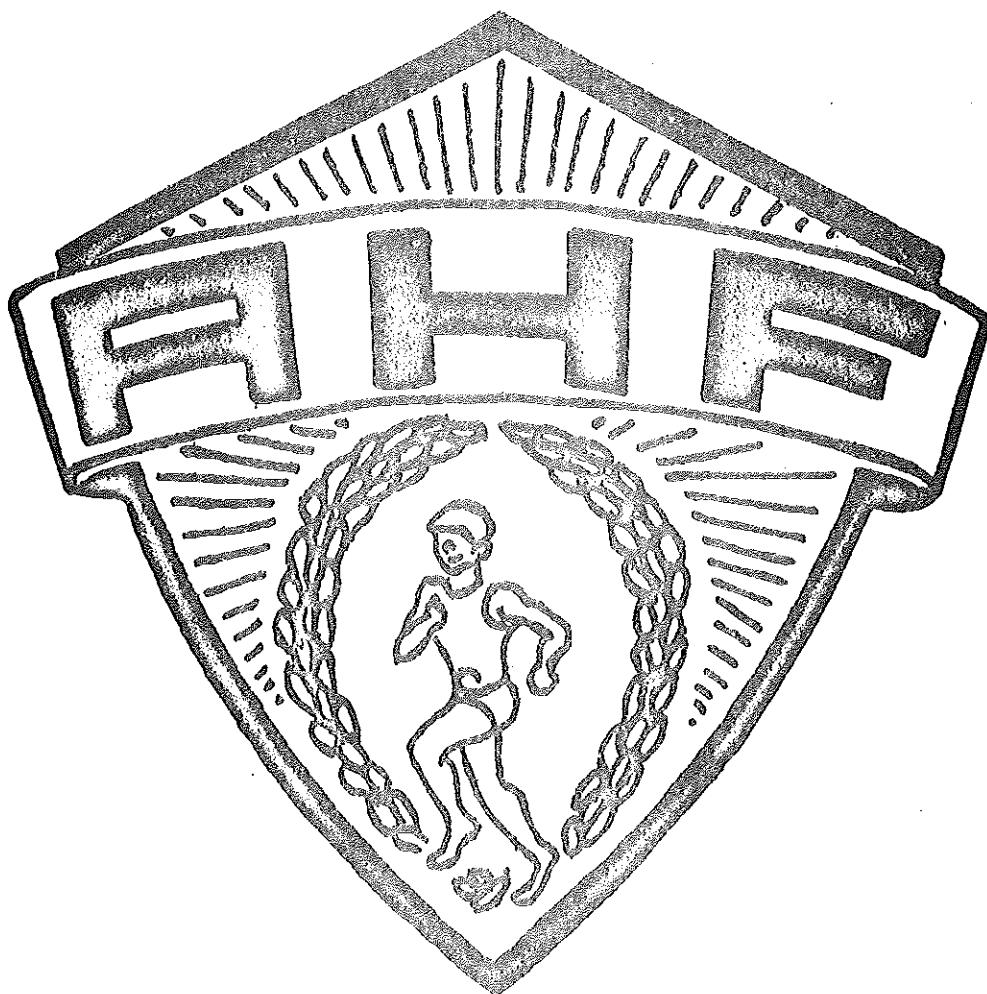


AURSKOG-HØLAND FRIIDRETTSLAG



ÅRSBERETNING

1983

TILLITSMENN/KVINNER 1983

FORMANN	: TOR OLSEN
NESTFORMANN	: GEORG ØVREHUS
SEKRETÆR	: FINN VELDE
KASSERER	: ASTRID AAMODT
STYREMEDLEMMER	: MAREN AAMODT VILBERG, ARVE HØGNE, FINN LIE
VARAMENN	: ØYVIND OLSEN, BJØRN LIER
REVISORER	: TORSTEIN KOLSTAD, AKSEL LUNNER
ARRANGEMENTSUTVALG	: HAVARD LUND, EGIL LIER, FINN LIE, GEORG ØVREHUS, ARVE HØGNE, KÅRE THORESEN, AKSEL LUNNER
INSTRUKSJONS- OG TRENINGSENTVALG	: STEIN LIER, STEN KONGTORP, MAREN AAMODT VILBERG, ØYVIND OLSEN, BJØRN LIER, FINN VELDE, FINN LIE, AKSEL LUNNER, HAVARD LUND, KÅRE THORESEN, ROAR LUNDER, JAN TORL ANTHONISEN, KRISTIN LUNNER, SIGRUNN NILSEN, TOR OLSEN
BANEKOMITE FOR HØLAND STADION	: TOR OLSEN, FINN LIE, HAVARD LUND, ODD TORE BJERKRHEIM, JULIAN JONASSEN, KJELL ERIK BERNHUS
UTVALG FOR LAGSERIE JENTER/GUTTER 11-14	: ROAR LUNDER, JAN ERIK JØRGENSEN, KJELL STOKKEBEKK, MAY NESS
LAGSERIE/KM MENN	: BJØRN LIER, ØYVIND OLSEN
LAGSERIE/STAFETTER KVINNER SENIOR	: KÅRE THORESEN, INGRID OLSEN, MAREN AAMODT VILBERG, ASTRID AAMODT
STAFETTER JENTER	: STEN KONGTORP, WILLY LINNERUD, INGRID OLSEN
STAFETTER GUTTER	: FINN BJARKUM, KAY NASS, TERJE BORGERSRUD
STAFETTER MENN SENIOR/JUNIOR/VET	: PER B JACOBSEN, ARVE HØGNE, ROAR LUNDER
OPPMENN GUTTER	: FINN LIE, FINN BJARKUM
OPPMENN JENTER	: SVERRE LARSEN, GEORG ØVREHUS
OPPMENN SENIOR	: TOR OLSEN, BJØRN LIER, ØYVIND OLSEN
REKRUTTERINGSUTVALG	: MAREN AAMODT VILBERG, TERJE AASERUD, TERJE ARNES, AUDHILD SOOT, AUD OLSEN
VETERANUTVALG	: HAVARD LUND, AUDHILD SOOT
STATISTIKK OG SERIE	: ØYVIND OLSEN, BJØRN LIER, TOR OLSEN
TRIMUTVALG	: ODD TORE BJERKRHEIM, FINN LIE, KÅRE THORESEN, ARNE ØVERSVEN, LEIF FINHOLT, KNUT ØYVIND ALFARUSTAD, VIDAR MYRVOLD, INGRID OLSEN, TORGER OLSEN, JAN ALFARUSTAD
IDRETTSMERKEUTVALG	: EGIL LIER, KÅRE THORESEN, SIGURD DALBY, HAVARD LUND
REPRESANTANT IDRETTENS KONTAKTUTVALG	: TOR OLSEN

ØKONOMI

Fra kommunen ved kulturstyret fikk AHF i år kr. 7.943,-.
 Fra Trimutvalget i Romerike Idrettskrets har vi etter søknad fått kr. 2.965,30 i år, som støtte til trimarrangementer i 1982 som gikk underskudd. For 1983 er det søkt om støtte til dekning av underskuddet på kr. 4.650,-.
 Fra Norges Friidrettsforbund har AHF fått kr. 400,- til anskaffelse av materiell.
 Laget har avholdt kalkunlotteri som innbrakte ca kr. 8.000,- og ellers på forskjellige måter skaffet ca. kr. 25.000,-.

ANSKAFFET MATERIELL

Det er i år anskaffet følgende materiell:

2 stk.	skilter	kr.	1.450,08
5 "	gummikuler	"	1.105,-
1 "	målebånd (stål)	"	120,-
2 "	spydkastball	"	285,-
1 "	målelist	"	81,-
1 "	måleapparat	"	370,80
1 "	basketball	"	112,20
1 "	innefotball	"	166,60
1 "	ballpumpe	"	26,80
1 "	ramme til lengdematte	"	131,50
1 "	glassfiberlist	"	194,40

kr. 4.043,38

ARRANGEMENTER

Vinterkarusell, Løken	lørdag 19/12
Innendørs treningsstevne, Bjørkelangen	lørdag 22/1
Innendørs treningsstevne, Bjørkelangen	lørdag 6/2
KM jenter hopp u/tilløp	lørdag 19/3
Hølandsstafetten nasj., Løken	onsdag 13/4
Nasj.terrengløp, Bjørkelangen	lørdag 16/4
Treningsstevne, Høland stadion	onsdag 18/5
Kastkarusell nr.1, Høland stadion	onsdag 25/5
Lagseriestevne G/J 11-14 år, Høland st.	lørdag 28/5
Langfossrunden	søndag 19/6
Treningsstevne, Høland stadion	onsdag 29/6
Lagserie/KM Menn/Kvinner nr.3 Høland st.	lørdag 20/8

Trimløp, Bjørkelangen	mandag 30/5
Trimløp, Finstadbru	mandag 18/8
Trimløp, Setskog	mandag 12/9

Karuselløp 7-13 år, Bjørkelangen	onsdag 20/4
Karuselløp 7-13 år, Bråte	onsdag 27/4
Karuselløp 7-13 år, Setskog	onsdag 4/5
Karuselløp 7-13 år, Høland stadion	onsdag 11/5
Klubbstevne 7-16 år, Høland stadion	onsdag 29/6
Klubbmesterskap 7-16 år, Høland stadion	lørdag 27/8

REPRESENTASJON

Oppmannsmøte Romerike Friidrettskrets : Tor Olsen, Håvard Lund
Årsmøte Romerike Friidrettskrets : Tor Olsen, Håvard Lund
Årsmøte Idrettens Kontaktutvalg : Tor Olsen, Finn Welde
Vårsmøte Romerike Friidrettskrets: Maren Aamodt Vilberg,
Astrid Aamodt og Finn Lie.

Høstarbeidsmøte Romerike Friidrettskrets : Tor Olsen

Kretsting : Georg Øvrehus og Finn Welde

TILLITSVERV

Norges Friidrettsforbund:

Håvard Lund, formann Veteranutvalget

Romerike Idrettskrets :

Håvard Lund, styremedlem

Romerike Friidrettskrets :

Tor Olsen, 1. varamann Hovedstyret

Romerike Friidrettskrets :

Astrid Aamodt, revisor

Romerike Friidrettskrets :

Håvard Lund, styremedlem Veteranutvalget

Roar Lunder, varamann Veteranutvalget

Idrettens Kontaktutvalg, Aurskog - Høland :

Tor Olsen, styremedlem

komite for Brynes Årespris

INSTRUKSJON OG TRENING

Innendørstreningen har foregått lørdag og tirsdag på Bjørkelangen Videregående Skole og hver lørdag og onsdag på Høland stadion i sommerhalvåret.

I Skedsmohallen har det vært fellestrening for endel klubber i kretsen med 5-6 forskjellige grupper med betalte trenere. 10-13 av våre utøvere har vært med på fredagstrening der fra slutten av oktober til ut april.

Kristin Lunner har deltatt i Forbundets Rekrutteringsgruppe i mangekamp og var blant annet på treningsleir i Hellas i påsken.

TRENINGSLAIR

Treningsleiren ble arrangert i Kil i Sverige i uke 29

KLUBBAVIS

Nå har AHF også fått egen avis; AHF-posten. Astrid Aamodt og Maren Aamodt Vilberg er redaktører og foreløpig har det kommet to numre av AHF-posten.

- 4 -

PÅSKJØNNELSER

Pokal for godt resultat

Kristin Lunner har i år klart kravet til pokalen i gruppen sprint, gitt av Sten Kongtorp i 1983. Kristin har løpt 100 M hekk på 15.2 sek som er 3 tideler under kravet.

Pokal for god framgang

Tildeles Carl Fredrik Havnaas for god framgang i 1983 .

Rekruttpokaler

Styret har tildelt rekruttpokaler for 1983 til Siw - Elin Ness , Linda Moe og Håkon Kongtorp. Disse ble utdelt på årsfesten for de yngre 18/11.

Innsatspokalen

Styret besluttet ikke dele ut innsatspokalen for 1983.

Ungdomspokalen 1983

Romerike Friidrettskrets' styre har besluttet å tildele Ungdomspokalen 1983 til Carl Fr. Havnaas. Pokalen deles ut til den jente og gutt mellom 15-18 år som er kvalifisert både ut fra idrettslige og personlige kvalifikasjoner.

STEVNEDELTAKEELSE

Resultater NM deltagelser 1983.

Veteraner:

Jan Amund Ydenbond, 35 - 39 år:

Nr. 1 5-kamp 3438 poeng, Stovner.

Nr. 1 10-kamp 6540 poeng, Namsos.

Finn Welde, 35 - 39 år:

Nr. 5 5-kamp 2570 poeng, Stovner.

Håvard Lund, 55 - 59 år:

Nr. 3 5-kamp 1764 poeng, Stovner.

Nr. 1 10-kamp 4598 poeng, Namsos.

Nr. 3 høyde u/tilløp 1,15m, Tjølling.

Nr. 2 høyde 1,40m.

Nr. 2 110m hekk 21,6.

Nr. 3 spyd 39,50m.

Nr. 4 400m hekk 80,5.

Nr. 4 slegge 22,24m.

Nr. 8 diskos 31,20m.

Junior:

Kristin Lunner:

Nr. 4 7-kamp 4668 poeng, Steinkjer 25-26.juni 83.
(15.98, 1.64, 9.55, 28.51, 4.89, 33.42, 2.27.25)

4x800m, nr. 9, 10.19.3 (kretsrekord), Steinkjer 25-26. juni 83.
(Hanne Kolstad, Turid Sundsrud, Kjersti Larssen,
Mona Øversveen).

4x100m, utslått forsøket, tid: 54.8, Steinkjer 25-26. juni 83.
(Tanja Øvrehus, Mona Øversveen, Hanne Kolstad,
Kjersti Larssen).

Tanja Øvrehus: 100m hekk 16.44 (uplass.), Byrkjelo 15-17.juli 83.

Kjersti Larssen: 100m hekk 16.19 (uplass.), " "

Kjersti Larssen: 200m 27.56 (uplass.) " "

Kjersti Larssen: Lengde 5.08 (uplass.) " "

Turid Sundsrud: 3000m (ikke fullført) " "

Carl Fr. Havnås: 1500m 4.04.2 (uplass.) " "

Senior:

Jan Tore Anthonisen: Høyde 1.95 (uplass.), Lerkendal.

Tanja Øvrehus: 100m hekk 16.40 (uplass.) "

Kjersti Larssen; 100m hekk 15.89 (uplass.) "

Kjersti Larssen: Lengde 5.28 (uplass.) "

KM 4x100m : Nr. 4 i klasse senior herrer.
Tid: 50,6.

KM 4x100m : Nr. 4 i klasse senior herrer.
Tid: 4.14.4.

Resultater VM veteraner, Puerto Rico:

Håvard Lund: Nr. 4 spyd 40.06m, nr. 6 høyde 1.45m,
nr. 10 diskos 30.84m, nr. 12 kule 9.84m,
nr. 7 i 5-kamp med 2.192 poeng.

Resultater nordisk mesterskap veteraner, København:

Håvard Lund: Nr. 5 i høyde 1.45m, nr. 6 110m hekk 21,8,
nr. 6 spyd 39.70m, nr. 14 diskos 29.32m,
nr. 16 kule 9.73m.

Resultater nordisk mesterskap, mangekamp, Ålborg:

Kristin Lunner (17-18år) : 8.plass 4.868p. (15.43, 1.66,
9.82, 27.79, 4.95, 36.13, 2.27.)

Arco-lekene

Kristin Lunner	4.pl. 100m hekk	15.3
Kristin Lunner	2.pl. høyde	1.69
Kristin Lunner	2.pl. spyd	34.44
Carl Fr. Havnaas	6.pl. 800m	1.56.5
Else Lillian Røsholm	5.pl. høyde	1.50
Kjersti Larssen	100m hekk	15.5
Kjersti Larssen	5.pl. lengde	5.30

Vesta-Hygea, Donald Duck

Ingen av våre utøvere kvalifiserte seg til disse ungdoms-
tiltakene.

Øresundspelen, Halsingborg

Kjersti Larssen: 100 m 12.93 (15.pl.)
100 m hekk 15.48 (11.pl.)
lengde 5.25 (12.pl.)

Kristin Lunner : Høyde 1.66 (5.pl.)
kule 9.38 (15.pl.)
100 m hekk 16.28 (25.pl.)

Tanja Øvrehus : 100 m 13.40
lengde 4.69 (42.pl.)
100 m hekk 15.97 (15.pl.)

Carl Fr. Havnaas : 800 m 1.55.8 (4.pl.)

Odd Bjarkum : 1500 m 4.39.5

Romerike FriidrettskretsGutter / Jenter 11-14 år

1. Lørenskog	348 poeng
2. Ull / Kisa	336,5 poeng
3. Kløfta	311 poeng
4. Fet	205 poeng
5. AHF	187,5 poeng
6. Haga	121 poeng
7. Minerva	85 poeng
8. Sørums	45 poeng
9. Strømmen	10 poeng

Kvinner

Nr. 1	AHF	770 p
Nr. 2	Fet FIK	546 p
Nr. 3	Ull/Kisa IL	420,5p
Nr. 4	Raunnes & Arnes	379 p
Nr. 5	Lørenskog FIL	162,5p
Nr. 6	IF Minerva	152 p
Nr. 7	Sørums IL	96 p
Nr. 8	Haga IL	86 p

Menn

Nr. 1	AHF	855,5p
Nr. 2	Ull/Kisa IL	810,5p
Nr. 3	Raunnes & Arnes IL	798 p
Nr. 4	Sørums IL	653 p
Nr. 5	IF Minerva	543,5p
Nr. 6	Fet FIK	527,5p
Nr. 7	Strømmen IF	396 p
Nr. 8	Lørenskog FIL	351 p
Nr. 9	Gjerdrum	25 p
Nr. 10	Haga	18 p

Norges Friidrettsforbund

Kvinner: 1. divisjon Østland Nord

1.	Aurskog-Høland FIL	14.566	poeng	20	res.	5	delt.
2.	Ullensaker/Kisa IL	13.546	"	20	"	9	"
3.	Grue IL	13.212	"	20	"	9	"
4.	IL Trysilguten	13.011	"	20	"	7	"
5.	Raufoss IL 2.lag	12.464	"	20	"	13	"
6.	Veldre IL	12.410	"	18	"	6	"
7.	Rena IL	12.086	"	20	"	12	"
8.	Gjøvik FIK	12.027	"	20	"	10	"
9.	Raumnes&Årnes IL	11.453	"	20	"	8	"
	IF Minerva	0					

AHF rykker opp i hovedserien

Menn 1.divisjon Østland Nord

1.	Raufoss IL	29.909	poeng	40	res.	17	delt.
2.	Lørenskog FIL	29.277	"	40	"	23	"
3.	Romedal IL	28.894	"	40	"	11	"
4.	Ullensaker/Kisa IL	28.770	"	40	"	20	"
5.	Aurskog-Høland FIL	26.385	"	40	"	13	"
6.	Strømmen IF	25.669	"	40	"	15	"
7.	Raumnes & Årnes IL	25.145	"	40	"	15	"
8.	Sørum IL	24.883	"	40	"	16	"
9.	Lålm IL	24.310	"	40	"	15	"
10.	Kongsvinger IL	23.960	"	40	"	22	"
11.	Rena IL	23.293	"	40	"	15	"
12.	Hamar IL	23.022	"	38	"	20	"
13.	Espa IL	22.026	"	40	"	13	"
14.	Veldre IL	21.717	"	39	"	20	"
15.	IL Trysilguten	20.882	"	40	"	14	"
16.	Grue IL	18.037	"	29	"	10	"
17.	Åsen IL	16.892	"	37	"	17	"
	Brandbu IF	0					
	Skotterud IL	0					
	Gjøvik FIK	0					

STAFETTER

Stafettresultater jenter 1983.

Kløftastafetten: 1. laget nr. 4, 2.laget nr. 10.

1. laget : Inge Bruvoll, Marlen Eng, Roar Ness, Rune Stokkebekk,
Siw-Elin Ness, Anne Lise Ottesen, Frode Borgersrud,
Camilla Lunder.
2. laget : John Arne Ringstad, Lene Olsen, Odd Bjarkum, Kjersti Kongtorp,
Jon Sigurd Utgårdsløkken, Unni Røed, Kai Tore Næss,
Stine Røisheim.

BUL-stafetten: Nr. 13.

Laget besto av: Kjersti Kongtorp, Stine Røisheim, Marlen Eng,
Siw-Elin Ness, Lene Olsen, Camilla Lunder,
Anne Lise Ottesen, Linda Moe.

Bruvollenstafetten: 1.laget nr. 1, 2.laget nr. 4.

- 1.laget besto av: Hanne Kolstad, Camilla Lunder, Tanja Øvrehus,
Lene Olsen, Marlen Eng, Stine Røisheim.
- 2.laget besto av: Mona Øversveen, Siw-Elin Ness, Eva Linnerud,
Kjersti Kongtorp, Unni Røed, Linda Moe.

Minervastafetten: Nr. 4.

Laget besto av: Siw-Elin Ness, Camilla Lunder, Anne Lise
Ottesen, Marlen Eng, Eva Linnerud, Mona
Øversveen, Tanja Øvrehus, Kjersti Larssen.

Leirsundstafetten: Jentelaget nr. 1, rekruttlagene nr. 3 og 6.

Jentelaget besto av: Siw-Elin Ness, Stine Røisheim, Lene
Olsen, Kjersti Kongtorp.

1. rekruttlag besto av: Jarle Nordli, Jon Sigurd Utgårdsløkken,
Kjersti Olberg, Heidi Aaslie.
2. rekruttlag besto av: Solveig Ottesen, Gun Jonassen,
Hogne Røisheim, Frode Blixrud.

Sørumstafetten: Jentelagene nr. 2 og 9.

- 1.laget besto av: Siw-Elin Ness, Stine Røisheim, Lene Olsen,
Kjersti Kongtorp, Eva Linnerud.
- 2.laget besto av: Linda Moe, Hanne Jonassen, Camilla Lunder,
Marlen Eng, Unni Røed.

Stafettresultater for gutter 1983

Bruvollenstafetten: 1.laget ble nr.2 og 2.laget ble nr.

1.laget: Frode Borgersrud, Bjørnar Elgetun, Hans Korsmoe,
Kay Tore Næss, Espen Berg, Bjørn Terje Ottesen

2.laget: Odd Bjarkum, Lars Elgetun, John Kr. Skogholt, Rune
Stokkebekk, Hans Kr. Bernhus, Håkon Kongtorp

Leirsundstafetten: 1.laget ble nr.3 og 2.laget ble nr.8

1.laget: Håkon Kongtorp, Bjørnar Elgetun, Espen Berg, Kai tore Næss

2.laget: Lars Elgetun, Bjørn Terje Ottesen, Rune Stokkebekk,
Hans Kr. Bernhus

Sørumstafetten: Suveren seier med ny løpsrekord

Laget: Håkon Kongtorp, Bjørnar Elgetun, Espen Berg, Kai Tore Næss,
Odd Bjarkum, Frode Borgersrud, Carl Fr. Havnås

Slottsstafetten: 47.plass med tiden 30.05.43

Laget: Bjørnar Elgetun, Espen Berg, Carl Fr. Havnås, Roar Næss,
Odd Bjarkum, Bjørn Terje Ottesen, Rune Stokkebekk,
Hans KR. Bernhus, Ronny Nordli, Frode Borgersrud,
Hans Petter Åserud, Kai Tore Næss, Kenneth Wergeland,
Håkon Kongtorp

Stafettresultater for damer 1983.

Bøler-stafetten (junior) 1. plass tid 9.24,6 min.

Laget bestod av: Hanne Kolstad, Kjersti Larsen, Turid Sundsrud,
Tanja Øvrehus og Mona Øversveen.

Haland-stafetten: 1. plass med tiden 34.13,2 min.

Laget bestod av: Hanne Kolstad, Eva Linnerud, Merete Ødegaard,
Mona Øversveen, Tanja Øvrehus, Kristine Ødegård,
Turid Sundsrud, Kjersti Larsen.

Kløfta-stafetten: 4. plass med tiden 14.59,67 min.

Laget bestod av: Hanne Kolstad, Kjersti larsen, Eva Linnerud,
Mona Øversveen, Maren Aamodt Vilberg,
Turid Sundsrud, og Tanja Øvrehus.

Bruvoll-stafetten: 2. plass med tiden 5.46.6.

Laget bestod av: Ingrid Olsen, Gun Viik, Kristin Lunner
Kjersti Larsen, Maren Aamodt Vilberg og
Sigrunn Nilsen.

Lunner-stafetten: 2. plass med tiden 11,26 min.

Laget bestod av: Eva Linnerud, Mona Øversveen, Tanja Øvrehus,
Turid Sundsrud, Ingrid Olsen, Kjersti Larsen.

Fjellhamar-stafetten: 7. plass med tiden 29,30 min.

Laget bestod av: Hanne Kolstad, Eva Linnerud, Turid Sundsrud,
Kristine Ødegaard, Mona Øversveen, Kjersti Larsen,
Siri Paulsen og Tanja Øvrehus.

Holmenkoll-stafetten: 7. plass med tiden 1.04.01 t. (ny rekord)

Laget bestod av: Hanne Kolstad, Mona Øversveen, Kjersti Larsen,
Siri Paulsen, Ingrid Olsen, Kristine Ødegaard,
Grete Kolstad, Maren Aamodt Vilberg, Turid Sundsrud,
Torun Kolstad, Sigrunn Nilsen, Merete Ødegaard,
Eva Linnerud, Kristin Lunner og Tanja Øvrehus.

Sørum-stafetten: 1. plass med tiden 13.38,80 min.

Laget bestod av: Ingrid Olsen, Astrid Aamodt, Mona Øversveen og
Turid Sundsrud.

17.mai stafett-Kongsvinger: 1. plass med tiden 5,33 min. (ny rekord)

Laget bestod av: Tanja Øvrehus, Kjersti Larsen, Turid Sundsrud,
Hanne Kolstad, Kristin Lunner.

KM 4 x 400 m. på Årnes. 3.plass-bronse. tid: 4.29.7.

Laget Bestod av: Tanja Øvrehus, Hanne Kolstad, Eva Linnerud og
Turid Sundsrud.

KM 4 x 100 m. på Årnes. 3. plass-bronse. tid: 57.4.

Laget Bestod av: Tanja Øvrehus, Hanne Kolstad, Mona Øversveen og
Eva Linnerud.

Høst-stafetten: 2.plass med tiden 31,22 min.

Laget bestod av: Hanne Kolstad, Mona Øversveen, Kjersti Larsen,
Kristine Ødegaard, Eva Linnerud, Turid Sundsrud,
Terese Jacobsen og Tanja Øvrehus.

Stafettresultater for herrer 1983.

Lunner-stafetten: Nr. 1 i kl. B av 11 lag. Tid: 24,13.

Laget besto av : Carl Fr. Havnås, Ronny Nordli, Henning Fagersand, Tor Arnt Johnsen, Per B. Jacobsen, Tor Olsen, John Swanstrøm, Bjørn Lier.

Fjellhamarstafetten: Nr. 9 av 10 i klasse 2. Tid: 25,36.

Laget besto av : Carl Fr. Havnås, Ronny Nordli, John Swanstrøm, Vidar Myrvold, Tor Arnt Johnsen, Tor Olsen, Stein Lier, Øivind Olsen.

Nr. 11 av 13 i veteranklassen. Tid: 26,32.

Laget besto av : Eigil Soot, Finn Welde, Odd Tore Bjerkheim, Sven Olberg, Per B. Jacobsen, Arve Høgne, Finn Lie, Roar Lunder.

Høland-stafetten: Nr. 2 av 3 i juniorklassen. Tid: 30,09.

Laget besto av : Ronny Nordli, Odd Bjarkum, Carl Fr. Havnås, Freddy Martinsen, Frode Borgersrud, Knut Ø. Alfarrustad, Erlend Røisheim, Henning Fagersand.

Nr. 9 av 13 i seniorklassen. Tid: 30,05.

Laget besto av : Johan Hveem, Asbjørn Hagen, Vidar Myhrvold, Tor Olsen, Egil Henriksen, Tor Arnt Johnsen, John Swanstrøm, Øivind Olsen.

Nr. 2 av 5 i veteranklassen. Tid: 30,32.

Laget besto av : Eigil Soot, Arve Høgne, Sven Olberg, Roar Lunder, Finn Lie, Per B. Jacobsen, Jan A. Ydersbond.

Kløfta-stafetten: Nr. 8 av 11 lag. Tid: 24.42.51.

Laget besto av: Per B. Jacobsen, Tor Arnt Johnsen, Tor Olsen, Stein Lier, Knut Ø. Alfarrustad, Egil Henriksen, Roar Lunder.

Holmenkollstafetten: Nr. 109 i klasse menn senior. Tid: 54.42.

Laget besto av : Carl Fr. Havnås, Ronny Nordli, Henning Fagersand, John Swanstrøm, Tor Arnt Johnsen, Vidar Myhrvold, Johan Hveem, Bjørn Lier, Erlend Råheim, Sverre Sandbakken, Roar Næss, Knut Ø. Alfarrustad, Tor Olsen, Frode Borgersrud, Øyvind Olsen.

Nr. 47 i veteranklassen. Tid: 57.45.

Laget besto av: Per B. Jacobsen, Arve Høgne, Kåre Larsen, Odd T. Bjerkheim, Julian Jonassen, Kjell E. Bernhus, Finn Lie, Olav Hellebø, Sven Olberg, Finn Welde, Terje Borgersrud, Eigil Soot, Terje Dunvold, Roar Lunder, Terje Årnes.

Bruvollenstafetten: 1.laget nr. 2 i klasse menn B. Tid: 16,33.

Laget besto av: John Swanstrøm, Stein Lier, Ronny Nordli, Tor Arnt Johnsen, Sverre Sandbakken, Knut Ø. Alfarrustad, Carl Fr. Havnås.

2.laget: ...

Laget besto av: Erlend Råheim, Johan Hveem, Rune Holter, Ole Andresen, Asbjørn Hagen, Arild Henriksen, Egil Henriksen.

Nr. 1 i veteranklassen. Tid: 17.21.

Laget besto av: Per B. Jacobsen, Eigil Soot, Finn Welde, Julian Jonassen, Kjell Erik Bernhus, Finn Lie, Arve Høgne.

REKORDER

Kretsrekorder satt i 1983

Kvinner senior/ junior / jenter 18 år
Kristin Lunner høyde 1.70 m
Kristin Lunner 100 m hekk 15.2 sek
Kristin Lunner 7-kamp 4685 poeng

AHF jenter jun/sen 4x800 m 10.19.3

Jenter 17.år :

Kjersti Larssen 100 m hekk (84cm.) 15.48 sek

Klubbrekorder satt i 1983

Kvinner senior

100m	Kjersti Larssen	Kil	1983	12.7sek
200m	Kjersti Larssen	Stovner	1983	26.5sek
100m hekk	Kristin Lunner	Larvik	1983	15.2sek
400m hekk	Kristin Lunner	Bislet	1983	67.6sek
Lengde	Kjersti Larssen	Strømmen	1983	5.30m
Høyde	Kristin Lunner	Larvik	1983	1.70m
Høyde u.t.	Kjersti Larssen	Bj.langen	1983	1.31m
7.kamp	Kristin Lunner	Nadderud	1983	4886

(15.2, 1.62, 9.82, 27.6, 5.19, 35.42, 2.29.9)

Jenter 14år

3000m	Kjersti Kongtorp	Jessheim	1983	12.01.7min
-------	------------------	----------	------	------------

Jenter 11år

Høyde u.t.	Mona Delingsby	Bj.langen	1983	1.04m
------------	----------------	-----------	------	-------

Menn senior

800m	Carl Fr. Havnås	Nadderud	1983	1.55.0min
------	-----------------	----------	------	-----------

Menn junior

800m	Carl Fr. Havnås	Nadderud	1983	1.55.0min
------	-----------------	----------	------	-----------

Gutter 18år

800m	Carl Fr. Havnås	Nadderud	1983	1.55.0min
------	-----------------	----------	------	-----------

Stor interesse for "TRIM" i Aurskog-Høland.

Over 2.800 mil ble tilbakelagt i sommer.

*Sigmund Grepperud, Fosser,
ble årets "trim-mester"*

Aurskog-Høland Friidrettslag har også i år hatt stor suksess med sine faste oppmerkede trimløyper. På 8 forskjellige steder i kommunen har det vært merkede løyper, og de utlagte "trimjournalene" viser at alle er blitt flittig benyttet. Størst aktivitet har det vært i løypa ved Hemnes hvor det i år var 784 navn i journalen, men Løken og Fosser fulgte hakk i hel med henholdsvis 779 og 723. På Bjørkelangen har det vært merkede løyper både på østsiden (Bukkåsen) og vestsiden (Burholsætra) og disse er benyttet til sammen 661 ganger. Videre hadde løypa på Finstadbru 640 "besøk", Setskog 520 og Aursmoen 431. Løypene som varierte fra 5 til 8 km. ble totalt benyttet 4.538 ganger, og det vil si at det nøyaktig omregnet ble trimmet hele 28.535 km.

Årets trim-mester for hele kommunen ble Sigmund Grepperud, Fosser, som i tidsrummet fra 10. mai til 15. september hadde gjennomført den 6 km lange Fosserløypa hele 122 ganger, og altså trimmet i alt ca. 73 mil. I de øvrige sju løypene ble det kåret følgende lokale mestere:

Hemnes:	Erik Wennemo	102	trimturer.
Setskog:	Julie Ørjasæter	101	" "
Løken/Mo:	Else Wandås	87	" "
Finstadbru:	Arne Olsen	87	" "
Aursmoen:	Thorbjørn Grunnan	62	" "
	Roy Pedersen	62	" "
Bj.langen vest:	Gunvor Keiserud	61	" "
Bj.langen øst:	Ole Andresen	40	" "

Alle de her nevnte får en minnepremie fra AHF og ellers vil følgende bli tildelt en liten premie for god trim, etter loddtrekning blandt alle trimmerne: Grethe Holmedal, Setskog, Lena Gløtta, Setskog, Anne Lise Ottesen, Løken, Odd Tore Bjerkheim, Løken, Ragnhild Bratli, Fosser, Kjell Erik Bernhus, Fosser, Marit Wennemo, Hemnes, Kjell Langsrud, Hemnes, Eva Ellen Wolla, Finstadbru, Bjørn Ringstad, Finstadbru, Freddy Bakker, Bjørkelangen og Jens Henrik Simonsen, Bjørkelangen. Trimutvalget i AHF har i tillegg også i år arrangert mosjonskarusell med i alt fire løp. 42 stk. deltok i minst tre av disse løpene og har fått karusellens merke, 17 gull, 9 sølv og 11 bronse. 5 stk. fikk diplom for å ha deltatt i alle de fire årene som karusellen har vært arrangert.

Trimutvalget takker for i år og håper på fortsatt stigende trimbølge også i 1984.

Årets treningsleir ble i likhet med fjorårets arrangement lagt til Kil kommune tett ved Karlstad.

Tidspunktet for leiren var fra lørdag 16.juli til fredag 22.juli. Ansvarlige for planlegging og gjennomføring var treningsutvalget ved Stein og Sten.

På mange måter var årets leir en reprise på forrige års leir. Vi bodde på samme campingplass, Frykenbaden i hytter, campingvogner og telt.

Banetreningen ble lagt til det kommunale stadionanlegg som Kil AIKs gjester. Banen har fast dekke, og vi fikk benytte den, nødvendig utstyr og garderobeanlegg, helt vederlagsfritt. Utmerket service m.a.o.

Hensikten med et arrangement av dette slaget har to hovedsiktemål:

-et idrettslig

-et sosialt

Vi ønsker å gi de aktive et treningstilbud i ei tid hvor aktiviteten er forholdsvis liten. Vi regner også med at ei slik uke bør kunne gi et bedre sosialt miljø innen klubben - såvel innen den aktive gruppa som i fordold til ledere og interesserte familier som er knyttet til klubben.

Årets deltagere var en passende blanding av aktive, trimmere og interesserte familiemedlemmer, nær sagt i alle aldre.

Det faste deltagertallet lå på omlag 50, og med en del besøk av varierende lengde utgjorde vi på det meste (under grillkvelden) omlag 60 deltagere.

Det idrettslige -treningeh- fulgte stort sett et fast mønster:

Ei formiddagsøkt med trening på banen - hovedsakelig teknisk

Ei ettermiddagsøkt med grunnlagstrening i terrenget.

Området i nærheten av campingplassen med sine mange merkede joggestier egner seg godt til trening.

Vi hadde to konkurransetilbud, begge i samarbeid med Kil AIK.

Mandag - barnestevne for de aller yngste

Torsdag- ungdomsstevne for de fra 10 til 30

En del av de noe "mer tilårskommende" av leirdeltagerne tok også prøver til idrettsmerket.

Av "ikkeidrettslige" aktiviteter bør iallefall to nevnes:

- jentegruppas vellykkede grillaften

- gjenntatte besøk på den stedlige gokartbanen.

Vel møtt på treningsleir sommeren -84 ?

-treningsutv.

KM INNENDØRS

Bronse	16 år	Tanja Øvrehus	Lengde	2.29
Gull	17 år	Kjersti Larssen	Høyde	1.31
Sølv	17 år	Kjersti Larssen	Lengde	2.46
Gull	18 år	Else Lillian Røsholm	Høyde	1.27
Gull	jun.	Kjersti Larssen	Lengde	2.46
Sølv	jun.	Kjersti Larssen	Høyde	1.25
Bronse	jun.	Else Lillian Røsholm	Høyde	1.25
Gull	35-39 år	Finn Welde	Lengde	2.81
Sølv	35-39 år	Finn Welde	Høyde	1.25
Gull	50-54 år	Gunnar Gustavsen	Lengde	2.64
Gull	55-59 år	Håvard Lund	Lengde	2.38
Gull	55-59 år	Håvard Lund	Høyde	1.15
Gull	60-64 år	Aksel Lunner	Høyde	1.10
Gull	60-64 år	Aksel Lunner	Lengde	2.35

KM TERRENGLØP

Gull	11 år	Siw-Elin Ness
Bronse	11 år	Håkon Kongtorp
Bronse	12 år	Bjørnar Elgetun
Bronse	13 år	Hene Olsen
Sølv	14 år	Kai Tore Næss
Sølv	15 år	Frode Borgersrud
Gull	16 år	Hanne Kolstad
Sølv	16 år	Mona Øversveen
Bronse	17 år	Ronny Nordli
Bronse	18 år	Anut Øyvind Alfarustad

KM VETERAN

Gull	35-39	år	Jan A. Ydersbond	Tresteg	12.01
Gull	35-39	år	Jan A. Ydersbond	Spyd	50.40
Sølv	35-39	år	Jan A. Ydersbond	Diskos	30.04
Sølv	35-39	år	Jan A. Ydersbond	Høyde	1.65
Gull	35-39	år	Terje Børgersrud	100 m	12.2
Gull	35-39	år	Sissel Tønneberg	Diskos	22.44
Gull	35-39	år	Sissel Tønneberg	Lengde	3.66
Sølv	35-39	år	Finn Welde	Spyd	38.02
Sølv	35-39	år	Finn Welde	Tresteg	10.95
Bronse	35-39	år	Finn Welde	Diskos	29.86
Bronse	35-39	år	Finn Welde	200 m h	32.2
Bronse	35-39	år	Finn Welde	Høyde	1.60
Gull	40-44	år	Audhild Soot	800 m	2.53.1
Sølv	40-44	år	Sven Olberg	5000 m	17.13.9
Sølv	40-44	år	Sven Olberg	3000 m h	10.55.0
Sølv	40-44	år	Arve Høgne	400 m	57.2
Sølv	40-44	år	Eigil Soot	800 m	2.15.2
Gull	45-49	år	Odd Tore Bjerkheim	3000 m h	11.03.4
Bronse	45-49	år	Odd Tore Bjerkheim	5000 m	17.20.2
Gull	50-54	år	Roald Strand	100 m	12.8
Gull	50-54	år	Roald Strand	400 m	66.7
Gull	55-59	år	Håvard Lund	Diskos	30.02
Gull	55-59	år	Håvard Lund	Spyd	39.60
Gull	55-59	år	Håvard Lund	200 m h	37.4
Gull	55-59	år	Håvard lund	Høyde	1.35

KM SENIOR

Gull	sen.	Jan Tore Anthonisen	Lengde	6.44
Sølv	sen.	Jan Tore Anthonisen	Spyd	56.06
Sølv	sen.	Jan Tore Anthonisen	Høyde	1.94
Bronse	sen.	Jan Tore Antonisen	200 m	24.3
Sølv	sen.	Øyvind Olsen	100 m	11.8
Sølv	sen.	Øyvind Olsen	200 m	24.-
Bronse	sen.	Jon Swanstrøm	1500 m	4.10.9
Bronse	sen.	Jon Swanstrøm	3000 m	10.25.6
Bronse	sen.	Jon Swanstrøm	5000 m	16.21.2
Sølv	sen.	Jan A. Ydersbond	Tresteg	13.22
Bronse	sen.	Trygve Anthonisen	Tresteg	13.02.

KM JUNIOR

Gull	jun.	Kjersti Larssen	200 m	26.8
Gull	jun.	Kjersti Larssen	Lengde	5.29
Sølv	jun.	Kjersti Larssen	Høyde	1.55
Sølv	jun.	Kjersti Larssen	100 m	13.4
Sølv	jun.	kjersti Larssen	400 m	62.3
Sølv	jun.	Kjersti Larssen	400 m h	74.6
Gull	jun.	Kristin Lunner	Høyde	1.55
Gull	jun.	Kristin Lunner	Diskos	30.31
Gull	jun.	Kristin Lunner	Spyd	33.30
Sølv	jun.	Kristin Lunner	Kule	9.53
Gull	jun.	Turid Sundsrud	1500 m	4.56.6
Gull	jun.	Turid Sundsrud	3000 m	11.01.3
Bronse	jun.	Turid Sundsrud	800 m	2.27.5
Gull	jun.	Tanja Øvrehus	400 m h	72.5
Sølv	jun.	Tanja Øvrehus	Lengde	4.58

forts. KM JUNIOR

Bronse jun.	Tanja Øvrehus	200 m	28.5
Gull jun.	Hanne Kolstad	800 m	2.24.7
Gull jun.	Carl Fr. Havnaas	800 m	2.05.1
Bronse jun.	Sigrunn Nilsen	Diskos	23.82

KM GUTTER OG JENTER

Bronse	15 år	Eva Linnerud	400 m	65.9
Gull	16 år	Tanja Øvrehus	80 m h	12.9
Gull	16 år	Tanja Øvrehus	100 m	13.7
Sølv	16 år	Tanja Øvrehus	Lengde	4.63
Bronse	16 år	Tanja Øvrehus	400 m	65.5
Gull	16 år	Mona Øversveen	1500 m	5.20.1
Bronse	16 år	Mona Øversveen	800 m	2.29.1
Gull	17 år	Kjersti Larssen	100 m	13.3
Gull	17 år	Kjersti Larssen	Høyde	1.50
Gull	17 år	Kjersti Larssen	Lengde	5.19
Gull	17 år	Kjersti Larssen	400 m	63.4
Gull	17 år	Kjersti Larssen	100 m h	16.3
Bronse	17 år	Ronny Nordli	1500 m	4.24.2
Gull	18 år	Kristin Lunner	400 m	65.5
Gull	18 år	Kristin Lunner	Spyd	34.80
Gull	18 år	Kristin Lunner	Lengde	5.20
Sølv	18 år	Else Lillian Røsholm	Høyde	1.50
Sølv	18 år	Else Lillian Røsholm	Utle	8.31

KM STAFETTER

Gull	4X100 m	j. 17-18 år	53.8 sek.
		(Tanja Øvrehus , Sigrunn Nilsen , Kristin Lunner , Kjersti Larssen)	
Gull	1000 m	j. 17-18 år	2.33.4
		(Sigrunn Nilsen , Tanja Øvrehus , Kristin Lunner , Kjersti Larssen)	
Bronse	4X100 m	jun.	
		(Hanne Kolstad , Eva Linnerud , Mona Øversveen , Tanja Øvrehus)	
Bronse	4 X 400 m	jun.	
		(Tanja Øvrehus , Eva Linnerud , Mona Øversveen , Hanne Kolstad)	



Norges Fri-idrettsforbunds lagserier for kvinner...1983... (år)

Fra Aurskog - Høland Friidrettslag

Adr. Trygve Nilsensv. 48M Oslo. 10 Tlf. 295400

Hovedserien
1. divisjon
2. divisjon
3. divisjon
4. divisjon
(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 res.	4 løp I	4 løp II	4 hopp	4 kast	4 valgfri	Max 4 resultater pr. øvelse
2. divisjon	15 res.	3 løp I	3 løp II	3 hopp	3 kast	3 valgfri	Max 3 resultater pr. øvelse
3.-4. divisjon	10 res.	2 løp I	2 løp II	2 hopp	2 kast	2 valgfri	Max 3 resultater pr. øvelse

Kun ett resultat pr. øvelse av samme utøver.

LØP I

LØP II

HOPP

KAST

VALGFRI

Div.	Deltakere	Fødsels- år	Sted/Bane	Dato	Øvelse	Resultat	Poeng
H-1-2-3-4	Kjersti Larsen	66	K I L	21/7	100m	12.7	728
H-1-2-3-4	" "	"	Nadderud	22/8	400m	61.8	723
H-1-2	Kristin Lunner	65	Bislett	13/6	400m h.	67.6	742
H-1	" "	"	Nadderud	3/9	100m h.	15.2	727
H							
H							
H-1-2-3-4	Turid Sundrud	64	Stovner	31/8	800m	2.24.2	738
H-1-2-3-4	" "	"	"	28/9	1500m	4.45.9	784
H-1-2	" "	"	Bislett	30/6	3000m	10.32.36	717
H-1	Hanne Kolstad	67	Lillestrøm	28/5	800m	2.24.7	732
H							
H							
H-1-2-3-4	Kristin Lunner	65	Larvik	4/6	høyde	1.70	935
H-1-2-3-4	Kjersti Larsen	66	Bjørkelangen	19/3	høyde u.t.	1.35	833
H-1-2	" "	"	Høland	20/8	høyde	1.55	781
H-1	Else L. Røsholm	65	Grue	21/5	"	1.55	781
H							
H							
H-1-2-3-4	Kristin Lunner	65	Ålborg	17/7	spyd	36.16	705
H-1-2-3-4	" "	"	Larvik	4/6	kule	10.49	622
H-1-2	" "	"	Høland	20/8	diskos	30.31	550
H-1	Else L. Røsholm	65	Lillestrøm	28/5	kule	8.80	505
H							
H							
H-1-2-3-4	Else L. Røsholm	65	Bjørkelangen	19/3	høyde u.t.	1.27	769
H-1-2-3-4	Kjersti Larsen	66	Strømmen	4/6	lengde	5.30	748
H-1-2	" "	"	Stovner	7/9	200m	26.5	722
H-1	Kristin Lunner	65	Strømmen	17/8	lengde	5.20	724
H							
H							

Antall deltakere

5

Antall noteringer

20

Poengsum

14566

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 forbundet. Resultater i lengde skal være oppnådd med sats fra planke. Skjema må fylles ut i samsvar med statuttene (se Oppslagsboken).

Dato 25/10

Kryss av: ☐ Kopi sendt distriktsseriens oppmann (gjelder hovedserien)

☒ Kopi sendt friidrettskretsen

Formann/oppmann



Norges Friidrettsforbunds lagserier for menn 1983..... (år)
Fra Aurskog-Holand Friidrettslag.....
Adr. Trygve Nilsens v. 42M Oslo 10..... Tlf. 29.54.00

Hovedserien 50 res. 10 løp I 10 hopp 10 kast 10 valgfri
1. divisjon 40 res. 8 løp II 8 hopp 8 kast 8 valgfri
Maks. 5 resultater pr. øvelse. Kun ett resultat pr. øvelse av samme utøver.
(Stryk det som ikke passer)

Deltakere	Fødsels- år	Sted/Bane	Dato	Øvelse	Resultat	Poeng
Carl Fredrik Havnaas	65	Nadderud	18/6	800 m	1.55.0	838
"	"	Bisleit	11/8	400 m	52.39	703
Jon Swanström	55	Stovner	31/8	800 m	2.02.8	701
Öyvind Olsen	54	Höland	20/8	200 m	24.0	644
"	"	Kil	21/7	100 m	11.7	643
Tor Olsen	51	Lörenskeg	10/6	400 m	54.2	633
"	"	Stovner	20/6	200 m	24.2	626
Ronny Nordli	66	Stovner	8/7	800 m	2.07.3	630
Løp I						
Carl Fredrik Havnaas	65	Lamberseter	10/9	1 500 m	Sum	5418
Jon Swanström	55	Stovner	8/6	1 500 m	4.00.67	810
"	"	Nadderud	25/5	3 000 m	4.06.6	762
"	"	Lörenskeg	10/6	10 000 m	9.05.2	740
"	"	Stovner		3 000 m	33.06.6	752
Carl Fredrik Havnaas	65	Sörum		3 000 m	15.54.8	726
Jon Swanström	55	Lilleström	28/5	3 000 m	9.21.0	685
Ronny Nordli	66	Bisleit	30/6	1 500 m	4.19.2	665
Løp II						
Jan Tore Anthonisen	49	Stovner	7/6	Høyde	Sum	5807
"	"	Sörum	3/9	Lengde	2.06	909
Trygve Anthonisen	61	Lörenskeg	10/6	Høyde	6.44	701
"	"	Lilleström	28/5	Tresteg	1.88	751
"	"	Sörum	3/9	Lengde	13.02	678
Jon Amund Ydersbond	48	Lilleström	28/5	Tresteg	6.11	628
"	"	Namsos	4/9	Stav	13.22	699
"	"	"	3/9	Lengde	3.30	615
"	"	"	3/9	Lengde	6.02	608
HOPP						
Sum						5589
Sum side						16814

KAST

VALGFR

Deltakere	Fødsels- år	Sted/Bane	Dato	Øvelse	Resultat	Poeng
Jan Tore Anthonisen	49	Lörenskeg	10/6	Spyd	56.06	712
"	"	Höland	20/8	Diskos	32.70	534
"	"	Lilleström	28/5	Kule	10.62	505
Jan Amund Ydersbond	48	Namsos	4/9	Spyd	53.50	679
"	"	Stovner	25/6	Diskos	30.74	491
Pinn Weide	45	Arnes	31/8	Kule	10.96	529
Tor Olsen	51	Höland	18/5	"	10.83	520
"	"	Lörenskeg	10/6	Spyd	41.16	508
HÅVARD LUND	24	SAN JUAN		"	41.38	511
Sum						4478
Per B. Jacobsen	45	Stovner	9/6	1 500 m	4.21.0	652
"	"	Sörum	25/6	800 m	2.08.4	613
Ronny Nordli	66	Nadderud	18/6	3 000 m	9.31.5	649
Vidar Myrvold	49	Höland	20/8	5 000 m	16.37.6	645
"	"	Jessheim	22/8	3 000 m	11.0.34	8642
Knut Ö. Alfarnstad	65	Stovner	18/5	5 000 m	15.46.0	630
Öyvind Olsen	54	Lörenskeg	10/6	400 m	54.4	625
Jan Tore Anthonisen	49	Höland	20/8	200 m	24.3	617
Sum						5073

Antall deltakere 12 13 Antall nettinger 40 Samlet poengsum 26365 2638

Resultatene er oppnådd på approberte stovner. Redskapene som er brukt er i samsvar med konkurransereglene (seniorer, skap). 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. Nynnmeldte medlemmer fra andre lag som er oppført har fått starttillatelse fra forbundet. Resultater i lengde og tresteg skal være oppnådd med sats fra planke. Skjema må fylles ut i samsvar med statutter (se Oppslagsboken).

Date 25/10 - 83 Formann/oppmann

Kryss av: ☐ Kopi sendt distriktsseriens oppmann (gjelder hovedserien) ☒ Kopi sendt friidrettskretsen.



Norges Friluftslivsforbunds lagserier for veteraner

10.10.83 (a)

Fra Aurskog-Holand Friluftslagslag
Adr. 1960 Løken i Holand

Til 75 11 75

Menner

1. divisjon	20 res.	4 løp I	4 løp II	4 kast	4 valgfri	Max 3 resultater pr. øvelse
2. divisjon	15 res.	3 løp I	3 løp II	3 kast	3 valgfri	Max 3 resultater pr. øvelse
Øvrige	10 res.	2 løp I	2 løp II	2 kast	2 valgfri	Max 2 resultater pr. øvelse
Kvinner	15 res.	3 løp I	3 løp II	3 kast	3 valgfri	Max 3 resultater pr. øvelse
Øvrige	10 res.	2 løp I	2 løp II	2 kast	2 valgfri	Max 2 resultater pr. øvelse

Kun ett resultat pr. øvelse av samme utøver.

Div.	Deltakere	Klasse	Får	Sted/Bane	Dato	Øvelse	Resultat	Poeng
LØP I	Roald Strand	50-54	30	R. & Årnes	29/5	100m	12,5	1000
	Roald Strand	"	"	"	17/8	200m	26,1	964
	Roald Strand	"	"	"	31/8	400m	60,7	892
	Jan Amund Ydersbond	35-39	48	Høybråten & Stovner	25/6	200m	24,4	820

LØP II	Odd Tore Bjerkheim	45-49	38	Sørum	25/6	5000m	17.20,2	974,5
	Odd Tore Bjerkheim	"	"	Sørum	13/8	3000m	9.57,3	970,8
	Odd Tore Bjerkheim	"	"	Ull/Kisa	24/8	3000m	11.02,9	908,4
	Per B. Jacobson	35-39	45	Høybråten & Stovner	8/6	1500m	4.21,0	848

HOPP	Håvard Lund	55-59	24	San Juan	25/9	Høyde	1,45	935
	Aksel Lunner	60-64	20	Lørenskog	20/3	lengdeu/t	2,35	880
	Aksel Lunner	"	"	Lørenskog	20/3	høyde u/t	1,10	840
	Gunnar Gustavsen	50-54	32	Lørenskog	20/3	lengdeu/t	2,64	832

KAST	Håvard Lund	55-59	24	San Juan	29/9	spvd	41,38	1071,4
	Håvard Lund	"	"	A H F	5/10	diskos	33,70	828
	Håvard Lund	"	"	Minerva	6/10	kule	10,15	718
	Jan Amund Ydersbond	35-39	49	Namsos	4/9	spvd	53,50	715

VALGFRI	Odd Tore Bjerkheim	45-49	38	Ull/Kisa	15/6	1500 m	4.47,5	844
	Sven Olberg	40-44	42	Sørum	25/6	5000 m	17.12,9	840,2
	Sven Olberg	"	"	Ull/Kisa	13/6	1500 m	4.35,4	836,8
	Sven Olberg	"	"	R. & Årnes	6/7	3000 m	10.55,0	820

Antall deltakere	8	Antall noteringer	20	Samlet poengsum	17.538
------------------	---	-------------------	----	-----------------	--------

Resultatene er oppnådd på approberte stævner. Redskapene som er brukt er i samsvar med konkurranseregulene. Husk å oppgi vekt på kastredskap og hekkhøyder. Resultatene 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 forbundet. Skjema må fylles ut i samsvar med statuttene (se Oppslagsboken).

Date 20.10.83
Kryss av: ☒ Kopi sendt friluftslagskretsen. ☐ Formann/oppmann

Håvard Lund



Norges Friluftslivsforbunds lagserier for veteraner

10.10.83 (a)

Fra Aurskog-Holand Friluftslagslag
Adr. 1960 Løken i Holand

Til 75 11 75

Menner

1. divisjon	20 res.	4 løp I	4 løp II	4 hopp	4 kast	4 valgfri	Max 3 resultater pr. øvelse
2. divisjon	15 res.	3 løp I	3 løp II	3 hopp	3 kast	3 valgfri	Max 3 resultater pr. øvelse
Øvrige	10 res.	2 løp I	2 løp II	2 hopp	2 kast	2 valgfri	Max 2 resultater pr. øvelse
Kvinner	15 res.	3 løp I	3 løp II	3 hopp	3 kast	3 valgfri	Max 3 resultater pr. øvelse
Øvrige	10 res.	2 løp I	2 løp II	2 hopp	2 kast	2 valgfri	Max 2 resultater pr. øvelse

Kun ett resultat pr. øvelse av samme utøver.

Div.	Deltakere	Klasse	Får	Sted/Bane	Dato	Øvelse	Resultat	Poeng
LØP I	Arve Høgne	40-44	43	R. & Årnes	31/8	400 m	57,2	812
	Terje Borgestrud	35-39	47	Sørum	25/6	100 m	12,2	760

LØP II	Arve Høgne	40-44	43	Ull/Kisa	13/6	1500 m	4.43,1	775,2
	Eigil Soot	40-44	39	Sørum	25/6	800 m	2.15,2	756

HOPP	Pinn Velde	35-39	45	A H F	22/1	høydeu/t	1,42	712
	Pinn Velde	"	"	"	22/1	lengdeu/t	2,89	672

KAST	Pinn Velde	35-39	45	Minerva	28/5	kule	10,96	596
	Pinn Velde	"	"	A H F	20/6	diskos	30,42	454,7

VALGFRI	Pinn Lie	35-39	47	KIL	21/7	5000 m	17.20,2	699,1
	John Kr. Tarud	45-49	38	Sørum	13/8	3000 m	11.07,7	689,1

Antall deltakere	6	Antall noteringer	10	Samlet poengsum	6.926
------------------	---	-------------------	----	-----------------	-------

Resultatene er oppnådd på approberte stævner. Redskapene som er brukt er i samsvar med konkurranseregulene. Husk å oppgi vekt på kastredskap og hekkhøyder. Resultatene 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 forbundet. Skjema må fylles ut i samsvar med statuttene (se Oppslagsboken).

Date 20.10.83
Kryss av: ☒ Kopi sendt friluftslagskretsen. ☐ Formann/oppmann

Håvard Lund

ARBEIDSTESTSTATISTIKK FOR MENN/GUTTER
1983 AHE 1983

Aksel Lunner 1920	RES	STED	DATO
høyde u/t	1.10 m	Lørenskog	20/3
lengde u/t	2.35 m	Lørenskog	20/3
kule 4 kg	10.58 m	Høland	5/10
diskos 1 kg	31.38 m	Høland	5/10

Håvard Lund 1924

100 m	14.72 sek	San Juan	23/9
200 m	30.5 sek	San Juan	29/9
400 m	70.64 sek	San Juan	27/9
110 m hekk	21.6 sek	Lillehammer	20/8
200 m hekk	37.4 sek	Arnes	31/8
400 m hekk	80.5 sek	Lillehammer	21/8
høyde	1.45 m	San Juan	25/9
lengde	3.95 m	San Juan	29/9
kule 5 1/2 kg	10.15 m	Lillestrøm	9/10
kule 4 kg	12.03 m	Høland	5/10
diskos 1 kg	40.66 m	Høland	5/10
diskos 1 1/2 kg	33.70 m	Lillestrøm	9/10
spyd 600 g	46.80 m	San Juan	29/9
spyd 800 g	41.38 m	Lillestrøm	9/10
slegge 6 kg	26.64 m	Bjørkelangen	22/1
lengde u/t	2.39 m	Bjørkelangen	22/1
høyde u/t	1.17 m	San Juan	29/9
5-kamp	2192 p	San Juan	29/9
(lengde 3.95 m, spyd 41.38 m, 200m 30.5 sek, diskos 32.28 m, 1500 m brutt)			
10-kamp	4598 p	Namsos	3-4/9
(100 m 15.4, lengde 3.90, kule 9.93, høyde 1.40, 400 m 73.3, 110 m hekk 23.2, diskos 29.14, stav 2.10, spyd 38.64, 1500 m brutt)			

Egil Lier

lengde u/t	2.06 m	Bjørkelangen	22/1
------------	--------	--------------	------

Roald Strand 1930

100 m	12.5 sek	Lørenskog	20/8
200 m	26.1 sek	Arnes	17/8
400 m	60.7 sek	Arnes	31/8

Age Krogstad 1932

800 m	2.41.2 min	Sørum	31/5
3000 m	12.40.3 min	Jessheim	22/8

Gunnar Gustavsen 1932

høyde u/t	1.09 m	Bjørkelangen	22/1
lengde u/t	2.64 m	Lørenskog	20/3

Tønnes Skaug 1935

1500 m	5.08.5 min	Jessheim	13/6
--------	------------	----------	------

Odd Tore Bjerkheim 1938

800 m	2.21.6 min	Sørum	31/5
1500 m	4.47.5 min	Jessheim	15/6
3000 m	9.57.3 min	Sørum	13/8
3000 m hinder	11.02.9 min	Jessheim	24/6
5000 m	17.20.2 min	Sørum	25/6
maraton	2.52.55 min	Oslo	27/8

Sten Kongtorp 1938

1500 m	5.31.8 min	Jessheim	13/6
3000 m hinder	12.56.5 min	Jessheim	22/8

John Kr. Tarrud 1938

3000 m	11.07.7 min	Sørum	13/8
--------	-------------	-------	------

Knut Arnes

3000 m	11.54.9 min	Sørum	13/8
--------	-------------	-------	------

Egil Soot 1939

800 m	2.15.2 min	Sørum	25/6
-------	------------	-------	------

Sven Olberg 1942

1500 m	4.35.4 min	Jessheim	13/6
3000 m	11.00.7 min	Jessheim	22/8
5000 m	17.13.9 min	Sørum	25/6
3000 m hinder	10.55.0 min	Arnes	6/7

Arve Høgne 1943

400 m	57.2 sek	Arnes	31/8
1500 m	4.43.1 min	Jessheim	13/6

Per Jahre 1944

800 m	3.03.8 min	Sørum	31/5
1500 m	6.00.6 min	Jessheim	13/6

Per B. Jacobsen 1945

400 m	58.1 sek	Arnes	31/8
800 m	2.08.4 min	Sørum	25/6
1500 m	4.21.0 min	Stovner	8/6

Finn Velde 1945

100 m	13.0 sek	Lillestrøm	28/5
200 m	26.0 sek	Stovner	25/6
200 m hekk	32.2 sek	Arnes	31/8
400 m hekk	69.5 sek	Sørum	3/9
1500 m	4.54.3 min	Stovner	25/6
høyde	1.60 m	Lørenskog	10/6
lengde	4.98 m	Stovner	25/6
tresteg	10.95 m	Arnes	31/8
kule 7.25	10.96 m	Lillestrøm	28/5
spyd	38.46 m	Lørenskog	10/6
diskos	30.42 m	Høland	20/8
høyde u/t	1.42 m	Bjørkelangen	22/1
lengde u/t	2.89 m	Bjørkelangen	22/1
5-kamp	2570 p	Stovner	25/6
(lengde 4.98, 200 m 26.0, spyd 37.60, diskos 30.36, 1500 m 4.54.3)			

Roar Lunder 1945					
100 m	13.1 sek	Lunner	6/8		
Tenje Borgersrud 1947					
100 m	12.2 sek	Lillestrøm	28/5		
Finn Lie 1947					
800 m	2.16.3 min	Sorun	31/5		
1500 m	4.43.0 min	Jessheim	13/6		
3000 m	10.48.8 min	Sorun	13/8		
5000 m	17.20.2 min	Kil	21/7		
3000 m hinder	11.29.2 min	Lillestrøm	28/5		
maraton	3.24.52 t	Jessheim	18/6		
Jan Amund Ydersbond 1948					
100 m	12.7 sek	Namsos	3/9		
200 m	24.4 sek	Stovner	25/6		
400 m	55.4 sek	Namsos	3/9		
1500 m	4.37.5 min	Stovner	25/6		
110 m hekk	19.3 sek	Namsos	4/9		
høyde	1.66 m	Namsos	3/9		
lengde	6.02 m	Namsos	3/9		
Tresteg	13.22 m	Lillestrøm	28/5		
kule	9.56 m	Namsos	3/9		
spyd	53.50 m	Namsos	4/9		
Diskos	30.74 m	Stovner	25/6		
5-kamp	3436 p	Stovner	25/6		
(lengde 5.98, 200m 24.4, spyd 52.40, diskos 30.76, 1500m 4.37.5)		Namsos	3-4/9		
10-kamp	6540 p	Namsos	3-4/9		
(100m 12.7, lengde 6.02, kule 9.58, høyde 1.66, 400m 55.4, 110 m hekk 19.3, diskos 29.46, stav 3.30, spyd 53.50, 1500m 4.48.1)					
Vidar Nyrvold 1949					
1500 m	4.32.1 min	Jessheim	13/6		
3000 m hinder	10.34.8 min	Jessheim	22/8		
5000 m	16.37.6 min	Holand	20/8		
Jan Tore Anthonissen 1949					
100 m	11.9 sek	Lillestrøm	28/5		
200 m	24.3 sek	Holand	20/8		
høyde	2.06	Stovner	7/6		
lengde	6.44 m	Sorun	3/9		
kule	10.62 m	Lillestrøm	28/5		
diskos	32.70 m	Holand	20/8		
spyd	56.06 m	Lørenskog	10/6		
høyde u/t	1.47 m	Bjorkelangen	22/2		
lengde u/t	2.91 m	Bjorkelangen	22/2		
Tor Olsen 1951					
60 m	7.4 sek	Kil	21/7		
100 m	11.9 sek	Kil	21/7		
200 m	24.2 sek	Stovner	20/6		
400 m	54.2 sek	Lørenskog	10/6		
400 m hekk	68.7 sek	Sorun	3/9		
kule	10.83 m	Holand	18/5		
spyd	41.16 m	Lørenskog	10/6		
diskos	25.58 m	Holand	20/8		
lengde u/t	2.77 m	Bjorkelangen	22/1		
Stein Lier 1952					
lengde u/t	2.41 m	Bjorkelangen	22/1		
Sverre Sandbakken 1952					
3000 m hinder	12.12.9 min	Jessheim	22/8		
Øyvind Olsen 1954					
100 m	11.7 sek	Kil	21/7		
200 m	24.0 sek	Holand	20/8		
400 m	54.4 sek	Lørenskog	10/6		
Jon Svanstrøm 1955					
500 m	2.02.8 min	Stovner	31/8		
1500 m	4.06.6 min	Stovner	8/6		
3000 m	9.05.2 min	Nadderud	25/5		
5000 m	15.54.8 min	Stovner	10/6		
10000 m	33.06.6 min	Lørenskog	28/5		
3000 m hinder	10.25.6 min	Lillestrøm			
Bjørn Lier 1957					
spyd	37.54 m	Lørenskog	10/6		
Rune Sand 1959					
5000 m	18.52.2 min	Kil	21/7		
Tor Arnt Johnsen 1960					
5000 m	17.36.1 min	Holand	20/8		
10000 m	37.11.0 min	Lørenskog	10/6		
Trygve Anthonisen 1961					
Høyde	1.88 m	Lørenskog	10/6		
Tresteg	13.02 m	Lillestrøm	28/5		
lengde	6.11 m	Sorun	3/9		
Rune Holter					
800 m	2.19.4 min	Sorun	31/5		
1500 m	4.48.5 min	Jessheim	13/6		
3000 m	10.57.1 min	Sorun	13/8		
3000 m hinder	12.44.6 min	Jessheim	22/8		
Carl Fredrik Havaas 1965					
60 m	7.4 sek	Kil	21/7		
100 m	12.3 sek	Lunner	6/8		
400 m	52.39 sek	Bislett	11/8		
800 m	1.55.0 min	Nadderud	18/6		
1500 m	4.00.67 min	Lambertseter	10/9		
3000 m	9.21.0 min	Sorun	22/2		
høyde u/t	1.36 m	Bj. lansen	22/2		
lengde u/t	2.70 m	Bj. lansen	22/2		
Knut Øyvind Alfarnstad 1965					
3000 m	10.09.4 min	Sorun	13/8		
5000 m	16.46.0 min	Stovner	18/5		

Ronny Nordli 1966

800 m	2.07.3 min	Stovner	8/7
1500 m	4.19.22 min	Bislett	30/6
3000 m	9.31.5 min	Nadderud	18/6
høyde	1.67 m	Høland	18/5
lengde	4.69 m	Høland	18/5

Kennet Wergeland 1967

Lengde	5.11 m	Høland	29/6
Høyde u/t	11.51 m	Høland	29/6
Lengde u/t	1.35 m	Framrun	8/32
	2.70 m	Bjørkelangen	22/2

Roar Ness 1968

60 m	7.9 sek	Kil	21/7
100 m	12.4 sek	Kil	21/7
200 m	26.3 sek	Høland	20/8
400 m	62.8 sek	Kil	21/7
lengde u/t	2.42 m	Bj.-lengen	22/1

Frode Børgerstrud 1968

800 m	2.10.0 min	Nadderud	17/6
1500 m	4.47.7 min	Kil	21/7

Odd Bjerkum 1968

800 m	2.11.2 min	Nadderud	17/6
1500 m	4.37.5 min	Helsingborg	9/7
lengde u/t	2.24 m	Bjørkelangen	22/1

Kay Tore Nass 1969

60 m	8.9 sek	Høland	28/5
100 m	13.9 sek	Høland	29/6
800 m	2.18.8 min	Nadderud	17/6
1500 m	4.58.9 min	Kil	21/7
lengde	4.34 m	Høland	29/6
høyde	1.25 m	Høland	28/5
kule	8.10 m	Høland	26/6

Hans Chr. Bernhus 1969

100 m	16.2 sek	Høland	29/6
lengde	4.34 m	Høland	29/6
høyde	1.08 m	Høland	28/5
kule	5.28 m	Høland	29/6

Rune Stokkebekk 1970

60 m	9.8 sek	Høland	28/5
800 m	2.42.2 min	Fet	21/6
høyde	1.30 m	Høland	28/5
l. ball	30.26 m	Fet	21/6

Gjermund Ottosen 1970

60 m	9.9 sek	Høland	28/5
100 m	15.8 sek	Høland	29/6
høyde	1.20 m	Høland	28/5
lengde	4.00 m	Høland	29/6
kule	6.95 m	Høland	29/6

Espen Berg 1970

60 m	8.9 sek	Høland	28/5
høyde	1.15 m	Høland	28/5

Sten Age Aserud 1971

60 m	9.8 sek	Kil	21/7
lengde	3.68 m	Kil	21/7

Ståle Holmedal 1971

60 m	9.3 sek	Høland	29/6
høyde	1.15 m	Høland	29/6
liten ball	36.00 m	Høland	29/6

Hans Petter Aserud 1971

60 m	9.5 sek	Høland	29/6
høyde	1.25 m	Høland	29/6
liten ball	42.50 m	Høland	29/6

Bjørnar Elgetun 1971

800 m	2.39.7 min	Fet	21/6
liten ball	35.18 m	Fet	21/6

Jan Kr. Guldbrandsen 1971

60 m	9.7 sek	Høland	29/6
høyde	1.00 m	Høland	29/6
liten ball	39.00 m	Høland	29/6

Arnfinn Nass 1971

60 m	10.0 sek	Høland	29/6
høyde	1.20 m	Høland	29/6
liten ball	27.50 m	Høland	29/6

Bjørnar Senstad 1971

60 m	10.0 sek	Høland	29/6
liten ball	44.50 m	Høland	29/6

Jan Åke Jørgensen 1971

lengde u/t	2.00 m	Bjørkelangen	22/2
------------	--------	--------------	------

Arlid Wandås 1971

60 m	10.1 sek	Høland	29/6
høyde	1.15 m	Høland	29/6
liten ball	27.50 m	Høland	29/6

Håkon Kongtorp 1972

60 m	9.7 sek	Strømmen	8/6
100 m	15.8 sek	Kil	21/7
800 m	2:53.6 min	Kil	21/7
1000 m	3:46.5 min	Arvika	16/7
lengde	3.26 m	Kil	21/7
høyde	1.15 m	Høland	29/6

Jon Utgårdsløkken 1972

60 m	9.2 sek	Kil	21/7
lengde	3.98 m	Kil	21/7

Lars Elgetun 1972

800 m	2:58.7 min	Fet	21/6
liten ball	35.34 m	Fet	21/6

Heiki Fjeld 1972

60 m	10.2 sek	Høland	29/6
høyde	1.15 m	Høland	29/6
liten ball	30.00 m	Høland	29/6

Espen Mangberg 1972

60 m	9.9 sek	Høland	28/5
høyde	1.12 m	Høland	28/5

ÅRSBESTATISTIKK KVINNER/JENTER
1983 ÅHF 1983

Audhild Soot 1940	RES	STED	DATO
400 m	2:53.1 min	Sørum	25/6
800 m			
Solfriid Bidal			
lengde u/t	1.85 m	Bjørkelangen	22/1
Unni Lie 1950			
1500 m	6:38.5 min	Jessheim	13/6
3000 m	14:27.2 "	Jessheim	22/8
Ingrid Olsen 1950			
1500 m	5:29.3 min	Jessheim	13/6
3000 m	12:39.7 min	Sørum	13/8
lengde u/t	2.20 m	Bjørkelangen	22/1
Astri Aarødt 1952			
800 m	2:45.9 min	Sørum	31/5
1500 m	5:30.3 min	Jessheim	13/6
3000 m	12:50.7 "	Jessheim	24/8
Jorun Salater			
3000 m	13:03.7 min	Sørum	13/8
Kristine Ødegård 1962			
3000 m	11:15.2 min	Stovner	31/8
Turid Sundsrud 1964			
400 m	64.8 sek	Lørenskog	10/6
800 m	2:24.2 min	Stovner	31/8
1500 m	4:45.9 min	Stovner	28/9
3000 m	10:32.36 min	Bislett	30/6
Kristin Lunger 1965			
100 m	14.1 sek	Lillestrøm	28/5
200 m	27.6 sek	Nadderud	3/9
400 m	62.8 sek	Nadderud	22/8
800 m	67.6 sek	Bislett	13/6
100 m hekk (75 cm)	2:27.2 min	Steinkjer	26/6
100 m hekk (84 cm)	15.2 sek	Larvik	27/8
høyde	15.2 sek	Nadderud	3/9
lengde	1.70 m	Larvik	4/6
kule	5.20 m	Strømmen	17/8
diskos	10.49 m	Larvik	4/6
spyd	30.31 m	Høland	20/8
høyde u/t	36.16	Ålborg	17/7
lengde u/t	1.21 m	Bj. lansen	22/1
7 - kamp	2.16 m	Bj. lansen	22/1
(100m hekk 15.2, høyde 1.62, kule 9.82, 200m 27.6, lengde 5.19 spyd 35.42, 800m 2:29.9)	4885 p	Nadderud	3-4/9

Sigrun Nilsen 1965

100 m 14.4 sek
 Spyd 24.38 m
 Diskos 23.82 m
 Kule 8.33 m

Else Lillian Røsholm 1965

høyde 1.55 m
 kule 8.80 m
 diskos 24.10 m
 høyde u/t 1.27 m

Kjersti Larssen 1966

100 m 12.7 sek
 200 m 26.5 sek
 400 m 61.8 sek
 100 m hekk (75 cm) 15.3 sek
 100 m hekk (84 cm) 15.48 sek
 400 m hekk 74.6 sek
 høyde 1.55 m
 lengde 5.30 m
 høyde u/t 1.31 m
 lengde u/t 2.46 m
 lengde innendørs

Hanne Kolstad 1967

800 m 2.24.7 min

Tanja Øvrenus 1967

100 m 13.3 sek
 100 m 13.40 sek
 200 m 27.7 "
 100 m hekk (76.2) 15.97 "
 100 m hekk (84) 16.44 "
 400 m hekk 72.5 "
 80 m hekk 12.9 "
 lengde 4.69 m
 lengde u/t 2.29 m
 400 m 65.3

Mona Øversveen 1967

60 m
 400 m 66.0 sek
 800 m 2.28.3 min
 1500 m 5.00.0 min

Eva Linnerud 1968

100 m 14.1 sek
 400 m 65.8 "
 800 m 2.31.7 min
 3000 m 13.02.0 min
 lengde 3.64 m

Lillestrøm 28/5
 Lørenskog 10/6
 Høland 20/8
 Lillestrøm 28/5

Grue 21/5
 Lillestrøm 28/5
 Grue 21/5
 Bj. langen 19/3

Kil 21/7
 Stovner 7/9
 Nadderud 22/8
 Raufoss
 Helsingborg 10/7
 Sorum 3/9
 Høland 20/8
 Strømmen 4/6
 Bj. langen 19/3
 Lørenskog 20/3

Lillestrøm 28/5

Karlstad 21/7
 Helsingborg 9/7
 Bislett 31/8
 Helsingborg 10/7
 Byrkjelo 15/7
 Sorum 3/9
 Larvik 28/8
 Helsingborg 10/7
 Bj. langen 19/3
 Lørenskog 10/6

Lørenskog 10/6
 Nadderud 17/6
 Bislett 6/6

Høland 29/6
 Lørenskog 10/6
 Lunner 6/8
 Høland 20/8
 Høland 29/6

Kjersti Kongtorp 1969

60 m 9.1 sek
 100 m 14.9 "
 800 m 2.44.5 min
 1500 m 5.27.4 "
 3000 m 11.40.6 "
 Høyde 1.15 m
 kule 7.29 m
 lengde u/t

Umni Røed 1969

1. ball 47.76
 Fet 21/6

Eli Arnesen 1970

60 m 9.3 sek
 800 m 2.48.2 min
 1. ball 39.66 m
 Høland 28/5
 Fet 21/6
 Fet 21/6

Lene Olsen 1970

60 m 9.4 sek
 100 m 15.2 sek
 800 m 2.30.3 min
 1500 m 5.28.3 min
 lengde 3.94 m
 1. ball 36.70 m
 Høland 28/5
 Høland 18/5
 Bislett 28/5
 Kil 21/7
 Høland 18/5
 Fet 21/6

Mona Olsen 1970

60 m 9.3 sek
 lengde 3.83 m
 Kil 21/7
 Kil 21/7

Tone Lindbeck 1970

60 m 9.5 sek
 Høland 28/5

Marlen Eng 1970

60 m 9.0
 100 m 14.5 sek
 lengde 4.04 m
 Høland 28/5
 Nadderud 17/6
 Høland 18/5

Camilla Lunder 1971

60 m 9.1
 800 m 3.14.2
 Liten ball 22.5 m
 Høland 29/6
 Strømmen 8/6
 Høland 29/6

Stine Røysheim 1971

60 m 9.4
 Høyde 1.10 m
 Liten ball 28 m
 Høland 29/6
 Høland 29/6
 Høland 29/6

Anne Kr. Herrebrøden 1971

60 m 10.2 sek
 høyde 1.25 m
 liten ball 28.00 m.
 Høland 29/6
 Høland 29/6
 Høland 29/6

Siv Elin Ness 1972

60 m	9.5 sek	Høland	29/6
700 m	16.8 sek	Høland	18/5
800 m	2.44.3 min	Fec	21/6
lengde	3-13 m	Høland	18/5
høyde	1.10 m	Høland	29/6
liten ball	24 m	Høland	29/6

Mona Delingsøy 1972

60 m	9.7 sek	Høland	29/6
høyde	1.10 m	Høland	29/6
liten ball	24 m	Høland	29/6
lengde u/t	1.83 m	Bjørkelangen	12/2
høyde u/t	1.04 m	Bjørkelangen	12/2

Nina Bråten 1972

60 m	10.0 sek	Høland	29/6
liten ball	41 m	Høland	29/6

Linda Moe 1972

60 m	10.1 sek	Høland	29/6
800 m	2.56.3 sek	Strømmen	8/6
liten ball	24.5 m	Høland	29/6

Jorun Holtet 1972

60 m	10.3 sek	Høland	29/6
liten ball	26.0 m	Høland	29/6

Aurskog-Høland Friidrettslag

Klubbrekorder ved sesongslutt 1983.

Kvinner senior.

60 m	Maren Ågot Aamodt	Kristiansand	1970	8,0 sek
100 m	Kjersti Larssen	Kil	1983	12.7 sek
200 m	Kjersti Larssen	Stovner	1983	26.5 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	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	Larvik	1983	15.2 sek
400 m hekk	Kristin Lunner	Bislett	1983	67.6 sek
Høyde	Kristin Lunner	Larvik	1983	1.70 m
Lengde	Kjersti Larssen	Strømmen	1983	5.30 m
Høyde u.t.	Kjersti Larsen	Bjørkelangen	1983	1.31 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	Raufoss	1982	37.08m
Slegge 4kg	Kristin Lunner	Strømmen	1982	27.56m
7 - kamp	Kristin Lunner	Nadderud	1983	4886p
(100m hekk 15.2, kule 9.82 høyde 1.62 200m 27.6, lengde 5.19, spyd 35.42, 800m 2.29.9)				
4 x 60 m		Nannestad	1969	32.8 sek
Grø 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	Kjersti Larssen	Kil	1983	12.7sek
200 m	Kjersti Larssen	Stovner	1983	26.5sek
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
100 m hekk	Kristin Lunner	Larvik	1983	15.2sek
400 m hekk	Kristin Lunner	Bislett	1983	67.6sek

Høyde	Kristin Lunner	Larvik	1983	1.70m
Lengde	Kjersti Larsen	Strømmen	1983	5.30m
Høyde u.t.	Kjersti Larsen	Bjørkelangen	1983	1.31m
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	Raufoss	1982	37.08m
Slegge 4kg	Kristin Lunner	Strømmen	1982	27.56m
7 - kamp	Kristin Lunner	Nadderud	1983	4886p
(100m hekk 15.2, kule 9.82, høyde 1.62, 200m 27.6, lengde 5.19, spyd 35.42, 800m 2.29.9)				
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	Kjersti Larssen	Lunner	1982	12.8sek
200 m	Kjersti Larssen	Lillestrøm	1982	27.2sek
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	Kjersti Larssen	Fana	1982	15.52sek
100 m hekk 84	Kjersti Larssen	Stovner	1982	15.6sek
Høyde	Kristin Lunner	Stovner	1981	1.63 m
Lengde	Kristin Lunner	Helsinki	1981	4.97 m
Høyde u/t	Kjersti Larssen	Fet	1982	1.30m
Lengde u.t.	Kjersti Larssen	Fet	1982	2.40m
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	Merete Ødegård	Kil	1982	11.38min
100 m hekk 76,2	Kjersti Larssen	Stovner	1981	15.9 sek
100 m hekk 84	Tanja Øvrehus	Stovner	1982	16.2 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	Kjersti Kongtorp	Jessheim	1983	11.40.6 sek
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	Anne Haneborg	Blaker	1982	51.24 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	Sørums	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	Kjersti Kongtorp	Jessheim	1982	5.23.2 min
3000 m	Kjersti Kongtorp	Bislett	1982	12.01.7 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	Unni Røed	Blaker	1982	47.25m
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 700g	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	Mona Delingsby	Bjørkelangen	1983	1.04m
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

Aurskog-Høland Friidrettslag

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	Nadderud	1983	1.55.0min
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	Øystein Dalbakk	Lørenskog	1982	32.57.0min
Maraton	Kjell Erik Bernhus	Drammen	1982	2.51.25t
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 Årnes, Roar Lunner, Øyvind Olsen, Tor Olsen				
4 x 400 m		Eidsvoll	1972	3.28.2 min
Terje Årnes, 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 Årnes, 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	Nadderud	1983	1.55.0min
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	Knut Øivind Alfarustad	Oslo	1983	3.00.00t

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 Bjerkheim				
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	Carl Fredrik Havnaas	Nadderud	1983	1.55.0min
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

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	Carl Fredrik Havnaas	Stovner	1982	1.58.1 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	Arnes	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 Mørli	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

60m	Øyvind Sand	Sokna	1976	7.7sek
60m	Roar Ness	Bislet	1982	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	Odd Bjarkum	Porsgrunn	1982	2.51.4min
1500 m	Odd Bjarkum	Bislet	1982	4.38.5min
80 m hekk 76	Ronny Mørli	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

Gutter 11 år

60 m	Robert Magnes	Eidsvoll	1972	9.0 sek
100 m	Robert Magnes	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	Jan Åke Jørgensen	Stovner	1982	2.27.0min
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	Bjørnar Senstad	Jessheim	1982	24.74m
Liten ball 150g	Barthold Hals	Blaker	1968	48.74 m