

AURSKOG-HØLAND FRIIDRETTSLAG



ÅRSBERETNING

1988

FRA LEDEREN

Et hektisk idretts- og arbeidsår er over. Jeg synes vi må få godkjent karakter. På arrangementsiden har vi hatt et veldig NM-arrangement og AHF-stafetten og AHF-karusellen må sies å være veldig nyskapninger. Arrangementene og bygging m.m. har imidlertid gjort sitt til at dette har blitt et krevende år. Vi er vel nå på grensen av det tillitsvalgtapparatet kan klare.

Jeg vil takke byggekomiteen som har stått på også i år slik at vi nå har et anlegg som vi kan være stolte av. Vi begynner å se resultater av det å ha et godt anlegg og dette vil være en stor ressurs framover.

Idrettslig har det vært på det jevne med lyspunkter. Vi har imidlertid god rekruttering og ellers et godt utgangspunkt i banen. Framover bør vi satse sterkere på det idrettslige med bedre samlet tilbud og bedre støtte til de aktive.

Økonomien må det arbeides med framover.

Aktivitetsnivået/"omsetningen" har økt sterkt. Vi trenger mer inntekter og må også være opptatt av styring av utgiftssiden.

Vi har altså noen områder som vi må satse mer på. Utgangspunktet burde imidlertid være bra. AHF er en godt organisert klubb med utvalg som arbeider selvstendig og godt. Samlet sett mener jeg å se en positiv trend.

Jeg har nå vært formann/leder i 5 år og ser tilbake på disse årene med personlig glede. Årene har vært interessante og lærerike. Det jeg ellers setter mest pris på er den gode kontakten både til yngre og eldre. Samarbeidet på alle fronter har gått uten konfrontasjoner. Vennskap og respekt har vokst fram gjennom idrettslig samarbeid og jeg føler takknemlighet for måten alle har godtatt meg på. Det er årsaken til at jeg har hatt overskudd til å være formann såpass lenge som 5 år. Etter nøye overveielse personlig og i henhold til menneskelige ressurser i AHF, mener jeg det nå er riktig med et lederskifte. Det skal bli godt å lade batteriene, samtidig som en ny leder vil kunne skape nye initiativ i klubben.

Jeg vil til slutt takke alle for godt samarbeid og god innsats i 1988.

Georg

TILLITSVALGTE 1988

Styret

Leder: Georg Øvrehus Nestleder: Roar Lunder
Sekretær: Finn Welde Kasserer: John Svanstrøm
Styremedlemmer: Ann Helen Utgårdsløkken
Øivind Olsen
Laila Berger

Revisorer: Thorstein Kolstad Arne Øversveen

Banekomite Arve Høgne Kjell Nilsen
Egil Lier Axel Lunner
Sigurd Dalby

Instruksjons- og trenings- utvalg Øivind Olsen Finn Lie
Turid Sundsrød Bjørn T. Norheim
Carl-Fredrik Havnaas Harry Utgårdsløkken
Terje Aarnes Bjørn Lier

Oppmenn Roar Lunder + 1 repr. fra hvert av stafettutvalgene under.

Stafetter Finn Lie Jan Erik Jørgensen
menn sen/jun.

Stafetter Willy Linnerud Georg Øvrehus
kvinner

Stafetter jenter Bjørn Delingsby Bjørn T. Norheim

Stafetter gutter Harry Utgårdsløkken Terje Aarnes

Stafetter vet.. Widar Hellerud Kåre Lien

Barneutvalg Bjørn Lier Sigrun Nilsen
Aud Olsen Per Torgersen
Solfrid Bådal Jan Tore Anthonissen
Willy Linnerud

Statistikk- og serieutvalg Carl Fredrik Havnaas Tor OLsen
Mona Øversveen Ronnie Nordli

Oppmann, vet.. Håvard Lund

Idrettsmerke- utvalg Egil Lier Håvard Lund
Axel Lunner Kåre Thoresen

Mediautvalg Richard Peel Roar Lunder
Mona Øversveen Maren Aamodt Vilberg
Laila Berger

Byggekomite tribuner, bygg Finn Welde John Svanstrøm
Finn Lie Birger Svanstrøm
Thorstein Kolstad

<u>Utvalg for kiosk/salg</u>	Ann Helen Utgårdsløkken Ellen Lunner Karin Norheim Karin Nordli	May Ness Age Mærli Svein Berger
<u>Utvalg AHF-karusellen</u>	Sten Kongtorp Widar Hellerud	John Svanstrøm Øivind Fagersand
<u>Utvalg jr.NM stafetter</u>	Roar Lunder Laila Berger Terje Aaserud	Georg Øvrehus Ann Helen utgårdsløkken Rolf Erik Syversen

ARBEIDET I STYRET

Styret har i 1988 hatt 5 møter og behandlet 15 saker.

De viktigste sakene gjelder:

- Tribuner/bygg

Ut fra erfaringer med arrangementer og bruk av banen har planer for bygg blitt en del omarbeidet. Vi søker videre om stønad fra tippemidlene. Det redegjøres nærmere for denne saken under byggekomite.

- Retningslinjer for bruk/utleie av banen

Det er her sendt ut brev til aktuelle brukere.

- Drakter

Nye overtrekkssdrakter i svart/hvitt har blitt innkjøpt.

Styret har vært ansvarlig for planleggingen av stevner/arrangementer.

MEDLEMMER

AHF har i 1988 hatt ca. 300 betalende/registrerte medlemmer, som er en økning fra ifjor.

Økningen skyldes nok friidrettsbanen og rekruteringsarbeidet. 160 av medlemmene er under 17 år.

ARRANGEMENTER

Stevner på terminlista for RFIK:

Vinterkarusell		6. februar
AHF-karusellen 1. løp	4km vei	16. april
AHF-stafetten		17. april
AHF-karusellen 2. løp	1500m bane	19. mai
Treningsstevne		24. mai
NM stafetter for junior		4-5. juni
AHF-karusellen 3. løp	10km terreng	21. juni
Sprintkarusell		10. august
Kastkarusell		17. august
Nasjonalt stevne, gutter og jenter		27. august
Nasjonalt stevne, senior og junior		28. august
AHF-karusellen 4. løp	5000m/3000m bane	31. august
KM stafetter		4. september
KM senior og junior 3. dag		14. september
Treningsstevne		20. september
Avslutningsuke		27. september
AHF-karusellen 5. løp	Halvmaraton/10km	1. oktober
Avslutningsuke		5. november

I tillegg var AHF medarrangør da Romerike, Hedmark og Oppland friidrettskretser møttes til interkretskamp for gutter og jenter på Bjørkelangen 25. september.

NM i stafetter for junior:

Det første NM-arrangement i AHF's historie ble avviklet på Bjørkelangen 4-5.juni. Tross dårlig vær lørdag, ble det et vellykket mesterskap. AHF fikk ros for gjennomføringen både av aktive, ledere, presse og representanter for NFIF.

NM-komiteen besto av Roar Lunder (leder), Terje Aaserud (sekretær), Georg Øvrehus (reklame), Rolf Erik Syversen (innkvartering), Ann Helen Utgårdsløkken (salg), Laila Berger (festivitas) og Stein Lier (stevnets leder). Komiteen konstituerte seg 7. januar 1988 og hadde 6 møter. I tillegg deltok deler av komiteen i en rekke arbeidsmøter.

Rundt 120 av klubbens medlemmer var i sving de to NM-dagene. I tillegg hadde krets og forbund personer i sentrale verv. Mesterskapet ble åpnet av forbundets representant Håkon Fimland.

Etter stevnet lørdag arrangerte klubben en sammenkomst på Villa Marte. Her var funksjonærer utenfra invitert sammen med NM-komiteen og styret i AHF. På tilstelningen overrakte AHF's leder blomster til speaker Jan Hemsvik og til leder for tidtaking Håkon Løback. Det var ellers hilnsningstaler av forbundets representant Håkon Fimland og ordfører Øyvind Ottesen.

Norgesmestre på Bjørkelangen ble Lillehammer (4x100m og 4x400m for kvinner), Skjalg (4x800m), Tjalve (4x100m og 4x400m for menn) og BFG Fana (4x1500m). På 4x100m satte Tjalve norsk juniorrekord med tiden 42.33.

AHF's lag på 4x1500m som besto av Odd Bjarkum, Martin Gray, Fredrik Solberg og Jan Åke Jørgensen greide en hederlig 6.plass med tiden 16.48.25.

ØKONOMI

AHF har i året som har gått vært inne i en aktiv periode. Dette har gjennspeilet økonomien med en sterk økning av "omsetningen".

Vi har klart å øke intektene på salg , medlemskontigent. Et overskudd på startkontigen har vi fått i år, sammenliknet med ifjor. AHF-karusellen ga et bra overskudd. Tillskudd fra forskjellige hold er det samme som ifjor. På utgiftsiden har vi hatt en økning på nesten alle områder. Vi har hatt en betydelig økning av innkjøp av premier. Og her ligger nok klubben pr. idag inne med et betydelig lager.

Det endelige resultatet for 1988 viser et underskudd på kr. 28 000,- . Vi må bestrebe oss på å få snudd underskudd til overskudd i framtida.

TILLITSVERV

Norges friidrettsforbund:

Håvard Lund Formann i veteranutvalget

Romerike friidrettskrets:

Jan Erik Jørgensen Styremedlem

Håvard Lund Formann i veteranutvalget

Harry Utgårdsløkken Medlem i barne- og ungdomsutvalget

PÅSKJØNNELSER

Rekruttpokal

Tildeltes:

Andre Glåmen Lene Ødegård
Nina Veiby Morten Clausen

Innsatspokalen

Tildeltes: Carl Fredrik Havnaas

ARBEIDET I UTVALGENE

TRENINGSUTVALGET

Treningsutvalget er ikke det utvalget som preges av så mye møtevirksomhet.Utvalgets medlemmer er likevel de som nedlegger flest timer på sine oppgaver.Det er 40 uker i året som hver består av 2 treningsdager.I tillegg kommer planleggingsvirksomhet.

Som tidligere har vi hatt 2 fellestreninger pr uke både i vinter- og sommersesongen.I og med den nye banen på Bjørkelangen foregår naturlig mye av treningsvirksomheten på denne.Noen fryktet mye skader ved for mye trening på spiltandekke,men dette kan vi slå fast at ikke har skjedd.Med fornuftig variasjon mellombane,vei og skog oppnår en tvert imot det motsatte.En styrker forskjellige ting på hver av formene og hindrer istedet skader.

Ellers har det nye baneanlegget virket meget samlende på treningsmiljøet.Vi har mange utøvere på våre fellestreninger og det er blitt mye lettere å instruere på en bane som alltid er klar til bruk,og uten forstyrrende fotball på innerbanen som vi sleit med på Høland.

Kretsen har i år ikke bidratt med noe treningstilbud til klubbene.På forbundsplass har man hatt ungdomsgruppene der Jan Åke har deltatt på "VM-89gruppe".

Det er arrangert 2 treningsleire i perioden.Ungdomsleir i påsken med aktiv oppslutning,og familieleir i fellesferien.Begge deler meget populære og vellykkede arrangement.

Treningsaktiviteten har blitt noe bredere etterhvert.Veteransiden har endelig samlet seg til fellestrenin noe som virker positivt på det totale treningsmiljøet,men også på resultater i konkurranser.

Den totale vurderingen av treningsaktiviteten kan kanskje være at det ikke har skjedd så mye nytt siste år.Jeg tror likevel vi stadig gjør små skritt i riktig retning,og vi driver på mange plan.Faktisk på flere enn noen annen klubb på Romerike.

Treningstilbuddet vil også hele tiden være en balansegang mellom senior/juniorsiden - barne-/og ungdomssiden og mosjonssiden.Vi mener sjøl å ligge på et tilnærmet riktig nivå når det gjelder fordeling mellom disse.Det som er viktig er å holde seg på et nivå som er realistisk og ikke kjøre opplegg som er høytravende et par år for så å havne på nullnivå igjen.

Kort sagt prøver vi å legge forholdene til rette ut fra det nivå våre utøvere er på.Vi stiller krav til våre utøvere og vi prøver å nedtone utstyrts- og pengehysteriet.Den viktigste ressurs er den aktive selv med innstillingen;å yte for å oppnå - så kan klubben bidra og ikke motsatt.

Øyvind Olsen

OPPMANNSUTVALGET

Stevneaktiviteten har vært stor også i 1988. AHF har hatt deltakere i 60 stevner med nesten 700 individuelle starter. I tillegg kommer stafetter, lagserie, treningsstevner, karuseller og mosjonsløp.

Vi har hatt store tropper i Glåmdalslekene, Tyrvinglekene, Østlandslekene på Lillehammer og Frank Shorter Games. Som høsttur ble i år valgt K-lekene i Romedal.

Blant årets prestasjoner velger vi å nevne:

- Seier til Irja Norheim i Donald-Duck lekene med 1.61 i høyde.
- Fin innsats i samme mesterskap av Rita Nilsen og Heidi Berger med 5. plasser i kule og på 800m.
- Jan Åke Jørgensens 2. plasser på 400m og 800m i Ungdomsmesterskapet for 17-18 år.
- Odd Bjarkums seier i sterk konkurranse i Bugårdsløpets juniorklasse.
- 6.plass på 4x1500m i junior-NM.
- Jevn og fin stafettinnsats i alle klasser. Topp i Holmenkoll-stafetten og Slottsstafetten der AHF fra gutter og jenter til veteraner leverte sin beste samlede stafettinnsats i klubbens historie.

BARNEUTVALGET

Utvalget har i år bestått av følgende personer:

Aud Olsen, Sigrun Nilsen, Per Torgersen, Ole Martin Røsholm, Willy Linnerud, Bjørn Lier

Utvalget har arrangert følgende 4 løp i terrengkarusellen:

Bråte	2.mai	108 deltagere
Aursmoen	10.mai	107 deltagere
Momoen	18.mai	120 deltagere
Setskog	26.mai	111 deltagere

Som tidligere var det innlagt skolekonkurranse der den skoleklassen som hadde flest starter, vant en marsipankake.
Vinnere ble:

1.klasse: Bråte	4.klasse: Løken 4a
2.klasse: Bråte	5.klasse: Bjørkelangen 5b
3.klasse: Hofmoen	6.klasse: Bjørkelangen 6a

Arrangementene var også denne gangen preget av å være en massemønstring der det viktigste ikke var å vinne, men å delta.

UTVALGET FOR AHF-KARUSELLEN

Vi er i store trekk fornøyd med gjennomføringen og antall deltagere i karusellen nå i starten. Antall påmeldte var 275, mens antall som gjennomførte var 210.

TRIMUTVALGET

Trimmester ble i år som i fjor Grete Kristoffersen fra Momoen med ialt 103 besøk.

De 8 bøkene ble besøkt 2612 ganger tilsammen. Dette er en tilbakegang på 738 fra i fjor. Boka på Setskog har vært mest brukt med 430 besøk, 2 foran Fosser som har 428 besøk.

Her følger resultatene for de 8 bøkene:

Aurskog	Totalt	369	Brit Pedersen	51
Bjørkelangen	"	193	Ole Andresen	18
Finstadbru	"	415	Arne Olsen	62
Fosser	"	428	Terje Dunvoll	84
Hemnes	"	352	Jan Alfarrustad	37
Løken	"	255	Odvar Kinnestad	59
Momoen	"	170	Grete Kristoffersen	103
Setskog	"	430	Julie Ørjaseter	93

BYGGEKOMITE FRIIDRETTSBANEN

Selv arbeidet med banen er nå avsluttet. Aktivitetene i år har vært innsetting av porter og forbedring av grassmatta.

Vi fikk de STUI-midlene som det ble søkt om, nemlig kr. 325 000. Det er nå utbetalt kr. 275 000 av dette beløpet. kr. 50 000 er holdt tilbake til endelig sluttregnskap foreligger. Tross purringer fra oss har vi ennå ikke fått ordnet sluttoppgjøret med Balsam. Vi har pr. idag ca. kr. 305 000 på byggekonti, kr. 50 000 i gjenstående STUI-midler og en gjeld til Balsam Norge A/S på kr. 500 000. Etter avtale med Balsam Norge kan denne gjelden nedbetales gradvis. Det er klart at samlet gjeld for banen vil ligge på ca. kr 125 000 slik som i finansieringsplanen i forrige årsrapport.

BYGGEKOMITE TRIBUNER/BYGG

Det har vært arbeidet med tribuner og planer for bygg samt grunnarbeid for byggene.

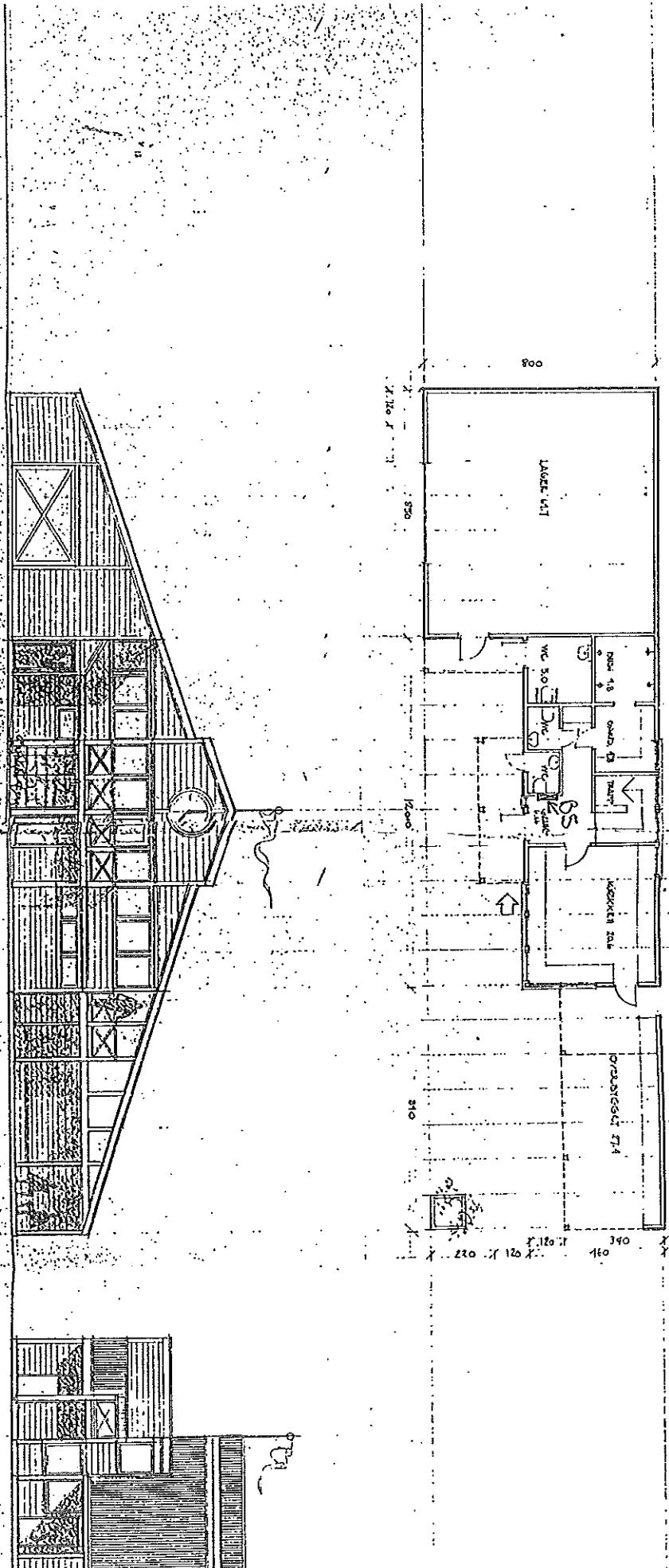
Status:

Tribunene er bygd til en samlet direkte kostnad på ca. kr. 20 000. Dugnadsinnsatsen her har en verdi (timepris kr.120) på ca. kr.70 000.

Det har blitt arbeidet videre med planer for bygg. Sekretariatsbygg og utstyrscopygg er nå samlet i et bygg. Vi har videre fått byggetillatelse med den utformingen som er vist på tegningene. Det er sendt inn søknad om STUI-midler. Under legges det fram foreløpig kostnadsoverslag og finansieringsplan. Det må være en målsetning at lånedelen kan reduseres ytterligere gjennom dugnadsinnsats.

Framdriften for bygget er ellers at grunnarbeid fullføres før jul. Råbygget settes opp av leid hjelp etter jul og videre ferdigstilling skjer over tid. Bygget bør imidlertid kunne brukes ved starten av neste sesong.

IL LIBRIO DELLA DAN



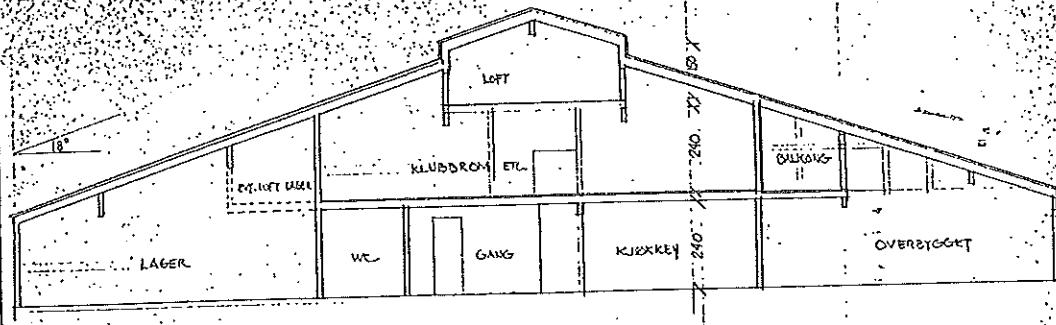
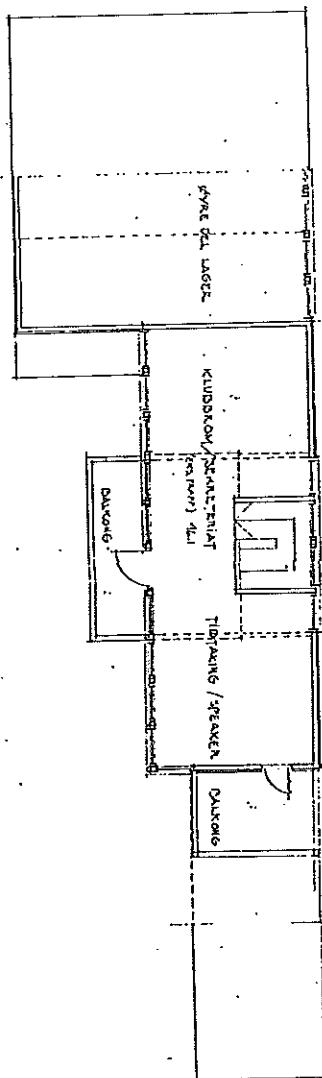
MS. B. 1. 1. v. 11

PASSED IN COURT

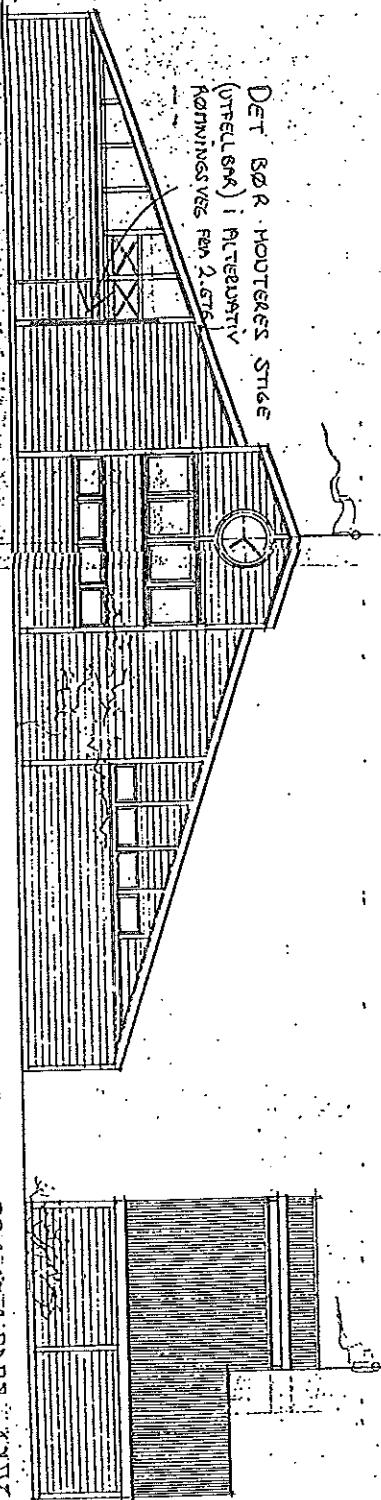
GODKJENT AV DYGNINGSSPELEN
LAURSKOG-HOLAND
11.10.32 Sak nr. 152188

KLUBBESKJUS FOR AHF VED FRIIDRETTSBANE I BØSKE LANGEN
AUSSKOG HOLMEN

PLAN OG FAASER



SNITT



FAASADE SYD

GODKJENT AV BYGNINGSPER
LAUSKOG HØYRE 1988
Sek. nr. 121-88

KLUBBHJØSTORAHF VED FRILIDRETISBANEN - BIRKELANE
LAUSKOG HØYRE

KOSTNADSOVERSLAG - SEKRETARIATSBYGG/KLUBBHUS OG UTSTYRSBYGG

Kostnadene er under fordelt på 15. hovedposter med en viss spesifisering. Dugnadsinnsats og andel på deler av bygget er trukket ut.

POST	MAT.	ARBEID	DUGNAD	KLUBB- HUS	UTST. BYGG
1. Grunnarbeid					
Ringmur	5.000	6.000	6.000		
Betong	5.000	9.000	9.000		
Isolasjon	4.000				
Arm.matte	1.000				
Delsum	15.000	15.000	15.000	13.750	16.250
2. Yttervegger					
1 1/2"x6"	8.000	30.000			
1 1/2"x4"	3.000				
1"x2"	1.000				
Utv. panel	29.000	20.000	10.000		
Glava	10.000	4.000	4.000		
Plast	3.000	4.000	4.000		
Delsum	54.000	58.000	18.000	76.428	35.572
3. Tak					
2"x8", 2"x2"	15.000	10.000	10.000		
Plater/plast	10.000	5.000	5.000		
Rupanel	10.000	6.000	6.000		
Sikoral	4.000	1.000	1.000		
Shingel	12.000	10.000	10.000		
Limtre	5.000				
Vindskier/forbord/søyler	2.000				
Delsum	58.000	32.000	32.000	33.000	39.000
4. Golv					
Bjelkelag/opppl./sponpl.	15.000	12.000	12.000		
Belegg	13.000	8.000	8.000		
Delsum	28.000	20.000	20.000	48.000	

5. Innvendige vegg

Reisverk		9.000				
1 1/2"x3"	1.000					
Panel vegg	15.000	15.000	15.000			
Panel himling	12.000					
Lister	2.000	6.000	6.000			
Delsum	30.000	30.000	21.000	60.000		

6. Vinduer/dører

Vinduer	40.000	10.000				
Dører	15.000					
Port	4.000					
Delsum	59.000	10.000		60.000	9.000	

7. Innvendig trapp

8. Takrenner	5.000			2.000	3.000	
9. Utvendig beis	5.000	7.000	7.000	8.000	4.000	
10. Innvendig beis/maling	5.000	7.000	7.000	12.000		
11. Rørlegger	20.000		10.000	20.000		
12. Elektriker	20.000		15.000	20.000		
13. Kjøkkeninnredning	20.000	10.000	10.000	30.000		
14. Tilrigg		10.000	10.000	7.000	3.000	

Sum poster 329.000 199.000 165.000 400.178 109.822

Kostnad materialer+arbeid 528.000

Planlegging/prosjektledelse/arbeidsledelse

(5% av kostnad materialer+arbeid.

Dugnad) 26.400

TOTALKOSTNAD 554.400

Avrundet blir totalsummen kr. 555 000,-

Beløpet kan anslagsvis deles slik:

Sekretariatsbygg/klubbhus: kr. 420 000,-

Utsyrsbygg : kr. 115 000,-

Overbygd område : kr. 20 000,-

Dugnadsinnsatsen utgjør kr. 191 400,-

FINANSIERINGSPLAN

Dugnad (på selve bygget)	kr. 191 400,-
Stønad av tippemidlene	kr. 185 000,-
Lån/egenkapital	kr. 178 600,-
<hr/>	
Samlet finansiering	kr. 555 000,-

=====

RESULTATER 1988

MESTERSKAPSPLASSERINGER FOR AHF UTØVERE 1988

NM veteraner

Gull	60-64	Håvard Lund	Heyde
Sølv	60-64	Håvard Lund	Spyd
Sølv	60-64	Håvard Lund	10 kamp
Sølv	35-39	Jan A. Ydersbond	5 kamp
Sølv	40-49	AHF	4x100 m
Bronse	60-64	Håvard Lund	100 m hekk
Bronse	60-64	Håvard Lund	5 kamp
4 plass	60-64	Håvard Lund	300 m hekk
4 plass	60-64	Håvard Lund	Heyde u/t
4 plass	40-49	AHF	4x1500 m
5 plass	60-64	Håvard Lund	Lengde u/t

EM veteraner

5 plass	60-64	Håvard Lund	Heyde
5 plass	60-64	Håvard Lund	Spyd
8 plass	60-64	Håvard Lund	5 kamp

NORDISK veteraner

6 plass	60-64	Håvard Lund	10 kamp
---------	-------	-------------	---------

KM MEDALJER TATT AV AHF UTØVERE I 1988

Gull	Sen.	Jan Tore Anthonisen	Høyde
Gull	Sen.	Ronny Nordli	5000 m
Gull	Jr.	Jan Ake Jørgensen	2 km. terrengløp
Gull	Jr.	Jan Ake Jørgensen	800 m
Gull	B18	Martin Gray	Terrengløp
Gull	B17	Jan Ake Jørgensen	1500 m
Gull	B17	Jan Ake Jørgensen	Liten ball
Gull	B15	Jon S. Utgårdsløkken	100 m
Gull	B13	Thomas Peel	Liten ball
Gull	B12	Ole Johan Aarnes	Lengde
Gull	B11	Bjørn Olsen	Høyde
Gull	Sen.	Mona Øversveen	Terrengløp 2 km.
Gull	Sen.	Mona Øversveen	3000 m
Gull	J16	Mona Delingsby	Terrengløp
Gull	J14	Heidi Berger	Terrengløp
Gull	J13	Trine Syversen	Lengde
Gull	J12	Cecilie Cock	Liten ball
Sølv	Mj.	Arne Svardal	200 m
Sølv	Mj.	Jan Ake Jørgensen	Høyde
Sølv	Mj.	Jon S. Utgårdsløkken	Lengde
Sølv	Mj.	AHF	1000 m stafett
Sølv	B16	Vegard Lunder	100 m
Sølv	B13	Erik Larsen	Lengde
Sølv	B13	Erik Larsen	Liten ball
Sølv	B12	Marius Nilsen	Terrengløp
Sølv	B12	Ole Johan Aarnes	60 m
Sølv	B11	Andreas Lunder	60 m
Sølv	B11	Bjørn Olsen	Lengde
Sølv	Sen.	Turid Sundsrød	Terrengløp 6 km
Sølv	Sen.	Turid Sundsrød	3000 m
Sølv	J14	Irja Nordheim	60 m
Sølv	J14	Irja Nordheim	Lengde
Sølv	J13	Trine Syversen	60 m
Sølv	J13	Rita Nilsen	Spyd
Sølv	J12	Lene Ødegård	60 m
Bronse	Sen.	Carl Fredrik Havnås	800 m
Bronse	Mj.	Martin Gray	800 m
Bronse	Mj.	Jon S. Utgårdsløkken	Høyde
Bronse	B15	Anders Gray	Terrengløp
Bronse	B12	Andre' Glåmen	Lengde
Bronse	B12	Andre' Glåmen	60 m
Bronse	B11	Bjørn Olsen	800 m
Bronse	KJ.	Mona Delingsby	Høyde
Bronse	J14	Nina Veiby	60 m

VETERANER

Gull	65-69	Aksel Lunner	Høyde u/t
Gull	65-69	Aksel Lunner	Lengde u/t
Gull	60-64	Håvard Lund	60 m
Gull	60-64	Håvard Lund	100 m
Gull	60-64	Håvard Lund	400 m
Gull	60-64	Håvard Lund	Lengde
Gull	60-64	Håvard Lund	Kule
Gull	60-64	Håvard Lund	Høyde
Gull	60-64	Håvard Lund	Diskos
Gull	60-64	Håvard Lund	Spyd
Gull	60-64	Håvard Lund	Slegge
Gull	60-64	Håvard Lund	Tresteg
Gull	60-64	Håvard Lund	Høyde u/t
Gull	50-54	Odd T. Bjerkerheim	60 m
Gull	50-54	Odd T. Bjerkerheim	1500 m
Gull	45-49	Ove Aserud	1500 m
Gull	45-49	Arve Hægne	400 m
Gull	35-39	Jan A. Ydersbond	Spyd
Sølv	vv		100 m hekk
Sølv	60-64	Håvard Lund	Lengde u/t
Sølv	50-54	Jarle Elvemo	Høyde u/t
Sølv	45-49	Perry Korsnes	60 m
Sølv	40-44	Finn Velde	Diskos
Bronse	50-54	Jarle Elvemo	Lengde u/t
Bronse	40-44	Finn Velde	Lengde u/t
Bronse	40-44	Finn Velde	Høyde u/t



NORGES FRI-IDRETSFORBUNDS LAGSERIER FOR MENN

Rapport pr.

Fra: Aurskog Høland FIL V/ Carl Fredrik Havnås
Adr.: St.veien 1940 Bjørkelangen Tlf.: 06 856197.

1. div.
2. div.
3. div.
4. div.

(Stryk det som ikke passer)

1. div.: 18 obligatoriske + 12 valgfrie (min. 4 i tekn. øvelser). Maks 5 res. pr. aktiv.
2. + 3. div.: 15 obligatoriske + 10 valgfrie (min. 3 i tekn. øvelser). Maks 5 res. pr. aktiv
4. div.: 12 obligatoriske + 8 valgfrie (min. 2 i tekn. øvelser). Maks 5 res. pr. aktiv

OBLIGATORISKE ØVELSER:

	Navn	Resultat	Poeng	Sted	Dato
100 m	Arne Svardal	11.6	665	Jessheim	30/5
200 m	Arne Svardal	23.8	663	Bjørkelangen	24/5
400 m	Jan Åke Jørgensen	51.23	751	Raufoss	20/8
800 m	Jan Åke Jørgensen	1.54,68	846	Bjørkelangen	28/8
1500 m	Ronny Nordli	3.55.33	856	Stjørdal	31/7
5000 m	Ronny Nordli	15.10.5	817	Jessheim	10/6
10.000 m	Ricard Peel	33.41.30	721	Bjørkelangen	14/9
110 m hekk					
400 m hekk	Jan Åke Jørgensen	60.9	676	Bjørkelangen	5/10
3000 m hinder	Ove Aserud	10.57.7	585	Arnes	5/7
Høyde	Jan Tore Anthonisen	1.96	822	Bjørkelangen	28/8
Lengde	Jan Tore Anthonisen	6.48	710	Haga	16/5
Tresteg					
Stav					
Kule					
Diskos					
Spyd	Jan Arund Yderstønd	53.08	674	Bjørkelangen	5/11
Slegge					

Sum 8787

VALGFRIE ØVELSER:

	Navn	Resultat	Poeng	Sted	Dato
1. 3000 meter	Ronny Nordli	8.35.91	652	Bislett	26/8
2. 800 meter	Ronny Nordli	1.54.7	644	Stovner	3/9
3. 800 meter	Odd Bjarkus	1.56.16	818	Bjørkelangen	28/8
4. 1500 meter	Jan Åke Jørgensen	3.59.96	817	Skien	7/8
5. 1500 meter	Carl Fredrik Havnås	4.02.1	807	Bjørkelangen	12/8
6. 800 meter	Carl Fredrik Havnås	1.56.76	800	Bjørkelangen	4/6
7. Høyde	Jon Sigurd Utgårdsløkken	1.90	680	Bjørkelangen	12/8
8. Stav	Jan Arund Yderstønd	3.20	567	Moss	28/8
9.					
10.					
11.					
12.					

Sum 6205

Total sum poeng 14992



NORGES FRI-IDRETTSFORBUNDS LAGSERIER FOR KVINNER

Rapport pr.

Fra: Aurskog Høland FTL V/ Carl Fredrik Havnås
Adr.: 1940 Bjørkelangen Tlf.: 06 856197

1. dlv.
2. dlv.
3. dlv.
4. dlv.

(Stryk det som ikke passer)

1. dlv.: 13 (av 14) obligatoriske øvelser + 12 valgfrie(min. 3 i tekn. øvelser) Maks 5 res. pr. aktiv
2. + 3. dlv.: 10 obligatoriske + 10 valgfrie (min. 2 i tekn. øvelser). Maks 5 res. pr. aktiv
4. dlv.: 8 obligatoriske + 7 valgfrie (min. 1 i tekn. øvelser) Max 5 res. pr. aktiv

OBLIGATORISKE ØVELSER:

	Navn	Resultat	Poeng	Sted	Dato
100 m	Trine Syversen	13.4	602	Jessheim	30/5
200 m	Irja Nordheim	28.2	598	Bjørkelangen	24/5
400 m	Heidi Berger	62.6	699	Bjørkelangen	20/9
800 m	Heidi Berger	2.21.1	776	Hoddrud	18/6
1500 m	Mona Øversveen	4.53.7	730	Bjørkelangen	19/5
3000 m	Mona Øversveen	10.39.6	697	Jessheim	10/6
5000 m					
100 m hekk					
400 m hekk					
Høyde	Irja Nordheim	1.61	844	Kongsberg	11/9
Lengde	Irja Nordheim	5.22	729	Kongsberg	10/9
Kule					
Diskos					
Spyd					

Sum 5675

VALGFRIE ØVELSER:

	Navn	Resultat	Poeng	Sted	Dato
1. 800 meter	Mona Øversveen	2.23.27	750	Bislett	31/5
2. 800 meter	Mona Delingsby	2.27.66	698	Kongsvinger	22/5
3. 1500 meter	Heidi Berger	4.59.57	692	Lillehammer	24/6
4. 400 meter	Mona Delingsby	64.4	650	Jessheim	11/6
5. Høyde	Mona Delingsby	1.43	647	Bjørkelangen	27/9
6. Lengde	Trine Syversen	4.79	626	Romedal	14/8
7. 200 meter	Heidi Berger	28.2	598	Bjørkelangen	24/5
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					

Sum 4661

Total sum poeng 10336

RESULTATER STAFETTER DAMER

Kløftastafetten

Laget ble nr.3 på tiden 32.38.

Laget besto av: Mariann Stenby, Camilla Lunder, Siri Paulsen, Torunn Saursaunet, Stine Røisheim, Mona Øversveen, Mona Delingsby, Turid Sundsrud.

AHF-stafetten

Seniorlaget ble nr. 3 på tiden 23.42.

Laget besto av: Mariann Stenby, Mona Delingsby, Mona Øversveen, Camilla Lunder, Siri Paulsen, Turid Sundsrud, Stine Røisheim, Trine Hellbostad.

Juniorlaget ble nr.2 på tiden 26.46.

Laget besto av: Siw Elin Ness, Kristin Gløtta, Kristin Paulsen, Tove Gløtta, Torunn Saursaunet, Kjersti Olberg, Henriette Høntorp, Ingerd Vennemo.

Fjellhammerstafetten

Laget ble nr.8 på tiden 30.23.

Laget besto av: Turid Sundsrud, Mariann Stenby, Kristine Ødegård, Mona Øversveen, Mona Delingsby, Siri Paulsen, Hanne Kolstad, Camilla Lunder.

Lunner-stafetten

Laget ble nr.2 på tiden 11.41.

Laget besto av: Mariann Stenby, Torunn Saursaunet, Camilla Lunder, Mona Øversveen, Kristin Gløtta, Stine Røisheim.

Bruvollen-stafetten

Laget ble nr.2 på tiden 6.01,2.

Laget besto av: Mona Delingsby, Kristin Paulsen, Stine Røisheim, Torunn Saursaunet, Camilla Lunder, Tone Lindbeck.

Holmenkollstafetten

Laget ble nr.8 i klasse 9 kvinner senior på tiden 62.18.

Laget besto av: Hanne Kolstad, Lene Olsen, Camilla Lunder, Turid Sundsrud, Siri Paulsen, Kristine Ødegård, Torunn Saursaunet, Kristin Paulsen, Mona Øversveen, Kristin Gløtta, Trine Hellbostad, Mariann Stenby, Merete Ødegård, Mona Delingsby, Stine Røisheim



**Norges Fri-idrettsforbunds lagserier for
veteraner kvinner/menn**

HOVEDSERIEN, MENN

....1988... (år)

Fra Aurskog-Høland Friidrettslag

Adr. Postboks 56, 1960 Løken i Høland..... Tlf. 06... 851233a

Menn:								
1. divisjon	20 res.	4 løp I	4 løp II	4 hopp	4 kast	4 valgfri	Max 3 resultater pr. øvelse	1. divisjon
2. divisjon	15 res.	3 løp I	3 løp II	3 hopp	3 kast	3 valgfri	Max 3 resultater pr. øvelse	2. divisjon
Øvrige	10 res.	2 løp I	2 løp II	2 hopp	2 kast	2 valgfri	Max 2 resultater pr. øvelse	3. divisjon
Kvinner:								
1. divisjon	15 res.	3 løp I	3 løp II	3 hopp	3 kast	3 valgfri	Max 3 resultater pr. øvelse	4. divisjon
Øvrige	10 res.	2 løp I	2 løp II	2 hopp	2 kast	2 valgfri	Max 2 resultater pr. øvelse	5. divisjon
							Kun ett resultat pr. øvelse av samme utøver.	(Stryk det som ikke passer)

Div.	Deltakere	Klasse	Får	Sted/Bane	Dato	Øvelse	Resultat	Poeng
LØP I	Arve Høgne	45	43	Haga	16/6	800 m	2,12,9	922
	Arve Høgne	45	43	Årnes	24/8	400 m	57,8	888
	Håvard Lund	60	24	Trondheim	30/7	100 m h	19,7	880
	Jan A. Ydersbond	40	48	Moss	27/8	400 m	57,1	816
LØP II	Odd Tore Bjerkheim	50	38	Bjørkelangen	14/9	10000 m	36.24,5	1125
	Odd Tore Bjerkheim	50	38	Bjørkelangen	31/8	5000 m	17.29,4	1101
	Odd Tore Bjerkheim	50	38	Jessheim	19/8	3000 m	10.12,9	1048
	Richard Peel	40	44	Bjørkelangen	14/9	10000 m	33.41,3	1028
HOPP	Jan Tore Anthonisen	35	49	Bjørkelangen	28/8	Høyde	1,96	1078
	Håvard Lund	60	24	København	4/6	Høyde	1,42	1026
	Håvard Lund	60	24	Odda	27/2	Høyde u/t	1,17	952
	Håvard Lund	60	24	Haga	11/2	Lengd u/t	2,44	952
KAST	Håvard Lund	60	24	Kongsvinger	18/6	Spyd	41,68	1284
	Håvard Lund	60	24	København	5/6	Diskos	36,42	856
	Håvard Lund	60	24	Lørenskog	20/9	Kule	11,84	826
	Jan A. Ydersbond	40	48	Moss	28/6	Spyd	47,94	728
VALGFR	Ove Åserud	45	41	Bjørkelangen	31/8	5000 m	17.03,3	1016
	Richard Peel	40	44	Bjørkelangen	28/8	5000 m	16.09,7	1000
	Arve Høgne	45	43	Jessheim	19/6	1500 m	4.31,8	969
	Odd Tore Bjerkheim	50	38	Jessheim	19/6	1500 m	4.49,0	968

Antall deltagere	7	Antall noteringer	20	Samlet poengsum	19463
------------------	---	-------------------	----	-----------------	-------

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 startillatelse fra forbundet. Skjema må fylles ut i samsvar med statuttene (se Oppslagsboken).

Dato Løken 20.10.88.

Håvard Lund
Formann/oppmann

Kryss av: Kopi sendt frilidrettskretsens.



**Norges Fri-idrettsforbunds lagserier for
veteraner kvinner/menn**

Østland Nord 1. divisjon Menn, 1988. (år)

Fra Aurskog-Høland Friidrettslag.....

Adr. P.B.: 56. 1960 Løken i Høland Tlf. 06.851233 a.

Menn:								1. divisjon
1. divisjon	20 res.	4 løp I	4 løp II	4 hopp	4 kast	4 valgfri	Max 3 resultater pr. øvelse	2. divisjon
2. divisjon	15 res.	3 løp I	3 løp II	3 hopp	3 kast	3 valgfri	Max 3 resultater pr. øvelse	3. divisjon
Øvrige	10 res.	2 løp I	2 løp II	2 hopp	2 kast	2 valgfri	Max 2 resultater pr. øvelse	4. divisjon
Kvinner:								5. divisjon
1. divisjon	15 res.	3 løp I	3 løp II	3 hopp	3 kast	3 valgfri	Max 3 resultater pr. øvelse	(Stryk det som ikke passer)
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	F.År	Sted/Bane	Dato	Øvelse	Resultat	Poeng
LØP I	Per B. Jacobsen	40	45	Haga	16.6	800 m	2.13.3	794
	Widar Hellerud	40	48	Sørum	7.6	800 m	2.17.3	714
	Bjørn Ringstad	40		Sørum	7.6	800 m	2.41.7	226

LØP II	Eigil Soot	45	39	Jessheim	19.6	1500 m	4.44.8	865
	Finn Lie	40	47	Jessheim	19.6	1500 m	4.36.3	829
	Widar Hellerud	40	40	Bjørkelangen	19.5	1500 m	4.36.5	828

HOPP	Aksel Lunner	65	20	Jessheim	10.3	Høyde u/t	1.05 m	920
	Aksel Lunner	65	20	Jessheim	10.3	Lengde u/t	2.23 m	904
	Finn Welde	40	45	Jessheim	10.3	Høyde u/t	1.30 m	680

KAST	Finn Welde	40	45	Årnes	24.8	Diskos	30.00 m	545

VALGFR	Widar Hellerud	40	48	Jessheim	19.8	3000 m	10.05.1	819
	Eigil Soot	45	39	Jessheim	19.8	3000 m	10.57.2	731
	Vidar Myrvold	35	49	Bjørkelangen	31.8.	5000 m	16.57.7	755

Antall deltagere	8	Antall noteringer	13	Samlet poengsum	9610
------------------	---	-------------------	----	-----------------	------

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 starttiltakelse fra forbundet. Skjema må fylles ut i samsvar med statuttene (se Oppslagsboken).

Dato .. 21.10.88

Kryss av: Kopi sendt friidrettskretsen.

Håvard Lund

Formann/oppmann

RESULTATER**STAFETTER MENN**

Vi har i løpet av våren 1988 deltatt i 6 stafetter for menn senior og junior med vekslende resultater. De stafettene vi har deltatt i, og laget vi har anvendt er følgende.:

*** 10/4-88 KLOFTASTAFETTEN.**

Vi fikk her en 1. pl i menn-senior kl.B med tiden 26,26 som tilsvarer en 2. pl i kl.A etter Sørum som fikk tiden 25,53. Stafetten gikk i et uflyselig vær med snøfall og vind.

Laget.: C.F.Havnaas, K.J.Hårberg, O.Bjarkum, M.Gray, A.Svardal, R.Nordli, N.H.Mærlid og J-Å.Jørgensen.

*** 17/4-88 A.H.F STAFETTEN.**

Her deltok vi med 2 lag, ett i junior og ett i senior. Disse oppnådde hhv. 1.pl og 2.pl i respektive klasser. Løpet gikk i litt vind og regnvær, og tidene ble 21,45 for juniorene og 19,08 for seniorene.

Lagene var.: JUNIOR.

F.Solberg	A.Gray	*	C.F.Havnaas	M.Gray
H.Kongtorp	V.Lunder	*	R.Nordli	K.J.Hårberg
E.Holth	J.Kjørsvik	*	N.H.Mærlid	J-Å.Jørgensen
K.T.Ness	H.Røisheim	*	A.Svardal	H.Fagersand

SENIOR.

*** 21/4-88 FJELLHAMMARSTAFETTEN**

I et forferdelig grisevær med regn, snø og vind klarte vi og forbedre tiden fra 87 med ett sekund til 24,37 og ga 9.pl i menn seniorkl 2. Oppegård vant klassen på 24,14.

Laget.:

C.F.Havnaas, A.Svardal, O.Bjarkum, M.Gray, N.H.Mærlid, F.Solberg, R.Nordli, H.Fagersand.

*** 1/5-88 BØLERSTAFETTEN**

Her stilte vi også med to lag, hhv. menn junior og senior kl.B hvor lagene tok hver sin 3.plass. Juniorene fikk tiden 8,09 og seniorene 12,08. Senior var en etappe lenger.

Lagene.:

JUNIOR.

F.Borgersrud
K.T.Ness
N.H.Mærlid
S.Arnes
F.Solberg

SENIOR.

J-Å.Jørgensen
K.J.Hårberg
C.F.Havnaas
H.Fagersand
O.Bjarkum
J.T.Anthonisen

* 8/5-88 HOMENKOLLSTAFETTEN

I "Kollen" deltok vi med et senior lag i menn kl. 2, hvor vi tok en 28. pl med tiden 51,03 og var nr 5 i pulje 2 som vi startet.

Laget.: J-Å.Jørgensen, M.Gray, A.Svardal, O.Bjarkum, N.H.Mærlid, C.F.Havnaas, F.Borgersrud, K.J.Hårberg, R.Nordli, K.Ø.Alfarrustad, V.Lunder, F.Solberg, K.T.Ness, H.Kongtorp og H.Fagersand.

* 5/6-88 NM - STAFETTER Jr.

Vi stilte med store ambisjoner på 4 x 1500 om å få til en god stafett, på linje med den vi hadde i Søgne i 86, men de andre var bedre, enn vi på forhånd trodde.

På tross av god løping og kjemping av våre ble det kun en 6. pl, med tiden 16,48,25.

Laget.:

O.Bjarkum, M.Gray, F.Solberg og J-Å.Jørgensen.

Vi, stafettoppmenn takker alle løperne for en god sportslig og hyggelig stafettsesong, og håper alle er stiller med en like god innstilling i 1989, da "tar vi dem".

VEL MØTT I 1989FINN / JAN-ERIK

RESULTATER**STAFETTER JENTER**AHF-stafetten

- 1.laget (May T. Kilde, Line M. Aarnes, Irja Norheim, Trine Syversen, Heidi Berger, Cecilie Cock) vant på tiden 9.34.
- 2.laget (Anne B. Linnerud, Ingvild Bakken, Rita Nilsen, Malin Delingsby, Anne M. Mærli, Anne H. Jacobsen) ble nr.2 på tiden 9.52.
- 3.laget (Marianne Fagersand, Lene Ødegård, Nina Veiby, Kristin Pedersen, Anne K. Taraldrud, Trude A. Akselsen) ble nr.4 på tiden 9.59.

Lunner-stafetten

- 1.laget (Trine Syversen, Irja Norheim, Trude A. Akselsen, Mona Delingsby, Heidi Berger, Anne B. Linnerud) vant på tiden 12.16.
- 2.laget (Ingvild Bakken, Anne M. Mærli, Anne H. Jacobsen, Anne K. Taraldrud, Kristin Pedersen, Line M. Aarnes) ble nr.4 på tiden 13.43.

Bruvollen-stafetten

- 1.laget (Heidi Berger, Cecilie Cock, Trine Hellbostad, Irja Norheim, Trine Syversen, Line M. Aarnes) vant, mens
- 2.laget (Siw Elin Ness, Anne H. Jacobsen, Nina Veiby, Kristin Pedersen, Rita Nilsen, Lene Ødegård) ble nr.3.

Slottsstafetten

Laget ble nr.15 på tiden 33.33.

Laget besto av: Lene Ødegård, Anne M. Mærli, Kristin Gløtta, Camilla Lunder, Torunn Saursaunet, Ingvild Bakken, Malin Delingsby, Rita Nilsen, Mona Delingsby, Stine Røisheim, Heidi Berger, Kristin Pedersen, Irja Norheim, Trine Syversen, Anne B. Linnerud.

Kløfta-stafetten

- 1.laget vant. Her løp Rita Nilsen, Anne B. Linnerud, Heidi Berger og Irja Norheim + 4 gutter.
- 2.laget ble nr.4. Her løp Malin Delingsby, May T. Kilde, Anne M. Mærli og Marte Sundby + 4 gutter.
- 3.laget ble nr.9. Her løp Line M. Aarnes, Anne H. Jacobsen, Cecilie Cock, Kjersti Olberg og Ingvild Bakken + 3 gutter.

RESULTATER**STAFETTER GUTTER****10. april KLØFTA**

1. plass : Ole Johan Aarnes, Rita Nilsen, Anders Gray, David Chr. Lier, Anne B. Linnerud, Heidi Berger, Irja Norheim og Bjørn Olsen.

4. plass : Andre Glåmen, Malin Delingsby, Thomas Peel, May T. Kilde, Morten Mørli, Anne M. Mærli, Marte Sundby og Andreas Lunder.

9. plass : Line M. Aarnes, Cesilie Cock, Lars Breiby, Svein-Egil Nilsen, Anne H. Jacobsen, Kjersti Olberg, Kristian Breiby og Ingvild Bakken.

17. april AHF

1. plass : Andreas Lunder, Ole Johan Aarnes, Hogne Røysheim, Lars Breiby, Thomas Peel og Vegard Ulland.
Tid: 9,05.

3. plass : Bjørn Olsen, Marius Nilsen, Dag Ringsbu, Sigbjørn Høgne, Morten Mørli og Stig Helge Basnes.
Tid: 9,22.

6. plass : Espen Bergersen, Andre Glåmen, Ole Robert Søby, Terje Lie, Erik Larsen og Svein-Egil Nilsen.
Tid : 10,28.

7. plass : Christer Nadden, Richard Martinsen, Kristian Breiby, Randy Jensen, Kai Vidar Olufsen og David C. Lier
Tid : 11,09.

30. april LUNNER

6. plass : Thomas Peel, Marius Nilsen, Ole Johan Aarnes, Håkon Kongtorp, Morten Mørli og Andreas Lunder. Tid: 11,50

1. mai BRUVOLLEN

2. plass : Jørn Kjørsvik, Ole J. Aarnes, Vegard Lunder, Dag Ringsbu, Hogne Røysheim og Vegard Ulland

15. mai SLOTTS-STAFETTEN

10. plass : Ole J. Aarnes, Hogne Røysheim, Martin Gray, Jørn Kjørsvik, Håkon Kongtorp, Bjørn Olsen, Marius Nilsen, Dag Ringsbu, Jan Ake Jørgensen, Nils Håvard Mørli, Anders Gray, Lars Breiby, Thomas Peel, Vegard Lunder og Andreas Lunder.
Tid: 29,23,72.

Holmenkollstafetten

Laget ble nr.16 på tiden 53.42.

Laget besto av:

Widar Hellerud, Arve Høgne, Jan A. Ydersbond, Per B. Jacobsen, Odd T. Bjerkrheim, Vidar Myrvold, Finn Lie, Jan T. Anthonissen, Richard Peel, Julian Jonassen, Øivind Asmyhr, Ove Aaserud, Ole Andresen, Kjell Nilsen og Finn Welde.

I Bruvollenstafetten, Kløftastafetten og AHF-stafetten fikk vi 2.plass alle steder.

BANEREKORDER AHF-BANEN MENN

PR 30.11.88

100 m	Vidar Jacobsen	VIDAR	10.5 sek	30.8.87
200 m	Jan Erik Schmidt	SØRUM	23.1 sek	24.5.88
400 m	Jan Erik Schmidt	SØRUM	51.5 sek	25.9.88
800 m	Jussi Udelhoven	TJALVE	1.50.7 min	30.8.87
1500 m	Ronny Nordli	AHF	4.01.0 min	19.5.88
3000 m	Erik Andersen	AHF	9.46.6 min	5.10.88
5000 m	Steinar Gressles	SØRUM	14.49.21 min	28.8.88
10000 m	Bjørn Dæhli	ULL/KISA	30.46.0 min	14.9.88
400 m/h	Jon Egeberg	STRØMMEN	59.3 sek	14.9.88
Lengde	Lars Hansen	TJALVE	7.52 m	28.8.88
Hayde	Jan Langøy	MINERVA	2.15 m	28.8.88
Kule	Jonny Børresen	MINERVA	16.81 m	30.8.87
Spyd	Jan A Ydersbond	AHF	53.08 m	5.10.88
4x100 m	(norsk jr. rek.)	TJALVE	42.33 sek	5.5.88
4x400 m		TJALVE	3.20.16 min	4.5.88
4x1500 m		BFG FANA	16.02.79 min	5.5.88

BANEREKORDER AHF-BANEN KVINNER

100 m	Monica Grefstad	RANHEIM	12.34 sek	5.5.88
200 m	Cathrine Herzeth	STOVNER/KAM	27.1 sek	10.8.88
400 m	Rubi Skøyum	ZENITH	61.9 sek	20.9.88
800 m	Toril Hatling	TJALVE	2.04.45 min	30.8.87
1500 m	Rubi Skøyum	ZENITH	4.45.4 min	12.9.87
3000 m				
5000 m	Rubi Skøyum	ZENITH	18.41.7 min	14.9.88
400 m/h	Rubi Skøyum	ZENITH	74.2 sek	14.9.88
Lengde	Berit Kvernes	HAKADAL	5.20 m	28.8.88
Hayde	Hanne Haugland	BUL	1.84 m	28.8.88
Kule	Stine Lerdal	MINERVA	14.38 m	30.8.87
4x100 m		LILLEHAMMER IF	48.40 sek	4.5.88
4x400 m		LILLEHAMMER IF	3.47.78 min	5.5.88
4x800 m		SKJALG	8.59..05 min	4.5.88

ARBESTESTATISTIKK 1988

Statistikkutvalget tar forbehold om mulige feil.
Med så mange utøverer (det er positivt) og så mange resultater er
det lett at noe blir uteglemt.
Vi tror det meste skal være med.

Statistikkutvalget.

K V I N N E R

Sofrid Bådahl

3000 m 15.02.3 min Bjerkelangen 31/B

Brita Schatvet

3000 m 15.19.9 min Bjerkelangen 31/B

Unni Lie

1500 m 7.00.3 min Bjerkelangen 19/S

Ingjerd Aarnes

1500 m 6.58.6 min Bjerkelangen 19/S

Liv Simonsen

1500 m 8.52.9 min Bjerkelangen 19/S

Turid Sunderud 1964

1500m 5.01.8 min Bjerkelangen 19/5

3000 m 10.57.0 min Jessheim 24/7

5000 m

10/6

Mona Øversveen 1967

800 m 2.23.27 min Bislett 31/5

1500 m 4.53.7 min Bjerkelangen 19/5

3000 m 10.39.0 min Jessheim 10/6

Hanne Kolstad 1967

1500 m 5.13.1 Bjerkelangen 19/S

Torunn Sauerhaugen

3000 m 11.48.6 min Bjerkelangen 31/B

Kjersti Kongstorp 1969

1500 m 5.37.1 min Bjerkelangen 19/S

Camilla Lunder 1971

60 m (i) 8.5 sek Skedsmohallen 24/1

Henriette Høntorp 1971

200 m 30.6 sek Bjerkelangen 24/5

ARSBESTE STATISTIKK FOR 1988

Mona Delingsby 1972

100 m	14.7 sek	Kongsvinger	23/5
200 m	30.1 sek	Bjerkelangen	24/5
400 m	66.4 sek	Jessheim	30/5
800 m	2.27.62 min	Kongsvinger	22/5
1500 m	5.15.0 min	Bjerkelangen	19/5
Høyde	1.43 m	Bjerkelangen	27/9

Trine Hellbostad 1972

60 m (i)	8.9 sek	Skedsmohallen	24/1
100 m	14.2 sek	Nadderud	17/6
Lengde	3.49 m	Lillehammer	26/6

Nina Veiby 1974

40 m	6.0 sek	Jessheim	30/5
60 m	8.6 sek	Bjerkelangen	20/9
60 m	8.68 sek	Lillehammer	25/6
100 m	14.0 sek	Jessheim	30/5
Lengde	4.30 m	Bjerkelangen	20/9
Høyde	1.35 m	Bjerkelangen	27/9

Anne K. Taralrud 1974

800 m	3.04.13 min	Kongsvinger	22/5
-------	-------------	-------------	------

Heidi Berger 1974

60 m (i)	8.9 sek	Askim	20/3
60 m	8.6 sek	Jessheim	11/9
100 m	14.15 sek	Nadderud	17/6
200 m	28.2	Bjerkelangen	25/5
400 m	62.6 sek	Bjerkelangen	20/9
800 m (i)	2.33.1	Askim	20/3
800 m	2.21.1 min	Nadderud	18/6
1500 m	4.59.57 min	Lillehammer	24/6
3000 m	11.38.3 min	Bjerkelangen	31/8
Lengde	4.39 m	Bjerkelangen	20/9
Høyde	1.30 m	Kongsvinger	23/5

Irja Nordheim 1974

60 m	8.60 sek	Bjerkelangen	27/8
100 m	13.95 sek	Kongsvinger	23/5
200 m	28.2 sek	Bjerkelangen	24/5
800 m	2.35.26 min	Kongsvinger	22/5
Lengde	5.22 m	Kongsberg	11/9
Høyde	1.61 m	Kongsberg	10/9
Kule 3 kg	8.47 m	Bjerkelangen	27/9

AURSKOG HØLAND FRIIDRETTSLAG

Anne Merete Marli 1974

60 m (i)	9.5 sek	Skedsmohallen	24/1
60 m	9.6 sek	Bjørkelangen	10/B
100 m	15.9 sek	Bjørkelangen	10/B
200 m	32.2 sek	Bjørkelangen	24/5
800 m	3.02.5 min	Jessheim	11/9
Kule 3 kg	6.48 m	Bjørkelangen	24/5

Trine Syversen 1975

40 m	5.8 sek	Jessheim	30/5
60 m (i)	8.6 sek	Skedsmohallen	24/1
60 m	8.5 sek	Jessheim	11/9
100 m	13.4 sek	Jessheim	30/5
200 m	28.8 sek	Bjørkelangen	24/5
Lengde	4.79 m	Romedal	14/8
Kule (i)	7.37 m	Skedsmohallen	24/1
Kule	6.96 m	Bjørkelangen	24/5

Rita Nilsen 1975

40 m	6.0 sek	Jessheim	30/5
60 m (i)	8.8 sek	Skedsmohallen	24/1
60 m	8.86 sek	Lillehammer	25/6
80 m	11.5 sek	Årnes	22/6
100 m	13.96 sek	Nadderud	30/8 *
100 m	14.24 sek	Nadderud	30/8
60 m /h 76,2	13.7 sek	Bærum	23/8
Lengde	3.99 m	Jessheim	12/9
Kule 3 kg	8.32 m	Nadderud	18/6
Kule 2 kg	9.62 m	Kongsberg	11/9

*For mye medvind

Malin Delingsby 1975

40 m	6.6 sek	Jessheim	30/5
60 m	9.58 sek	Bjørkelangen	27/8
100 m	14.8 sek	Jessheim	30/5
200 m	31.8 sek	Bjørkelangen	24/5
800 m	2.46.53 min	Kongsvinger	22/5
1500 m	6.01.6 min	Bjørkelangen	19/5
Lengde	4.06 m	Bjørkelangen	27/8
Kule 3 kg	6.20 m	Bjørkelangen	24/5

Kristin Pedersen 1975

800 m	2.47.4 min	Jessheim	11/9
1500 m	5.47.0 min	Bjørkelangen	24/5

ARSBESTE STATISTIKK FOR 1988

Lene M. Aarnes 1976

60 m (i)	9.7 sek	Skedsmohallen	24/1
60 m	9.4 sek	Aarnes	8/6
Lengde (i)	4.15 m	Skedsmohallen	24/1
Lengde	4.08 m	Kongsvinger	22/5
Kule 2 kg	6.48 m	Bjerkelangen	24/5

Ingvild Bakken 1976

60 m	9.5 sek	Bjerkelangen	20/9
800 m	2.52.3 min	Strømmen	8/6
1500 m	5.49.3 min	Bjerkelangen	24/5
Lengde	3.55 m	Bjerkelangen	20/9
Kule 2 kg	6.30 m	Bjerkelangen	24/5

Lene Ødegård 1976

40 m	6.1 sek	Jessheim	30/5
60 m	8.7 sek	Bjerkelangen	20/9
80 m	11.4 sek	Årnes	22/6
100 m	14.2 sek	Jessheim	30/5
200 m	30.5 sek	Bjerkelangen	24/5
800 m	2.32.74 min	Bjerkelangen	27/8
1500 m	5.19.9 min	Lillehammer	24/6
Lengde	4.17 m	Bjerkelangen	20/9

Cecilie Cock 1976

60 m	10.3 sek	Bjerkelangen	10/8
100 m	16.9 sek	Bjerkelangen	10/8
800 m	2.53.4 min	Romedal	14/8
1000 m	3.47.8 min	Fet	15/6
Liten ball	36.93 m	Fet	15/6
Kule 2 kg	7.83 m	Bjerkelangen	27/8

Trude Anett Akselsen 1976

60 m	9.6 sek	Strømmen	8/6
Lengde	3.52 m	Bjerkelangen	30/8

Anne Berit Linnerud 1977

60 m	9.6 sek	Strømmen	8/6
Lengde	3.51 m	Strømmen	8/6

May T Kilde 1977

Lengde	3.35 m	Bjerkelangen	24/5
--------	--------	--------------	------

Camilla Haugerudbråten 1978

60 m	10.2 sek	Jessheim	11/9
------	----------	----------	------

Kristina Peel 1978

60 m	10.5 sek	Jessheim	11/9
------	----------	----------	------

AURSKOG HØLAND FRIIDRETTSLAG

M E N N

Aksel Lunner

Lengde u/t	2.23 m	Jessheim	10/3
Høyde u/t	1.05 m	Jessheim	10/3

Håvard Lund 1924

60 m	9.3 sek	Arnes	24/8
100 m	15.0 sek	Moss	27/8
200 m	31.8 sek	Kongsvinger	18/8
400 m	73.6 sek	Moss	28/8
1500 m	7.08.1 min	Moss	28/8
3000 m	15.43.7 min	Bjørkelangen	31/8
100 m hekk 84	19.7 sek	Trondheim	30/7
300 m hekk 76,2	57.5 sek	Trondheim	31/7
Høyde	1.42 m	København	4/6
Lengde	4.07 m	Verona (Italia)	
Tresteg	8.33 m	Arnes	24/8
Stav	2.10 m	København	4/6
Kule 4 kg	11.84 m	Lørenskog	20/9
Kule 5 kg	10.02 m	København	4/6
Spyd 600 gr.	43.04 m	NIH Sogn	2/10
Diskos 1 kg.	37.52 m	NIH Sogn	2/10
Slegge 5 kg	26.24 m	NIH Sogn	29/5
Slegge 6 kg	23.56 m	Lillestrøm	9/9
Høyde u/t	1.17 m	Odda	27/2
Lengde u/t	2.44 m	Haga	11/2
5 kamp	2858 p.	Kongsvinger	18/6
(3.81, 41.68, 31.8, 35.02, 7.23.2)		Moss	28/8
10 kamp	5954 p.		
(15.0, 3.98, 11.07, 1.39, 73.6, 21.8, 35.40, 2.10, 39.92, 7.08.1)			

Tønnes Skaug 1935

1500 m	5.24.4 min	Bjørkelangen	19/5
3000 m	11.46.3 min	Jessheim	19/8

Kåre Thoresen

1500 m	5.59.3 min	Bjørkelangen	19/5
--------	------------	--------------	------

Sigurd Dalby

1500 m	7.24.2 min	Bjørkelangen	19/5
--------	------------	--------------	------

Marius Norum

1500 m	7.09.9 min	Bjørkelangen	19/5
--------	------------	--------------	------

Sten Kongtorp 1938

1500 m	5.50.4 min	Bjørkelangen	19/5
5000 m	21.59.0 min	Bjørkelangen	31/8

ARSBESTE STATISTIKK FOR 1988

Odd Tore Bjerkheim 1938

60 m	9.2 sek	Arnes	24/8
1500 m	4.49.0 min	Jessheim	13/6
3000 m	10.12.9 min	Jessheim	19/8
3000 m hinder	11.33.3 min	Arnes	6/7
5000 m	17.29.4 min	Bjerkelangen	31/8
10000 m	36.24.5 min	Bjerkelangen	14/9
Maraton	2.55.32 timer	Oslo	3/9

Jarle Elvemo 1939

60 m	8.4 sek	Libanon	2/7
Lengde u/t	2.39 m	Jessheim	10/3
Høyde u/t	1.05 m	Jessheim	10/3
Kule	8.78 m	Libanon	2/7

Øystein Sand

1500 m	6.04.5 min	Bjerkelangen	19/5
5000 m	27.59.3 min	Bjerkelangen	31/8

Arve Høgne 1943

1500 m	4.31.8	Jessheim	19/6
3000 m	10.02.7	Jessheim	19/8
5000 m	17.20.8 min	Bjerkelangen	31/8

Magne Skogstad

1500 m	6.25.9 min	Bjerkelangen	19/5
--------	------------	--------------	------

Sven Olberg 1942

1500 m	4.48.4 min	Bjerkelangen	19/5
3000 m hinder	11.23.0 min	Jessheim	19/8
5000 m	17.31.4 min	Bjerkelangen	31/8

Ove Aserud

1500 m	4.32.8 min	Bjerkelangen	19/5
3000 m/hinder	11.10.57 min	Arnes	6/7
5000 m	17.03.3 min	Bjerkelangen	31/8

Richard Peel 1944

5000 m	16.09.72 timer	Bjerkelangen	28/8
10000 m	33.41.3 timer	Bjerkelangen	14/9
Halvmaraton	1.10.54 timer	Bjerkelangen	

AURSKOG HØLAND FRIIDRETTSLAG

Finn Velde 1945

60 m	8.7 sek	Arnes	24/8
1500 m	5.01.6 min	Bjørkelangen	19/5
Lengde u/t	2.69 m	Jessheim	10/3
Høyde u/t	1.30 m	Jessheim	10/3
Tresteg	9.64 m	Arnes	24/8
Diskos	30.00 m	Arnes	24/8

Roar Lunder

1500 m	5.13.5 min	Bjørkelangen	19/5
5000 m	19.50.0 min	Bjørkelangen	31/8

Finn Lie 1947

1500 m	4.36.3 min	Jessheim	19/6
3000 m hinder	11.07.8 min	Arnes	6/7

Julian Jonassen

5000 m	18.50.6 min	Bjørkelangen	31/8
--------	-------------	--------------	------

Vidar Myrvold 1949

1500 m	4.31.7 min	Jessheim	19/6
3000 m hinder	10.50.2 min	Jessheim	19/8
5000 m	16.57.7 min	Bjørkelangen	31/8

Widar Hellerud 1949

1500 m	4.36.5 min	Bjørkelangen	19/5
3000 m	10.05.1 min	Jessheim	19/8
5000 m	17.12.1 min	Bjørkelangen	31/8
1/2 maraton	1.18.11 timer	Oslo	3/9

Ole Andresen

1500 m	4.43.5 min	Bjørkelangen	19/5
3000 m hinder	11.24.8 min	Jessheim	19/8

ÅRSTESTE STATISTIKK FOR 1988

Jan Amund Ydersbond 1948

100 m	12.4 sek	Moss	27/8
200 m	25.5 sek	Kongsvinger	18/6
400 m	57.1 sek	Moss	27/8
1500 m	4.46.1 min	Kongsvinger	18/6
110 m hekk	19.7 sek	Moss	28/8
Høyde	1.63 m	Moss	27/8
Lengde	5.71 m	Kongsvinger	18/6
Stav	3.20 m	Moss	28/8
Kule	9.58 m	Moss	27/8
Diskos	31.54 m	Moss	28/8
Spyd	53.08 m	Bjerkelangen	5/10
5 kamp	3335 p.	Kongsvinger	18/6
(5.71, 47.44, 25.5, 29.60, 4.46.1)			
10 kamp	6236 p.	Moss	28/8
(12.4, 5.52, 9.58; 1.63, 57.1, 19.7, 31.54, 3.20, 47.94, 4.47.2)			

Jan Tore Anthonisen 1949

100 m	12.2 sek	Haga	16/6
Lengde	6.48 m	Haga	16/6
Høyde	1.96 m	Bjerkelangen	28/8
Kule	10.22 m	Haga	16/6

Kåre Nordheim

1500 m	5.58.0 min	Bjerkelangen	19/5
--------	------------	--------------	------

Frode Olsen

1500 m	7.05.0 min	Bjerkelangen	19/5
--------	------------	--------------	------

Torgrim Sandholt

1500 m	6.53.0 min	Bjerkelangen	19/5
--------	------------	--------------	------

Torstein Skjenhaug

1500 m	6.46.2 min	Bjerkelangen	19/5
5000 m	26.41.1 min	Bjerkelangen	31/8

Tor Simonsen

1500 m	6.29.5 min	Bjerkelangen	19/5
--------	------------	--------------	------

Willy Linnerud

1500 m	5.46.2 min	Bjerkelangen	19/5
5000 m	20.31.7 min	Bjerkelangen	31/8

Leif Finholt

1500 m	6.06.1 min	Bjerkelangen	19/5
--------	------------	--------------	------

AURSKOG HØLAND FRIIDRETTSLAG

Knut Arnes

1500 m 5.29.8 min Bjørkelangen 19/5

Terje Arnes

1500 m 5.24.6 min Bjørkelangen 19/5
5000 m 20.04.5 min Bjørkelangen 31/8

Terje Aserud

1500 m 5.02.2 min Bjørkelangen 19/5
5000 m 19.36.7 min Bjørkelangen 31/8

Kåre Lien

1500 m 4.59.2 min Bjørkelangen 19/5

Øyvind Fagersand

1500 m 4.40.4 min Bjørkelangen 19/5
3000 m hinder 11.24.5 min Jessheim 19/8
5000 m 18.26.9 min Bjørkelangen 31/8

Kjell Nilsen

1500 m 4.39.0 min Bjørkelangen 19/5
5000 m 17.56.4 min Bjørkelangen 31/8

Ole Mangen

1500 m 5.20.5 min Bjørkelangen 19/5
5000 m 19.57.1 min Bjørkelangen 31/8

Arild Henriksen

1500 m 5.16.2 min Bjørkelangen 19/5
5000 m 21.07.8 min Bjørkelangen 31/8

Jon Swanstrøm

1500 m 4.52.3 min Bjørkelangen 19/5
5000 m 18.52.8 min Bjørkelangen 31/8

Johan Hveem

1500 m 4.57.6 min Bjørkelangen 19/5

Knut Clausen

5000 m 19.41.1 min Bjørkelangen 31/8

Sverre Sandbakken

1500 m 4.45.7 min Bjørkelangen 19/5
5000 m 18.43.4 min Bjørkelangen 31/8

ÅRSBESTE STATISTIKK FOR 1988

Per Torgersen

1500 m	5.02.1 min	Bjørkelangen	19/5
5000 m	18.47.6 min	Bjørkelangen	31/8

Geir Fagersand

1500 m	4.47.0 min	Bjørkelangen	19/5
--------	------------	--------------	------

Stein Lier

1500 m	4.59.0 min	Bjørkelangen	19/5
--------	------------	--------------	------

Knut Skjermo

1500 m	5.12.1 min	Bjørkelangen	19/5
5000 m	19.32.2 min	Bjørkelangen	31/8

Ricard Johannessen

1500 m	6.02.0 min	Bjørkelangen	19/5
5000 m	22.55.4 min	Bjørkelangen	31/8

Kenneth Unnstad

1500 m	7.06.0 min	Bjørkelangen	19/5
--------	------------	--------------	------

Erik Andersen 1963

3000 m	9.46.6 min	Bjørkelangen	5/10
5000 m	16.48.5 min	Bjørkelangen	31/8
10000 m	34.40.5 min	Bjørkelangen	

Egil Henriksen 1964

5000 m	19.45.0 min	Bjørkelangen	31/8
--------	-------------	--------------	------

Finn Herlofsen 1964

1500 m	4.38.9 min	Bjørkelangen	19/5
5000 m	18.04.2 min	Bjørkelangen	31/8

Erlend Råheim 1964

1500 m	4.32.7	Bjørkelangen	19/5
--------	--------	--------------	------

Knut Øyvind Alfarustad 1965

5000 m	16.52.1 min	Bjørkelangen	31/8
1/1 maraton	2.44.31 timer	Oslo	3/9

Carl Fredrik Havnås 1965

800 m	1.56.76 min	Bjørkelangen	4/6
1500 m	4.02.0 min	Bjørkelangen	19/5

AURSKOG HØLAND FRIIDRETTSLAG

Ronny Nordli 1966

800 m	1.54.7 min	Stovner	3/8
1500 m	3.55.33 min	Stjørdal	31/7
3000 m	8.35.91 min	Bislett	30/5
5000 m	15.10.5 min	Jessheim	10/6

Arne Svardal 1968

60 m (i)	7.5 sek	Askim	20/3
60 m	7.4 sek	Bjørkelangen	20/9
100 m	11.6 sek	Jessheim	30/5
200 m	23.8 sek	Bjørkelangen	24/5
400 m	51.2 sek	Jessheim	30/5
800 m (i)	2.05.4 min	Askim	20/3
800 m	2.01.49 min	Bjørkelangen	28/8

Odd Bjarkum 1968

400 m	53.05 sek	Bislett	18/8
800 m	1.56.16 min	Bjørkelangen	28/8
1500 m	4.02.1 min	Jessheim	4/7

Bjørn Aksel Gran 1968

1500 m	5.08.1 min	Bjørkelangen	19/5
--------	------------	--------------	------

Fredrik Solberg 1968

1500 m	4.20.3 min	Bjørkelangen	24/5
--------	------------	--------------	------

Arnl Johan Haarberg 1969

60 m	7.5 sek	Bjørkelangen	20/9
100 m	11.9 sek	Romedal	14/8
200 m	24.4 sek	Romedal	13/8
Kule	7.75 m	Bjørkelangen	20/9
Lengde	5.18 m	Bjørkelangen	20/9

Rune Stokkebekk 1970

1500 m	4.38.0 min	Bjørkelangen	19/5
--------	------------	--------------	------

Nils Håvard Mærlid 1970

400 m	57.16 sek	Bislett	14/6
800 m	2.06.59 min	Nadderud	18/6
1500 m	4.17.9 min	Helsingborg	10/7
3000 m	9.35.45 min	Søgne	21/6
5000 m	16.35.1	Bjørkelangen	

Martin Gray 1970

800 m	2.01.49 min	Nadderud	18/6
1500 m	4.08.48 min	Lambertseter	17/9
3000 m	9.21.4 min	Lambertseter	14/6
2000 m hinder	6.20.49 min	Skien	6/8

ARBEDESTE STATISTIKK FOR 1980

Jan Ake Jørgensen 1971

200 m	25.0 sek	Bjørkelangen	25/5
400 m	51.23 sek	Raufoss	20/8
800 m	1.54.68 min	Bjørkelangen	28/8
1500 m	3.59.96 min	Skien	7/8
3000 m	9.04.6 min	Lambertseter	
400 m hekk	60.9 sek	Bjørkelangen	5/10
Høyde	1.75 m	Nadderud	19/6
Spyd	38.00 m	Bjørkelangen	30/8

Kyrre Gran 1972

5000 m	18.47.4 min	Bjørkelangen	31/8
--------	-------------	--------------	------

Jørn Kjærsvik 1972

800 m	2.12.7 sek	Nadderud	18/6
1500 m	4.34.3 min	Bjørkelangen	19/5
5000 m	17.17.2 min	Bjørkelangen	31/8
1/2 maraton	1.21.32 timer	Oslo	3/9

Håkon Kongtorp 1972

1500 m	4.33.1 min	Bjørkelangen	19/5
1/2 maraton	1.21.32 timer	Oslo	3/9

Vegard Lunder 1972

60 m	7.9 sek	Bjørkelangen	20/9
100 m	12.6 sek (man)	Jessheim	30/5
100 m	12.79 sek (el.)	Kongsvinger	22/5
200 m	25.8 sek	Bjørkelangen	24/5
400 m	57.4 sek	Bjørkelangen	20/9
1500 m	5.06.1 min	Bjørkelangen	19/5

Anders Gray 1973

100 m	13.4 sek	Lambertseter	14/6
800 m	2.12.52 min	Lillehammer	26/6
1500 m	4.41.2 min	Romedal	13/8
Tresteg	11.36 m	Lambertseter	14/6
Lengde	4.97 m	Romedal	13/8

Jon Sigurd Utgårdsløkken 1973

60 m (i)	8.0 sek	Skedsmohallen	24/1
100 m	12.4 sek	Romedal	14/8
200 m	25.5 sek	Bjørkelangen	10/8
Lengde	5.54 m	Bjørkelangen	28/8
Høyde (i)	1.70 m	Skedsmohallen	24/1
Høyde	1.80 m	Bjørkelangen	27/7
Tresteg	11.48 m	Jessheim	15/8

Tor A Simonsen

1500 m	8.10.8 min	Bjørkelangen	19/5
--------	------------	--------------	------

AURSKOG HØLAND FRIIDRETTSLAG

Jens H Simonsen

1500 m	6.54.7 min	Bjørkelangen	19/5
--------	------------	--------------	------

Randy Jensen 1974

100 m	17.0 sek	Bjørkelangen	27/9
200 m	37.9 sek	Bjørkelangen	24/5
Lengde	2.91 m	Bjørkelangen	24/5

Erik Larsen 1975

60 m (i)	9.2 sek	Skedsmohallen	24/1
60 m	9.16 sek	Bjørkelangen	27/8
100 m	14.7 sek	Bjørkelangen	27/9
Høyde	1.49 m	Bjørkelangen	27/9
Lengde (i)	4.35 m	Skedsmohallen	24/1
Lengde	4.41 m	Bjørkelangen	30/8
Kule (i) 3 kg	7.80 m	Skedsmohallen	24/1
Kule 3 kg	8.91 m	Bjørkelangen	27/9
Liten ball	20.18 m	Bjørkelangen	30/8

Morten Clausen 1975

60 m	8.9 sek	Bjørkelangen	20/9
80 m	12.2 sek	Arnes	22/6
100 m	14.6 sek	Bjørkelangen	27/9
Lengde	3.87 m	Bjørkelangen	20/9
Høyde	1.30 m	Bjørkelangen	27/8
Kule 3 kg	7.08 m	Bjørkelangen	20/9

Thomas Engen 1975

100 m	15.5 sek	Bjørkelangen	27/9
Høyde	1.20 m	Bjørkelangen	27/9

Thomas Peel 1975

60 m (i)	8.9 m	Skedsmohallen	24/1
60 m	9.2 sek	Romedal	13/8
100 m	14.7 sek	Bjørkelangen	10/8
800 m	2.31.0 min	Romedal	14/8
Lengde (i)	4.17 m	Skedsmohallen	24/1
Lengde	4.40 m	Romedal	14/8
Kule 3 kg	6.77 m	Bjørkelangen	24/5
Liten ball	23.18 m	Bjørkelangen	30/8

Dag Ringsbu 1975

60 m	8.93 sek	Bjørkelangen	27/8
100 m	14.2 sek	Bjørkelangen	27/9
Lengde	3.84 m	Bjørkelangen	24/5
Høyde	1.20 m	Bjørkelangen	27/9
Kule 3 kg	7.41 m	Bjørkelangen	24/5

ARSBESTE STATISTIKK FOR 1988

Jan Gustav Gundersen 1976

Kule 2 kg	7.62 m	Bjerkelangen	24/5
-----------	--------	--------------	------

Ole Johan Aarnes 1976

40 m	6.2 sek	Jessheim	30/5
60 m (i)	9.0 sek	Skedsmohallen	24/1
60 m	8.7 sek	Romedal	13/8
60 m/h	11.0 sek	Jessheim	11/9
80 m	12.2 sek	Arnes	22/6
100 m	14.5 sek	Bjerkelangen	10/8
200 m	30.4 sek	Bjerkelangen	24/5
800 m	2.32.1 min	Romedal	14/8
1500 m	5.18.0 min	Bjerkelangen	19/5
3000 m	11.37.0 min	Bjerkelangen	31/8
Lengde	4.72 m	Romedal	13/8
Høyde (i)	1.30 m	Skedsmohallen	24/1
Høyde	1.40 m	Lillehammer	26/6
Liten ball	48.54 m	Fet	15/6
Kule (i) 2 kg	8.80 m	Skedsmohallen	24/1
Kule 2 kg	9.92 m	Jessheim	11/9

Andre Glåmen 1976

60 m (i)	9.4 sek	Skedsmohallen	24/1
60 m	9.0 sek	Bjerkelangen	20/9
80 m	12.3 sek	Arnes	22/6
100 m	14.6 sek	Bjerkelangen	10/8
200 m	31.1 sek	Bjerkelangen	24/5
800 m	2.43.2 min	Romedal	14/8
Lengde	4.17 m	Romedal	13/8
Høyde (i)	1.20 m	Skedsmohallen	24/1

Vegard Ulland 1976

40 m	6.5 sek	Jessheim	30/5
100 m	15.5 sek	Jessheim	30/5
200 m	32.5 sek	Bjerkelangen	24/5
1500 m	5.56.7 min	Bjerkelangen	19/5
Kule 2 kg	8.58 m	Bjerkelangen	24/5
Lengde	3.95 m	Bjerkelangen	24/5

Sigbjørn Høgne 1976

1500 m	6.35.8 sek	Bjerkelangen	19/5
--------	------------	--------------	------

Stig H. Basnes 1976

1500 m	5.59.3 min	Bjerkelangen	19/5
--------	------------	--------------	------

Per M Aaserud 1976

60 m	9.2 sek	Jessheim	17/9
Kule 2 kg	7.11 m	Jessheim	17/9

AURSKOG HØLAND FRIIDRETTSLAG

Ragnar Lie 1977

200 m	39.4 sek	Bjørkelangen	24/5
Lengde	3.17 m	Bjørkelangen	24/5

Bjørn Disen 1977

40 m	6.7 sek	Jessheim	30/5
60 m (i)	9.9 sek	Skedsmohallen	24/1
60 m	9.4 sek	Årnes	22/6
80 m	12.5 sek	Årnes	22/6
100 m	15.3 sek	Bjørkelangen	10/8
800 m	2.49.3 min	Årnes	24/6
Høyde (i)	1.15 m	Skedsmohallen	24/1
Høyde	1.20 m	Bjørkelangen	27/8
Lengde	3.86 m	Bjørkelangen	30/8

Andreas Lunder 1977

60 m (i)	10.0 sek	Skedsmohallen	24/1
60 m	9.3 sek	Bjørkelangen	10/8
100 m	15.0 sek	Bjørkelangen	10/8
200 m	32.0 m	Bjørkelangen	24/5
800 m	2.51.7 min	Bjørkelangen	27/9
Lengde	3.76 m	Bjørkelangen	20/9
Kule 2 kg	4.47 m	Bjørkelangen	20/9

Svein E. Nilsen 1977

40 m	7.0 sek	Jessheim	30/5
60 m	9.9 sek	Strømmen	8/6
80 m	14.2 sek	Årnes	22/6
100 m	16.9 sek	Jessheim	30/5
200 m	37.0 sek	Bjørkelangen	24/5
Lengde	3.42 m	Strømmen	8/6

Ricard Martinsen 1977

60 m	10.4 sek	Strømmen	8/6
Lengde	3.10 m	Strømmen	8/6

Lars Erik Aas 1977

Lengde	3.20 m	Bjørkelangen	20/9
--------	--------	--------------	------

Ole Robert Sæby 1977

Lengde	3.71 m	Bjørkelangen	20/9
--------	--------	--------------	------

David Lier 1978

40 m	6.8 sek	Strømmen	8/6
200 m	36.7 sek	Bjørkelangen	24/5
Lengde	3.28 m	Bjørkelangen	24/5

KLUBBREKORDER
PR. 30/11 1988

Statistikkutvalget bør om forståelse for eventuelle feil i
oppdateringen av klubbrekordene i AHF.
Meld fra om dette, så skal vi få det rettet opp.

Statistikkutvalget.

KVINNER SENIOR

30 -	Maren Agot Aanedit	Kristiansand	1970	8,0 sek.	
100 -	Kjersti Larsen	Kiil	1983	12,7 sek	
100 -	Kjersti Larsen	Stovner	1983	26,5 sek	
200 -	Grete Kolstad	Habar	1974	35,3 sek	
400 -	Grete Kolstad	Leveroyr	1974	1.36,5 min	
600 -	Grete Kolstad	Bislett	1974	2.09,0 min	
800 -	Grete Kolstad	Bislett	1975	2.28,8 min	
1500 -	Torunn Kolstad	Bislett	1975	3.40,6 min	
3000 -	Torunn Kolstad	Bislett	1975	3.40,6 min	
5000 -	Turid Sundsrød	Stovner	1985	18,23,0 min	
100 - h	Kristin Lunner	Ardal	1984	14,88 sek.	
100 - h	Nesbøen	Ardal	1984	46,0 sek	
Hayde	Kristin Lunner	Nadderud	1984	1.71,0	
Lengde	Kristin Lunner	Borre	1985	5,35,0	
Hayde ut	Kjersti Larsen	Bjørkelangen	1985	1.31,0	
Lengde ut	Kjersti Larsen	Bjørkelangen	1985	2,07,0	
Kjersti Larsen	Bjørkelangen	Bjørkelangen	1985	11,23,0	
Kjersti Larsen	Bjørkelangen	Kolle 4kg	1985	11,30,0	
Kule 4kg	Kristin Lunner	Stovner	1986	33,60 min	
Vistus	Jørgen Lund	Fana	1977	33,60 min	
Spyd	Kristin Lunner	Lillestrøm	1986	49,38 min	
Sleipje 4kg	Kristin Lunner	Fet	1984	51,84 min	
7 - kamp	Kristin Lunner	Nadderud	1984	27,64 min	
(1000 hekt 10,7, kule 10,43 kule 1,71, 200m 27,0, lengde 5,47, spyd 39,00,				7-kamp	
3000 2,23,0)					
4 : 60 -		Mannestad	1969	32,8 sek	
	Erg Kristiansen, Bjørg Slettum, Unni Sandbakken, Maren Agot Aanedit				
4 : 100 -					
	Marlin Eng, Camilla Lunder, Sine Røyseie, Harriette Hunter				
4 : 200 -					
	Grete Kolstad, Bjørg Slettum, Torunn Kolstad, Maren Agot Aanedit				
4 : 400 -					
	Kari Hagenes, Torunn Kolstad, Hilde Solvand, Grete Kolstad				
3 : 800 -					
	Kari Hagenes, Grete Kolstad, Torunn Kolstad				
1000 - stafett					
	Bjørg Slettum, Torunn Kolstad, Grete Kolstad				
Hilde Solvand, Kari Hagenes, Grete Kolstad, Torunn Kolstad					

KVINNER JUNIOR

60 -	Maren Agot Aanedit	Brunnalen	1968	8,2 sek	
	Kjersti Larsen	Jessheim	1976	12,7 sek	
	Kjersti Larsen	KI	1983	26,5 sek	
	Kjersti Larsen	Stovner	1983	38,3 sek	
	Kjersti Larsen	Kazar	1974	1.36,5 min	
	Grete Kolstad	Leveroyr	1974	2.09,0 min	
	Grete Kolstad	Bislett	1974	2.28,8 min	
	Grete Kolstad	Bislett	1975	3.40,6 min	
	Torunn Kolstad	Bislett	1975	3.40,6 min	
	Torunn Kolstad	Torunn Kolstad	1975	3.40,6 min	
	Torunn Kolstad	Ardal	1984	14,88 sek.	
	Kristin Lunner	Ardal	1984	55,27 sek	
	Kristin Lunner	Kadderud	1984	1.71,0	
	Kristin Lunner	Borre	1985	5,35,0	
	Kristin Lunner	Bjørkelangen	1985	1.31,0	
	Kristin Lunner	Læreskog	1981	2,07,0	
	Kristin Lunner	Kolle 4kg	1985	11,23,0	
	Kristin Lunner	Tore 2	1977	33,60 min	
	Kristin Lunner	Fana	1984	49,38 min	
	Kristin Lunner	Kr. Saad	1984	51,84 min	
	Kristin Lunner	Fet	1984	27,64 min	
	Kristin Lunner	Nadderud	1984	7-kamp	
	(1000 hekt 14,7, kule 10,43 kule 1,71, 200m 27,0, lengde 5,47, spyd 39,00,				
	3000 2,23,0)				
4 : 60 -		Mannestad	1969	32,8 sek	
	Erg Kristiansen, Bjørg Slettum, Unni Sandbakken, Maren Agot Aanedit				
4 : 100 -					
	Marlin Eng, Camilla Lunder, Sine Røyseie, Harriette Hunter				
4 : 200 -					
	Grete Kolstad, Bjørg Slettum, Torunn Kolstad, Maren Agot Aanedit				
4 : 400 -					
	Kari Hagenes, Torunn Kolstad, Hilde Solvand, Grete Kolstad				
3 : 800 -					
	Kari Hagenes, Grete Kolstad, Torunn Kolstad				
1000 - stafett					
	Bjørg Slettum, Torunn Kolstad, Grete Kolstad				
Hilde Solvand, Kari Hagenes, Grete Kolstad, Torunn Kolstad					

Jenter 16 år

60 m	Camilla Lunder	Kil	1987	60 s	8.5 sek
Kjærsti Larsen	Kjærsti Larsen	Lusner	1982	12.8 sek	
Kjærsti Larsen	Kjærsti Larsen	Lillestrøm	1982	27.2 sek	
200 m	Kjærsti Larsen	Kazar	1974	38.3 sek	
200 m	Grete Kolstad	Leversby	1974	1.36,5 min	
400 m	Grete Kolstad	Bislett	1974	2.09,0 min	
600 m	Grete Kolstad	Gausdal	1974	4.35,6 min	
800 m	Grete Kolstad	Ross	1973	10.25,0 min	
1500 m	Grete Kolstad	Larvit	1983	12,9 sek.	
3000 m	Torunn Kolstad	Bergen	1982	15,52 sek.	
50 m/h	Tanja Øvrehus	Stovner	1982	15,6 sek	
100 m/h 76	Kjærsti Larsen	Sørums	1983	72,5 sek.	
100 m/h 84	Kjærsti Larsen	Stovner	1981	1.63 s	
400 m/h	Tanja Øvrehus	Kjærsti Larsen	1981	4,97 s	
Høyde u.t.	Kristin Lunner	Kjærsti Larsen	1982	1,30 s	
Lengde	Kristin Lunner	Fet	1982	1,30 s	
Høyde u.t.	Kjærsti Larsen	Fet	1982	2,40 s	
Lengde u.t.	Kjærsti Larsen	Bergen	1981	10,25 s	
Kule 4kg	Kristin Lunner	Kolbotn	1976	32,10 s	
Disos	Tove Lund	Tromsø	1981	36,26 s	
Spyd	Kristin Lunner	Lørenskog	1981	26,70 m	
Slepege	Kristin Lunner	Lillestrøm	1968	27,25 s	
Sl.ball 1kg	Astri Aasordt	Sørumsen	1985	53,2 sek	
4 x 100 m	Camilla Lunder, Stine Røyshei, Henriette Hantorp	Sørumsen			8.3 sek
1000 m	Narles Eng, Camilla Lunder, Stine Røyshei, Henriette Hantorp	Lørenskog	1981	2.32,5 min	
1000 m stafet	Tanja Øvrehus, Kjærsti Larsen, Kristin Lunner, Sigrunn Nilsen				

Jenter 15 år

1985	Marlen Eng	Holand	1975	13,2 sek	
	Hilde Solvang	Bislett	1981	27,4 sek	
	Kjærsti Larsen	Holand	1970	56,8 sek	
	Gre Kristiansen	Lillestrøm	1973	61,4 sek	
	Gre Kolstad	Bislett	1973	1.39,7 min	
	Gre Kolstad	Lillestrøm	1973	2,14,4 min	
	Gre Kolstad	Bislett	1973	4,42,4 min	
	Gre Kolstad	Bislett	1973	11,33,0 min	
		Kil	1982		
		Merete Edsgård	1981	15,9 sek	
		Stovner	1982	16,2 sek	
		Stovner	1980	74,3 sek	
		Sørumsen	1980		
		Kristin Lunner	1980	1,55 s	
		Kristin Lunner	1981	5,15 s	
		Kongsvold	1981		
		Herlev	1981	1,30 s	
		Fet	1981	2,47 s	
		Lørenskog	1981		
		Kjærsti Larsen	1980	10,04 s	
		Kule 4kg	1980	30,98 s	
		Discos 1kg	1980	35,91 s	
		Spyd 6kg	1975	26,36 s	
		Slepege 4kg	1975	28,94 s	
		Sl.ball 1kg	1968		

Jenter 14 år

40 s	Kristin Larssen	Jessieheis	1983	6,0 sek
60 s	Hennette Kjæntorp	Bislett	1983	8,3 sek
80 s	Erg Kristiansen	Strymnen	1969	11,1 sek
100 s	Kjersti Larssen	Høstfoss	1980	13,1 sek
200 s	Kjersti Larssen	Bjørkelangen	1983	28,2 sek
400 s	Kjersti Larssen	Bjørkelangen	1983	28,2 sek
600 s	Solveig Kolstad	Bjørkelangen	1983	62,6 sek
800 s	Kjersti Larssen	Strymnen	1972	143,5 sek
1000 s	Kjersti Larssen	Nadderud	1983	2,21,1 sek
1500 s	Kjersti Larssen	Lillehammer	1983	4,59,57 min
3000 s	Kjersti Larssen	Jessieheis	1983	11,40,6 min
60 s/t	Kjersti Larssen	Njord	1983	12,2 sek.
30 s/t 76,2	Tanja Ørtehus	Kongsberg	1983	13,3 sek
100 s/t 84	Kristin Lunner	Rosetdal	1973	17,6 sek
400 s/t 76,2	Kristin Lunner	Strymnen	1977	73,9 sek
Kvite	Kristin Lunner	Larvik	1977	1,64 m
Irlia Nordahl	Kristin Lunner	Kongsberg	1983	5,22 s
Lengde u.t.	Kjersti Larssen	Lærenskog	1980	2,29 s
Høyde u.t.	Kjersti Larssen	Lærenskog	1980	1,20 s
Kule 4 kg	Kristin Lunner	Strymnen	1979	8,88 m
Kule 3 kg	Kristin Lunner	Njord	1979	10,68 s
Diskos	Hilde Solvåg	Njord	1974	29,64 s
Spyd 600g	Kristin Lunner	Spirkrestad	1979	30,20 s
Sl.ball 700g	Tore Lund	Njord	1974	37,72 s
Sl.ball 1kg	Tore Lund	Njord	1974	36,26 s
L.ball	Anne Hanberg	Blaker	1982	51,24 s
Siege 4kg	Kristin Lunner	Strymnen	1979	23,00 s
4 x 100 s	Kjersti Larssen	Lillestrøm	1989	33,6 sek
Erg Kristiansen, Unni Sandbotten, Inger Anne Jørgensen, Kenneth Stegjord	-	-	1980	35,1 sek
4 x 100 s	Hanne Kolstad, Ronna Øversteene, Tanja Ørtehus, Kjersti Larssen	Hjelset	1978	4 x 100 s
4 x 400 s	Kristin Lunner, Sigrunn Nilsen, Trude Krogh, Tone Veiby	Hjelset	1978	4 x 400 s

Jenter 13 år

1983	Trine Syversen	Jessieheis	1983	5,8 sek
	Marielette Kjæntorp	Jessieheis	1985	6,4 sek
	Trine Syversen	Arnes	1988	11,5 sek
	Trine Syversen	Jessieheis	1988	13,4 sek
	Kjersti Larssen	Njord	1979	28,5 sek
	Kjersti Larssen	Strymnen	1971	38,8 sek
	Kjersti Larssen	Lillestrøm	1973	39,0 sek
	Kjersti Larssen	Bislett	1973	148,8 sek
	Kjersti Larssen	Lillehammer	1987	223,02 sek
	Kjersti Larssen	Kerlev	1980	3,19,1 min
	Kjersti Larssen	Lillehammer	1987	4,57,4 min
	Kjersti Larssen	Bislett	1982	12,01,7 min
	Kjersti Larssen	Jessieheis	1988	11,7 sek.
	Kjersti Larssen	Jessieheis	1978	13,5 sek
	Kjersti Larssen	Lorenstøg	1978	18,0 sek
	Kjersti Larssen	Strymnen	1978	77,1 sek
	Kjersti Larssen	Faus	1978	1,60 s
	Kjersti Larssen	Noev	1979	4,77 s
	Kjersti Larssen	Hovindalsbygd	1979	1,25 s
	Kjersti Larssen	Birkelangen	1979	2,29 s
	Kjersti Larssen	Njord	1978	10,35 s
	Kjersti Larssen	Strymnen	1978	8,40 s
	Kjersti Larssen	Arnes	1978	27,20 s
	Kjersti Larssen	Fetsund	1978	28,95 s
	Kjersti Larssen	Jessieheis	1971	33,88 s
	Kjersti Larssen	Njord	1982	47,25 s
	Kjersti Larssen	Lorenstøg	1978	16,22 s
	Kjersti Larssen	Haga	1987	3312 p
	(8,7,4,58,6,78,2,40,6)	Drammen	1978	58,2 sek
	Trude Krog, Kristin Lunner, Sigrunn Nilsen, Kjersti Larssen			

Jenter 12 år

40 m	Iriz Nordheim	Holand	1986	6.1 sek	
	Lene Ødegård	Jessheim	1988	6.1 sek	
	Trine Syversen	Haga	1987	8.5 sek	
60 m	Trine Syversen	Birkelanden	1987	13.6 sek	
100 m	Trine Syversen	Kil	1987	29.4 sek	
200 m	Trine Syversen	Hønefoss	1986	2.28.5 min	
300 m	Heidi Berger	Nadderud	1984	3.25.6 min	
1000 m.	Siv Ein Mass	Lillehæver	1986	5.19.7 min	
1500 m	Lene Ødegård	Larvik	1978	11.4 sek	
60 m h 76	Kjersti Larssen	Strømmen	1979	11.4 sek	
	Tanja Øvrebø	Strømmen	1977	20.3 sek	
100 m/h 84	Kristin Lunner	Nyland	1977	1.44 s	
	Kayde	Rosendal	1987	4.61 s	
	Langde	Bjørkelangen	1978	1.15 s	
	Kayde ut	Kjersti Larssen	1978	2.18 s	
	Langde ut	Kjersti Larssen	1978	5.35 s	
	Kule 4kg	Holand	1987	9.63 s	
	Kule 3kg	Raufoss	1987	29.62 s	
	Spyd 400g	Kristin Lunner	1977	22.59 s	
	Spyd 600g	Kristin Lunner	1981	45.00 s	
	Liten ball	Unni Røed	1977	22.86 s	
	Diskos	Kristin Lunner	1972	33.80 s	
	St.ball 700g	Wilde Salvang	1971	36.2 sek	
4 x 60 m		Wilde Salvang, Karl Røgenst, Bentie Lie, Berit Hagen	Lørenskog	1980	36.2 sek
4 x 60 s			Lørenskog	1980	36.2 sek

Terunn Bjørthheim, Siv Anita Aastad, Kjersti Kønigsp, Eva Linnerud

Jenter 11 år

40 m	Rita Nilsen	Alnes	1976	6.4 sek
		Lørenskog	1977	14.7 sek
		Bislett	1973	32.4 sek
		Heenes	1973	37.7 sek
		Heenes	1974	30.8 sek
		Høybråten	1974	1.28.1 min
		Støyner	1983	2.31.6 min
		Fet	1986	4.00.5 min
		Ønsk Marie Ørkje	1986	6.41.2 min
		Nsland	1986	12.4 sek
		Jessheim	1977	1.39 s
		Lørenskog	1977	4.32 s
		Raufoss	1983	1.04 s
		Bjørkelangen	1983	1.04 s
		Høyde ut	1977	7.12 s
		Lengde ut	1976	6.62 s
		Kjersti Larssen	1981	11.70 s
		Kjersti Larssen	1979	10.18 s
		Kule 3kg	1971	30.24 s
		Spyd	1971	35.70 s
		Mona Olsén		
		Diskos		
		Terunn Bjørthheim		
		St.ball 700g		
		Wilde Salvang		
		Liten ball		
		Hanne Kolstad		

Menn senior

Menn junior

60 s	Tor Ølsen	Bruvollen	1974	7.2 sek	Lillestrøm	1971	7.4 sek
100 s	Tor Ølsen	Eidsvoll	1971	11.2 sek	Eidsvoll	1971	11.2 sek
200 s	Gyvind Ølsen	Ranfoss	1980	11.2 sek	Strynæen	1971	23.0 sek
200 s	Tor Ølsen	Strynæen	1971	23.0 sek	Bislett	1971	30.0 sek
400 s	Gyvind Ølsen	Bislett	1980	23.0 sek	Carl Fredrik Haynaas	1986	1.33.35 min.
400 s	Tor Ølsen	Bislett	1974	49.0 sek	Bislett	1974	2.34.5 min.
800 s	Carl Fredrik Haynaas	Bislett	1984	1.53.35 min.	Rolf Christian Kolstad	1976	3.50.4 min.
1000 s	Rolf Christian Kolstad	Bislett	1974	2.34.5 min.	Rolf Christian Kolstad	1976	3.27.0 min.
1500 s	Rolf Christian Kolstad	Bislett	1976	3.50.4 min.	Rolf Christian Kolstad	1976	4.38.0 min.
3000 s	Rolf Christian Kolstad	Størmer	1976	8.27.0 min	Størmer	1976	13.27.0 min.
5000 s	Rolf Christian Kolstad	Størmer	1976	14.38.0 min	Størmer	1976	24.39.39 t.
10000 s	Gyvind Dahlbakk	Lørenskog	1982	32.57.0 min	Lørenskog	1973	6.20.49 min
Maraton	Knut S. Alfonstad	Øslo	1988	2.44.31 t	Jessheim	1975	9.41.4 min.
Maraton	Rolf Christian Kolstad	Øslo	1988	3000 m hinder	Rolf Christian Kolstad	1981	17.0 sek
3000 m hinder	Knut S. Alfonstad	Jessheim	1975	9.41.4 min	Gjermund Røshold	1981	17.0 sek
110 s hekt	Rolf Christian Kolstad	Lillestrøm	1981	17.0 sek	Gjermund Røshold	1980	20.05 sek
400 s hekt	Gjermund Røshold	Størmer	1979	53.2 sek	Noelv	1981	2.06 s
400 s hekt	Jan Arneund Ydersbond	Spania	1976	2.10 s	Ski	1985	6.59 s
Nygård	Jan Tore Anthonsen	Bislett	1978	7.12 s	Birkelangen	1981	1.51 s
Lengde	Jan Tore Anthonsen	Bjørkelangen	1976	1.62 s	Birkelangen	1980	2.89 s
Høyde u/t	Jan Tore Anthonsen	Bjørkelangen	1980	3.21 s	Trygve Anthonsen	1980	3.21 s
Lengde u/t	Jan Tore Anthonsen	Spikkestad	1977	14.01 s	Jan Tore Anthonsen	1977	3.50 s
Tresing	Jan Arneund Ydersbond	Lillestrøm	1971	3.50 s	Oddvin Lund	1977	11.36 s
Stay	Gyvind Ølsen	Lillestrøm	1973	12.16 s	Gyvind Arnesen	1973	36.94 s
Kule	Jan Tore Anthonsen	Lillestrøm	1977	36.94 s	Gyvind Arnesen	1973	43.66 s
Diskos	Gjerdv Lund	Lillestrøm	1981	49.34	Gjerdv Lund	1973	61.24 s
Sieppa	Gyvind Arnesen	Lørenskog	1976	64.50 s	Spyd	1973	73.69 s
Spyd	Gjerdv Lund	Arnes	1974	6246 p	10-kamp	1968	33.69 p
10-kamp	Jan Arneund Ydersbond	Lørenskog	1973	(1000 m 11.8, lengde 6.28, kule 1.70, 400m 52.9,	Jan Tore Anthonsen	1973	47.1 sek
4 x 100 s	Jan Arneund Ydersbond	Jessheim	1973	110m hekt 19.2, diskos 31.26, stay 2.01, spyd 46.36, 1500m 4.45.3)	Heenes	1972	3.49.2 min
4 x 200 s	Gyvind Ølsen	Jessheim	1971	1.33.8 min	Jessheim	1985	4 x 1500 m
Terje Arnes, Roar Lunner, Gyvind Ølsen, Tor Ølsen	Eidsvoll	Eidsvoll	1972	3.28.2 min	Carl Fredrik Haynaas, Ronny Nordli, Thomas Spilberg, Odd Bjarkus	1986	16.30.09 min
Terje Arnes, Roar Lunner, Gyvind Ølsen, Tor Ølsen	Eidsvoll	Eidsvoll	1972	3.28.2 min	Terje Arnes, Jon Ola Berg, Gyvind Ølsen, Tor Ølsen	1971	2.06.8 min
4 x 1500 s	Jan Ake Jørgensen, Ronny Nordli, Frode Borgersrud, Odd Bjartum	Sogn	1986	16.30.09 min	Jan Ake Jørgensen, Ronny Nordli, Frode Borgersrud, Odd Bjartum	1971	2.03.3 min
1000 m stafett	Jon Olav Berg, Gyvind Ølsen, Tor Ølsen	Jessheim	1971	2.03.3 min	Terje Arnes, Roar Lunner, Gyvind Ølsen, Tor Ølsen	1986	4 x 100 m

Sötter 17 år

60 s	Karl Johan Haarberg	Kil	1987	7.5 sek	1971	7.6 sek
100 s	Tor Ølsen	Ski	1969	11.4 sek	1974	7.6 sek
200 s	Gyvind Ølsen	Lillestrøm	1972	23.1 sek	1986	7.6 sek
400 s	Gyvind Ølsen	Strømmen	1972	50.1 sek	1968	11.5 sek
800 s	Carl Fredrik Haynås	Nadderud	1983	1.35.0 min	1968	25.2 sek
1600 s	Rolf Christian Kolstad	Bislett	1974	2.34.5 min	1971	23.2 sek
1500 s	Rolf Christian Kolstad	Bislett	1974	3.58.6 min	1971	51.0 sek
3000 s	Rolf Christian Kolstad	Gjøvik	1974	8.50.0 min	1969	1.26.9 min
5000 s	Ole Martin Rosholm	Noland	1975	19.13.2 min	1988	1.54.68 min
110 s hett	Ole Martin Rosholm	Porsgrunn	1979	16.34 sek	1973	2.35.7 min
400 s hett	Ole Martin Rosholm	Stovner	1979	61.5 sek	1988	3.59.96 min
Nøye	Ole Martin Rosholm	Hazar	1979	2.01 s	1975	9.11.4 min
Langue	Trygve Anthonsen	Arnes	1979	6.49 s	1978	17.07.5 min
Kayde u/t	Ole Martin Rosholm	Lørenskog	1979	1.49 s	1978	17.6 sek
Langue u/t	Ole Martin Rosholm	Mjølner	1971	2.85 s	1978	18.1 sek
Tresteg	Kenneth Bergeland	Bjørkelangen	1985	2.86 s	1988	40.9 sek
Star	Ole Martin Rosholm	Lørenskog	1979	12.95 s	1987	6.37.2 min
Kule 5,5 kg	Gyvind Ølsen	Eidsvoll	1972	3.12 s	1973	16.05.8 min
Kule 7 1/4 kg	Gystein Lund	Noland	1971	12.46 s	1978	1.95 s
Diskos 1,5 kg	Gystein Lund	Lillestrøm	1971	10.40 s	1971	3.85 s
Diskos 2 kg	Ole Martin Rosholm	Strømmen	1979	41.88 s	1978	1.46 s
Sledge 6 kg	Ole Martin Rosholm	Noland	1979	53.82 s	1978	2.77 s
Sledge 7 1/4 kg	Gyvind Arnesen	Eidsvoll	1971	30.72 s	1978	12.15 s
Spyd	Gystein Lund	Fryper	1971	41.72 s	1971	3.50 s
4 x 100 s	Gystein Lund	Reves	1972	53.64 s	1973	12.37 s
Bjørn Lier, Knut Skjærø, Erit Køhl, Gyvind Ølsen	Strømmen	1972	47.1 sek	1973	10.25 s	
1000 m stafett	Gystein Lund	Diskos 1,5 kg	1974	42.68 s	1974	42.68 s
Gystein Lund, Jon Olav Berg, Knut Skjærø, Gyvind Ølsen	Strømmen	Diskos 2 kg	1973	36.34 s	1973	36.34 s
Gystein Lund, Gyvind Arnesen	Strømmen	Spyd	1973	51.90 s	1973	51.90 s
Sledge 6 kg	Gyvind Arnesen	Sledge 7 1/4 kg	1973	46.40 s	1973	46.40 s
Sledge 7 1/4 kg	Gyvind Arnesen	Sledge 7 1/4 kg	1975	43.66 s	1975	43.66 s

Gutter 15 år

60 s	Karl John Härberg	Nyland	1985	7.7 sek
100 s	Syvind Olsen	Lillestrøm	1970	11.0 sek
200 s	Jan Ake Jørgensen	Storner	1987	24.0 sek
400 s	Jan Ake Jørgensen	Vislet	1987	51.7 sek
600 s	Kent Skjærset	Lillehammer	1971	1.27.5 min
800 s	Jan Ake Jørgensen	Bjørkelangen	1987	1.35.4 min
1000 s	Rolf Christian Kalstad	Gjøvik	1972	2.38.2 min
1500 s	Jan Ake Jørgensen	Vestreid	1987	4.00.35 min
3000 s	Carl Fredrik Knudsen	Blækret	1981	9.06.5 min
2000 s huk	Tore Bjørnhaugen	Niåeng	1979	8.06.4 min
50 s huk 24	Systein Lund	Strømmen	1969	14.7 sek
100 s huk 24	Ole Martin Røsholm	Jessheim	1977	17.1 sek
100 s huk 14	Jan Olav Berg	Lillestrøm	1971	21.3 sek
100 s huk 16	Jan Olav Berg	Lillestrøm	1971	47.5 sek
300 s huk 76	Jan Olav Berg	Strømmen	1971	64.0 sek
400 s huk 91	Jan Olav Berg	Lillehammer	1977	1.85 s
500 s	Ole Martin Røsholm	Jessheim	1987	5.68 s
1000 s	Jan Ake Jørgensen	Arnes	1977	1.40 s
1500 s	Ole Martin Røsholm	Bjørkelangen	1977	2.74 s
2000 s h/t	Trygve Anthonsen	Eidsvoll	1970	11.65 s
3000 s	Syvind Olsen	Strømmen	1970	3.10 s
5000 s	Jan Steinar Kvæstebekk	Blækret	1973	15.04 s
Kule 4 kg	Jan Steinar Kvæstebekk	Niåeng	1973	12.96 s
Kule 5,5 kg	Jan Steinar Kvæstebekk	Niåeng	1973	43.32 s
Diskos 1,5 kg	Rolvik Lund	Lørenskog	1973	32.68 s
Diskos 2 kg	Rolvik Lund	Jordal	1969	54.45 s
Spyd 600 g	Systein Lund	Lørenskog	1973	50.64 s
Spyd 800 g	Jan Steinar Kvæstebekk	Niåeng	1972	48.86 s
Sleippe 4 kg	Syvind Arnesen	Niåeng	1972	40.60 s
Sleippe 6 kg	Syvind Arnesen	Niåeng	1972	36.46 s
Sleippe 7 1/4 kg	Syvind Arnesen	Lillestrøm	1970	48.0 sek
4 x 100 m	Knut Skjærset, Bjørn Ingier, Morten Hasle, Syvind Olsen	Strømmen	1985	2.17.0 min
1000 m stafett	Karl J. Härberg, Jan Ake Jørgensen, Nils H. Merli, Rune Stokkebekk			

Gutter 15 år

7.7 sek	Lillestrøm	1985	12.0 sek
	Jessheim	1985	23.8 sek
	Strømmen	1985	41.2 sek
	Jordal	1971	32.5 sek
	Lørenskog	1986	1.31.6 min
	Lillestrøm	1986	1.37.5 min
	Kristiansand	1986	4.08.0 min
	Jessheim	1986	6.20.91 min.
	Kaldrum	1985	10.30.4 min
	Arjan	1978	
	Strømmen	1969	
	Lillestrøm	1986	
	Bjørkelangen	1988	1.39 s
	Lillestrøm	1988	5.35 s
	Mannestad	1975	1.25 s
	Bjørkelangen	1985	2.42 s
	Kongsvinger	1988	11.50 s
	Walter	1972	15.30 s
	Niåeng	1972	11.25 s
	Strømmen	1972	37.39 s
	Lillestrøm	1972	51.00 s
	Niåeng	1972	45.04 s
	Strømmen	1972	33.30 s
	Jøn Steinar Kvæstebekk	1972	32.34 s

Gutter 14 år

40 ♂	Jørn Kjærsvik	Syvind Sand	1976	7.7 sek	60 ♂	Syvind Sand	1975	5.7 sek
60 ♂	Roar Ness	Bislett	1982	7.7 sek	80 ♂	Korten Clæsens	1983	12.2 sek
80 ♂	Syvind Sand	Hennas	1976	12.5 sek	100 ♂	Syvind Sand	1975	12.3 sek
100 ♂	Jan S Utgårdsløkken	Kil	1987	27.1 sek	120 ♂	Syvind Sand	1975	25.2 sek
200 ♂	Odd Willy Aas	Eidsvoll	1970	42.0 sek	200 ♂	Tor Vigar Skaret	1970	47.0 sek
300 ♂	Syvind Olsen	Lillestrøm	1988	59.3 sek	300 ♂	Syvind Sand	1975	58.2 sek
400 ♂	Bud Willy Aas	Lillestrøm	1970	1.28.1 min	400 ♂	Syvind Sand	1975	1.31.1 min
500 ♂	Jan Ake Jorgensen	Stovner	1985	2.02.3 min	600 ♂	Syvind Sand	1975	2.14.0 min
600 ♂	Jan Ake Jorgensen	Nadderud	1985	2.48.37 min.	800 ♂	Syvind Sand	1984	3.00.4 min
800 ♂	Jan Ake Jorgensen	Baldersbu	1985	2.48.37 min.	1000 ♂	Jan Ake Jorgensen	1991	5.01.0 min
1000 ♂	Odd Bjarkus	Bislett	1985	4.38.5 min	1500 ♂	Odd Bjartus	1978	4.40.0 min
1500 ♂	Odd Bjarkus	Jessheim	1977	14.4 sek	200 ♂ hekt 76	Arneulf Aaserud	1978	12.0 sek
80 ♂ hekt 76	Ronny Harli	Norland	1985	14.4 sek.	80 ♂ hekt 76	Jan S Utgårdsløkken	1988	14.4 sek
80 ♂ hekt 84	Jan Ake Jorgensen	Eidsvoll	1970	15.4 sek	80 ♂ hekt 84	Oddvin Lund	1970	16.1 sek
200 ♂ hekt 76	Gölf Christian Kolstad	Lillestrøm	1971	38.8 sek	110 ♂ hekt 76	Oddvin Lund	1970	21.7 sek
80 ♂ hekt 84	Eigfin Lier	Kongshavn	1987	1.65 ♂	200 ♂ hekt 76	Djorn Lier	1970	38.8 sek
200 ♂ hekt 76	Jan S Utgårdsløkken	Rosendal	1987	5.52 ♂	Hayde	Jan S Utgårdsløkken	1986	1.50 ♂
80 ♂ hekt 84	Frygve Anthonsen	Bjerkelangen	1975	2.26 ♂		Die Martin Rosholz	1974	1.50 ♂
200 ♂ hekt 76	Tresley	Jessheim	1987	11.48 ♂		Syvind Sand	1975	4.92 ♂
80 ♂ hekt 84	Kule 3 kg	Syvind Sand	1976	13.59 ♂		Bjerkelangen	1974	1.20 ♂
80 ♂ hekt 84	Kule 4 kg	Strynen	1969	11.39 ♂		Trygve Anthonsen	1974	2.12 ♂
80 ♂ hekt 84	Distos 1 kg	Norland	1971	41.82 ♂		Syvind Sand	1975	11.50 ♂
80 ♂ hekt 84	Syv 600 g	Jan Steinar Kvederik	1971	47.52 ♂		Odd Willy Aas	1969	9.35 ♂
80 ♂ hekt 84	Syv 800 g	Jan Steinar Kvederik	1971	38.49 ♂		Syvind Sand	1975	31.58 ♂
80 ♂ hekt 84	Siegeg 8 kg	Norland	1971	19.42 ♂		Jan Steinar Kybett	1970	39.74 ♂
80 ♂ hekt 84	Stengball	Nsiand	1971	44.92 ♂		Odd Steinsaug	1980	51.04 ♂
80 ♂ hekt 84	Lites ball	Blaker	1979	67.10 ♂		Jan Ake Jorgensen	1984	24.79 ♂
4 x 100 ♂	Jørgen Enghydraten	Lillestrøm	1969	33.3 sek		Lillestrøm		

Hans Andreas Trætberg, Jan Olav Berg, Rolf Christian Kolstad, Odd Willy Aas

Gutter 13 år

80 ♂	Syvind Sand	Solna	1976	7.7 sek	60 ♂	Syvind Sand	1975	8.0 sek
80 ♂	Roar Ness	Bislett	1982	7.7 sek	80 ♂	Korten Clæsens	1983	12.2 sek
100 ♂	Syvind Sand	Hennas	1976	12.5 sek	100 ♂	Syvind Sand	1975	12.3 sek
200 ♂	Jan S Utgårdsløkken	Kil	1987	27.1 sek	200 ♂	Syvind Sand	1975	25.2 sek
300 ♂	Odd Willy Aas	Eidsvoll	1970	42.0 sek	300 ♂	Tor Vigar Skaret	1970	47.0 sek
400 ♂	Syvind Olsen	Lillestrøm	1988	59.3 sek	400 ♂	Syvind Sand	1975	58.2 sek
500 ♂	Bud Willy Aas	Lillestrøm	1970	1.28.1 min	600 ♂	Syvind Sand	1975	1.31.1 min
600 ♂	Jan Ake Jorgensen	Stovner	1985	2.02.3 min	800 ♂	Syvind Sand	1975	2.14.0 min
800 ♂	Jan Ake Jorgensen	Nadderud	1985	2.48.37 min.	1000 ♂	Jan Ake Jorgensen	1984	3.00.4 min
1000 ♂	Odd Bjartus	Baldersbu	1985	4.38.5 min	1500 ♂	Odd Bjartus	1978	5.01.0 min
1500 ♂	Odd Bjarkus	Bislett	1985	4.38.5 min	200 ♂ hekt 76	Arneulf Aaserud	1978	12.0 sek
80 ♂ hekt 76	Ronny Harli	Jessheim	1977	14.4 sek	80 ♂ hekt 76	Jan S Utgårdsløkken	1988	14.4 sek
80 ♂ hekt 84	Jan Ake Jorgensen	Norland	1985	14.4 sek.	80 ♂ hekt 84	Oddvin Lund	1970	16.1 sek
200 ♂ hekt 76	Gölf Christian Kolstad	Eidsvoll	1970	15.4 sek	110 ♂ hekt 76	Oddvin Lund	1970	21.7 sek
80 ♂ hekt 84	Eigfin Lier	Lillestrøm	1971	38.8 sek	200 ♂ hekt 76	Djorn Lier	1970	38.8 sek
200 ♂ hekt 76	Jan S Utgårdsløkken	Kongshavn	1987	1.65 ♂	Hayde	Jan S Utgårdsløkken	1986	1.50 ♂
80 ♂ hekt 84	Frygve Anthonsen	Rosendal	1987	5.52 ♂		Die Martin Rosholz	1974	1.50 ♂
80 ♂ hekt 84	Tresley	Bjerkelangen	1975	2.26 ♂		Syvind Sand	1975	4.92 ♂
80 ♂ hekt 84	Kule 3 kg	Jessheim	1987	11.48 ♂		Bjerkelangen	1974	1.20 ♂
80 ♂ hekt 84	Kule 4 kg	Syvind Sand	1976	13.59 ♂		Trygve Anthonsen	1974	2.12 ♂
80 ♂ hekt 84	Distos 1 kg	Strynen	1969	11.39 ♂		Syvind Sand	1975	11.50 ♂
80 ♂ hekt 84	Syv 600 g	Norland	1971	41.82 ♂		Odd Willy Aas	1969	9.35 ♂
80 ♂ hekt 84	Syv 800 g	Jan Steinar Kvederik	1971	47.52 ♂		Syvind Sand	1975	31.58 ♂
80 ♂ hekt 84	Syv 800 g	Jan Steinar Kvederik	1971	38.49 ♂		Jan Steinar Kybett	1970	39.74 ♂
80 ♂ hekt 84	Siegeg 8 kg	Norland	1971	19.42 ♂		Odd Steinsaug	1980	51.04 ♂
80 ♂ hekt 84	Stengball	Nsiand	1971	44.92 ♂		Jan Ake Jorgensen	1984	24.79 ♂
80 ♂ hekt 84	Lites ball	Blaker	1979	67.10 ♂		Lillestrøm		

卷之三

1960 s	Die Johan Arnes	Jesheim	6.2 sek
1960 s	Jon Sigurd Ulgardslisken	Nadderud	8.5 sek
1960 s	Syvind Sand	Arental	13.7 sek
1960 s	Syvind Erik Olesen	Blæter	30.0 sek
1960 s	Die Martin Rosholn	Blæter	32.0 sek
1960 s	Syvind Sand	Hennas	63.0 sek
1960 s	Syvind Sand	Kongsgård	1.37.5 m
1960 s	Syvind Sand	Særum	2.23.4 m
1960 s	Lars Elgum	Nadderud	3.35.40 m
1960 s	Die Johan Arnes	Bjørkelangen	5.16.0 m
1960 s	Jarle Nordli	Karlstad	11.25. sek
1960 s	Die Johan Arnes	Karlstad	1985
1960 s	Die Martin Rosholn	Rosendal	1986
1960 s	Die Martin Rosholn	Bjørkelangen	1973
1960 s	Carl Fredrik Høyvass	Bjørkelangen	1977
1960 s	Die Martin Rosholn	Bjørkelangen	1973
1960 s	Syvind Sand	Kongsgård	1974
1960 s	Syvind Sand	Blæter	1974
1960 s	Jo Helge Ræren	Hafjord	1978
1960 s	Oddvin Lund	Blæter	1969
1960 s	Sleangball 1 kg	Stryneen	1974
1960 s	Lites ball 1500 g	Stryneen	1985
1960 s	A 7.40 s		

Jean G. Hvidt, **Karl G. Hvidt**, **Hanne Røysheim**, **Jon I. Brekke**

NB! Ved elektronisk tittatting (med hundredeleir) trekkes den fra 0,24 på tiden for distanser opp til 400 m og 0,14 på 800 m og lengere for seasseling med annuelle tider (med tiendedeir).

40. B	Bjørn Olsén	Jessheim	1988	6-7 sek.
60. S	Øle Johan Arnes	Stovner	1987	6-9 sek.
Robert Høges	Brænna	1972	14-4 sek	
100. S	Øle Johan Arnes	Kil	1987	30.0 sek
200. S	Sven Henrik Kolstad	Kamnes	1973	59.8 sek
300. S	Ronny Herli	Kamnes	1974	73.3 sek
400. S	Egil Haariksen	Lillestrøm	1975	149.0 min
600. S	Jan Aks Jorgensen	Stovner	1992	2.27.0 min.
800. S	Jarle Nordli	Nadderud	1984	3.28.92 min.
1000. S	Øle Johan Arnes	Josshaug	1987	12.1 sek
60 m hopp	Jarle Nordli	Lillestrøm	1984	12.1 sek
Mayde	Øle Johan Arnes	Raufoss	1987	1.35.0
Lengde	Øle Johan Arnes	Ruseløkka	1987	4.51.0
Høyde ut	Freddie Kjærgeas	Bjørkelangen	1974	0.65 m
Lengde u/t	Freddie Kjærgeas	Bjørkelangen	1974	1.89 m
Rule 3 kg	Øle Johan Arnes	Vasa	1987	8.29 m
Spyd 400 g	Bjørnar Sandstad	Jessheim	1982	24.74 m
Littet ball 150g	Barthold Hals	Røtter	1988	48.74 m
	Øle Johan Arnes	Jessheim	1986	22.32 m