-3-4 Kjersti Larsen	1966	Ull/Kisa	24/6	100m	13.3	619
	H-1-2-3-4 " "	"	AHF	30/6	200m	27.4	655
	H-1-2 Tanja Øvrehus	1967	Oslo Idr. 1.	24/8	"	28,4	584
	H-1 Sigrun Nilsen	1965	Grorud I.L.	28/9	200m	27.8	626
	H						
LØP II	H-1-2-3-4 Hanne Kolstad	1967	Larvik Turn	30/8	800m	2.25.4	724
	H-1-2-3-4 Mona Øversveen	"	" "	"	"	2.27.0	706
	H-1-2 Sigrun Nilsen	1965	Stovnerk.	5/8	400m	63.3	680
	H-1 " "	"	Strømmen I.F.	14.6	800m	2.29.6	676
	H						
HOPP	H-1-2-3-4 Kristin Lunner	1965	Stovnerk.	28/9	Høyde	1.63	865
	H-1-2-3-4 Else L. Røsholm	"	Minerva	10/10	"	1.55	781
	H-1-2 Kjersti Larsen	1966	Sørum I.L.	1/9	"	1.60	834
	H-1 " "	"	Fet I.L.	28/3	Høyde u.t	1.30	817
	H						
KAST	H-1-2-3-4 Kristin Lunner	1965	Trondheim	20/9	Spyd	36.26	707
	H-1-2-3-4 " "	"	Bergen	22/5	Kule	10.25	606
	H-1-2 " "	"	Høland	30/6	Diskos	31.32	571
	H-1 Anne C. Aaserud	1963	"	"	"	29.32	530
	H						
VALGFRI	H-1-2-3-4 Else L. Røsholm	1965	Haga I.L.	6/2	H.u.t.	1.25	737
	H-1-2-3-4 Kjersti Larsen	1966	Herlev I.F.	20/6	Lengde	5.15	712
	H-1-2 Kristin Lunner	1965	AHF	7/2	H.u.t.	1.23	705
	H-1 " "	"	Helsinki	28/6	Lengde	4.97	664
	H						
Antall deltakere		7	Antall noteringer		20	Poengsum 13799	

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 storbarettede medlemmer. Nyinnmeldte medlemmer fra andre lag som er oppført har fått støttillatelse fra forbund. Resultatene i lengde skal være oppnådd med sats fra planke.



Norges Fri-idrettsforbunds lagserier for menn. 1. divisjon

(Stryk det som ikke passer.)

Fra Aurskog - Høland Friidrettslag (AHF)

Adr. 1960 Løken i Høland Rapport pr. 10/10 1981

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	Øyvind Olsen	1954	Grorud I.L.	25/5	100 m	11,5	687
	" "	"	Stovnerk.	3/6	200 m	23,8	662
	Bjørn Lier	1957	"	15/6	100m	11,5	687
	" "	"	"	3/6	200m	23,8	662
	Tor Olsen	1951	"	6/9	400m	53,6	655
	Ole M. Røsholm	1960	Minerva	25/5	110m h.	17,0	660
	Carl F. Havnaas	1965	Bergen	23/8	800m	1.58.0	783
LØP II	Per B. Jacobsen	1945	Steinkjer	25/7	800m	2.02.4.	691
	Carl F. Havnaas	1965	Høyb./Stovner	5/8	1500m	4.06.2	766
	Øystein Dalbak	1948	Minerva	29/5	1500m	4.19.8	661
	" "	"	AHF	19/8	5000m	16.12.3	692
	" "	"	Raunes/Årnes	9/9	30000m h.	10.15.8	694
	" "	"	Lørenskog	30/6	10000m	33.46.5	716
	Vidar Myrvold	1949	Ull/Kisa	24/8	3000m h.	10.15.8	694
VALGRI	" "	"	AHF	19/8	5000m	16.16.0	685
	Per B. Jacobsen	1945	Steinkjer	25/7	1500m	4.17.2	680
	Vidar Myrvold	1949	Ull/Kisa	15/6	1500m	4.25.0	624
	Carl F. Havnaas	1965	Minerva	25/7	400m	54,4	625
	" "	"	Vika I. F.	10/6	3000m	9.06.5	736
	Bjørn Lier	1957	Stovnerk.	13/6	400m	53,7	651
	Jon Svanstrøm	1955	Lørenskog	30/6	10000m	34.59.3	654
VALGRI	" "	"	Minerva	13/5	800m	2.06.5	642
	Arve Høgne	1943	Stovnerk.	15/6	800m	2.03.7	686
	Finn Lie	1947	AHF	19/8	5000m	17.11.0	588

	Deltakere	Sted	dato	Øvelse	Resultat	Poeng	Arrangør
HOPP	Jan T. Anthonissen	Moelven	2/9	Høyde	2.09	934	Moelven I.L.
	" "	Stovner	17/8	Lengde	6.90	800	Stovnerk.
	" "	Høland	19/8	Tresteg	12.80	655	AHF
	Ole M. Røsholm	Moelven	2/9	Høyde	2.06	909	Moelven I.L.
	" "	Lørenskog	28/8	Lengde	5.77	553	Lørenskog I.L.
	" "	Høland	19/8	Tresteg	12.94	670	AHF
	" "	Bjørkelangen	7/2	Høyde u.t.	1.54	551	"
	Tor Olsen	Lørenskog	30/6	Stav	3.00	528	Lørenskog I.L.
KAST	Øyvind Arnesen	Lørenskog	30/6	Slegge	49.34	780	Lørenskog I.L.
	Jan T. Anthonissen	Lillestrøm	29/5	Spyd	51.26	650	Minerva
	" "	Høland	19/8	Diskos	33.12	544	AHF
	" "	Jessheim	10/6	Kule	10.76	515	Ull/Kisa
	Ole M. Røsholm	Lillestrøm	29/5	Spyd	42.12	523	Minerva
	" "	Lørenskog	29/8	Diskos	32.44	529	Lørenskog I.L.
	" "	"	"	Kule	10.56	501	"
	Tor Olsen	Lillestrøm	29/5	Spyd	42.14	523	Minerva
Antall deltakere		Antall noteringer		Poengsum			
13		40		26446			

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:

19/10 - 81

Øyvind Olsen

Formann / oppmann



Norges Fri-idrettsforbunds lagserier for menn.

VETERANER

1. divisjon

(Stryk det som ikke passer.)

Fra Aurskog-Høland Friidrettslag

Adr. 1960 Løken i Høland

Rapport pr. 10/10 - 1981

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	Roald Strand	1930	Sørums I.L.	20/6	100 m	12,5	1000	
	Kåre Thoresen	1929	Tyrving	13/5	100 m	12,9	920	
	Håvard Lund	1924	Lørenskog	3/9	200mhekk	35,0	910	
	Per B. Jacobsen	1945	Ogndal I.L.	25/7	800 m	2.02,4	892	
LØP II	Eigil Soot	1939	Lørenskog	30/6	10000 m	35.28,3	922	
	Egil Fiskerud	1937	Stovnerkam	15/6	3000 m	9.48,8	885	
	Odd Tore Bjerkheim	1938	Lørenskog	30/6	10000 m	36.10,1	880	
	Odd Tore Bjerkheim	1938	A H F	19/8	5000 m	17.00,0	875	
HOPP	Aksel Lønner	1920	A H F	11/3	høydeu/t	1,18	968	
	Håvard Lund	1924	Larvik T.	8/8	høyde	1,45	935	
	Håvard Lund	1924	A H F	11/3	lengdeu/t	2,56	928	
	Aksel Lønner	1920	Haga I.F.	13/3	lengdeu/t	2,36	888	
KAST	Håvard Lund	1924	Tyrving	13/5	spyd	40,48	1044	
	Håvard Lund	1924	Lørenskog	3/9	discos	32,68	787	
	Håvard Lund	1924	Fet FIK	12/8	kule	10,55	766	
	Håvard Lund	1924	Sørums I.L.	20/6	slegge	26,72	586	
VALGFRI	Håvard Lund	1924	Holstad I.L.	8/3	høydeu/t	1,23	888	
	Arve Høgne	1943	Stovnerkam.	15/6	800 m	2.03,7	866	
	Per B. Jacobsen	1945	Ogndal I.L.	26/7	1500 m	4.17,2	848	
	Håvard Lund	1924	Larvik T.	7/8	110mhekk	20,2	844	
Antall deltakere		9	Antall noteringer		20	Poengsum		17632

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 opplært, har fått starttillatelse fra forbund. Resultater i lengde og tresteg skal være oppnådd med sats fra planke.

Dato:

17. oktober 1981

Håvard Lund

for pokaler gitt av medlemmer i laget for spesielt gode resultater.

1. Det er satt opp pokaler i fem forskjellige øvelsesgrupper:

Sprint: Menn 100m, 110m hekk, 200m, 400m, 400m hekk.
Kvinner 100m, 100m hekk, 200m.

Mellomdistanse: Menn 800m, 1500m.
Kvinner 400m, 800m.

Langdistanse: Menn 3000m hinder, 5000m, 10000m.
Kvinner 1500m, 3000m.

Sprang: Menn lengde, høyde, tresteg, stav.
Kvinner høyde, lengde.

Kast: Menn kule, discos, spyd, slegge.
Kvinner kule, discos, spyd.

2. Kravene for å vinne pokalene er satt opp etter nivået i laget og er nå følgende:

Øvelse	Menn	Kvinner
100 m	11,0 sek	12,5 sek
100 m hekk		16,5 sek
110 m hekk	16,0 sek	
200 m	22,4 sek	26,0 sek
400 m	48,4 sek	56,5 sek
400 m hekk	55,0 sek	
800 m	1.58,0 min.	2.15,0 min.
1500 m	4.05 min.	4.45 min.
3000 m		10.10 min.
3000 m hinder	9.40 min.	
5000 m	15.30 min.	
10000 m	32.30 min.	
Lengde	6,60 m	5,45 m
Høyde	1,90 m	1,61 m
Tresteg	13,60 m	
Stav	3,70 m	
Kule	13,00 m	10,00 m
Discos	40,00 m	37,00 m
Spyd	60,00 m	41,00 m
Slegge	52,00 m	

3. En pokal blir vunnet til odel og eie av den som først oppnår et av resultatene i en øvelsesgruppe.

4. Ingen kan vinne pokalen mer enn en gang i samme øvelse.

5. Kravene gjelder fra og med sesongen 1981 og kan justeres hver gang en pokal går ut i en øvelsesgruppe.

De gjeldene pokaler er satt opp av følgende:

For sprint av Sten Kongtorp i 1974.
 For mellomdistanse av Torkjell Høgenes i 1977.
 For langdistanse av Sigurd Dalby i 1977.
 For sprang av Jan Tore Anthonisen i 1980.
 For kast av Aksel Lunner i 1980.

Tidligere vinnere og givere av pokaler:

1975 Øyvind Sandaker	høyde 2,09m	Torstein Kolstad	1974
1976 Rolf Chr.Kolstad	1500m 3.50,4min.	Egil Lier	1974
1976 Rolf Chr.Kolstad	5000m 14.38 min.	Sverre Skjermo	1974
1978 Jan T.Anthonisen	lengde 7,12m	Kåre Thoresen	1975
1979 Kristin Lunner	høyde 1,63m	Kåre Thoresen	1978
1980 Kjersti Larssen	høyde 1,61m	Kåre Thoresen	1979
1980 Kristin Lunner	kule 10,04m	Håvard Lund	1974
1981 Carl Fr.Havnaas	800 m 1.58,0min.	Torkjell Høgenes	1977

Aurskog-Høland Friidrettslag opprettet i 1972 en innsats-pokal som dersom det var verdige kandidater årlig skulle tildeles spesielt fortjente medlemmer for enten meget god aktiv innsats eller for meget god administrativ innsats gjennom flere år, eller for en kombinasjon av dette.

Følgende har hittil fått tildelt denne hedersbevisning:

1973	Jan Tore Anthonisen
1974	Tor Olsen
1975	Torunn Kolstad
1976	Rolf Chrastian Kolstad
1977	Maren Ågot Aamodt
1978	Øyvind Olsen
1979	Øystein Dalbakk
1980	Vidar Myrvold

ÅRSBESTESTATISTIKK KVINNER/JENTER
1981 AHF 1981

19

Audhild Soot 1940

400 m	70.9 sek	Rolfsrud	3/9
800 m	2.40.0 min	Larvik	7/8
1500 m	5.25.0 min	Jessheim	10/9
3000 m	11.49.7 min	Sørum	20/6
5000 m	20.45.0 min	Rolfsrud	30/6

Solfrid Bådal 1943

høyde u/t	0.85 m	Haga	13/3
lengde u/t	2.05 m	Bjørkelangen	11/3

Ingrid Olsen 1950

800 m	2.32.7 min	Rolfsrud	11/8
1500 m	5.17.4 min	Jessheim	15/6
3000 m	11.43.0 min	Arnes	27/5

Maren Ågot Aamodt 1951

200 m	28.4 sek	Høland	30/6
400 m	65.8 sek	Arnes	27/5
400 m hekk	74.8 sek	Jessheim	10/9
3000 m	14.01.2 min	Sørum	15/8
lengde	4.42 m	Arnes	27/5
kule	8.72 m	Jessheim	10/9
diskos	28.36 m	Høland	30/6

Astri Aamodt 1952

800 m	2.47.6 min	Sørum	2/6
1500 m	5.34.7 min	Jessheim	15/6
3000 m	11.59.0 min	Arnes	27/5

Siri Skaug 1961

1500 m	6.42.1 min	Jessheim	15/6
--------	------------	----------	------

Kristine Ødegård 1962

800 m	2.29.4 min	Rolfsrud	11/8
3000 m	11.03.2 min	Arnes	27/5
slegge	16.12 m	Rolfsrud	11/8

Anne Helene Jørgensen 1962

100 m	14.2 sek	Rolfsrud	11/8
-------	----------	----------	------

Anne-Cathrine Aaserud 1963

diskos	29.32 m	Høland	30/6
--------	---------	--------	------

Lene Skaug 1964

3000 m	13.45.0 min	Jessheim	24/8
--------	-------------	----------	------

Kristin Lunner 1965

20

100 m	14.4 sek	Rolfsrud	11/8
200 m	29.6 sek	Trondheim	19/9
800 m	2.34.7 min	Bergen	22/8
100 m hekk (76 cm)	16.0 sek	Bergen	22/8
100 m hekk (84 cm)	16.8 sek	Bislett	11/6
høyde	1.63 m	Stovner	28/9
lengde	4.97 m	Helsinki	28/6
kule	10.25 m	Bergen	22/5
diskos	31.32 m	Høland	30/6
spyd	36.26 m	Trondheim	20/9
slegge	26.70 m	Rolfsrud	11/8
høyde u/t	1.23 m	Bjørkelangen	7/2
lengde u/t	2.02 m	Bjørkelangen	21/1
høyde innendørs	1.68 m	Bjørkelangen	7/2
lengde innendørs	4.77 m	Drammen	10/1
7 - kamp	4284 p	Trondheim	19-20/9
(100m hekk 17.5, kule 9.30, høyde 1.62, 200m 29.6, lengde 4.71, spyd 36.26, 800m 2.41.2)			
6 - kamp voksentabell	3906 p	Helsinki	28-29/6
(100m hekk 16.31, kule 9.34, høyde 1.60, spyd 34.98, lengde 4.97 800m 2.41.14)			
6 - kamp tyrvingtabell	5340 p	Sigdal	23-24/5
(100m hekk 17.0, høyde 1.60, kule 9.34, lengde 4.95, spyd 36.14 800 2.39.8)			

Sigrunn Nilsen 1965

100 m	14.1 sek	Rolfsrud	11/8
200 m	27.8 sek	Stovner	28/9
400 m	63.3 sek	Stovner	5/8
800 m	2.29.6 min	Strømmen	14/6
lengde	3.86 m	Årnes	27/5
spyd	24.61 m	Sørum	1/9
slegge	22.04 m	Rolfsrud	11/8
lengde u/t	2.17 m	Bjørkelangen	7/2
høyde u/t	1.10 m	Bjørkelangen	21/1

Else Lillian Røsholm 1965

høyde	1.55 m	Lillestrøm	10/10
kule	9.30 m	Lillestrøm	25/7
spyd	22.84 m	Sørum	1/9
diskos	29.20 m	Høland	30/6
høyde u/t	1.25 m	Haga	6/2
høyde innendørs	1.55 m	Bjørkelangen	7/2

Kjersti Larssen 1966

100 m	13.3 sek	Jessheim	24/6
200 m	27.4 sek	Høland	30/6
400 m	65.5 sek	Lillestrøm	26/7
100 m hekk (76 cm)	15.9 sek	Stovner	11/7
100 m hekk (84 cm)	17.0 sek	Sørum	1/9
400 m hekk	80.8 sek	Jessheim	10/9
høyde	1.60 m	Sørum	1/9
lengde	5.15 m	Herlev	20/6
høyde u/t	1.30 m	Fet	28/3
lengde u/t	2.47 m	Lørenskog	25/3
lengde innendørs	4.89 m	Drammen	10/1

Wenche Keiserud 1966

høyde u/t	1.00 m	Bjørkelangen	7/2
lengde u/t	1.81 m	Bjørkelangen	7/2
høyde innendørs	1.35 m	Bjørkelangen	7/2

Hilde Gustavsen 1966

kule	7.27 m	Strømmen	14/6
------	--------	----------	------

Hanne Kolstad 1967

100 m	14.3 sek	Blaker	27/8
800 m	2.25.4 min	Larvik	30/8
spyd	14.08 m	Gardermoen	27/6
liten ball	41.50 m	Blaker	27/8

Tanja Øvrehus 1967

60 m	8.4 sek	Rolfsrud	13/9
100 m	13.6 sek	Hønefoss	12/9
200 m	28.4 sek	Bislett	24/8
80 m hekk	13.3 sek	Kongsberg	5/9
lengde	4.67 m	Trøgstad	22/8
høyde	1.35 m	Høland	30/5
kule	6.12 m	Høland	30/5
spyd	14.64 m	Gardermoen	27/6
1. ball	22.32 m	Blaker	27/8
høyde u/t	1.10 m	Lørenskog	25/3
lengde u/t	2.18 m	Lørenskog	25/3

Mona Øversveen 1967

60 m	8.8 sek	Høland	30/5
100 m	14.2 sek	Blaker	27/8
800 m	2.27.0 min	Larvik	30/8
1500 m	5.07.5 min	Bislett	24/8
80 m hekk	15.8 sek	Strømmen	5/8
høyde	1.30 m	Høland	30/5
lengde	4.19 m	Strømmen	5/8
kule	6.26 m	Høland	30/5
spyd	12.95 m	Gardermoen	27/6
1. ball	29.81 m	Blaker	27/8

Eva Linnerud 1968

100 m	14.2 sek	Blaker	27/8
800 m	2.31.2 min	Bislett	1/6
80 m hekk	16.2 sek	Strømmen	5/8
lengde	4.11 m	Strømmen	5/8
spyd	10.97 m	Gardermoen	27/6
liten ball	23.30 m	Blaker	27/8

Kjersti Kongtorp 1969

60 m	9.2 sek	Strømmen	17/6
100 m	14.8 sek	Kløfta	20/6
800 m	2.41.0 min	Lillestrøm	26/7
høyde	1.25 m	Kløfta	20/6
kule	7.27 m	Strømmen	17/6
lengde u/t	2.08 m	Bjørkelangen	11/3

60 m	8.6 sek	Rolfsrud	13/9
100 m	14.3 sek	Blaker	27/8

Unni Røed 1969

60 m	9.9 sek	Høland	30/5
100 m	16.1 sek	Blaker	27/8
høyde	1.05 m	Høland	30/5
kule	6.02 m	Høland	30/5
1. ball	45.00 m	Rolfsrud	13/9

Lene Olsen 1970

60 m	9.7 sek	Kløfta	20/9
100 m	15.8 sek	Blaker	27/8
800 m	2.41.7 min	Larvik	29/8
lengde	3.52 m	Kløfta	20/9
kule	4.73 m	Høland	30/5
1. ball	27.60 m	Blaker	27/8
4-kamp	3169 p	Kløfta	20/9
(60m 9.7, lengde 3.52, kule 4.64, 800m 2.48.8)			

Mona Olsen 1970

100 m	16.3 sek	Blaker	27/8
kule	5.52 m	Høland	30/5
spyd	11.90 m	Gardermoen	27/6
1. ball	26.05 m	Blaker	27/8

Mona Pettersen 1970

100 m	16.6 sek	Blaker	27/8
1. ball	25.95 m	Blaker	27/8

STAFETTER

Senior:

4 x 100 m	53.3 sek	Høland	30/6
(Anne Helene Jørgensen, Sigrunn Nilsen, Kristin Lunner, Kjersti Larssen)			

4 x 400 m	4.29.1 min	Sørum	1/9
(Kjersti Larssen, Kristin Lunner, Maren Ågot Aamodt, Sigrunn Nilsen)			

1000 m stafett	2.38.6 min	Rolfsrud	11/8
(Anne Helene Jørgensen, Kjersti Larssen, Kristin Lunner, Sigrunn Nilsen)			

Jenter 15-16 år:

4 x 100 m	53.7 sek	Rolfsrud	8/9
(Tanja Øvrehus, Sigrunn Nilsen, Kristin Lunner, Kjersti Larssen)			

1000 m stafett	2.32.7 min	Rolfsrud	8/9
(Tanja Øvrehus, Kjersti Larssen, Kristin Lunner, Sigrunn Nilsen)			

Jenter 11-12 år:

4 x 60 m	36.6 sek	Rolfsrud	8/9
(Kjersti Kongtorp, Mona Solberg, Lene Olsen, Siv Anita Aastad)			

Aksel Lunner 1920

høyde u/t	1.18 m	Bjørkelangen	11/3
lengde u/t	2.36 m	Haga	13/3

Håvard Lund 1924

100 m	14.2 sek	Kadettangen	13/5
200 m	30.3 sek	Hønefoss	21/6
400 m	71.0 sek	Elverum	5/9
1500 m	6.46.6 min	Elverum	6/9
110 m hekk (91.4 cm)	20.2 sek	Larvik	7/8
200 m hekk	35.0 sek	Rolfsrud	3/9
400 m hekk (76.2 cm)	75.9 sek	Rolfsrud	8/8
kule 5 1/2 kg	10.55 m	Fet	12/8
diskos 1 1/2 kg	32.68 m	Rolfsrud	3/9
spyd 600 g	42.70 m	Fet	12/8
spyd 800 g	40.48 m	Kadettangen	13/5
slegge 6 kg	26.72 m	Sørum	20/6
høyde	1.45 m	Larvik	8/8
lengde	4.13 m	Hønefoss	21/6
stav	2.10 m	Elverum	6/9
høyde innendørs	1.45 m	Drammen	5/3
kule 5 1/2 innendørs	11.33 m	Drammen	5/3
100 m innendørs	14.2 sek	Drammen	5/3
lengde u/t	2.56 m	Bjørkelangen	11/3
høyde u/t	1.23 m	Ås	8/3
5-kamp	2297 p	Hønefoss	21/6
(lengde 4.13, spyd 39.42, 200m 30.3, diskos 31.46, 1500 6.59.5)			
10-kamp	5323 p	Elverum	5-6/9
(100m 14.6, lengde 3.87, kule 10.17, høyde 1.45, 400m 71.0)			
110m hekk 21.9, diskos 32.32, stav 2.10, spyd 39.02, 1500 6.46.6)			

Sigurd Dalby 1925

1500 m	6.30.8 min	Jessheim	15/6
3000 m	13.48.7 min	Jessheim	24/8
lengde u/t	2.09 m	Bjørkelangen	21/1

Roald Strand 1930

100 m	12.5	Sørum	20/6
lengde u/t	2.63 m	Ås	8/3
100 m innendørs	12.7 sek	Drammen	5/3
lengde innendørs	4.93 m	Drammen	5/3

Marius Norum 1926

1500 m	6.14.2 min	Jessheim	15/6
3000 m	13.48.7 min	Jessheim	24/8

Kåre Thoresen 1929

100 m	12.9 sek	Kadettangen	13/5
400 m	62.8 sek	Rolfsrud	3/9
800 m	2.28.6 min	Sørum	20/6
lengde	4.83 m	Kadettangen	13/5
diskos	28.16 m	Rolfsrud	3/9
høyde u/t	1.20 m	Ås	8/3
lengde u/t	2.36 m	Haga	13/3
100 m innendørs	12.9 sek	Drammen	5/3
lengde innendørs	5.18 m	Drammen	5/3

800 m	2.39.0 min	Sørum	4/6
-------	------------	-------	-----

Ivar Tangen 1930

800 m	2.41.0 min	Sørum	4/6
1500 m	5.42.3 min	Rolfsrud	3/9
maraton	3.31.14 t	Oslo	12/7

Åge Krogstad 1932

800 m	2.42.4 min	Sørum	4/6
1500 m	5.42.8 min	Jessheim	15/6
3000 m	12.33.2 min	Sørum	15/8

Gunnar Gustavsen 1932

høyde u/t	1.10 m	Bjørkelangen	7/2
lengde u/t	2.60 m	Bjørkelangen	7/2

Erling Molidalen 1934

800 m	2.45.1 min	Sørum	4/6
1500 m	5.46.2 min	Jessheim	15/6
3000 m	12.04.9 min	Sørum	15/8
3000 m hinder	13.41.4 min	Jessheim	24/8

Knut Aarnes 1934

3000 m hinder	13.02.2 min	Jessheim	24/8
---------------	-------------	----------	------

Reidar Soot 1934

800 m	2.32.3 min	Sørum	4/6
1500 m	5.22.2 min	Jessheim	15/6
3000 m	11.18.8 min	Sørum	15/8
3000 m hinder	12.54.6 min	Jessheim	24/8
5000 m	18.44.1 min	Sørum	20/6
10000 m	39.31.7 min	Rolfsrud	30/6

Tønnes Skaug 1935

800 m	2.33.4 min	Sørum	4/6
3000 m	11.08.1 min	Sørum	15/8

Egil Fiskerud 1937

1500 m	4.32.4 min	Rolfsrud	3/9
3000 m	9.48.8 min	Stovner	15/6

Odd Tore Bjerkheim 1938

800 m	2.21.2 min	Sørum	4/6
1500 m	4.40.3 min	Jessheim	15/6
3000 m	10.07.8 min	Sørum	15/8
3000 m hinder	11.09.9 min	Jessheim	24/8
5000 m	17.00.0 min	Høland	19/8
10000 m	36.10.1 min	Rolfsrud	30/6
maraton	2.57.44 t	Oslo	12/7

Sten Kongtorp 1938

800 m	2.28.9 min	Sørum	4/6
3000 m	11.46.1 min	Sørum	15/8

Eigil Soot 1939

400 m	58.0 sek	Rolfsrud	3/9
800 m	2.09.8 min	Sørum	20/6
1500 m	4.31.1 min	Rolfsrud	3/9
10000 m	35.28.3 min	Rolfsrud	30/6

Terje Aarnes 1940

3000 m hinder	13.55.7 min	Jessheim	24/8
---------------	-------------	----------	------

Sven Olberg 1942

1500 m	4.39.5 min	Jessheim	15/6
3000 m hinder	11.45.3 min	Jessheim	24/8

Georg Øvrehus 1943

spyd	36.54 m	Rolfsrud	3/9
lengde u/t	2.61 m	Haga	13/3

Arve Høgne 1943

800 m	2.03.7 min	Stovner	15/6
-------	------------	---------	------

Kåre Larsen 1943

3000 m hinder	12.46.1 min	Jessheim	24/8
høyde u/t	1.18 m	Bjørkelangen	11/3
lengde u/t	2.32 m	Bjørkelangen	21/1

Per Jahre 1944

1500 m	6.03.4 min	Jessheim	15/6
--------	------------	----------	------

Per B. Jacobsen 1945

400 m	56.5 sek	Rolfsrud	3/9
800 m	2.02.4 min	Steinkjer	25/7
1500 m	4.17.2 min	Steinkjer	25/7

Roar Lunner 1945

100 m	12.5 sek	Stovner	15/6
-------	----------	---------	------

Finn Velde 1945

100 m	12.9 sek	Sørum	20/6
200 m	26.1 sek	Hønefoss	21/6
400 m	57.0 sek	Rolfsrud	3/9
1500 m	4.47.0 min	Hønefoss	21/6
høyde	1.60 m	Rolfsrud	3/9
lengde	4.91 m	Sørum	20/6
tresteg	10.55 m	Rolfsrud	3/9
kule	10.32 m	Sørum	20/6
spyd	42.42 m	Rolfsrud	3/9
diskos	29.40 m	Rolfsrud	3/9
høyde u/t	1.35 m	Ås	8/3
lengde u/t	2.87 m	Bjørkelangen	7/2
høyde innendørs	1.60 m	Bjørkelangen	7/2
5-kamp	2547 p	Hønefoss	21/6
(lengde 4.86, spyd 39.30, 200m 26.1, diskos 28.46, 1500 4.47.0)			

Hans K. Dalbak

1500 m	5.08.4 min	Jessheim	15/6
--------	------------	----------	------

Bjørn Jahre 1946

1500 m	5.39.2 min	Jessheim	15/6
3000 m hinder	14.21.0 min	Jessheim	24/8

Finn Lie 1947

1500 m	4.37.5 min	Jessheim	15/6
3000 m	9.58.2 min	Sørum	15/8
5000 m	17.11.0 min	Høland	19/8
10000 m	36.29.3 min	Rolfsrud	30/6
3000 m hinder	10.47.6 min	Årnes	9/9
maraton	2.57.09 t	Drammen	4/10

Asbjørn Hagen 1947

3000 m hinder	11.57.3 min	Jessheim	24/8
---------------	-------------	----------	------

Øystein Dalbakk 1948

800 m	2.12.7 min	Sørum	2/6
1500 m	4.19.8 min	Lillestrøm	29/5
5000 m	16.12.3 min	Høland	19/8
10000 m	33.46.5 min	Rolfsrud	30/6
3000 m hinder	10.15.8 min	Årnes	9/9

Tønnes Bjerkheim 1948

1500 m	5.08.3 min	Jessheim	15/6
3000 m hinder	11.49.7 min	Jessheim	24/8

Vidar Myrvold 1949

1500 m	4.25.0 min	Jessheim	15/6
3000 m hinder	10.22.0 min	Jessheim	24/8
5000 m	16.16.0 min	Høland	19/8

Jan Tore Anthonissen 1949

110 m hekk	18.2 sek	Lillestrøm	29/5
høyde	2.09 m	Moelven	2/9
lengde	6.90 m	Stovner	17/8
tresteg	12.80 m	Høland	19/8
kule	10.76 m	Jessheim	10/6
diskos	33.12 m	Høland	19/8
spyd	51.26 m	Lillestrøm	29/5

Tor Olsen 1951

100 m	12.57 sek	Lambertseter	13/9
200 m	24.5 sek	Stovner	17/8
400 m	53.6 sek	Stovner	6/9
400 m hekk	67.8 sek	Rolfsrud	30/6
spyd	42.14 m	Lillestrøm	29/5
diskos	28.50 m	Høland	19/8
slegge	19.10 m	Rolfsrud	30/6
stav	3.00 m	Rolfsrud	30/6
lengde u/t	2.82 m	Bjørkelangen	11/3

Øyvind Olsen 1954

100 m	11.5 sek	Stovner	25/5
200 "	23.8 sek	Stovner	13/6
400 " hekk	68.4 sek	Rolfsrud	30/6
stav	2.80 m	Rolfsrud	
lengde u/t	2.80 m	Bjørkelangen	25/1
100 m innendørs	11.6 sek	Drammen	10/1

Johan Hveem 1954

1500 m	4.57.7 min	Jessheim	15/6
3000 m hinder	11.41.2 min	Jessheim	24/8
lengde u/t	2.42 m	Bjørkelangen	7/2

Knut Skjermo 1955

lengde u/t	2.39 m	Bjørkelangen	21/1
------------	--------	--------------	------

Jon Svanstrøm 1955

800 m	2.06.5 min	Bislett	13/5
10000 m	34.59.2 min	Rolfsrud	30/6

Øyvind Arnesen 1956

slegge	49.34 m	Rolfsrud	30/6
--------	---------	----------	------

Bjørn Lier 1957

100 m	11.5 sek	Stovner	15/6
200 m	23.8 sek	Stovner	13/6
400 m	53.7 sek	Stovner	25/5
lengde	5.61 m	Årnes	8/7
kule	8.95 m	Jessheim	10/6
diskos	29.08 m	Høland	19/8
spyd	37.84 m	Lillestrøm	29/5
100 m innendørs	11.8 sek	Drammen	10/1

Ole Martin Røsholm 1961

100 m	12.0 sek	Rolfsrud	28/8
400 "	56.0 sek	Rolfsrud	28/8
1500 m	5.12.4 min	Rolfsrud	29/8
110 m hekk	17.0 sek	Lillestrøm	29/5
høyde	2.06 m	Moelven	2/8
lengde	5.77 m	Rolfsrud	28/8
tresteg	12.94 m	Høland	19/8
kule	10.56 m	Rolfsrud	29/8
diskos	32.44 m	Rolfsrud	29/8
spyd	42.12 m	Lillestrøm	29/5
høyde u/t	1.54 m	Bjørkelangen	7/2
lengde u/t	2.86 m	Bjørkelangen	7/2
stav	2.20 m	Rolfsrud	29/8
høyde innendørs	2.00 m	Drammen	10/1
10 - kamp	5268 p	Rolfsrud	28-29/8
(100m 12.0, lengde 5.77, kule 10.56, høyde 1.95, 400m 56.0			
110m hekk 17.5, diskos 32.44, stav 2.20, spyd 40.20, 1500m 5.12.4)			

Tor Arnt Johnsen 1960

5000 m	16.43.0 min	Høland	19/8
--------	-------------	--------	------

800 m	2.10.0 min	Stovner	?
-------	------------	---------	---

Carl Fredrik Havnaas 1965

400 m	54.4 sek	Lillestrøm	25/7
800 m	1.58.0 min	Bergen	23/8
1500 m	4.06.2 min	Stovner	5/8
3000 m	9.06.5 min	Bislett	10/6
høyde innendørs	1.65 m	Bjørkelangen	17/2

Ronny Nordli 1966

lengde u/t	2.20 m	Bjørkelangen	7/2
høyde innendørs	1.50 m	Bjørkelangen	7/2

Odd Bjarkum 1968

60 m	9.4 sek	Høland	30/5
100 m	14.3 sek	Blaker	27/8
800 m	2.25.1 min	Lambertseter	13/9
1500 m	5.01.8 min	Larvik	29/8
høyde	1.35 m	Høland	30/5
kule	6.72 m	Høland	30/5
spyd	25.07 m	Gardermoen	27/6
1. ball	48.41 m	Blaker	27/8

Rune Stokkebekk 1970

60 m	10.2 sek	Høland	30/5
100 m	16.1 sek	Blaker	27/8
800 m	2.46.1 min	Gardermoen	27/6
høyde	1.05 m	Høland	30/5
lengde	3.43 m	Strømmen	3/8
kule	4.86 m	Høland	30/5
spyd	12.58 m	Gardermoen	27/6
1. ball	30.60 m	Blaker	27/8

Gjermund Ottesen 1970

60 m	9.8 sek	Høland	30/5
høyde	1.10 m	Høland	30/5
kule	5.51 m	Høland	30/5

Jon Kr. Skogholt 1970

60 m	10.0 sek	Høland	30/5
høyde	1.10 m	Høland	30/5
kule	6.22 m	Høland	30/5

Roger Kopperud 1970

kule	5.06 m	Høland	30/5
------	--------	--------	------

Senior:

4 x 100 m	45.7 sek	Høland	19/8
(Jan Tore Anthonisen, Bjørn Lier, Øyvind Olsen, Tor Olsen)			
4 x 200 m	1.37.4 min	Årnes	9/9
(Jan Tore Anthonisen, Bjørn Lier, Tor Olsen, Øyvind Olsen)			
4 x 400 m	3.38.4 min	Lillestrøm	29/5
(Carl Fredrik Havnaas, Bjørn Lier, Tor Olsen, Øyvind Olsen)			
4 x 1500 m	21.51.0 min	Nannestad	11/8
(Ole Martin Røsholm, Tor Olsen, Bjørn Lier, Jan Tore Anthonisen)			
1000 m stafett	2.10.0 min	Årnes	9/9
(Jan Tore Anthonisen, Øyvind Olsen, Bjørn Lier, Tor Olsen)			

Viktig melding:

Fra og med neste sesong, altså fra 1. januar 1982, ber vi alle notere sine årsbesteresultater på samme måte som de er tatt med i årsberetningen.

Av hensyn til annen rapportering som f.eks. til forbundets lagserier må også arrangør noteres.

Resultater fra viktige nasjonale stevner som ungdomstiltak og norgesmesterskap må også noteres.

Alle må innen 1. oktober i sesongen levere en liste over disse resultater til statistikk- og rekordutvalget.
Dette vil spare utvalget for meget ekstraarbeide.

Lagledere bes alltid notere deltakere på stafettlag og lagets plassering i sine klasser.

Aurskog-Høland Friidrettslag

Klubbrekorder ved sesongslutt 1981.

Kvinner senior.

60 m	Maren Ågot Aamodt	Kristiansand	1970	8,0 sek
100 m	Maren Ågot Aamodt	Blaker	1970	12,8 sek
200 m	Maren Ågot Aamodt	Strømmen	1969	27,3 sek
	Grete Kolstad	Strømmen	1975	27,3 sek
400 m	Grete Kolstad	Hamar	1974	58,3 sek
600 m	Grete Kolstad	Levermyr	1974	1.36.5 min
800 m	Grete Kolstad	Bislett	1974	2.09.0 min
1500 m	Torunn Kolstad	Bislett	1975	4.26.8 min
3000 m	Torunn Kolstad	Bislett	1975	9.40.6 min
5000 m	Audhild Soot	Lørenskog	1981	20.45.0 min
100 m hekk	Kristin Lunner	Bislett	1981	16.8 sek
400 m hekk	Grete Kolstad	Lillestrøm	1976	70.6 sek
Høyde	Kristin Lunner	Kongsberg	1980	1.65 m
Lengde	Maren Ågot Aamodt	Kristiansand	1970	5.15 m
	Kjersti Larsen	Herlev	1981	5.15 m
Høyde u.t.	Kjersti Larsen	Fet	1981	1.30 m
Lengde u.t.	Kjersti Larsen	Lørenskog	1981	2.47 m
Kule 4kg	Kristin Lunner	Bergen	1981	10.25 m
Diskos	Tove Lund	Fana	1977	33.60 m
Spyd	Kristin Lunner	Bergen	1981	36.26 m
Slegge 4kg	Kristin Lunner	Lørenskog	1981	26.70 m
7 - kamp	Kristin Lunner	Trondheim	1981	4284 p
(100m hekk 17.5, kule 9.30, høyde 1.62, 200m 29.6, lengde 4.71, spyd 36.26, 800m 2.41.2)				
4 x 60 m		Nannestad	1969	32.8 sek
Gro Kristiansen, Bjørg Slettum, Unni Sandbakken, Maren Ågot Aamodt				
4 x 100 m		Høland	1981	53.3 sek
Anne Helene Jørgensen, Sigrunn Nilsen, Kristin Lunner, Kjersti Larssen				
4 x 200 m		Nannestad	1973	1.55.0 min
Grete Kolstad, Bjørg Slettum, Torunn Kolstad, Maren Ågot Aamodt				
4 x 400 m		Lillestrøm	1973	4.09.5 min
Maren Ågot Aamodt, Bjørg Slettum, Grete Kolstad, Torunn Kolstad				
3 x 800 m		Lillehammer	1974	7.10.5 min
Bjørg Slettum, Torunn Kolstad, Grete Kolstad				
1000 m stafett		Strømmen	1974	2.25.3 min
Hilde Solvang, Kari Høgenes, Grete Kolstad, Torunn Kolstad				

Kvinner junior

60 m	Maren Ågot Aamodt	Bruvollen	1968	8.2 sek
	Grete Kolstad	Jessheim	1976	8.2 sek
100 m	Maren Ågot Aamodt	Ski	1969	13.0 sek
200 m	Maren Ågot Aamodt	Strømmen	1969	27.3 sek
	Grete Kolstad	Strømmen	1975	27.3 sek
400 m	Grete Kolstad	Hamar	1974	58.3 sek
400 m hekk	Grete Kolstad	Lillestrøm	1976	70.6 sek
600 m	Grete Kolstad	Levermyr	1974	1.36.5 min
800 m	Grete Kolstad	Bislett	1974	2.09.0 min
1500 m	Torunn Kolstad	Bislett	1975	4.26.8 min
3000 m	Torunn Kolstad	Bislett	1975	9.40.6 min
100 m hekk	Kristin Lunner	Bislett	1981	16.8 sek
400 m hekk	Grete Kolstad	Lillestrøm	1976	70.6 sek

Høyde	Kristin Lunner	Kongsberg	1980	1.65 m
Lengde	Kjersti Larsen	Herlev	1981	5.15 m
Høyde u.t.	Kjersti Larsen	Fet	1981	1.30 m
Lengde u.t.	Kjersti Larsen	Lørenskog	1981	2.47 m
Kule 4kg	Kristin Lunner	Bergen	1981	10.25 m
Diskos	Tove Lund	Fana	1977	33.60 m
Spyd	Kristin Lunner	Bergen	1981	36.26 m
Slegge 4kg	Kristin Lunner	Lørenskog	1981	26.70 m
7 - kamp	Kristin Lunner	Trondheim	1981	4284 p
(100m hekk 17.5, kule 9.30, høyde 1.62, 200m 29.6, lengde 4.71, spyd 36.26, 800m 2.41.2)				
4 x 60 m		Nannestad	1969	32.8 sek
Gro Kristiansen, Bjørg Slettum, Unni Sandbakken, Maren Ågot Aamodt				
4 x 100 m		Høland	1981	53.3 sek
Anne Helene Jørgensen, Sigrunn Nilsen, Kristin Lunner, Kjersti Larssen				
4 x 400 m		Lillestrøm	1975	4.19.7 min
Kari Høgenes, Torunn Kolstad, Hilde Solvang, Grete Kolstad				
3 x 800 m		Lillestrøm	1974	7.18.4 min
Kari Høgenes, Grete Kolstad, Torunn Kolstad				
1000 m stafett		Strømmen	1974	2.25.3 min
Hilde Solvang, Kari Høgenes, Grete Kolstad, Torunn Kolstad				

Jenter 16 år

60 m	Gro Kristiansen	Nannestad	1971	8.6 sek
100 m	Bjørg Slettum	Kongsvinger	1969	13.3 sek
200 m	Grete Kolstad	Strømmen	1974	27.5 sek
400 m	Grete Kolstad	Hamar	1974	58.3 sek
600 m	Grete Kolstad	Levermyr	1974	1.36.5 min
800 m	Grete Kolstad	Bislett	1974	2.09.0 min
1500 m	Grete Kolstad	Gausdal	1974	4.35.6 min
3000 m	Torunn Kolstad	Moss	1973	10.25.8 min
100 m hekk 76	Kristin Lunner	Bergen	1981	16.0 sek
100 m hekk 84	Kristin Lunner	Bislett	1981	16.8 sek
Høyde	Kristin Lunner	Stovner	1981	1.63 m
Lengde	Kristin Lunner	Helsinki	1981	4.97 m
Høyde u/t	Else Lillian Røsholm	Bjørkelangen	1981	1.25 m
Lengde u.t.	Rita Borgen	Bjørkelangen	1972	2.18 m
Kule 4kg	Kristin Lunner	Bergen	1981	10.25 m
Diskos	Tove Lund	Kolbotn	1976	32.10 m
Spyd	Kristin Lunner	Trondheim	1981	36.26 m
Slegge	Kristin Lunner	Lørenskog	1981	26.70 m
Sl. ball 1kg	Astri Aamodt	Lillestrøm	1968	27.25 m
4 x 100 m		Lørenskog	1981	53.7 sek
Tanja Øvrehus, Sigrunn Nilsen, Kristin Lunner, Kjersti Larssen				
1000 m stafett		Lørenskog	1981	2.32.5 min
Tanja Øvrehus, Kjersti Larssen, Kristin Lunner, Sigrunn Nilsen				

Jenter 15 år

60 m	Hilde Solvang	Eidsvoll	1975	8,5 sek
100 m	Hilde Solvang	Bislett	1975	13,2 sek
200 m	Kjersti Larssen	Høland	1981	27.4 sek
300 m	Gro Kristiansen	Lillestrøm	1970	56,8 sek
400 m	Grete Kolstad	Bislett	1973	61,4 sek
600 m	Grete Kolstad	Lillestrøm	1973	1.39.7 min
800 m	Grete Kolstad	Bislett	1973	2.14.4 min
1500 m	Grete Kolstad	Bislett	1973	4.42.4 min

3000 m	Lene Skaug	Jessheim	1979	13.44.0 min
100 m hekk 76,2	Kjersti Larssen	Stovner	1981	15.9 sek
100 m hekk 84	Kjersti Larssen	Sørum	1981	17.0 sek
400 m hekk	Kristin Lunner	Strømmen	1980	74.3 sek
Høyde	Kristin Lunner	Kongsberg	1980	1.65 m
Lengde	Kjersti Larssen	Herlev	1981	5.15 m
Høyde u.t.	Kjersti Larssen	Fet	1981	1.30 m
Lengde u.t.	Kjersti Larssen	Lørenskog	1981	2.47 m
Kule 4 kg	Kristin Lunner	Stovner	1980	10.04 m
Diskos 1 kg	Kristin Lunner	Høland	1980	30.88 m
Spyd 600 g	Kristin Lunner	Stovner	1980	35.91 m
Slegge 4 kg	Tove Lund	Høland	1975	26.36 m
Sl.ball 1 kg	Evy Holt	Lillestrøm	1968	29.94 m

Jenter 14 år

60 m	Kjersti Larssen	Hakadal	1980	8.3 sek
80 m	Gro Kristiansen	Strømmen	1969	11.1 sek
100 m	Kjersti Larssen	Hønefoss	1980	13.1 sek
200 m	Tanja Øvrehus	Bislett	1981	28.4 sek
400 m	Grete Kolstad	Bislett	1972	64.7 sek
600 m	Grete Kolstad	Strømmen	1972	1.43.5 min
800 m	Torunn Kolstad	Bislett	1971	2.23.6 min
1500 m	Mona Øversveen	Bislett	1981	5.07.5 min
3000 m	Jane Nadden	Jessheim	1977	13.14.4 min
80 m hekk,76,2	Tanja Øvrehus	Kongsberg	1981	13.3 sek
100 m hekk,84	Kristin Lunner	Romedal	1979	17.6 sek
400 m hekk 76,2	Kristin Lunner	Strømmen	1979	73.9 sek
Høyde	Kristin Lunner	Larvik	1979	1.64 m
Lengde	Kjersti Larssen	Jessheim	1980	5.08 m
Lengde u.t.	Kjersti Larssen	Lørenskog	1980	2.29 m
Høyde u.t.	Kjersti Larssen	Lørenskog	1980	1.20 m
Kule 4 kg	Kristin Lunner	Strømmen	1979	8.88 m
Kule 3 kg	Kristin Lunner	Høland	1979	10.68.m
Diskos	Hilde Solvang	Høland	1974	29.64 m
Spyd 600 g	Kristin Lunner	Spikkestad	1979	30.20 m
Sl. ball,700 g	Tove Lund	Høland	1974	37.72 m
Sl.ball,1 kg	Tove Lund	Høland	1974	36.26 m
L.ball	Kristin Lunner	Blaker	1979	41.72 m
Slegge,4 kg	Kristin Lunner	Strømmen	1979	23.00 m
4 x 60 m		Lillestrøm	1969	33.6 sek

Gro Kristiansen, Unni Sandbakken, Inger Anne Jørgensen, Wenche Ødegård

4 x 100 m	Lørenskog	1980	55.1 sek
Hanne Kolstad, Mona Øversveen, Tanja Øvrehus, Kjersti Larssen			
4 x 400 m	Høland	1978	4.39.0 min
Kristin Lunner, Sigrunn Nilsen, Trude Krogh, Tone Veiby			

Jenter 13 år

60 m	Kjersti Larssen	Høland	1979	8.5 sek
100 m	Kjersti Larssen	Spikkestad	1979	13.5 sek
200 m	Kjersti Larssen	Høland	1979	28.5 sek
300 m	Grete Kolstad	Sørum	1971	48.8 sek
400 m	Kari Høgenes	Lillestrøm	1973	69.0 sek
600 m	Kari Høgenes	Bislett	1973	1.48.8 min
800 m	Hanne Kolstad	Stovner	1980	2.26.4 min
1000 m	Hanne Kolstad	Herlev	1980	3.19.1 min
1500 m	Tone Veiby	Strømmen	1977	5.24.4 min
3000 m	Lene Skaug	Jessheim	1977	13.59.2 min
80 m hekk (76)	Kristin Lunner	Bislett	1978	13.5 sek
100 m hekk (84)	Kristin Lunner	Lørenskog	1978	18.0 sek
400 m hekk	Kristin Lunner	Strømmen	1978	77.1 sek

Høyde	Kristin Lunner	Fana	1978	1.60 m
Lengde	Kjersti Larssen	Moelv	1979	4.77 m
Høyde u/t	Kjersti Larssen	Hovindhøgda	1979	1.25 m
Lengde u/t	Kjersti Larssen	Bjørkelangen	1979	2.29 m
Kule 3 kg	Kristin Lunner	Høland	1978	10.35 m
Kule 4 kg	Else Lillian Røsholm	Sørums	1978	8.40 m
Diskos 1 kg	Kristin Lunner	Årnes	1978	27.20 m
Spyd 600 g	Kristin Lunner	Fetsund	1978	28.96 m
Slengball 700 g	Bente Wallander	Jessheim	1971	38.80 m
Slengball 1 kg	Tove Lund	Høland	1973	34.10 m
Liten ball	Mai Haugen	Blaker	1978	43.90 m
Slegge 4 kg	Kristin Lunner	Lørenskog	1978	16.22 m
4 x 100 m		Drammen	1978	58.2 sek

Trude Krog, Kristin Lunner, Sigrunn Nilsen, Kjersti Larssen

Jenter 12 år

60 m	Siv Anita Aastad	Lørenskog	1981	8.6 sek
100 m	Kjersti Larssen	Blaker	1978	14.2 sek
200 m	Mona Øversveen	Fet	1979	32.3 sek
800 m	Mona Øversveen	Stovner	1979	2.32.8 min
60 m hekk (76)	Kjersti Larssen	Larvik	1978	11.4 sek
	Tanja Øvrehus	Strømmen	1979	11.4 sek
100 m hekk (84)	Kristin Lunner	Strømmen	1977	20.3 sek
Høyde	Kristin Lunner	Høland	1977	1.44 m
Lengde	Kristin Lunner	Raufoss	1977	4.35 m
Høyde u/t	Kjersti Larssen	Bjørkelangen	1978	1.15 m
Lengde u/t	Kjersti Larssen	Bjørkelangen	1978	2.18 m
Kule 4 kg	Bente Wallander	Høland	1970	5.35 m
Kule 3 kg	Kristin Lunner	Kongsberg	1977	9.46 m
Spyd 400 g	Kristin Lunner	Høland	1977	29.62 m
Spyd 600 g	Kristin Lunner	Strømmen	1977	22.59 m
Liten ball	Unni Røed	Lørenskog	1981	45.00 m
Diskos	Kristin Lunner	Høland	1977	22.86 m
Slengball 700\$g	Hilde Solvang	Strømmen	1972	33.80 m
4 x 60 m		Strømmen	1971	36.2 sek

Hilde Solvang, Kari Høgenes, Bente Lie, Berit Hagen

Lørenskog 1980 36.2 sek

Torunn Bjerkrheim, Siv Anita Aastad, Kjersti Kongtorp, Eva Linnerud

Jenter 11 år

60 m	Hilde Solvang	Jessheim	1971	9.0 sek
	Kjersti Larssen	Bislett	1977	9.0 sek
100 m	Kjersti Larssen	Lørenskog	1977	14.7 sek
200 m	Ingrid Dahl	Bislett	1973	32.4 sek
300 m	Ingrid Dahl	Hemnes	1973	57.7 sek
400 m	Marit Jørgensen	Hemnes	1974	80.8 sek
600 m	Vigdis Gløtta	Høybråten	1974	1.58.1 min
800 m	Lene Olsen	Larvik	1981	2.41.7 min
60 m hekk	Kjersti Larssen	Jessheim	1977	12.4 sek
Høyde	Kjersti Larssen	Lørenskog	1977	1.39 m
Lengde	Kjersti Larssen	Raufoss	1977	4.32 m
Høyde u/t	Else Lillian Røsholm	Bjørkelangen	1976	0.95 m
Lengde u/t	Kjersti Larssen	Fet	1977	2.12 m
Kule 3 kg	Kristin Lunner	Lillestrøm	1976	6.62 m
Spyd	Mona Olsen	Gardermoen	1981	11.90 m
Diskos	Torunn Bjerkrheim	Høland	1979	10.18 m
Slengball 700 g	Hilde Solvang	Jessheim	1971	30.24 m
Liten ball 150g	Hanne Kolstad	Blaker	1978	35.70 m

Klubbrekorder ved sesongslutt 1981.

Menn senior

60 m	Tor Olsen	Bruvollen	1974	7.2 sek
100 m	Tor Olsen	Eidsvoll	1971	11.2 sek
	Øyvind Olsen	Raufoss	1980	11.2 sek
200 m	Tor Olsen	Strømmen	1971	23.0 sek
	Øyvind Olsen	Bislett	1980	23.0 sek
400 m	Tor Olsen	Bislett	1974	49.0 sek
800 m	Carl Fredrik Havnaas	Bergen	1981	1.58.0 min
1000 m	Rolf Christian Kolstad	Bislett	1974	2.34.5 min
1500 m	Rolf Christian Kolstad	Bislett	1976	3.50.4 min
3000 m	Rolf Christian Kolstad	Stovner	1976	8.27.0 min
5000 m	Rolf Christian Kolstad	Stovner	1976	14.38.0 min
10000 m	Rolf Christian Kolstad	Lørenskog	1975	33.27.0 min
Maraton	Finn Lie	Drammen	1981	2.57.09 t
3000 m hinder	Rolf Christian Kolstad	Jessheim	1975	9.41.4 min
110 m hekk	Ole Martin Røsholm	Lillestrøm	1981	17.0 sek
400 m hekk	Jan Amund Ydersbond	Stovner	1979	58.2 sek
Høyde	Jan Tore Anthonisen	Spania	1976	2.10 m
Lengde	Jan Tore Anthonisen	Bislett	1978	7.12 m
Høyde u/t	Jan Tore Anthonisen	Bjørkelangen	1976	1.62 m
Lengde u/t	Jan Tore Anthonisen	Bjørkelangen	1980	3.21 m
Tresteg	Jan Amund Ydersbond	Spikkestad	1979	14.01 m
Stav	Øyvind Olsen	Lillestrøm	1971	3.50 m
Kule	Jan Tore Anthonisen	Lillestrøm	1973	12.16 m
Diskos	Oddvin Lund	Lillestrøm	1977	36.94 m
Slegge	Øyvind Arnesen	Lørenskog	1981	49.34
Spyd	Øystein Lund	Årnes	1976	64.50 m
10-kamp	Jan Amund Ydersbond	Lørenskog	1974	6246 p
(100m 11.8, lengde 6.28, kule 10.91, høyde 1.70, 400m 52.9, 110m hekk 17.2, diskos 34.88, stav 3.20, spyd 60.56, 1500m 4.31.4)				
4 x 100 m		Lillestrøm	1973	44.3 sek
	Jan Tore Anthonisen, Jan Amund Ydersbond, Øyvind Olsen, Tor Olsen			
4 x 200 m		Jessheim	1971	1.33.8 min
	Terje Arnes, Roar Lunner, Øyvind Olsen, Tor Olsen			
4 x 400 m		Eidsvoll	1972	3.28.2 min
	Terje Arnes, Jon Olav Berg, Øyvind Olsen, Tor Olsen			
4 x 1500 m		Lørenskog	1975	17.26.6 min
	Allan Hicks, Rolf Christian Kolstad, Sven Olberg, Vidar Myrvold			
1000 m stafett		Jessheim	1971	2.03.3 min
	Terje Arnes, Roar Lunner, Øyvind Olsen, Tor Olsen			

Menn junior

60 m	Tor Olsen	Lillestrøm	1971	7.4 sek
100 m	Tor Olsen	Eidsvoll	1971	11.2 sek
200 m	Tor Olsen	Strømmen	1971	23.0 sek
400 m	Tor Olsen	Bislett	1971	50.0 sek
800 m	Carl Fredrik Havnaas	Bergen	1981	1.58.0 min
1000 m	Rolf Christian Kolstad	Bislett	1974	2.34.5 min
1500 m	Rolf Christian Kolstad	Bislett	1976	3.50.4 min
3000 m	Rolf Christian Kolstad	Stovner	1976	8.27.0 min
5000 m	Rolf Christian Kolstad	Stovner	1976	14.38.0 min
10000 m	Rolf Christian Kolstad	Lørenskog	1975	33.27.0 min

3000 m hinder	Rolf Christian Kolstad	Jessheim	1975	9.41.4 min
110 m hekk	Ole Martin Røsholm	Lillestrøm	1981	17.0 sek
400 m hekk	Ole Martin Røsholm	Tønsberg	1980	60.05 sek
Høyde	Ole Martin Røsholm	Moelv	1981	2.06 m
Lengde	Jan Tore Anthonisen	Ski	1969	6.59 m
Høyde u/t	Ole Martin Røsholm	Bjørkelangen	1981	1.54 m
Lengde u/t	Trygve Anthonisen	Bjørkelangen	1980	2.89 m
Tresteg	Ole Martin Røsholm	Stovner	1980	13.21 m
Stav	Øyvind Olsen	Lillestrøm	1971	3.50 m
Kule	Jan Tore Anthonisen	Strømmen	1969	11.36 m
Diskos	Oddvin Lund	Lillestrøm	1977	36.94 m
Slegge	Øyvind Arnesen	Høland	1973	43.66 m
Spyd	Øystein Lund	Moss	1973	61.24 m
10-kamp	Jan Tore Anthonisen	Strømmen	1968	5369 p
(100m 11.9, lengde 6.42, kule 10.63, høyde 1.91, 400m 56.3, 110m hekk 19.2, diskos 31.26, stav 2.01, spyd 46.38, 1500m 4.45.3)				
4 x 100 m		Hemnes	1972	47.1 sek
Bjørn Lier, Knut Skjermo, Erik Hoel, Øyvind Olsen				
4 x 400 m		Høland	1978	4.35.4 min
Jon Vedahl, Roger Wittingsrud, Roger Kvesetberg, Egil Henriksen				
4 x 1500 m		Høland	1978	19.54.0 min
Tor A. Haaby, Cato Børresen, Ronny Mærli, Tore Bjerkrheim				
1000 m stafett		Lillestrøm	1971	2.06.8 min
Jon Olav Berg, Knut Skjermo, Øyvind Olsen, Tor Olsen				

Gutter 18 år

60 m	Bjørn Lier	Hemnes	1975	7.7 sek
100 m	Tor Olsen	Ski	1969	11.4 sek
200 m	Øyvind Olsen	Lillestrøm	1972	23.1 sek
400 m	Øyvind Olsen	Strømmen	1972	50.1 sek
800 m	Rolf Christian Kolstad	Bislett	1974	1.59.2 min
1000 m	Rolf Christian Kolstad	Bislett	1974	2.34.5 min
1500 m	Rolf Christian Kolstad	Bislett	1974	3.58.6 min
3000 m	Rolf Christian Kolstad	Gjøvik	1974	8.50.0 min
5000 m	Ole Martin Røsholm	Høland	1979	19.13.2 min
110 m hekk	Ole Martin Røsholm	Porsgrunn	1979	16.54 sek
400 m hekk	Ole Martin Røsholm	Stovner	1979	61.5 sek
Høyde	Ole Martin Røsholm	Hamar	1979	2.01 m
Lengde	Trygve Anthonisen	Arnes	1979	6.49 m
Høyde u/t	Ole Martin Røsholm	Lørenskog	1979	1.49 m
Lengde u/t	Øystein Lund	Blaker	1971	2.86 m
Tresteg	Ole Martin Røsholm	Lørenskog	1979	12.96 m
Stav	Øyvind Olsen	Eidsvoll	1972	3.12 m
Kule 5.5 kg	Øystein Lund	Høland	1971	12.46 m
Kule 7 1/4 kg	Øystein Lund	Lillestrøm	1971	10.40 m
Diskos 1.5 kg	Ole Martin Røsholm	Strømmen	1979	41.88 m
Diskos 2 kg	Ole Martin Røsholm	Høland	1979	33.82 m
Slegge 6 kg	Øystein Lund	Høland	1971	30.72 m
Slegge 7 1/4 kg	Øyvind Arnesen	Eidsvoll	1974	41.72 m
Spyd	Øystein Lund	Frogner	1971	53.64 m
4 x 100 m		Hemnes	1972	47.1 sek
Bjørn Lier, Knut Skjermo, Erik Hoel, Øyvind Olsen				
1000 m stafett		Strømmen	1971	2.07.4 min
Øystein Lund, Jon Olav Berg, Knut Skjermo, Øyvind Olsen				

Gutter 17 år

36

60 m	Øyvind Olsen	Lillestrøm	1971	7.6 sek
	Svein Erik Olsen	Bruvollen	1974	7.6 sek
100 m	Tor Olsen	Lillestrøm	1968	11,5 sek
200 m	Tor Olsen	Eidsvoll	1968	23.2 sek
	Øyvind Olsen	Bislett	1971	23.2 sek
400 m	Øyvind Olsen	Lillehammer	1971	51.0 sek
600 m	Stein Lier	Kongsvinger	1969	1.26.9 min
800 m	Rolf Christian Kolstad	Bislett	1973	2.00.5 min
1000 m	Rolf Christian Kolstad	Bislett	1973	2.35.7 min
1500 m	Rolf Christian Kolstad	Bislett	1973	4.06.4 min
3000 m	Rolf Christian Kolstad	Eidsvoll	1973	9.11.4 min
5000 m	Tor A. Haaby	Årjang	1978	17.07.5 min
110 m hekk 91.4	Ole Martin Røsholm	Høland	1978	17.6 sek
110 m hekk 106	Ole Martin Røsholm	Lørenskog	1978	18.7 sek
400 m hekk	Jon Olav Berg	Eidsvoll	1972	62.5 sek
3000 m hinder	Rolf Christian Kolstad	Jessheim	1973	10.05.8 min
Høyde	Ole Martin Røsholm	Gjøvik	1978	1.95 m
Lengde	Øyvind Olsen	Lillestrøm	1971	5.85 m
Høyde u/t	Ole Martin Røsholm	Hovindhøgda	1978	1.46 m
Lengde u/t	Ole Martin Røsholm	Bjørkelangen	1978	2.77 m
Tresteg	Ole Martin Røsholm	Lørenskog	1978	12.15 m
Stav	Øyvind Olsen	Lillestrøm	1971	3.50 m
Kule 5.5 kg	Øyvind Arnesen	Lillestrøm	1973	12.37 m
Kule 7 1/4 kg	Øystein Lund	Strømmen	1970	10.25 m
Diskos 1.5 kg	Oddvin Lund	Bruvollen	1974	42.68 m
Diskos 2 kg	Øyvind Arnesen	Blaker	1973	36.34 m
Spyd	Øyvind Arnesen	Lørenskog	1973	51.90 m
Slegge 6 kg	Øyvind Arnesen	Blaker	1973	46.40 m
Slegge 7 1/4 kg	Øyvind Arnesen	Høland	1973	43.66 m

Gutter 16 år

60 m	Arild Kongtorp	Høland	1979	8.0 sek
100 m	Øyvind Olsen	Lillestrøm	1970	11.8 sek
200 m	Øyvind Olsen	Lillestrøm	1970	24.1 sek
400 m	Øyvind Olsen	Strømmen	1970	53.0 sek
600 m	Knut Skjermo	Lillehammer	1971	1.27.5 min
800 m	Carl Fredrik Havnaas	Bergen	1981	1.58.0 min
1000 m	Rolf Christian Kolstad	Gjøvik	1972	2.38.2 min
1500 m	Carl Fredrik Havnaas	Stovner	1981	4.06.2 min
3000 m	Carl Fredrik Havnaas	Bislett	1981	9.06.5 min
2000 m hinder	Tore Bjerkrheim	Høland	1979	8.06.4 min
80 m hekk 84	Øystein Lund	Strømmen	1969	14.0 sek
100 m hekk 91.4	Ole Martin Røsholm	Jessheim	1977	17.1 sek
110 m hekk 106	Jon Olav Berg	Lillestrøm	1971	21.3 sek
300 m hekk 76	Jon Olav Berg	Lillestrøm	1971	47.5 sek
400 m hekk 91	Jon Olav Berg	Strømmen	1971	64.0 sek
Høyde	Ole Martin Røsholm	Lillehammer	1977	1.85 m
Lengde	Ole Martin Røsholm	Nannestad	1977	5.62 m
Høyde u/t	Ole Martin Røsholm	Årnes	1977	1.40 m
Lengde u/t	Trygve Anthonisen	Bjørkelangen	1977	2.74 m
Tresteg	Øyvind Olsen	Eidsvoll	1970	11.65 m
Stav	Øyvind Olsen	Strømmen	1970	3.10 m
Kule 4 kg	Jan Steinar Kvebekk	Blaker	1973	15.04 m
Kule 5.5 kg	Jan Steinar Kvebekk	Høland	1973	12.96 m
Diskos 1.5 kg	Oddvin Lund	Høland	1973	43.32 m
Diskos 2 kg	Oddvin Lund	Lørenskog	1973	32.68 m
Spyd 600 g	Øystein Lund	Jordal	1969	54.48 m
Spyd 800 g	Jan Steinar Kvebekk	Lørenskog	1973	50.64 m

Slegge 4 kg	Øyvind Arnesen	Høland	1972	48.86 m
Slegge 6 kg	Øyvind Arnesen	Høland	1972	40.60 m
Slegge 7 1/4 kg	Øyvind Arnesen	Høland	1972	36.46 m
4 x 100 m		Lillestrøm	1970	48.0 sek
Knut Skjermo, Bjørn Ingier, Morten Hasle, Øyvind Olsen				

Gutter 15 år

60 m	Øyvind Olsen	Lillestrøm	1969	7.7 sek
100 m	Øyvind Olsen	Hasleholm	1969	12.2 sek
200 m	Øyvind Olsen	Strømmen	1969	24.8 sek
300 m	Odd Willy Aas	Jordal	1971	41.2 sek
400 m	Øyvind Olsen	Strømmen	1969	54.3 sek
600 m	Øyvind Olsen	Lillestrøm	1969	1.31.6 min
800 m	Carl Fredrik Havnaas	Sarpsborg	1980	2.06.6 min
1500 m	Carl Fredrik Havnaas	Stovner	1980	4.14.2 min
3000 m	Ronny Mærli	Årjang	1978	10.00.4 min
80 m hekk 84	Øyvind Olsen	Strømmen	1969	14.9 sek
100 m hekk 91.4	Ole Martin Røsholm	Nannestad	1976	19.2 sek
Høyde	Ole Martin Røsholm	Nannestad	1976	1.70 m
	Trygve Anthonisen	Hemnes	1976	1.70 m
Lengde	Ole Martin Røsholm	Årnes	1976	5.22 m
Høyde u/t	Trygve Anthonisen	Nannestad	1976	1.25 m
Lengde u/t	Jostein Aaserud	Bjørkelangen	1972	2.36 m
Tresteg	Bjørn Toverud	Eidsvoll	1970	10.92 m
Kule 4 kg	Jan Steinar Kvebekk	Blaker	1972	13.30 m
Kule 5.5 kg	Jan Steinar Kvebekk	Høland	1972	11.25 m
Diskos 1.5 kg	Oddvin Lund	Strømmen	1972	37.30 m
Spyd 600 g	Jan Steinar Kvebekk	Lillestrøm	1972	51.00 m
Spyd 800 g	Jan Steinar Kvebekk	Høland	1972	45.04 m
Slegge 4 kg	Jan Steinar Kvebekk	Høland	1972	39.80 m
Slegge 6 kg	Jan Steinar Kvebekk	Høland	1972	32.44 m

Gutter 14 år

60 m	Øyvind Sand	Sokna	1976	7.7 sek
100 m	Øyvind Sand	Hemnes	1976	12.5 sek
200 m	Morten Hasle	Lillestrøm	1968	27.9 sek
300 m	Odd Willy Aas	Eidsvoll	1970	42.0 sek
400 m	Øyvind Olsen	Lillestrøm	1968	59.3 sek
600 m	Odd Willy Aas	Lillestrøm	1970	1.28.1 min
800 m	Øyvind Sand	Bislett	1976	2.08.8 min
1000 m	Carl Fredrik Havnaas	Årjang	1979	2.57.1 min
1500 m	Ronny Mærli	Høland	1977	4.53.8 min
80 m hekk 76	Ronny Mærli	Jessheim	1977	14.4 sek
80 m hekk 84	Rolf Christian Kolstad	Eidsvoll	1970	15.4 sek
200 m hekk 76	Bjørn Lier	Lillestrøm	1971	38.8 sek
Høyde	Ole Martin Røsholm	Hemnes	1975	1.60 m
Lengde	Øyvind Sand	Jessheim	1976	4.93 m
Lengde u/t	Trygve Anthonisen	Bjørkelangen	1975	2.26 m
Tresteg	Rolf Christian Kolstad	Blaker	1970	9.36 m
Kule 3 kg	Øyvind Sand	Hemnes	1976	13.59 m
Kule 4 kg	Bjørn Erik Holsen	Strømmen	1969	11.39 m
Diskos 1 kg	Oddvin Lund	Høland	1971	41.82 m
Spyd 600 g	Jan Steinar Kvebekk	Høland	1971	47.52 m
Spyd 800 g	Jan Steinar Kvebekk	Strømmen	1971	38.48 m
Slegge 6 kg	Jan Steinar Kvebekk	Høland	1971	19.42 m
Slengball	Oddvin Lund	Høland	1971	44.92 m

Liten ball	Jørgen Engebretsen	Blaker	1979	67.10 m
4 x 100 m		Lillestrøm	1969	53.3 sek
Hans Andreas Trætteberg, Jon Olav Berg, Rolf Christian Kolstad, Odd Willy Aas				

Gutter 13 år

60 m	Øyvind Sand	Sokna	1975	8.0 sek
100 m	Øyvind Sand	Kviteseid	1975	12.3 sek
200 m	Øyvind Sand	Bislett	1975	26.2 sek
300 m	Tom Vidar Skaret	Eidsvoll	1970	47.0 sek
400 m	Øyvind Sand	Kviteseid	1975	58.2 sek
600 m	Øyvind Sand	Bislett	1975	1.31.1 min
800 m	Øyvind Sand	Sokna	1975	2.14.0 min
1000 m	Carl Fredrik Havnaas	Årjang	1978	3.04.3 min
1500 m	Odd Bjarkum	Larvik	1981	5.01.8 min
60 m hekk 76	Arnulf Aanerud	Eidsvoll	1968	12.0 sek
80 m hekk 76	Ronny Mærli	Jessheim	1976	14.5 sek
80 m hekk 84	Oddvin Lund	Eidsvoll	1970	16.1 sek
110 m hekk 76	Oddvin Lund	Sørum	1970	21.7 sek
200 m hekk 76	Bjørn Lier	Lillestrøm	1970	38.8 sek
Høyde	Ole Martin Røsholm	Hemnes	1974	1.50 m
Lengde	Øyvind Sand	Slemmestad	1975	4.42 m
Høyde u/t	Trygve Anthonisen	Bjørkelangen	1974	1.20 m
Lengde u/t	Trygve Anthonisen	Bjørkelangen	1974	2.12 m
Kule 3 kg	Øyvind Sand	Sørum	1975	11.60 m
Kule 4 kg	Odd Willy Aas	Strømmen	1969	9.85 m
Diskos 1 kg	Øyvind Sand	Hemnes	1975	31.58 m
Spyd 600 g	Jan Steinar Kvebekk	Eidsvoll	1970	39.94 m
Liten ball	Jon Skjønhaug	Blaker	1980	51.04 m

Gutter 12 år

60 m	Odd Willy Aas	Eidsvoll	1968	8.7 sek
	Øyvind Sand	Sørum	1974	8.7 sek
100 m	Øyvind Sand	Arendal	1974	13.7 sek
200 m	Svein Erik Olsen	Blaker	1969	30.0 sek
300 m	Ole Martin Røsholm	Hemnes	1973	52.0 sek
400 m	Øyvind Sand	Hemnes	1974	63.0 sek
600 m	Øyvind Sand	Kongsberg	1974	1.37.5 min
800 m	Øyvind Sand	Sørum	1974	2.23.4 min
1500 m	Erich Malnes	Høland	1979	5.20.3 min
60 m hekk 76	Ole Martin Røsholm	Lillestrøm	1973	12.4 sek
Høyde	Ole Martin Røsholm	Lillestrøm	1973	1.35 m
Lengde	Svein Erik Olsen	Blaker	1969	4.24 m
	Øyvind Sand	Årnes	1974	4.24 m
Høyde u/t	Ole Martin Røsholm	Bjørkelangen	1973	1.05 m
	Carl Fredrik Havnaas	Bjørkelangen	1977	1.05 m
Lengde u/t	Ole Martin Røsholm	Bjørkelangen	1973	2.03 m
Kule 3 kg	Øyvind Sand	Kongsberg	1974	11.39 m
Diskos 1 kg	Øyvind Sand	Blaker	1974	26.60 m
Spyd 400 g	Jo Helge Raaen	Høland	1978	25.56 m
Slengball 1 kg	Oddvin Lund	Blaker	1969	30.60 m
Liten ball 150g	Øyvind Sand	Strømmen	1974	68.20 m
4 x 60 m		Årnes	1968	35.6 sek

Rolf Christian Kolstad, Svein Erik Olsen, Odd Willy Aas, Barthold Hals

60 m	Robert Magnés	Eidsvoll	1972	9.0 sek
100 m	Robert Magnés	Drammen	1972	14.4 sek
200 m	Svein Erik Olsen	Blaker	1968	31.9 sek
300 m	Sven Henrik Kolstad	Hemnes	1973	50.8 sek
400 m	Ronny Mærli	Hemnes	1974	73.3 sek
600 m	Egil Henriksen	Lillestrøm	1975	1.49.8 min
800 m	Carl Fredrik Havnaas	Kongsberg	1976	2.33.9 min
1000 m	Terje Bjerkrheim	Arvika	1976	3.32.4 min
60 m hekk 76	Jo Helge Raaen	Nannestad	1977	12.9 sek
Høyde	Ole Martin Røsholm	Eidsvoll	1972	1.26 m
Lengde	Ole Martin Røsholm	Eidsvoll	1972	3.87 m
Høyde u/t	Frode Høgenes	Bjørkelangen	1974	0.85 m
Lengde u/t	Frode Høgenes	Bjørkelangen	1974	1.89 m
Kule 3 kg	Svein Erik Olsen	Jordal	1968	7.72 m
Spyd 400 g	Terje Halvorsen	Høland	1978	23.26 m
Liten ball 150g	Barthold Hals	Blaker	1968	48.74 m

AURSKOG-HØLAND FRIIDRETTSLAG

Stiftet 23. februar 1968

RESULTATKONTO FOR 1981

UTGIFTER	Utgift	Inntekt
Administrasjon	12.024,75	
Materiell	346,80	
Premiekjøp	12.621,60	
Reise, opphold	8.090,-	
Startkontingent	11.986,-	
Kjøpt poplindrakter	3.795,-	
Utgifter AHF-trimmen	7.443,65	
Leie av bane	1.500,-	
INNTEKTER		
Kommunalt bidrag		11.800,-
Andre inntekter		24.847,-
Salg av drakter, jakkemerker		3.653,75
Startkontingent		10.537,25
Startkontingent AHF-trimmen		3.335,-
Medlemskontingent		4.900,-
Renteinntekt		223,54
	57.807,80	59.296,54
Overskudd i 1981	1.488,74	
	59.296,54	59.296,54
	=====	=====

BALANSE PR. 07.12.1981

AKTIVA

Kasse	310,96
Postgiro	1.652,17
Bank	2.762,62

PASSIVA

Kapital pr. 05.12.80	3.237,01	
+ overskudd 1981	1.488,74	4.725,75
	4.725,75	4.725,75
	=====	=====

Bjørkelangen, den 07.12.1981

Anders Hauvold
kasserer

Reidar Tjønn
Revisor

Thorslem Kjelvik
Revisor

41

Aurskog-Høland Friidrettslag

TILLITSMENN/KVINNER 1982

Formann	:	Tor Olsen
Nestformann	:	Stein Lier
Sekretær	:	Arne Øversveen
Kasserer	:	Astrid Aamodt
Styremedlemmer	:	Maren Ågot Aamodt, Georg Øvrehus, Arve Høgne.
Varamenn	:	Øyvind Olsen, Bjørn Lier.
Revisorer	:	Torstein Kolstad, Aksel Lunner.
Arrangementsutvalg:		Håvard Lund, Arve Høgne, Knut Skjermo, Kåre Thoresen, Georg Øvrehus, Finn Lie, Aksel Lunner, Odd Tore Bjerkheim.
Instr.-og trenings- utvalg		Sten Kongtorp, Stein Lier, Jan Tore Anthonisen, Bjørn Lier, Finn Velde, Finn Lie, Tor Olsen, Maren Ågot Aamodt, Håvard Lund.
Banekomite for : Høland Stadion		Finn Lie, Odd Tore Bjerkheim, Sven Olberg, Johan Nadden, Julian Jonassen, Kjell Erik Bernhus, Arne Solberg.
Utvalg for lagserie gutter/jenter 11-14 år.		Tor Olsen, Roar Lunder, Øyvind Olsen, Willy Linnerud.
Utvalg lagserie menn:		Jan Tore Anthonisen, Egil Lier.
Utvalg stafetter jenter:		Sverre Larsen, Georg Øvrehus, Arne Øversveen, Willy Linnerud.
Utvalg stafetter gutter:		Finn Bjarkum, Finn Velde, Knut Skjermo, Finn Lie.
Utvalg stafetter kvinner:		Kåre Thoresen, Ingrid Olsen, Audhild Soot.
Utvalg stafetter menn vet./sen./jun.		Per B. Jacobsen, Arve Høgne, Roar Lunder.
Utvalg for veteraner.		Håvard Lund, Audhild Soot.
Oppmenn for terrengløp og banestevner.		Tor Olsen, Bjørn Lier, Sverre Larsen, Jan Tore Anthonisen, Øyvind Olsen.
Rekrutteringsutvalg.		Maren Ågot Aamodt, Terje Aaserud, Tore Årnes, Terje Årnes, Eigil Soot.
Statistikk- og serieutvalg.		Tor Olsen, Øyvind Olsen, Bjørn Lier.
Trimutvalg.		Torkjell Høgenes, Marius Norum, Kåre Thoresen, Kåre Larsen, Arne Øversveen, Odd Tore Bjerkheim, Finn Lie, Leif Finholt, Vidar Myrvold, Øyvind Alfarustad, Kjell Arne Falla, Trude Krogh,
Idrettsmerkeutvalg.		Egil Lier, Kåre Thoresen, Sigurd Dalby, Håvard Lund.
Representant til idrettens kontaktutvalg.		Styret velger representant.