

Egil Linn.

AURSKOG-HØLAND FRIIDRETTSLAG



ÅRSBERETNING
1984

Egil Linn.

AURSKOG-HØLAND FRIIDRETTSLAG



ÅRSBERETNING
1984

FRA FORMANNEN

Idrettsåret 1984 ,i AHF, er slutt og status settes opp i form av årsrapport. Vi sitter tilbake med tanker omkring det hele; hva gikk bra og hva kunne vi gjort bedre?

Idrettsmessig hadde vi en god sesong med nivåheving både individuelt og lagmessig. Vi vil i denne forbindelse nevne Kristin Lunnens NM i mangekamp og faste landslagsplass. Vi har også en rekke andre utøvere, med Carl Fredrik Havnaas i spissen, med god fremgang. Ellers kan vi også være glade for mange gode rekrutter som er på topp i kretssammenheng og gode stafettresultater. Veteranene med Håvard Lund i spissen har også slått bra fra seg med femteplass i veteranserien i landssammenheng og Nordisk mesterskap i mangekamp til Håvard Lund.

De forskjellige utvalg har fungert bra med interresserte og positive personer i de forskjellige nøkkelroller. Imidlertid vil jeg her nevne at det hadde vært ønskelig med en bedre kontakt mellom det pulserende liv i klubben og mange av seniorene og veteranene. Jeg tenker da spesielt på deltakelse på fellestreninger og i sosiale arrangementer. Her har vi nok en del ubrukte ressurser på mange felt som kunne utnyttes til felles glede..

Vi har kommet bra ut av 1984 økonomisk sett. Dette vil komme godt med i 1985 da vi regner med å bli sterkere økonomisk belastet på flere felt.

Banekomiteen har jobbet bra og fått gode og positive kontakter i de forskjellige instanser. Dette har gitt konkrete resultater med grunnboring, nivellering og retningsgivende kostnadsoverslag.

Av saker som det jobbes med for tiden kan nevnes: Nye drakter og eventuelle reklameavtaler.

Målsetninger i 1985 er selvfølgelig å gjøre det bedre på alle måter.

Til slutt vil jeg takke alle som har bidratt til at det er mulig å drive AHF for god innsats i 1984.

Vi vet at det ikke alltid er like lett å finne tid og lyst, men vi får tross alt mye igjen iform av:

Idrettsgled, vennskap og sunne og glade interesser.

Georg Øvrehus

Formann

TILLITSVALGTE 1984

- Styret : Formann: Georg Øvrehus. Nestformann: Tor Olsen.
Sekretær: Finn Velde. Kasserer: Astrid Aamodt.
Styremedlemmer: Finn Lie, Ingrid Olsen, Roar Lunder,
en fra ungdomsgruppa.
- Revisorer : Thorstein Kolstad, Arne Øversveen.
- Arrangementsutvalg: Håvard Lund, Arve Høgne, Bjørn Lier, Finn Welde,
Georg Øvrehus, Finn Lie, Tor Olsen, Øyvind Olsen, Willy Linnerud.
- Instruksjons- og
treningsutvalg : Stein Lier, Øyvind Olsen, Willy Linnerud, Roar Lunder, Jan Tore
Anthonisen, Bjørn Lier, Finn Welde, Finn Lie, Aksel Lunner,
Håvard Lund.
- Banekomite : Arve Høgne, Finn Lie, Georg Øvrehus, Odd Thore Bjerkheim,
Kjell Erik Bernhus, Håvard Lund.
- Utvalg gutter og jenter: Roar Lunder, May Ness, Rolf Jacobsen, Utgårdsløkken,
fru Røisheim.
- Stafetter/lagserie
Senior og junior menn : Bjørn Lier, John Swanstrøm, Carl Fr. Havnås, Ronny Nordli,
Øyvind Olsen.
- Stafetter/lagserie
Senior kvinner : Kåre Thoresen, Sigrun Nilsen, Ingrid Olsen, Astrid Aamodt.
- Stafetter jenter : Ingrid Olsen, Willy Linnerud, Rolf Jacobsen, Edgar Moe.
- Stafetter gutter : Øyvind Olsen, Jan Erik Jørgensen, Terje Borgersrud,
Utgårdsløkken.
- Oppmenn senior, gutter, jenter: Georg Øvrehus, Øyvind Olsen, Roar Lunder, Sverre Larssen
- Rekrutteringsutvalg: Finn Velde, Terje Åserud, Aud Olsen, Audhild Soot, May Ness,
Terje Arnes, Utgårdsløkken.
- Statistikk og serie: Tor Olsen, Carl Fredrik Havnås, Ronny Nordli.
- Trimutvalg: Finn Lie, Arne Øversveen, Jan Alfarrustad, Rune Sand,
Finn Lie, Odd Tore Bjerkheim, Astrid Aamodt, Ingrid Olsen,
Torger Olsen.
- Veteranutvalg : Håvard Lund, Audhild Soot.
Per B. Jacobsen, Arve Høgne (stafetter).
- Planleggingskomite for ny friidrettsbane Bjørkelangen: Kåre Thoresen, Aksel Lunner,
Per B. Jacobsen, Finn Lie, Carl Fredrik Havnås.
- Idrettsmerkeutvalg: Egil Lier, Kåre Thoresen, Sigurd Dalby, Håvard Lund.
- Ungdomsgruppa: Kjersti Larssen, Kristin Lunner, Carl Fr. Havnås, Eva Linnerud,
Mona Øversveen, Tanja Øvrehus, Ronny Nordli. (Egen valgkomité)
- Valgkomité: Styret.

ARBEIDET I STYRET

Styret har i 1984 hatt 9 møter.

ARRANGEMENTER

Stevner på terminliste RFIK

Nasjonalt terrengløp g/j	Bjørkelangen	7april
Hølandsstafetten	Løken	11april
Kastkarusell nr.1	Høland st.	9mai
Langfossrunden	Løken	27mai
Lagserie nr.1 g/j	Høland st.	6juni

Treningsstevner

Innendørsstevne	Bj.langen vedereg.	25januar
Innendørsstevne	Bj.langen videreg.	25februar
Banestevne	Høland st.	16mai
Banestevne	Høland st.	27juni

Andre arrangementer

AHF-trimmen

Bjørkelangen	14mai
Finstadbru	18juni
Setskog	27august
Hemnes	10september
Løken	7januar

Vinterkarusellen

Rekrutteringsstevner

Terrengkarusell	Bjørkelangen	30april
	Hemnes	7mai
	Setskog	14mai
	Løken	21mai
Banestevner	Høland st.	29juni
	Høland st	5september

Fra kommunen ved kulturstyret fikk AHF i år kr. 8.875,-.
Fra Trimutvalget i Romerike Idrettskrets har vi etter søknad fått dekket underskudd på trimarrangementene med kr. 3.000,-.
Fra Høland Sparebank har vi fått kr. 1.000,- i støtte til premier ved AHF-trimmen og kr. 1.000,- i generell støtte til laget. Fra Norges Friidrettsforbund har vi fått tildelt kr. 1.040,- til anskaffelse av utstyr.

ANSKAFFET FRIIDRETTSMATERIELL

1 stk. målklokke	kr. <u>5.520,-</u>
------------------	--------------------

TRENING OG INSTRUKSJON

Innendørstreningen har foregått lørdag og onsdag på Bjørkelangen videregående skole og lørdag og onsdag på Høland stadion i sommerhalvåret.

I Skedsmohallen har det vært fellestrening for en del klubber i kretsen. Vi har hatt med en del utøvere her og enkelte har også trent i Ekeberghallen.

Kristin Lunner har deltatt i forbundets rekrutteringsgruppe i mangekamp og var blant annet på treningsleir i Portugal.

TILLITSVERV

Norges friidrettsforbund:

Håvard Lund

Formann i veteranutvalget

Romerike idrettskrets:

Håvard Lund

Styremedlem

Romerike friidrettskrets:

Håvard Lund

Formann i veteranutvalget

Astrid Aamodt

Revisor

REPRESENTASJON

Romerike friidrettskrets, oppmannsmøte:	Georg Øvrehus, Håvard Lund
Romerike friidrettskrets, årsmøte:	Georg Øvrehus, Finn Welde
Romerike friidrettskrets, vårmøte:	Georg Øvrehus
Idrettens kontaktutvalg, årsmøte:	Georg Øvrehus, Finn Welde

PÅSKJØNNELSER

Innsatspokalen

Tildeles Kristin Lunner for god innsats og gode resultater i mange sesonger. Foreløpig topp er norgesmesterskapet i mangekamp for junior.

Pokal for god fremgang

Tildeles Mona Øversveen og Tanja Øvrehus.

Rekruttpokaler

Er tildelt Mona Delingsby, Henriette Høntorp, Morten Jacobsen, Jarle Nordli og Jon Sigurd Utgårdsløkken.

REKRUTTERINGSARRANGEMENTER

Det vises til oversikt over arrangementer. Også i år har man fulgt et godt innarbeidet opplegg for terrengkarusell og banestevner for de yngste.

Deltakelsen i terrengløpene var: 51 - 62 - 47 - 65. Det var 49 som fullførte minst 3 løp. Deltakelsen i banestevnene var henholdsvis 30 og 72.

TRIMARRANGEMENTER

I år er det registrert 4792 besøk på de 8 forskjellige "trim-postene" i kommunen. Med en gjennomsnittslengde på Ca. $7\frac{1}{2}$ km pr. tur ~~gikk~~ gir det ca. 36.000 km. Størst aktivitet har det vært i løypa på Løken, der har det vært 1035 registreringer i løpet av sommeren.

Sigmund Grepperud fra Fosser beholder fortsatt trim-mester titelen fra i fjor. Han gikk også i år til tops etter å ha trimmet hver eneste dag i de 126 dagene "trim-bøkene" lå ute for registrering.. Men han hadde i år meget sterk konkurranse fra Inger Tygesen fra Løken som hadde 122 trim-turer i samme tidsrom. Som en ser skal en være både iherdig og sprek for å nå "toppen". Hyggelig er det også å se at fler og fler nye navn føyer seg til på listene. Mange har blitt faste trimmere og har oppdaget velværet av en tur i skog og mark. Husk:TRIM GJØR GODT.

Det er kåret sju lokale trim-mestere:

Løken	hadde	1035	reg. navn.	-	mester Inger Tygesen	122	trimturer.
Hemnes	"	888	"	"	Terje Wennemoe	108	"
Setskog	"	424	"	"	Julie Ørjaseter	106	"
Finstadbru	"	594	"	"	Arne Olsen	85	"
Aursmoen	"	611	"	"	Torbjørn Grunhaug	55	"
Bjørkelangen	"	260	"	"	Ole Andresen	36	"
(Bokkåsen)							
Bjørkelangen	"	280	"	"	Gunvor Keiserud	28	"
Fosser	"	700	"	A-H -	Sigmund Grepperud	126	"

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: Torill Skogholt, Løken Terje Krogstad, Løken Vidar Holtet, Fosser, Hans Kr. Bernhus, Fosser, Elisabeth Krog, Bjørkelangen, Tone M. Aasnes, Bjørkelangen Ingunn Stillingen, Hemnes, Svein Ingar Kristiansen, Hemnes, Bjørn Ringstad, Finstadbru, Hilde Kristin Borstad, Finstadbru, ~~Monica~~ Mona Øversveen, Aurskog, Unni Røed, Aurskog og Grethe Holmedahl, Setskog.

Trim- og mosjonskarusellen er i år arrangert for 5. gang. Heidi Nordby fra Fosser var den første sammen med Sigurd Dalby, Bjørkelangen og Arne Olsen, Finstadbru som fikk tildelt krystall-statueett etter 5 års trim. 14 stk fikk tildelt diplom for 4 år, 12 fikk gull-merke etter 3 år, 9 fikk sølv-merke for 2 år og 7 fikk bronse-merke for 1 år.

Trimutvalget i Aurskog-Høland Friidrettslag takker for i år og håper på fortsatt stigende interesse for trim og mosjon.

NORGES FRIDRETTSFORBUNDS LAGSERIER

HOVEDSERIEN 1984 - Sluttresultat:

KVINNER:

1. IL i BUL, Oslo	24.486	poeng
2. Raufoss IL	23.897	
3. Fana IL	23.371	
4. Tønsberg FIK	23.231	
5. Eidsvåg IL	23.065	
6. IL Skjalg	23.045	
7. Haugesund IL	22.948	
8. Ranheim IL	22.869	
9. Byåsen IL	22.583	
10. IF Sturla	22.506	
11. Steinkjer I&FK	22.420	
12. IL Tyrving	22.215	
13. Lørenskog FIL	21.733	
14. Fossum IF	21.451	

15. Ski IL	20.943	(til 1.div. Østland Sør)
16. Aksla IL	20.783	(til 1.div. Vestlandet)
17. IL Jotun	20.769	(til 1.div. Vestlandet)
18. Hamar IL	20.251	(til 1.div. Østland Nord)
19. Aurskog-Høland FIL	20.103	(til 1.div. Østland Nord)
20. Mo IL	17.183	(til 1.div. Nord-Norge)

1.DIVISJON MENN VETERAN 1984

1. Ski I.L.	21 099	poeng
2. Osterøy	20 988	
3. Frol	20 820	
4. Gular	20 358	
5. AHF	20 034	
6. Sturla	19 551	
7. Byåsen	19 459	
8. Steinkjer	19 238	
9. Ringerike	18 974	
10. Bodø og omegn	18 918	
.....		
15. Ullensaker-Kisa	17 237	
.....		
19. Sørumsund	15 904	

ROMERIKE FRIDRETTSKRETS' LAGSERIER

Resultater foreligger ikke ennå fra kretsen

STAFETTER

AHF - guttenes stafett sesong.

Guttene har i årets sesong deltatt i 5 stafetter. I disse ble det tre 1.-plasser, en 2.-plass og en 30.-plass. Vi stilte to lag i fire av disse og her tok vi tre 4. plasser og en 5. plass.

Stafett sesongen ble som vi skjønner en god sesong for guttene. De var meget villige til å stille opp og innsatsen var helt topp.

Slottsstafetten, som er den største av stafettene med 15 etapper og 70 deltagende lag, er hovedmålet i stafett sesongen. Vi havnet i år på 30.-plass med et meget ungt lag. Det var jevnt her, og med 30 sekunder raskere tid, ville vi vært blant de 10 beste. Vårt mål i 1985 ligger rundt dette.

Stomperudstafetten 1. plass

Jon Sigurd Utgårdsløkken, Jarle Nordli, Jan Åke Jørgensen, Espen Berg, Kai Tore Ness, Frode Borgersrud, Ronni Nordli.

4. plass

Hogne Røisheim, Håkon Kongtørp, Mårten Jacobsen, Rune Stokkebekk, Nils Håvard Mærli, Roar Ness, Espen Tønsberg.

Lunnerstafetten 1. plass

Jan Åke Jørgensen, Kai Tore Ness, Jon Sigurd Utgårdsløkken, Frode Boergersrud, Espen Berg, Jarle Nordli.

5. plass

Mårten Jacobsen, Nils Håvard Mærli, Håkon Kongtørp, Odd Bjarkum, Rune Stokkebekk, Jon Ivar Brekke.

Bruvollstafetten 2. plass

Frode Borgersrud, Jarle Nordli, Hans Korsmo, Jan Åke Jørgensen, Steinar Krokstad, Jon Sigurd Utgårdsløkken.

4. plass

Kai Tore Ness, Lars Elgetun, Nils Håvard Mærli, Bjørnar Elgetun, Roar Ness, Håkon Kongtørp.

Slottsstafetten 30. plass

Jon Ivar Brekke, Jon Sigurd Utgårdsløkken, Jan Åke Jørgensen, Bjørnar Elgetun, Rune Stokkebekk, Espen Tønsberg, Frode Borgersrud, Steinar Krogstad, Mårten Jacobsen, Håkon Kongtørp, Odd Bjarkum, Kai Tore Ness, Ronni Nordli, Espen Berg, Jarle Nordli.

Hølandstafetten

1. plass

Jon Sigurd Utgårdsløkken, Jan Åke Jørgensen, Håkon Kongtorp, Hans Petter Åserud, Jarle Nordli, Rune Stokkebekk.

4. plass

Jon Ivar Brekke, Hogne Røisheim, Nils Håvard Mørli, Fredrik Solberg, Mårten Jacobsen, Lars Elgetun.

STAFETTRÉSULTATER FOR JENTER 1984.

Hølandstafetten : 1. plass, tid 10.48

Laget besto av: Siw-Elin Ness, Marlen Eng, Anette Tønsberg, Kjersti Olberg, Lene Olsen og Heidi Aasli.

Kløftastafetten: 1. lag 1. plass, tid 4.44.
2. lag 4. plass, tid 4.24.

Lagene besto av: Kjersti Olberg, Marlen Eng, Stine Røisheim og Mona Delingsby. Siw-Elin Ness, Hanne Jonassen, Lene Olsen og Heidi Aasli.

Bruvollstafetten: 1. lag 2. plass, tid 6.06.6
2. lag 10. plass, tid 6.32.9

Lagene besto av: Therese Jacobsen, Kjersti Olberg, Siw-Anita Aastad, Lene Olsen, Marlen Eng, Heidi Aasli, Eva Linnerud, Mona Delingsby, Camilla Lunder, Anette Tønsberg, Stine Røisheim, Siw-Elin Ness.

Lunnerstafetten:

Laget besto av: Siw-Elin Ness, Anette Tønsberg, Mona Delingsby, Lene Olsen, Marlen Eng og Heidi Aasli.

Stomperudstafetten: 1. lag 3. plass, tid 7.25.5.
2. lag 7. plass, tid 7.55.4.

Lagene besto av: Kjersti Olberg, Siw-Elin Ness, Stine Røisheim, Lene Olsen, Marlen Eng, Heidi Aasli, Mona Delingsby, Camilla Lunder, Anette Tønsberg og Unni Røed.

Slottsstafetten: Vant pulje 2 og ble nr. 15 totalt, tid 32.53.66.

Laget besto av: Siw-Elin Ness, Marlen Eng, Mona Øversveen, Tanja Øvrehus, Therese Jacobsen, Mona Delingsby, Stine Røisheim, Camilla Lunder, Hanne Kolstad, Kjersti Larsen, Lene Olsen, Heidi Aasli, Anette Tønsberg, Eva Linnerud, Kjersti Olberg.

Stafettresultater for damer i 1984.

HØLAND STAFETTEN: 1. plass, tid 35.11 min.

Laget: Therese Jacobsen, Kristin Lunner, Anne Trine Hoel, Synøve Lang, Eva Linnerud, Tanja Øvrehus, Turid Sundsrud og Kjersti Larsen.

KLØFTA STAFETTEN: 3. plass, tid 31,29 min. (vinner Høibråten & Stovner tid 30,17 min)

Laget: Therese Jacobsen, Kjersti Larsen, Merete Ødegaard, Eva Linnerud, Tanja Øvrehus, Turid Sundsrud, Kristin Lunner og Mona Øversveen.

BØLER STAFETTEN-junior: 1. plass tid 9,15 min. Dette er 9 sek. raskere enn i 83. Hård kamp om 1. plassen helt til mål.

Laget: Hanne Kolstad, Kjersti Larsen, Turid Sundsrud, Tanja Øvrehus, og Kristin Lunner. Laget tok sin 2. aksje i vandrepokalen.

Lunner STAFETTEN: 3.plass, tid 11,52 (vinner KFUM tid 11,23)

Laget: Kristin Lunner, Eva Linnerud, Siv Anita Aastad, Hanne Kolstad, Tanja Øvrehus og Kjersti Larsen .

Fjellhamar STAFETTEN: 8.plass tid 30.00 min. (vinner Tyrving tid 27.52

Laget: Turid Sundsrud, Kristin Lunner, Kristine Ødegaard, Merete Ødegaard, Therese Jacobsen, Hanne Kolstad, Eva Linnerud og Kjersti Larsen.

HOLMENKOLL STAFETTEN: 8. plass, tid 62,59 min. Rekordforbedring med 1 min. og 2 sek.

Laget: Hanne Kolstad, Mona Øversveen, Kjersti Larsen, Siri Paulsen, Anne Trine Hoel, Kristine Ødegaard, Therese Jacobsen, Ingrid Olsen, Turid Sundsrud, Synøve Lang, Siv Anita Aastad, Merete Ødegaard, Eva Linnerud, Kristin Lunner, og Tanja Øvrehus.

SØRUM STAFETTEN, 1. plass.

Laget: Kristin Lunner, Tanja Øvrehus, Therese Jacobsen, Turid Sundsrud, Ingrid Olsen, Eva Linnerud, Mona Øversveen og Kjersti Larsen .

KONGSVINGERS 17.mai STAFETT: 1. plass tid 5,44 min.

Laget: Kjersti Larsen, Eva Linnerud, Hanne Kolstad, Kristin Lunner og Tanja Øvrehus. Laget tok sin 2. seier i vandrepokalen.

STAFETTER MENN SENIOR OG JUNIOR

I sesongen -84 deltok AHF i 5 stafetter.
Høydepunktet var som tidligere år Holmenkollstafetten.
Med 8 juniorer på laget løp vi inn til tiden 53.58 som kun
er 52 sekunder bak klubbrekorden fra -81. Ingen veteraner
stilte på laget, da de prioriterte eget lag.

Hølandstafetten: Junior nr. 1, tid. 30.20.

Frode Borgersrud, Odd Bjarkum, Carl Fr. Havnås,
Henning Fagersand, Kai Tore Ness, Espen Tønsberg,
Knut Ø. Alfarrustad, Roar Ness.

Senior nr. 5, tid 30.48.

Per Sønsthagen, Johan Hveem, Tor Arnt Johnsen,
Tor Olsen, Odd Tore Bjørkrheim, Julian Jonassen,
John Swanstrøm, Øyvind Olsen.

Lunnerstafetten: Kl. B nr. 5, tid 24.48.

Per Sønsthagen, Sverre Sandbakken, Tor Olsen,
Per B. Jacobsen, Knut Ø. Alfarrustad, Finn Welde,
Tor A. Johnsen, Øyvind Olsen.

Bruvollstafetten: kl. A nr. 1, tid 16.40.3.

Carl Fr. Havnås, Jon Swanstrøm, Per Sønsthagen,
Knut Ø. Alfarrustad, Johan Hveem, Sverre Sand-
bakken, Ronny Nordli.

Stomperudstafetten: Kl. senior nr. 2, tid 13.44.0.

Henning Fagersand, Øyvind Olsen, Carl Fr. Havnås,
Jon Swanstrøm, Sverre Sandbakken, Per B. Jacobsen,
Tor A. Johnsen, Bjørn Lier.

VETERANSTAFETTER 1984

Hølandstafetten: 4. plass, tid 31.44.

Per B. Jacobsen, Finn Lie, Kjell Erik Bernhus,
Terje Olberg, Arve Høgne, Sven Olberg, Odd Tore
Bjerkrheim, Roar Lunder.

Bruvollenstafetten: 3. plass, tid 18.09.4.

Finn Lie, Roar Lunder, Per B. Jacobsen, Vidar
Myrvold, Kjell Erik Bernhus, Julian Jonassen,
Eigil Soot.

HOLMENKOLLSTAFETTEN

DAMER : nr. 8 i klasse 9, tid 1.02.59.

Hanne Kolstad, Mona Øversveen, Kjersti Larsen,
Siri Paulsen, Anne Trine Hoel, Kristine Ødegaard,
Therese Jacobsen, Ingrid Olsen, Turid Sundsrud,
Synnøve Lang, Siv Anita Aastad, Merete Ødegaard,
Eva Linnerud, Kristin Lunner, Tanja Øvrehus.

MENN : nr. 93 i klasse 2, 2. pulje, tid 53.58.

Per Sønsthagen, Frode Borgeersrud, Henning Fager-
sand, Carl-Fr. Havnås, Knut Ø. Alfarrustad,
Tor Arnt Johnsen, Johan Hveem, Odd Bjarkum,
John Swanstrøm, Ronny Nordli, Tor Olsen, Espen
Tønsberg, Kai Tore Ness, Sverre Sandbakken,
Øyvind Olsen.

VETERANER : nr. 46 i klasse 5, tid 57.08.

Per B. Jacobsen, Arve Høgne, Jan Tore Antonisen,
Sven Olberg, Kjell Erik Bernhus, Odd Tore Bjrekrheim,
Finn Lie, John Kr. Tørud, Vidar Myrvold, Finn Welde,
Willy Linnerud, Svein Lien, Roar Lunder, Eigil
Soot, Terje Aarnes.

Norgesmesterskap veteran

Gull	60-64	Håvard Lund	5-kamp	3057.5 poeng
		(4.13 m, 44.96 m, 31.3 sek, 38.82 m, 7.08.1 min)		
Sølv	60-64	Håvard Lund	100 m h	19.5 sek
"	60-64	Håvard Lund	400 m h	80.2 sek
"	60-64	Håvard Lund	spyd	44.10 m
Bronse	35-39	Jan Amund Ydersbond	5-kamp	3327.4 poeng
		(6.00 m, 49.98 m, 25.3 sek, 31.50 m, 4.37.3 min)		
Bronse	60-64	Håvard Lund	høyde	1.40 m
"	60-64	Håvard Lund	diskos	37.32 m
4. pl.	60-64	Håvard Lund	stav	2.20 m
5. pl.	60-64	Håvard Lund	kule	12.15 m

Nordisk mesterskap i Finland 14-15 juli

Gull	60-64	Håvard Lund	10-kamp	6465.16 poeng
		(15.25 sek, 3.88 m, 11.67 m, 1.45 m, 71.8 sek, 21.34 sek, 37.06 m, 2.20 m, 44.72 m, 6.45.38 min)		
4. pl.	35-39	Jan Amund Ydersbond	10-kamp	6617.62 poeng
		(12.49 sek, 6.05 m, 9.96 m, 1.70 m, 55.28 sek, 19.98 sek, 32.04 m, 3.20 m, 47.40 m, 4.37.33 sek)		

Europamesterskap i Brighton 20-25. august

Bronse	60-64	Håvard Lund	5-kamp	3323 poeng
		(3.79 m, 48.02 m, 31.41 sek, 37.76 m, 6.46.01 sek)		
Bronse	60-64	Håvard Lund	spyd	44.10 m
5. pl.	60-64	Håvard Lund	høyde	1.40 m
10. pl.	60-64	Håvard Lund	diskos	38.90 m

Norgesmesterskap senior

uplassert	Kristin Lunner	100 m h	14.88 sek
uplassert	Kristin Lunner	400 m h	65.27 sek

Norgesmesterskap mangekamp junior

Gull	Kristin Lunner	7-kamp	5314 poeng
		(14.7 sek, 1.71 m, 10.43 m, 27.0 sek, 5.47 m, 39.0 m, 2.23.4 sek)	

Norgesmesterskap junior

10. pl.	Kristin Lunner	høyde	1.65 m
11. pl.	Turid Sundsrud	3000 m	10.36.09 min
uplassert	Turid Sundsrud	1500 m	4.54.72 min
uplassert	Tanja Øvrehus	100 m h	17.54 sek
uplassert	Kristin Lunner	100 m h	15.91 sek
uplassert	Kristin Lunner	400 m h	67.35 sek
uplassert	Carl Fredrik Havnås	800 m	1.56.85 min
uplassert	Carl Fredrik Havnås	1500 m	4.08.30 min

Nordiske ungdomsleker Larvik

2. pl.	Kristin Lunner	høyde	1.65 m
3. pl.	Carl Fredrik Havnås	800 m	1.53.64 min

Arco lekene

3. pl.	J67	Tanja Øvrehus	400 m h	71.63 sek
4. pl.	J67	Mona Øversveen	3000 m	10.46.23 min
5. pl.	J67	Tanja Øvrehus	100 m h	15.82 sek

Donald Duck lekene

800 m	G71	Jan Åke Jørgensen	brøt etter 1 runde pga sykdom
-------	-----	-------------------	-------------------------------

Vesta-Hygea lekene

800 m	G68	Frode Borgersrud	reserve
-------	-----	------------------	---------

Kretslag Mosjøen

1. pl.	J67	Tanja Øvrehus	100 m h	16.4 sek
2. pl.	J67	Tanja Øvrehus	100 m	13.4 sek
3. pl.	J67	Tanja Øvrehus	400 m	64.1 sek
2. pl.	G68	Frode Borgersrud	400 m	54.5 sek
2. pl.	G68	Frode Borgersrud	1500 m	4.28.6 min

K R E T S M E S T E R S K A P

Innendørs:

Gull	50-54	Gunnar Gustavsen	lengde	2.54 m
"	60-64	Håvard Lund	"	2.41 "
"	"	Håvard Lund	høyde	1.20 "

KM bane:

Gull	50-54	Roald Strand	100 m	12.8 sek
"	"	Roald Strand	lengde	4.55 m
"	"	Roald Strand	60 m	7.8 sek
Gull	60-64	Håvard Lund	100 m	14.8 sek
"	"	Håvard Lund	60 m	9.4 sek
"	"	Håvard Lund	lengde	4.01 m
"	"	Håvard Lund	høyde	1.35 m
"	"	Håvard Lund	kule	13.29 m
"	"	Håvard Lund	spyd	42.76 m
"	"	Håvard Lund	diskos	36.14 m
"	"	Håvard Lund	slegge	26.70 m
Sølv	40-44	Arve Høgne	800 m	2.08.9 min
"	"	Arve Høgne	400 m	57.4 sek
Bronse	"	Arve Høgne	60 m	8.3 sek
Gull	45-49	Odd Tore Bjerkheim	400 m	64.5 sek
"	"	Odd Tore Bjerkheim	3000 m h	10.58.4 min
"	"	Odd Tore Bjerkheim	20 km landeveg	1.17.30 t
Sølv	"	Odd Tore Bjerkheim	5000 m	17.01.1 min
"	"	Odd Tore Bjerkheim	60 m	9.1 sek
"	"	Odd Tore Bjerkheim	10000 m	35.39.8 min
"	"	Odd Tore Bjerkheim	1500 m	4.25.5 min
Gull	35-39	Finn Velde	spyd	39.02 m
Bronse	"	Finn Velde	høyde	1.55 m
"	"	Finn Velde	diskos	29.86 m
Gull	Senior	Jan Tore Anthonisen	lengde	6.90 m
"	"	Turid Sundsrud	10 km landeveg	41.09 min
Sølv	"	Jan Tore Anthonisen	høyde	2.00 m
"	"	Jan Tore Anthonisen	spyd	54.90 m
"	"	Jan Tore Anthonisen	100 m	11.7 sek
"	"	Per Sønsthagen	20 km landeveg	1.18.57 t
"	"	Kristine Ødegård	3000 m	10.59.4 min

Gull	Junior	Knut Øyvind Alfarustad	5000 m	16.58.5 min
"	"	Carl Fredrik Havnås	800 m	2.02.4 min
"	"	Ronny Nordli	terrengløp 4 km	
"	"	Kristin Lunner	spyd	34.47 m
"	"	Kristin Lunner	400 m h	70.7 sek
"	"	Kristin Lunner	lengde	5.12 m
"	"	Kristin Lunner	kule	9.26 m
"	"	Turid Sundsrud	1500 m	4.58.4 min
"	"	Turid Sundsrud	terrengløp	
Sølv	"	Kristin Lunner	400 m	63.6 sek
"	"	Tanja Øvrehus	400 m h	73.1 sek
"	"	Hanne Kolstad	1500 m	5.05.1 min
"	"	Hanne Kolstad	terrengløp	
"	"	Turid Sundsrud	3000 m	10.54.4 min
"	"	Therese Jacobsen	800 m	2.38.9 min
Bronse	"	Merete Ødegård	terrengløp	
Gull	J66	Kjersti Larssen	100 m	13.4 sek
"	J66	Kjersti Larssen	høyde	1.55 m
"	J66	Kjersti Larssen	lengde	5.13 m
"	J67	Tanja Øvrehus	100 m h	16.3 sek
"	J67	Mona Øversveen	3000 m	11.06.9 min
"	J72	Siv Elin Næss	800 m	2.39.0 min
"	G66	Ronny Nordli	1500 m	4.21.6 min
"	G66	Ronny Nordli	terrengløp	
"	G68	Frode Børgersrud	1500 m	4.33.2 min
"	G68	Frode Børgersrud	terrengløp	
"	G70	Steinar Krogstad	800 m	2.18.7 min
"	G71	Jan Åke Jørgensen	800 m	2.22.5 min
"	G71	Jan Åke Jørgensen	terrengløp	
"	G73	Jon Sigurd Utgårdsløkken	60 m h	13.0 sek
"	G73	Jarle Nordli	800 m	2.48.5 min
"	G73	Jarle Nordli	høyde	1.31 m
"	G73	Jarle Nordli	terrengløp	
Sølv	J67	Tanja Øvrehus	100 m	13.5 sek
"	J71	Camilla Lunner	60 m	8.7 sek
"	J72	Siv Elin Næss	terrengløp	
"	J72	Henriette Høntorp	60 m	8.9 sek
"	G73	Jon Sigurd Utgårdsløkken	60 m	9.1 sek
Bronse	J67	Mona Øversveen	1500 m	5.09.2 min
"	J67	Tanja Øvrehus	400 m	65.1 sek
"	J69	Therese Jacobsen	1500 m	5.32.5 min
"	J69	Therese Jacobsen	800 m	2.32.6 min
"	J70	Lene Olsen	terrengløp	
"	J72	Mona Delingsby	høyde	1.21 m
"	G70	Nils Mørli	terrengløp	
"	G71	Mårten Jacobsen	800 m	2.26.2 min
"	G73	Jon Ivar Brekke	60 m h	13.5 sek

Kretsrekorder

Kvinner senior og junior

100 m hekk (84 cm)	Kristin Lunner	14.88 sek	Årdal 25/8
400 m hekk (76 cm)	Kristin Lunner	65.27 sek	Årdal 24/8
høyde	Kristin Lunner	1.71 m	Nadderud 7/7
7-kamp	Kristin Lunner	5314 p	Nadderud 7-8/7

Nye klubbrekorder

Kvinner senior og junior

100 m hekk (84 cm)	Kristin Lunner	14.88 sek	Årdal 25/8
400 m hekk (76 cm)	Kristin Lunner	65.27 sek	Årdal 24/8
Høyde	Kristin Lunner	1.71 m	Nadderud 7/7
Lengde	Kristin Lunner	5.34 m	Nesbyen 19/8
Kule 4 kg	Kristin Lunner	10.93 m	Kristiansand 28/7
Spyd 600 g	Kristin Lunner	40.38 m	Kristiansand 29/7
Slegge	Kristin Lunner	27.64 m	Fet 13/6
7-kamp	Kristin Lunner	5314 p	Nadderud 7-8/7
(14.7 sek, 1.71 m, 10.43 m, 27.0 sek, 5.47 m, 39.00 m, 2.23.4 min)			

Jenter 16 år

80 m hekk	Tanja Øvrehus	12.9 sek	Larvik 28/8-83
400 m hekk	Tanja Øvrehus	72.5 sek	Sørum 3/9-83

Jenter 13 år

60 m hekk	Camilla Lunder	13.2 sek	Lillestrøm 13/8
-----------	----------------	----------	-----------------

Jenter 12 år

60 m hekk	Henriette Høntorp	13.0 sek	Lillestrøm 13/8
800 m	Siv Elin Ness	2.32.8 min	Stovner 8/7
1000 m	Siv Elin Ness	3.25.56 min	Nadderud 12/8

Jenter 11 år

800 m	Siv Elin Ness	2.36.6 min	Stovner 9/7-83
-------	---------------	------------	----------------

Menn senior og junior

800 m	Carl Fredrik Havnås	1.53.35 min	Bislett 19/6
-------	---------------------	-------------	--------------

Gutter 15 år

lengde ut	Roar Næss	2.42 m	Bjørkelangen 22/1-83
-----------	-----------	--------	----------------------

Gutter 14 år

lengde	Roar Næss	4.97 m	Strømmen 11/8-82
--------	-----------	--------	------------------

Gutter 13 år

1000 m	Jan Åke Jørgensen	3.00.40 min	Nadderud 11/8
slengball	Jan Åke Jørgensen	24.79 m	Lillestrøm 13/8

Gutter 12 år

1000 m	Lars Elgetun	3.35.40 min	Nadderud 11/8
--------	--------------	-------------	---------------

Gutter 11 år

60 m	Jon Sigurd Utgårsløkken	9.0 sek	Kløfta 28/8
lengde	Jon Sigurd Utgårsløkken	4.03 m	Strømmen 20/6
60 m hekk	Jarle Nordli	12.1 sek	Lillestrøm 13/8
1000 m	Jarle Nordli	3.28.92 min	Nadderud 11/8
høyde	Jarle Nordli	1.30 m	Jessheim 18/6
kule	Jarle Nordli	7.80 m	Strømmen 12/9



Norges Fri-idrettsforbunds lagserier for veteraner ~~1984~~/menn

....1984.... (år)

Fra Aurskog-Høland Friidrettslag

Adr. Postboks 56, 1960 Løken i Høland Tlf. 02/75 11 75

Menn:									
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:									
1. 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		
Kun ett resultat pr. øvelse av samme utøver.									

1. divisjon

(Stryk det som ikke passer)

Div.	Deltakere	Klasse	F.år	Sted/Bane	Dato	Øvelse	Resultat	Poeng
LØP I	Roald Strand	50	30	Sørum	16/6	100 m	12,8	940
	Håvard Lund	60	24	Fana	28/7	100m hekk	19,5	900
	Jan Tore Anthonisen	35	49	Lillestrøm	19/5	100 m	11,7	860
	Arve Høgne	40	43	Nadderud	6/8	800 m	2.09,1	878
								3578
LØP II	Odd Tore Bjerkheim	45	38	Jessheim	22/6	10000 m	35.39,8	1030,2
	Odd Tore Bjerkheim	45	38	Sørum	16/6	5000 m	17.01,1	1022,2
	Odd Tore Bjerkheim	45	38	Sørum	14/8	3000 m	9.58,3	966,8
	Sven Olberg	40	42	Jessheim	22/6	10000 m	35.29,3	920,7
								3939,9
HOPP	Jan Tore Anthonisen	35	49	Jessheim	22/6	Høyde	2,00m	1130
	Håvard Lund	60	24	Tavastehus	14/7	Høyde	1,45m	1065
	Håvard Lund	60	24	Bjørkelangen	25/2	Høyde u.t.	1,21m	1016
	Jan Tore Anthonisen	35	49	Sørum	1/9	Lengde	6,90m	1000
								4211
KAST	Håvard Lund	60	24	Brighton	24/8	Spyd	48,02m	1601
	Håvard Lund	60	24	Kadettangen	23/6	Diskos	41,66m	1066,4
	Håvard Lund	60	24	Sørum	16/6	Kule	13,29m	1043,5
	Håvard Lund	60	24	Kadettangen	7/10	Slegge	28,06m	803
								4513,9
VALGFRI	Håvard Lund	60	24	Hannevika	10/3	Lengde u.t.	2,49m	997
	Håvard Lund	60	24	Tavastehus	15/7	Stav	2,20m	940
	Jan Tore Anthonisen	35	49	Bjørkelangen	25/2	Høyde u.t.	1,56m	936
	Odd Tore Bjerkheim	45	38	Årnes	4/7	3000m h.	10.58,4	925,4
								3799,4
Antall deltakere		6	Antall noter/inger		20	Samlet poengsum		20042,2

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

Dato 30.10.84.

Kryss av: ☒ Kopi sendt friidrettskretsen.

Håvard Lund
Formann/oppmann



Norges Fri-idrettsforbunds lagserier for veteraner /menn

.....1984... (år)

Fra Aurskog-Høland Friidrettslag

Adr. Postboks 56, 1960 Løken i Høland Tlf. 02/75 11 75

Menn:								
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:								
1. 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	
Kun ett resultat pr. øvelse av samme utøver.								

~~5. divisjon~~
~~6. divisjon~~
~~7. divisjon~~
~~8. divisjon~~
5. divisjon
 (Stryk det som ikke passer)

Div.	Deltakere	Klasse	F.år	Sted/Bane	Dato	Øvelse	Resultat	Poeng
LØP I	Jan Amund Ydersbond	45	48	Tavastehus	14/7	400 m	55,28	798,4
	Per B. Jacobsen	35	45	Sørum	16/6	800 m	2.08,4	772
LØP II	Vidar Myrvold	35	49	Jessheim	8/6	1500 m	4.29,1	783,2
	Vidar Myrvold	35	49	Jessheim	17/8	3000m h.	1Q 31,9	792,4
HOPP	Jan Amund Ydersbond	35	48	Lillestrøm	14/5	Tresteg	13,19m	878,5
	Gunnar Gustavsen	50	32	Årnes	14/3	Lengde u.t.	2,54m	752
KAST	Jan Amund Ydersbond	35	48	Søgne	30/6	Spyd	49,98m	609,4
	Jan Amund Ydersbond	35	48	Tavastehus	15/7	Diskos	32,04	511,4
VALGFRI	Jan Amund Ydersbond	35	48	Tavastehus	14/7	100 m	12,49	750
	Jan Amund Ydersbond	35	48	Tavastehus	14/7	Lengde	6,05m	745

Antall deltakere	4	Antall noteringer	10	Samlet poengsum	7392,3
------------------	---	-------------------	----	-----------------	--------

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

Dato 30.10.84.

Harvard Amund
 Formann/oppmann

Kryss av: ☒ Kopi sendt friidrettskretsen.



Norges Fri-idrettsforbunds lagserier for kvinner 1984 (år)

Fra Aurskog-Høland Friidrettslag

Adr. 1963 Fosser i Høland Tlf. 75 14 82

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	Kristin Lunner	1965	Årdal	24/8	400 m h	65.27	803
H-1-2-3-4	"	"	"	23/8	100 m h	14.88	782
H-1-2	"	"	Nadderud	20/8	400 m	61.1	743
H-1	Tanja Øvrehus	1967	"		400 m	63.52	677
H	"	"	Bislett	19/6	400 m h	70.80	668
H	Mona Øversveen	1967	Nadderud	20/8	400 m	63.52	663
H-1-2-3-4	Kristin Lunner	1965	Kristiansand	29/7	800 m	2.20.8	781
H-1-2-3-4	Mona Øversveen	1967	Larvik	26/8	800 m	2.22.5	759
H-1-2	Turid Sundsrud	1964	Stovner		1500	4.52.0	742
H-1	Mona Øversveen	1967	Karlstad	2/9	1500 m	4.54.7	724
H	Therese Jacobsen	1969	Stovner	7/7	800 m	2.26.7	709
H	Turid Sundsrud	1964	Moss	20/7	3000 m	10.36.09	706
H-1-2-3-4	Kristin Lunner	1965	Nadderud	7/7	høyde	1.71	945
H-1-2-3-4	Kjersti Larssen	1966	Sørum	29/5	høyde	1.55	781
H-1-2	Kristin Lunner	1965	Nesbyen	19/8	lengde	5.34	757
H-1	Kjersti Larssen	1966	Strømmen	27/6	lengde	5.13	708
H	"	"	Bjørkelangen	25/2	høyde ut	1.15	582
H	Tanja Øvrehus	1967	Sørum	1/9	lengde	4.31	505
H-1-2-3-4	Kristin Lunner	1965	Kristiansand	29/7	spyd	40.38	741
H-1-2-3-4	"	"	"	28/7	kule	10.93	651
H-1-2	"	"	Høland	9/5	diskos	31.96	633
H-1	Hanne Kolstad	1967	Jessheim	22/6	spyd	21.20	426
H	Eva Linnerud	1968	"	"	"	17.87	351
H	Kjersti Larssen	1966	Lillestrøm	16/6	kule	6.20	300
H-1-2-3-4	Mona Øversveen	1967	Raufoss	23/6	3000 m	10.46.2	676
H-1-2-3-4	Lene Olsen	1970	Nadderud	16/6	800 m	2.29.7	675
H-1-2	Kristin Lunner	1965	Nesbyen	19/8	200 m	27.47	662
H-1	Hanne Kolstad	1967	Sørum	1/9	1500 m	5.05.1	657
H	Eva Linnerud	1968	Strømmen	2/6	800 m	2.31.8	653
H	"	"	Lambertseter	19/6	400 m	64.4	650

Antall deltakere 9

Antall noteringer 30

Poengsum 20.110

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 1/11-84

 Kryss av: ☒ Kopi sendt distriktsserielens oppmann (gjelder hovedserien)

☒ Kopi sendt friidrettskretsen

Formann/oppmann



Norges Fri-idrettsforbunds lagserier for menn..... 1984 (år)

Fra ... Aurskog-Høland Friidrettslag ... v/ Georg Øvrehus

Adr. ... 1963 Fosser i Høland Tlf. 75 14 82

Hovedserien 50 res. 10 løp I 10 løp II 10 hopp 10 kast 10 valgfri
 1. divisjon 40 res. 8 løp I 8 løp II 8 hopp 8 kast 8 valgfri
 Maks. 5 resultater pr. øvelse. Kun ett resultat pr. øvelse av samme utøver.

Hovedserien
 1. divisjon
 (Stryk det som
 ikke passer)

	Deltakere	Fødsels- år	Sted/Bane	Dato	Øvelse	Resultat	Poeng
LØP I	Carl-Fredrik Havnås	65	Bislett	19/6	800 m	1.53.35	870
	"	"	Stovner	6/6	400 m	51.3	749
	Frode Borgersrud	67	Nadderud	15/6	800 m	2.00.8	734
	Ronny Nordli	66	Karlstad	1/9	800 m	2.03.02	699
	John Svanstrøm	55	Sørum	5/6	800 m	2.05.5	657
	Jan Thore Anthonisen	49	Lillestrøm	19/5	100 m	11.7	643
	Frode Borgersrud	67	Mosjøen	28/7	400 m	54.5	621
	Per B. Jakobsen	45	Sørum	16/6	800 m	2.08.4	613
Sum							5586
LØP II	Carl-Fredrik Havnås	65	Bislett	25/5	1500 m	3.55.73	854
	John Svanstrøm	55	Lambertseter	2/6	"	4.04.49	780
	"	"	Lørenskog	9/6	5000 m	15.45.3	744
	"	"	Jessheim	22/6	10000 m	33.18.2	742
	"	"	Sørum	14/8	3000 m	9.12.4	715
	Ronny Nordli	66	Lambertseter	8/9	1500 m	4.13.10	712
	Frode Borgersrud	67	Bislett	5/6	3000 m	9.13.4	711
	Vidar Myrvold	49	Jessheim	8/6	3000 m h	10.31.9	650
Sum							5908
HOPP	Jan Tore Anthonisen	49	Jessheim	22/6	hlyde	2.00	857
	"	"	Sørum	1/9	lengde	6.90	800
	"	"	Bjørkelangen	25/2	lengde ut	3.14	680
	Jan Amund Ydersbond	48	Lillestrøm	19/5	tresteg	13.19	696
	Jan Tore Anthonisen	49	Bjørkelangen	25/2	høyde ut	1.56	675
	"	"	Lillestrøm	19/5	tresteg	12.79	654
	Jan Amund Ydersbond	48	Tavastehus	14/7	lengde	6.05	615
	"	"	"	"	høyde	1.70	588
Sum							5565

Sum side 1 17059

	Deltakere	Fødsels- år	Sted/Bane	Dato	Øvelse	Resultat	Poeng
KAST	Overf. fra side 1:						17059
	Jan Tore Anthonisen	49	Jessheim	22/6	Spyd	54.90	698
	Jan Amund Ydersbond	48	Søgne	30/6	"	49.98	633
	"	"	Tavastehus	15/7	diskos	32.04	520
	Tor Olsen	51	Høland	16/5	kule	10.58	503
	Jan Tore Anthonisen	49	Lillestrøm	19/5	"	10.44	492
	Håvard Lund	24	Høland	16/5	spyd	39.24	479
	Finn Velde	45	Årnes	29/8	spyd	39.02	476
	"	"	"	"	diskos	29.86	471
VALGFRI						Sum	4272
	Per Sønsthagen		Lambertseter	2/6	1500 m	4.21.90	647
	"		Jessheim	22/6	10000 m	35.25.3	632
	Tor A. Johnsen	60	Sørum	1/9	1500 m	4.24.1	630
	Svend Olberg	42	Jessheim	22/6	10000 m	35.29.2	629
	Knut Øyvind Alfarustad	65	Sørum	16/8	3000 m	9.38.2	627
	"	"	Lørenskog	9/6	5000 m	16.58.5	608
	Tor A. Johnsen	60	Sørum	14/8	3000 m	9.44.2	608
	Odd Tore Bjerkheim	38	Jessheim	22/6	10000 m	35.39.8	620
						Sum	5001

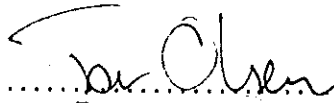
Antall deltakere 17

Antall noter/inger 40

Samlet poengsum 26.332

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 og tresteg skal være oppnådd med sats fra planke. Skjema må fylles ut i samsvar med statuttene (se Oppslagsboken).

Dato 1/11-84


Formann/oppmann

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

☒ Kopi sendt frilidrettskretsen.

ÅRSBESTESTATISTIKK FOR MENN/GUTTER
1984 AHF 1984

	RES	STED	DATO
Egil Lier 1919			

Lengde u/t	2.02 m	Bjørkelangen	25/1
Håvard Lund 1924			

60 m	9.3	Høland	27/6
100 m	14.8	Sørum	16/6
200 m	31.41	Brighton	24/8
400 m	71.80	Tavastehus	15/7
1500 m	6.45.38 min	Tavastehus	15/7
100 m hekk (84)	19.5 sek	Fana	24/7
110 m hekk (84)	21.34 sek	Tavastehus	15/7
400 m hekk (76.4)	80.2 sek	Fana	29/7
høyde	1.45 m	Tavastehus	14/7
Stav	2.20 m	Tavastehus	15/7
lengde	4.13 m	Søgne	30/6
kule 4 kg.	13.29 m	Sørum	16/6
kule 7 1/4 kg.	8.80 m	Kadettangen	7/10
diskos 1 kg	41.66 m	Kadettangen	23/6
spyd 600 g	48.02 m	Brighton	24/8
spyd 800 g	39.24 m	Høland	27/6
slegge 6 kg	28.06 m	Kadettangen	7/10
lengde u/t	2.49 m	Hannevika	10/3
høyde u/t	1.21 m	Bjørkelangen	25/2
5-kamp	3323 p	Brighton	20-25/8
(3.79, 48.02, 34.41, 37.76, 6.46.01)			
10-kamp	6465.16 p	Tavastehus	14-15/7
(15.25 3.88 11.67 1.45 71.8 21.34 37.06 2.20 44.72 6.45.38)			
Roald Strand 1930			

60 m	7.0 sek	Årnes	29/8
100 m	12.8 sek	Sørum	16/6
Sigurd Dalby			

1/2 maraton	1.52.12 t	Beito	2/6
Gunnar Gustavsen 1932			

lengde u/t	2.54	Årnes	14/3
Åge Krogstad 1932			

800 m	2.42.00 min	Sørum	5/6
1500 m	6.05.7 min	Jessheim	8/6
3000m	13.18.6 min	Sørum	14/8
Sverre Larssen 1934			

1/2 maraton	2.05.0 t	Oslo	1/9

Tønnes Skaug 1935

1500 m	5.10.6	Jessheim	8/6
3000 m	11.02.4	Sørum	14/8

Sten Kongtorp 1938

3000 m hinder	13.22.2 min	Jessheim	17/8
---------------	-------------	----------	------

Odd Tore Bjerkheim 1938

60 m	9.1 sek	Årnes	29/8
400 m	64.5	Årnes	29/8
800 m	2.21.8 min	Lørenfallet	5/6
1500 m	4.40.9 min	Jessheim	8/6
3000 m	9.58.3	Lørenfallet	14/8
3000 m hinder	10.58.4	Årnes	4/7
5000 m	17.01.1	Lørenfallet	16/6
10000 m	35.39.8 min	Jessheim	22/6
1/2 maraton	1.19.52 tim	Sørum	13/10
20 km landeveg.	1.17.20 tim	Gjerdrum	18/8
maraton	3.07.32 tim	Oslo	1/9

Willy Linnerud 1940

1/2 maraton	1.37.20 t	Beito	2/6
-------------	-----------	-------	-----

Sven Olberg 1942

1500 m	4.38.1 min	Jessheim	13/6
5000 m	17.18.8 min	Sørum	16/6
3000 m hinder	10.52.1 min	Årnes	4/7
10000 m	35.29.3	Jessheim	22/6
Halvmaraton	1.23.24 tim	Gøteborg	12/5

Arve Høgne 1943

60 m	8.3 sek	Årnes	29/8
400 m	56.4 sek	Nadderud	2/7
800 m	2.00.1 min	Nadderud	6/8
1500 m	4.34.9 min	Jessheim	8/6

Georg Øvrehus 1943

spyd	33.35 m	Høland	27/6
lengde u/t	2.65 m	Bjørkelangen	25/1

Julian Jonassen 1943

800 m	2.27.6 min	Sørum	5/6
1500 m	4.52.7 min	Jessheim	8/6
3000 m	10.41.1 min	Sørum	14/8
3000 m hinder	12.02.1 min	Jessheim	17/8

Kjell Erik Bernhus 1944

800 m	2.26.2 min	Sørum	5/6
1500 m	4.50.6 min	Jessheim	8/6
3000 m	10.26.3 min	Sørum	14/8
3000 m hinder	11.43.9 min	Jessheim	17/8

Per Jahre 1944

800 m	3.01.1 min	Sørum	5/6
1500 m	5.54.6	Jessheim	8/6
3000 m	13.39.7 min	Sørum	14/8

Per B. Jacobsen 1945

800 m	2.08.4	Sørum	16/6
-------	--------	-------	------

Finn Velde 1945

60 m	8.2 sek	Årnes	29/8
400 m	61.1 sek	Jessheim	22/6
400 m hekk	71.0 sek	Sørum	1/9
Lengde	4.27 m	Sørum	1/9
Høyde	1.55 m	Jessheim	22/6
Diskos	29.86 m	Årnes	29/8
Spyd	39.02	Årnes	29/8
lengde u/t	2.73 m	Bjørkelangen	25/2
høyde u/t	1.30 m	Bjørkelangen	25/2

Roar Lunner 1945

60 m	8.5 sek	Høland	16/5
100 m	13.7 sek	Høland	16/5

Olav Hellebø 1945

1500 m	5.17.6 min	Jessheim	8/6
--------	------------	----------	-----

Terje Dunvol 1945

1500 m	5.05.5 min	Jessheim	8/6
3000 m	10.47.8 min	Sørum	14/8
3000 m hinder	12.23.2 min	Jessheim	17/8

Knut Aarnes

1/2 maraton	1.36.38 t	Beito	2/6
-------------	-----------	-------	-----

Tor Simonsen

800 m	2.52.0 min	Sørum	5/7
3000 m	13.26.4 min	Sørum	14/8

Bjørn Delingsby

800m	2.37.4 min	Sørum	5/7
3000m	11.49.7 min	Sørum	14/8
1/2 maraton	1.34.14 t	Beito	2/6

Rune Holter

800m	2.22.0 min	Sørum	5/7
1500 m	4.57.3 min	Jessheim	18/6
3000 m	10.29.9 min	Sørum	14/8
3000 m hinder	12.31.7 min	Jessheim	17/8

Finn Lie 1947

3000 m hinder	11.12.4 min	Lillestrøm	19/5
halvmaraton	1.19.17 t	Beito	2/6

Jan Amund Ydersbond 1948

100 m	12.49 sek	Tavastehus	14/7
200 m	25.3 sek	Søgne	30/6
400 m	55.28 sek	Tavastehus	14/7
1500 m	4.37.33	Tavastehus	15/7
110 m hekk	19.98 sek	Tavastehus	15/7
Høyde	1.70 m	Tavastehus	15/7
lengde	6.05 m	Tavastehus	14/7
Tresteg	13.19 m	Lillestrøm	19/5
kule	9.96 m	Tavastehus	14/7
Spyd	49.98 m	Søgne	30/6
Stav	3.20 m	Tavastehus	15/7
Diskos	32.04 m	Tavastehus	15/7
5-kamp	3327.4 p	Søgne	30/6
(6.00 49.98 25.3 31.50 4.37.33)			
10-kamp	6617.62 p	Tavastehus	14-15/7
(12.49 6.05 9.96 1.70 55.28 19.98 32.04 3.20 47.40 4.37.33)			

Vidar Myrvold 1949

1500 m	4.29.1 min	Jessheim	8/6
3000 m hinder	10.31.9 min	Jessheim	17/8

Jan Tore Anthonissen 1949

100 m	11.7 sek	Lillestrøm	19/5
høyde	2.00 m	Jessheim	22/6
lengde	6.90 m	Sørum	1/9
tresteg	12.79 m	Lillestrøm	19/5
kule	10.44 m	Lillestrøm	19/5
spyd	54.90 m	Jessheim	22/6
høyde u/t	1.56 m	Bjørkelangen	25/2
lengde u/t	3.14 m	Bjørkelangen	25/2

Tor Olsen 1951

400 m hekk	74.3 sek	Sørum	1/9
Kule	10.58 m	Høland	16/5
spyd	35.76 m	Høland	27/6
lengde u/t	2.68 m	Bjørkelangen	25/2
høyde u/t	1.33 m	Bjørkelangen	25/2

Sverre Sandbakken 1952

400 m	59.4 sek	Jessheim	27/6
1500 m	4.48.7 min	Jessheim	8/6
3000 m hinder	12.25.5 min	Jessheim	17/8

Arild Henriksen

1500 m	5.03.6 min	Jessheim	8/6
--------	------------	----------	-----

Rune Eng

1500 m	5.07.9 min	Jessheim	8/6
--------	------------	----------	-----

Rune Sand

1/2 maraton 1.32.39 t Beito 2/6

Per Sønsthagen 1953

800 m 2.10.2 min Sørums 5/6
1500 m 4.21.90 min Laberseter 2/6
3000 m 9.58.4 Sørums 14/8
5000 m 17.06.8 Lørenskog 9/6
10000 m 35.25.3 min Jessheim 22/6

Øyvind Olsen 1954

100 m 12.2 sek Lillestrøm 19/5
lengde u/t 2.56 m Bjørkelangen 25/1

Jon Svanstrøm 1955

800 m 2.05.5 min Sørums 5/6
1500 m 4.05.49 min Lamberseter 2/6
3000 m 9.12.4 min Sørums 14/8
5000 m 15.45.3 min Lørenskog 9/6
10000 m 33.18.2 Jessheim 22/6

Bjørn Lier 1957

tresteg 10.68 m Lillestrøm 19/5
diskos 25.12 m Lørenskog 9/6
kule 8.60 m Høland 16/5

Tor Arnt Johnsen 1960

1500 m 4.24.1 min Sørums 1/9
3000 m 9.44.2 min Sørums 14/8

Tor Bjarne Tjernsholen

1/2 maraton 1.18.53 t Beito 2/6

Geir Fagersand 1962

1500 m 4.45.3 min Sørums 1/9
5000 m 19.35.8 min Lørenskog 9/6

Henning Fagersand 1964

200 m 25.3 sek Lørenskog 9/6

Carl Fredrik Havnaas 1965

200 m 24.7 sek Lørenskog 9/6
400 m 51.3 sek Stovner 6/6
800 m 1.53.35 min Bislet 19/6
1500 m 3.55.73 min Bislett 22/5

Knut Øyvind Alfarustad 1964

800 m	2.13.5 min	Sørum	5/6
3000 m	9.38.2 min	Sørum	16/8
5000 m	16.58.5 min	Lørenskog	9/6
Halvmaraton	1.14.49 tim	Skotterud	16/6
Helmaratom	2.53.38 tim	Oslo	1/9

Ronny Nordli 1966

100 m	13.1 sek	Høland	9/9
200 m	26.8 sek	Lørenskog	9/6
400 m	55.56 sek	Nadderud	29/8
800 m	2.03.02 min	Karlstad	1/9
1500 m	4.13.10 min	Lamberseter	8/9
Lengde	5.19 m	Høland	9/9
kule (5 kg.)	9.31 m	Høland	9/9
Diskos	19.58 m	Lørenskog	9/6
4 kamp.	2463 p.	Høland	9/9

Frode Borgersrud 1968

400 m	54.5 sek	Mosjøen	29/7
800 m	2.00.8 min	Nadderud	15/6
1500 m	4.28.6 min	Mosjøen	28/7
3000 m	9.13.4 min	Bislett	5/6

Odd Bjarkum 1968

800 m	2.11.7 min	Hokksund	13/6
-------	------------	----------	------

Roar Næss 1968

lengde u/t	2.40 m	Bjørkelangen	25/1
------------	--------	--------------	------

Kay Tore Næss 1969

800 m	2.10.7 min	Nadderud	15/6
-------	------------	----------	------

Rune Stokkebekk 1970

60 m	9.3 sek	Høland	27/6
800 m	2.25.5 min	Nadderud	15/6
1000 m	3.07.25 min	Nadderud	11/8
høyde	1.27 m	Høland	27/6
1. ball	34.20 m	Kløfta	26/6

Steinar Krogstad 1970

800 m	2.16.8 min	Nadderud	15/6
-------	------------	----------	------

Nils H. Mærli 1970

800 m	2.24.8 min	Nadderud	15/6
-------	------------	----------	------

Per Bergsjø 1970

80 m hekk	17.2 sek	Lillestrøm	13/8
Lengde	3.87 m	Lillestrøm	13/8
Slengball	18.35 m	Lillestrøm	13/8

Espen Berg 1970

100 m	13.2 sek	Strømmen	2/6
-------	----------	----------	-----

Jan Åke Jørgensen 1971

60 m	9.0 sek	Kløfta	28/8
800 m	2.14.1 min	Stovner	8/7
1000 m	3.00.40 min	Nadderud	11/8
80 m hekk	15.5 sek	Lillestrøm	13/8
lengde	4.34 m	Lillestrøm	13/8
høyde	1.45 m	Høland	27/6
liten ball	48.08 m	Kløfta	26/6
slengball	24.79 m	Lillestrøm	13/8

Morten Jacobsen 1971

800 m	2.22.8 min	Stovner	8/7
1000 m	3.12.66 min	Nadderud	11/8
60 m hekk	15.8 sek	Lillestrøm	13/8
lengde	4.25 m	Lillestrøm	13/8
liten ball	48.04 m	Kløfta	26/6
slengball	19.43 m	Lillestrøm	13/8

Tommy Enger 1971

60 m	9.0 sek	Høland	9/6
------	---------	--------	-----

Bjørnar Eiletun 1971

60 m	9.0 sek	Høland	9/6
800 m	2.27.4 min	Nadderud	15/6
1000 m	3.10.84	Nadderud	11/8
lengde	4.17 m	Lillestrøm	13/8
kule	6.58 m	Strømmen	12/9
liten ball	42.42 m	Kløfta	26/6

Lars Elgetun 1972

60 m	9.8 sek	Høland	27/6
800 m	2.48.2 min	Kløfta	26/6
1000 m	3.35.40 min	Nadderud	11/8
liten ball	41.30 m	Kløfta	26/6

Jarle Nordli 1973

600 m	1.51.1 min	Hønefoss	15/9
800 m	2.39.19 min	Grue	19/5
1000 m	3.28.92 min	Nadderud	11/8
60 m hekk	12.1 sek	Lillesrtrøm	13/9
høyde	1.30 m	Jessheim	18/6
kule	7.80 m	Strømmen	12/9
liten ball	38.18 m	Kløfta	26/6
slengball	21.11 m	Lillestrøm	13/9

Jon Utgårdsløkken 1973

60 m	9.0 sek	Kløfta	28/8
100 m	15.9 sek	Høland	16/5
60 m hekk	12.6 sek	Lillestrøm	13/9
lengde	4.03 m	Strømmen	20/6
høyde	1.20 m	Høland	9/6
kule	7.37 m	Strømmen	12/9
liten ball	38.82 m	Årnes	6/6

Jon Ivar Brekke 1973

60 m	9.5 sek	Nadderud	16/6
100 m	16.0 sek	Høland	16/6
60 m hekk	13.5 sek	Årnes	6/6
lengde	3.60 m	Kløfta	28/8
høyde	1.20 m	Høland	9/6
kule	5.89 m	Høland	16/5
liten ball	45.30 m	Årnes	6/6
lengde u/t	1.72 m	Bjørkelangen	25/2

ÅRSBESTESTATISTIKK KVINNER/JENTER
1984 - 1984

Kari Mikkeldrud 19

3000 m 13.35.7 Jessheim 18/8

Kristine Ødegård 1962

3000 m 10.59.4 min Lørenskog 9/6
Diskos 19.20 m Lørenskog 9/6

Synnøve Lang 1963

1500 m 5.54.1 min Jessheim 8/6
3000 m 12.57.3 min Jessheim 18/8

Lene Skaug 1964

1500 m 6.33.0 min Jessheim 8/6
3000 m 14.16.3 min Jessheim 17/8

Turid Sundsrud 1964

1500 m 4.52.0 min Stovner
3000 m 10.36.09 min Moss 20/7
Diskos 17.09 m Lørenskog 9/6
1/2 maraton 1.26.04 t Beito 2/6

Anne Trine Hoel

1/2 maraton 1.29.59 t Beito 2/6

Kristin Lunner 1965

100 m 13.4 sek Lillestrøm 19/5
200 m 27.47 sek Nesbyen 19/8
400 m 61.1 sek Nadderud 20/8
400 m hekk 65.27 sek Årdal 24/8
800 m 2.20.81 min Kr.sand 29/7
100 m hekk (84 cm) 14.88 sek Årdal 25/8
høyde 1.71 m Nadderud 7/7
lengde 5.34 m Nesbyen 19/8
kule 10.93 m Kr.sand 28/7
diskos 31.96 m Høland 9/5
spyd 40.38 m Kr.sand 29/7
7 - kamp 5314 p Nadderud 7-8/7
(14.7 - 1.71 - 10.43 - 27.0 - 5.47 - 39.00 - 2.23.4)
Slegge 27.64 m Fet 13/6

Kjersti Larssen 1966

100 m 13.3 sek Årnes 4/7
200 m 28.6 sek Årnes 4/7
100 m hekk (76 cm) 16.4 sek Nadderud 16/6
høyde 1.55 m Sørums 29/5
lengde 5.13 m Strømmen 27/6
Kule 6.20 m Lillestrøm 16/6
lengde u/t 2.34 m Bjørkelangen 25/2
høyde u/t 1.15 m Bjørkelangen 25/2

Hanne Kolstad 1967

200 m	29.1 sek	Lørenskog	9/6
400 m	65.8 sek	Jessheim	22/6
1500 m	5.05.1 min	Sørum	1/9
Spyd	21.20 m	Jessheim	22/6
Høyde	1.38 m	Lørenskog	9/6

Merete Ødegard 1967

Diskos	17.82 m	Lørenskog	9/6
--------	---------	-----------	-----

Tanja Øvrehus 1967

100 m	13.51 sek	Lambertseter	8/9
100 m	13.4 sek	Mosjøen	25/8
200 m	28.0 sek	Larvik	26/8
400 m	63.52 sek	Nadderud	29/8
100 m hekk (76.2)	15.7 sek	Raufoss	22/6
100 m hekk (84)	16.4 sek	Mosjøen	26/8
400 m hekk	70.80 sek	Bislett	19/6
lengde	4.31 m	Sørum	1/9
lengde u/t	2.28 m	Bjørkelangen	25/2

Mona Øversveen 1967

100 m	14.3 sek	Nadderud	20/8
400 m	63.9 sek	Nadderud	20/8
800 m	2.22.5 sek	Larvik	26/8
1500 m m/ gips	4.54.7 min	Karlstad	2/9
3000 m	10.46.2 min	Raufoss	23/6

Eva Linnerud 1968

100 m	14.5 sek	Nadderud	20/8
400 m	64.4 sek	Lambertseter	19/6
800 m	2.31.8 min	Strømmen	2/6
Spyd	17.87 m	Jessheim	22/6

Kjersti Kongtorp 1969

3000 m	12.05.0	Jessheim	17/8
--------	---------	----------	------

Therese Jacobsen 1969

800 m	2.26.7 min	Stovner	7/7
1500 m	5.17.09 min	Nadderud	11/8

Lene Olsen 1970

60 m	9.6 sek	Høland	9/6
800 m	2.29.7 min	Nadderud	16/6
høyde	1.35 m	Høland	9/6
Kule	7.83 m	Høland	16/5
1. ball	39.24 m	Kløfta	26/6

Marlen Eng 1970

60 m	8.89 sek	Nadderud	11/8
60 m	8.7 sek	Kløfta	28/8
100 m	13.89 sek	Nadderud	16/6

Camilla Lunder 1971

60 m	0.84 sek	Nadderud	11/8
60 m	8.7 sek	Kløfta	28/8
60 m hekk	13.2 sek	Lillestrøm	13/8
100 m	13.8 sek	Nadderud	17/6
800 m	2.58.4 min	Sørum	9/9
Slengball	22.10 m	Lillestrøm	13/8
Lengde	4.19 m	Sørum	9/9
Kule	6.61 m	Sørum	9/9
lengde u/t	1.95 m	Bjørkelangen	25/2
4 Kamp	2999 p	Sørum	9/9
(8.8 - 6.61 - 4.19 - 2.58.4)			

Reidun Gustavsen 1971

Kule	8.27 m	Stovner	12/9
------	--------	---------	------

Stine Røysheim 1971

lengde u/t	1.87 m	Bjørkelangen	25/2
------------	--------	--------------	------

Siv Elin Næss 1972

60 m hekk	14.4 sek	Høland	27/6
800 m	2.32.8 min	Stovner	8/7
1000 m	3.25.56 min	Nadderud	12/8
lengde	3.64 m	Lillestrøm	13/8
høyde	1.15 m	Høland	9/6
liten ball	27.74 m	Kløfta	26/6
Slengball	5.56 m (???)	Lillestrøm	13/8

Mona Delingsby 1972

60 m	9.6 sek	Sørum	9/9
60 m hekk	13.3 sek	Lillestrøm	13/8
800 m	2.50.0 min	Strømmen	20/6
1000 m	3.41.96 min	Nadderud	12/8
høyde	1.21 m	Kløfta	28/8
liten ball	17.65 m	Kløfta	26/8
Lengde	3.69 m	Sørum	9/9
Kule	6.09 m	Sørum	9/9
lengde u/t	1.87 m	Bjørkelangen	25/2

Henriette Høntorp 1972

60 m	8.7 sek	Kløfta	
60 m hekk	13.0 sek	Lillestrøm	13/8
høyde	1.24 m	Høland	29/6
Slengball	13.78 m	Lillestrøm	13/8