

AURSKOG-HØLAND FRIIDRETTSLAG



ÅRSBERETNING

1989

FRA LEDEREN

Idrettsåret 1989 er over og en ny årsberetning skal skrives. AHF er etter hvert blitt en stor og omfattende organisasjon med en bredde i virksomheten som vi kan være stolte av.

Vi er nå på det nærmeste ferdig med en byggevirkksomhet som har pågått kontinuerlig siden mars 1986. Noen byggekomite vil ikke bli gjenvalgt på årsmøtet, og klubben kan takke Finn Welde og hans komiteemedlemmer for en fantastisk innsats fra november 1985 og fram til i dag. Vi er også stolte over fortsatt å ha penger i kassa til de siste regningene på klubbhuset.

Økonomisk har AHF fått flere bein å stå på. Det viser regnskap og årsberetning. God budsjettkontroll og nøysom drift har også bidratt til det gode resultatet. Når det gjelder klubbens framtidige økonomi er jeg totalt sett mer optimistisk i dag enn for et år siden.

Idrettslig har 1989 vært et middels år. Stor framgang på veteran- og mosjonssiden. Noe stagnasjon for gutter og jenter. Det så også ut til å bli en mager junior- og seniorsesong, før Jan Åke Jørgensen, Irja Norheim og Jon Sigurd Utgårdsløkken slo til med 4 NM-medaljer under Ungdomsmesterskapet i Bergen. Utenom de nevnte har Ronny Nordli hatt fin framgang også i år. Tross disse fine prestasjonene er målsettingen om AHF som junior- og seniorklubb på nasjonalt nivå fortsatt et stykke unna.

Av nye tiltak er tirsdagsstevnene for 7-12åringer et positivt bidrag til klubbens virksomhet. AHF-karusellen er også kommet for å bli, men deltakelsen har ennå ikke nådd et nivå vi er fornøyd med.

På arrangementsida har vi fått klart bedre vilkår etter åpningen av klubbhuset. Ei interessert gruppe personer er opptatt av å utvikle arrangementssrutinene. Det er i det hele tatt blitt moro å arrangere stevner, og nye utfordringer venter neste år.

Den omfattende virksomheten til AHF er mulig takket være et stort og villig tillitsvalgsapparat. AHF kan ikke og skal ikke basere sin virksomhet på 2-3 personers solospill. Noe av det som har gledet meg mest som leder av klubben er det initiativ og engasjement som en del av klubbens eldre medlemmer viser. Dette har gjort det lettere for meg å være leder av en klubb som på kort tid er blitt eier av verdier for bortimot 5 millioner kroner.

Jeg vil takke alle medlemmer for innsatsen i 1989 og håpe på like god oppslutning neste år. En takk også til alle som har støttet AHF økonomisk i året som har gått.

Roar.

TILLITSVALGTE 1989

Styret

Leder: Roar Lunder Nestleder: Øivind Olsen
 Sekretær: Finn Welde Kasserer: John Svanstrøm
 Styremedlemmer: Ann Helen Utgårdsløkken
 Laila Berger
 Jan Erik Jørgensen

Revisorer: Thorstein Kolstad Arne Øversveen

Banekomite Kåre Thoresen Axel Lunner
 Egil Lier

Instruksjons- og trenings-utvalg Øivind Olsen Finn Lie
 Turid Sundsrud Per B. Jacobsen
 Terje Aarnes Bjørn Lier
 Sten Kongtorp

Oppmann Harry Utgårdsløkken

Stafetter menn sen/iun. Finn Lie Jan Erik Jørgensen

Stafetter kvinner Bjørn Delingsby Turid Sundsrud

Stafetter jenter Kjell Ødegård Bjørn T. Norheim

Stafetter gutter Terje Aarnes Kjell Nilsen

Stafetter vet. Widar Hellerud Kåre Lien

Barneutvalg Per Torgersen Sigrun Nilsen
 Aud Olsen Øivind Asmyr
 Halvor Kilde Finn Welde
 Stein Lier

Statistikk- og serieutvalg Carl Fredrik Havnaas Tor Olsen
 Mona Øversveen Ronny Nordli
 Jan Ake Jørgensen

Oppmann, vet. Håvard Lund

Idrettsmerke-utvalg Egil Lier Håvard Lund
 Axel Lunner Kåre Thoresen

Mediautvalg Richard Peel Erik Andersen

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

Utvalg for
kiosk/salg

Ann Helen Utgårdsløyken
Ellen Lunner
Karin Norheim

Anne Lise Glæmen
Liv Ødegård
Karin Nordli

Utvalg
AHF-karusellen

Widar Bellerud
Sten Kongtorp
Åge Marli
Arve Bøgne

John Svanstrøm
Arild Henriksen
Svein Berger

ARBEIDET I STYRET

Styret har i 1989 hatt 10 møter og behandlet 22 saker.

Arbeidsfordelingen i styret har vært:

	Hovedansvarsområde	Oppfølgingsansvar
Roar	LEDER	Arrangementer Representasjon Økonomi Banekomite
Olvind	NESTLEDER Trening	Treningsutvalg
John	KASSERER Regnskap/Etatsjett Medlemskartotek Lotterier	Karusellutvalg Mottak av påmeld.
Finn	SEKRETER	Byggekomite Bernutvalg Statistikkutvalg Mottak av påmeld.
Ann Helen	Kiosk/Salg	Utv. for kiosk/s. Utdanningskontakt
Laila	Premier	Sponsoravtaler Kodisutvalg Sosiale tiltak
Jan Erik	Idrettsansvarlig	Konkurranseneppl. Stafettutvalg

En viktig del av arbeidet i styret er planlegging av stevner og arrangementer. I 1989 har det videre vært arbeidet med bedre opplegg for økonomistyring. Andre saker som har vært oppe i en rekke møter gjelder bygg, bruk av anlegget og trening.

MEDLEMMER

Antall betalende/registrerte medlemmer er ca. 300. Av disse er 160 under 17 år.

ARRANGEMENTER

Stevner på terminlista for Akershus Friidrettskrets:

21.1	Vinterkarusell			261 starter
15.4	AHF-karusellen 1.løp	4km vei	209	"
16.4	AHF-stafetten	34 lag	242	"
10.5	AHF-karusellen 2.løp	1500m bane	176	"
22.5	Nasjonalt stevne senior		91	"
28.5	Nasjonalt stevne gutter og jenter		294	"
20.6	AHF-karusellen 3.løp	10km terreng	156	"
10.8	Sprintkarusell		83	"
27.8	Nasjonalt stevne senior, junior og veteraner		66	"
29.8	AHF-karusellen 4.løp	3000m/5000m bane	114	"
9.9	KM gutter, jenter, junior og veteraner		293	"
10.9	KM gutter, jenter, junior og veteraner		360	"
30.9	AHF-karusellen 4.løp	10km/Halvmaraton	48	"

Antall stevner er noe redusert fra i fjor, til gjengjeld har vi hatt flere stevner med stor deltakelse.

Årets store løft på arrangementsida var KM 9-10.september. Dette ble et stort sett vellykket arrangement som også ga et godt økonomisk utbytte.

Det nye sekretariatsbygget har gjort det lettere og triveligere å arrangere stevner. Styret har også arbeidet mye med å standardisere arrangementsrutiner. Vi er i ferd med å få en solid arrangørstab med mange personer som kan påta seg lederfunksjoner.

På egne stevner har vi tatt i bruk et dataprogram utviklet av Finn Welde. Dette har gjort påmeldingsrutiner og resultat tjeneste mer rasjonell. Vi håper i løpet av vinteren å lære opp en gruppe personer til å bruke programmet.

GAVER OG BIDRAG

AHF har mottatt kr. 12000 i støtte fra Bjørkelangen Vannverks fond til utstyrsbygget.

Fra Aurskog-Høland kommune er tilskuddet til driften av laget i år kr. 24900.

Vi har i 1989 hatt sponsoravtaler med Aurskog Sparebank (draktreklame mm.) og med Høland Sparebank (AHF-karusellen mm.)

Følgende bedrifter har nå reklameskilt på friidrettsbanen:

Aurskog Sparebank
Høland Sparebank
Bjørkelangen Sport
Indre Akershus Blad
Calles Konditori
Kjeller Bil
Alf Gangnes
Spar 1000
Aurskog-Høland og Sørumsjøen Gjensidige Brannkasse
Akershus Arbeiderblad A/S
Postverket, Lillestrøm postkontor
Dyno-Cipax A/S
Aurskog Matsenter A/S
Solheim Gartneri og Hagesenter

Aurskog-Høland Friidrettslag vil takke for alle gaver og bidrag. De tilskudd vi får er viktige for drift av lag og bane.

Vi oppfordrer våre medlemmer til å bruke de forretninger og bedrifter som støtter oss.

ØKONOMI

AHF har i 1989 arbeidet etter et budsjett vedtatt av styret. Regnskapet er ført på data etter Idrettens kontoplan. Regnskaps-utskrifter til hvert styremøte har gitt god budsjettkontroll.

Som regnskapet viser har det vært et godt økonomisk år for klubben. Dette til tross for avslutningen av byggevirksomheten i forbindelse med banen.

Arrangementer er i ferd med å bli en god inntektskilde for laget. Store stevner gir bra overskudd både av startkontingent og salg.

Utleie av banen er en annen viktig inntektskilde, men utleie må også sees i sammenheng med økte vedlikeholdsutgifter. Fra august ble grasmatta leid ut til Bjørkelangen Sportsforening til fotballkamper og trening.

Reklameinntekter av skilt og program har økt, men her er et område som kan utnyttes i ennå større grad.

AURSKOG-HØLAND FRIDRETTSKLUB

RESULTATREGNSKAP FOR 1989

UTGIFTER:

U20 ADMINISTRASJONSUTGIFTER		31432.90
U202 Rekvistista, trykksaker, kontorutstyr	4162.50	
U204 Porto, telefon	3096.90	
U206 Årsberetning	4000.00	
U209 Div.	20173.50	
U21 STYRE- OG KOMITEUTGIFTER		180.00
U219 Div. møteutgifter	180.00	
U23 UTDANNING		0.00
U239 Div. utdanning	0.00	
U24 TRENING, INSTRUKSJON, IDRETTSmaterieLL		34781.00
U245 MaterieLL	9492.00	
U246 Reise oppholdsutgifter	3000.00	
U248 Treningsutgifter	17709.00	
U249 Div.	4580.00	
U25 DELTAGELSE I ANDRES STEVNER		36852.68
U258 Startkontigent	26205.00	
U259 Andre utgifter stevnedeltagelse	10647.68	
U26 KONTINGENTER - GEBYRER		1800.00
U262 Kontingent - krets	1800.00	
U27 UTMERKELSER - GAVER		1835.00
U270 Utmerkelser - gaver	1835.00	
U28 RENTEUTGIFTER		0.00
U281 Renteutgifter	0.00	
U29 DIVERSE		21400.00
U299 Div. utgifter	21400.00	
U30 DIREKTE STEVNEUTGIFTER		12692.63
U302 Startavgift	2060.00	
U308 Annonser	8694.30	
U309 Div. stevneutgifter	1938.33	
U32 PREMIER		26111.10
U320 Premier	26111.10	
U43 UTGIFTER TIL SALG OG ANDRE TILTAK		71962.05
U432 Lotteriutgifter	16000.00	
U435 Dugnadsutgifter	128.97	
U437 Drakter	10664.00	
U438 Salgsutgifter	13239.88	
U439 Div. (AHF - karusellen bl.a.)	31929.20	

U50 DRIFTSUTGIFTER - ANLEGG		17861.22
U502 Rekvisista	0.00	
U504 Strøm	3492.70	
U505 Forsikringer	957.00	
U509 Div. driftutg.	13411.52	
U51 VEDLIKEHOLD - REPRASJONER		0.00
U519 Div. vedlikehold	0.00	
U60 UTGIFTER TIL MEDLEMSBLAD		1754.20
U609 Div. utgifter til medlemsblad	1754.20	

SUM UTGIFTER = 258662.78

INNTEKTER:

I38 STEVNEINNTEKTER		63255.40
I382 Startkontigent	57961.70	
I389 Diverse stevneinntekter	5293.70	
I48 INNTEKT VED SALG OG ANDRE TILTAK		129174.85
I482 Lotteriinntekter	24065.00	
I485 Dugnadsinntekter	7000.00	
I487 Salgsinntekter - drakter	8325.00	
I488 Salgsinntekter	43276.60	
I489 Div. (AHF- karusellen bl.a)	46508.25	
I58 DRIFTSINNTEKTER - ANLEGG		43290.00
I580 Leieinntekter	15700.00	
I581 Reklameinntekter	27590.00	
I79 TILSKUDD FRA OFFENTLIGE ORGANER		24900.00
I792 Kommunalt tilskudd	24900.00	
I80 BIDRAG		49250.00
I800 Bidrag	49250.00	
I810 KONTINGENTER		16020.00
Medlemskontingent	16020.00	
I88 RENTEINTEKTER		330.91
I880 Bankrenter	330.91	

SUM INNTEKTER = 326221.16

RESULTAT - SAMMENDRAG:

Utgifter ordinært regnskap 89	258 662.78	
Inntekter ordinært regnskap 89		326 221.16
Overskudd ordinært regnskap 89	67 558.38	

	326 221.16	326 221.16
Utgifter i forbindelse med bygging av klubbhuset dekket av klubbkassa iflg. bilag	43 787.88	
Netto overskudd 1989	23 770.50	

	326 221.16	326 221.16

=====

BALANSE PR. 02.11.89

AKTIVA

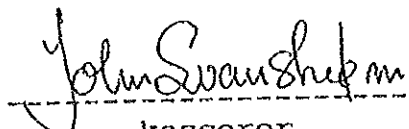
Bank.kt.1280.60.34728	9 660.10
Bank.kt.1280.60.35775	16 360.50
Postgiro 3260262	12 928.00

PASSIVA

Kapital pr. 12.11.88	15 178.10	
Netto overskudd 1989	23 770.50	38 948.60

38 948.60	38 948.60	38 948.60
-----------	-----------	-----------

Aurskog 02.11.89


kasserer

revisor

revisor

TILLITSVERV

Norges friidrettsforbund:

Håvard Lund formann i veteranutvalget

PASKJØNNELSER

Innsatspokalen

Tildeles Aksel Lunner

Rekruttpokal

Tildeles:	Anne Sneen	Bjørn Olsen
	Jon Anders Hoel	Andreas Lunder
	Line M. Aarnes	Lars Erik Aas

ARBEIDET
I
UTVALGENE

TRENINGSGRUPPENE

Treningssesongen 1989 har vært preget av stor aktivitet. Vi har samlet flere utøvere enn noensinne på våre fellestreninger. Som tidligere har vi hatt 2 fellestreninger pr uke gjennom hele sesongen.

Treningsgruppene har vært: Barnegruppe - skolegruppe - sprintgruppe mellomdistansegruppe - veterangruppe og treningsgruppe I som har bestått av veteraner/mosjonister.

Hvis vi teller opp totalen av de som har deltatt på disse gruppene i løpet av 89-sesongen, så havner vi over 100stk. Et imponerende antall, men likefullt kunne vi tenke oss flere på de yngre gruppene.

Barnegruppa har kjørt igang et nytt opplegg med en kombinasjon av instruksjon og "stevne" som er blitt arrangert gjennom hele sommersesongen. Dette har vært meget vellykket og blir beskrevet nærmere av barneutvalget.

Skolegruppa har vært litt mindre i år enn tidligere, noe som delvis skyldes for få trenere. Deltagerene på gruppa har imidlertid fått allsidig trening, noe som har gitt utslag i aktivitet i mange øvelser på stevner.

Sprint og mellomdistanse har vært jevnstore grupper med 6-7 faste utøvere på hver. En del av sprintgruppa har i tillegg deltatt på høyde- og lengdesamlinger.

Veterangruppene har hatt meget stor oppslutning og god aktivitet. Dette har ført til at vi nå er en klubb som kan skilte med en meget sterk veteranside ialt fra stafetter, mangekamp - til individuelle prestasjoner og lagseriesammenheng.

De aktive, fra 15 år og oppover var på treningsleir i Danmark i påsken. Vi tok en pause i vår årlige sommertreningsleir i år, men det ble istedet arrangert fellestreninger gjennom hele ferien.

Vi har i 89-sesongen vært i den unike situasjonen at vi har trent på banen fra begynnelsen av januar til sesonsslutt i oktober. Dette, sammen med mild vinter har gitt meget gode treningsforhold. Ellers disponerer vi meget gode innendørs treningslokaler i kommunens idrettsbygg. Styrketreningsrommet er etterhvert blitt meget godt utstyrt. Der finnes alt fra treningsbenker til tredemølle og gir oss mulighet til topp styrketrening. Dette rommet sammen med salene gjør at vi kan samle alle gruppene på felles treningsdager, noe vi anser som en fordel både miljømessig og praktisk. Det siste fordi vi favner vidt i vår store kommune og Rømskog, og det gir derfor større muligheter for felleskjøring.

I oktober har vi treningspause, men veteranene har for sikkerhets-skyld fortsatt fellestreningene også denne perioden i 89-sesongen.

Øyvind Olsen

OPPMANNSUTVALGET

I år som i fjor har vi deltatt på ca. 60 stevner. Det individuelle startantallet har sunket noe til ca. 600 (mot 700 i fjor). I tillegg kommer lagserie, stafetter, karuseller og mosjonsløp.

Det stevnet som samlet desidert flest av våre egne folk, var vårt eget KM i september. Deretter kom: Lillehammer, Goliat, sprintkarusell, ABC Jessheim og Stovnerlekene.

De resultatene vi vil skryte mest av i år er følgende:

- Gull til Jan Ake Jørgensen på 800 m i NM-ungdom, Bergen. Seier på samme distanse i K-banklekene, Lillehammer.
- Sølv og bronse til Jon Sigurd Utgårdsløkken i K.h.v. tresteg og høyde i samme NM. Trippelseier i Stovnerlekene på 100 m, lengde og tresteg.
- Sølv til Irja Norheim i høyde i samme NM. Seier og Goliat-rekord i høyde.
- 4. plass til Ronny Nordli på 1500 m under B-NM. Klubbrekord på 3000 m hinder med 9,25,66.
- En rekke gullmedaljer til Håvard Lund i NM for veteraner (blant andre 5-kamp og 10-kamp). Medalje også i VM.
- Stor stafettdeltagelse med blant annet 5 lag i Holmenkoll-stafetten. Damelaget tok klasseseier i Fjellhamar-stafetten.

Utvalget har i år bestått av Per Torgersen, Øyvind Asmyhr, Halvor Kilde, Finn Welde, Stein Lier, Sigrunn Nilsen og Aud Olsen, med førstnevnte som formann.

Etter meget god innsats på vårsesongen og i foregående år, trakk Sigrunn Nilsen seg til sommerferien. Innbytter ble Jorunn Aas.

Til banesesongen trengte vi ytterligere bistand. Bjørn og Egil Lier, Axel Lunner og Kåre Thoresen var alle villige til å bli med.

Møtevirkksomheten har ikke vært all verden i dette året. Det har da heller ikke vært nødvendig. Det er avholdt 2 møter, ett møte før Terrengløpskarusellen og ett møte før Friidrettslekene på bane. Det som har vært nødvendig å få klarlagt, har vi greid på disse møtene. Er det noe som er utidig, så er det møter i tide og utide.

Aktivitetene har vært basert på to store arrangementer. Tidlig på våren arrangerte vi 4 terrengløp. Terrengløpskarusellen. Løpene er fordelt rundt i ytterkantene av bygda, nemlig på Hemnes, Løken, Aurskog og Setskog. Det har vært svært god deltagelse. Tilsammen 150 barn i alderen 0 til 12 år har deltatt. De fleste var med 3 - 4 ganger, slik at de oppnådde STOR POKAL.

Nytt i år var Friidrettslekene for barn mellom 7 og 11 år. Det har i alt vært arrangert 15 stevner for disse. Øvelsene har spent over et vidt spekter, nemlig løpsøvelser som 40 m, 40 m hekk, 60 m, utholdenhet og 100 m, spenstøvelser som høyde u.t., lengde, høyde, tresteg u.t. og lengde u.t., samt kastøvelser som liten ball, kule, diskos, kule 3-kamp og spyd. Opplegget er tatt fra vertsklubben for vår treningsleir, Kil. Deter Finn Welde som har opplegget for våre unge. 35 deltagere har vært med på disse stevnene.

Erfaringer har vi tatt med oss. Da det gjelder Terrengløpskarusellen, så har vi her en veldig god deltagelse. Jeg tror det er viktig å få med ytterpunktene i bygda. Vi bør fortsette å ha arrangementer på disse stedene.

Da det gjelder Friidrettslekene, så har ikke deltagelsen vært på langt nær så stor. Vi skal imidlertid huske at deltagerne her skal være mellom 7 og 11 år, så vi har mistet yngste og eldtse klasse, sett i forhold til Terrengløpskarusellen. Et annet moment er at flere av stevnene går i skoleferien, herav 3-4 stevner i fellesferien. En kan ikke da vente all verden deltagelse. Vi hadde på det meste 32 deltagere, mens vi i fellesferien var ned i 6-7 deltagere. Likevel er dette et tilbud til de som går hjemme og ikke har noe annet å ta seg til, så jeg tror ikke vi skal droppe stevnene i fellesferien. Med en litt annen annonsering av lekene neste år, så vil vi nok kunne regne med å få dratt til oss enda flere unge.

Generelt vil jeg lede oppmerksomheten hen på alle de ivrige foreldrene som er med sine håpefulle rundt på arrangementer. Her har vi en stor resurs som vi sikkert kan benytte. Ved våre arrangementer er det flere foreldre som har utmerket seg ved å ta i et tak dersom vi har spurt om hjelp. Det er også mange som helt uten forespørsel har tilbudt seg hjelp. Sett litt videre, så går det sikkert an å benytte disse i de forskjellige utvalg etter hvert som de blir litt mer varme i trøya.

Planer for neste år, er å sette i gang med innetrening etter vinterferien og fram til Terrengløpskarusellen begynner. Derest er det gjennomføring av Terrengløpskarusellen i samme former som tidligere. I løpet av juni, juli august og september arrangeres Barnelekene på bane. Det er også mulig at vi inviterer eventuelle samarbeidpartnere fra Fet og Blaker idrettslag til å delta i våre barnearrangementer.

Til slutt vil jeg takke alle som har vært med å arrangere alle stevnene våre. En spesiell takk til jentene i utvalget, som har 100 % frammmøte.

Med hilsen

Per T.

UTVALGET FOR AHF-KARUSELLEN

AHF-karusellen ble i år arrangert for annen gang. 210 løpere har deltatt i ett eller flere løp. Av disse har 190 fullført 3 eller flere løp og mottatt sammenlagtpremier. Komiteen er i år utvidet med flere faste medarbeidere og det er også benyttet eksterne tidsregistreringssystemer. Dette for å forbedre kvaliteten på avviklingen av stevnene. Alle løpere er nå registrert med navn og adresse på eget EDB-register.

TRIM- OG IDRETTSMERKEUTVALG

Vinner av AHF-trimmen ble i år Ivar Magne Tangen med ialt 123 besøk ved trimboka på Fosser.

De 8 trimbøkene ble tilsammen besøkt 3560 ganger. Dette er en økning på 1000 fra ifjor.

Resultatene ble:

Aurskog	Totalt	309	Torbjørn Grunnan	50
Finstadbru	"	417	Bjørn Ødegård	38
Setskog	"	520	Julie Øriasæther	76
Bjørkelangen	"	431	Johan Hveem	14
Fosser	"	607	Ivar Magne Tangen	123
Løken	"	480	Oddvar Kinnestad	72
Momoen	"	321	Grethe Kristoffersen	104
Hemnes	"	475	Åge Fjeld	64

Ialt 60 personer har fullført kravene til idrettsmerket ved de ukentlige prøvene på friidrettsbanen.

Idrettsmerkestatuetten er i år utdelt til Sverre Sandbakken, mens Sigurd Dalby har oppnådd kravene til ministatuett forgylt.

Utvalget har i flere år arbeidet for at flest mulig, også de aktive, skal ta idrettsmerket. I de nærmeste åra vil derfor et større antall AHF- medlemmer få utdelt statuetten.

BYGGEKOMITE

Klubbhuset ble påbegynt ved årsskiftet 88/89 og er nå i det alt vesentlige ferdig. Tegninger av bygget vedlegges. Vi har tatt klubbhuset gradvis i bruk i sommer og det har vel svart til forventningene.

Når det gjelder kostnader og finansiering, foreligger foreløpig regnskap som danner grunnlag for søknad om tippemidler og kommunale midler.

Foreløpig regnskap viser en totalkostnad på ca. kr. 600 000, fordelt på ca. kr. 401 000 i kjøpte varer og tjenester og ca. kr. 199 000 i dugnad og gaver. Dette er en noe høyere totalkostnad enn planlagt og skyldes først og fremst at vi har valgt å kjøpe mer tjenester enn opprinnelig planlagt for å sikre framdrift og kvalitet i noen faser av byggingen.

Kostnadene kan grovt deles inn slik:

Arkitekt, tilrigg, grunnarbeid	kr. 36 000
Materialer, dører, vinduer, snekkerarbeid	kr. 291 000
Rørlegger, elektriker, gulvbelegg, beisning m.m.	kr. 206 000
MVA av kjøpte tjenester	kr. 67 000

Totale kostnader	kr. 600 000

Planlagt finansiering er:

Dugnad/gaver/egenkapital	kr. 200 000
Kommunalt tilskudd	kr. 200 000
Tippemidler	kr. 200 000

Totalt	kr. 600 000

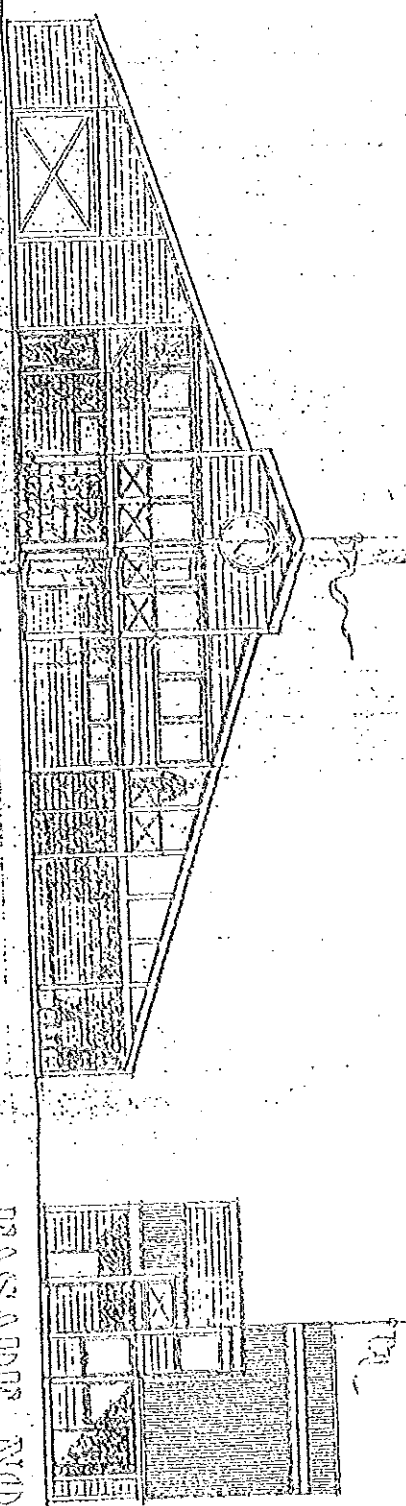
Når det gjelder kommunale midler, har bygget en prioritering i anleggsplanen som tilsier tilskudd i løpet av de aller nærmeste årene. Søknad om tippemidler ble i fjor innsendt for at vi skulle komme inn i søknadssystemet. Søknaden ble avslått på grunn av formelle mangler. Dette er det nå tatt hensyn til. Det er realistisk å regne med tilskudd av tippemidlene også i løpet av de aller nærmeste årene. Dette har forøvrig nær sammenheng med den kommunale prioriteringen.

Jeg vil benytte anledningen til å takke medlemmene i byggekomiteen for stor innsats. Videre vil jeg takke alle som ellers har bidratt. Vi vil i forbindelse med ett av de første stevnene neste år markere en mer offisiell åpning av klubbhuset.

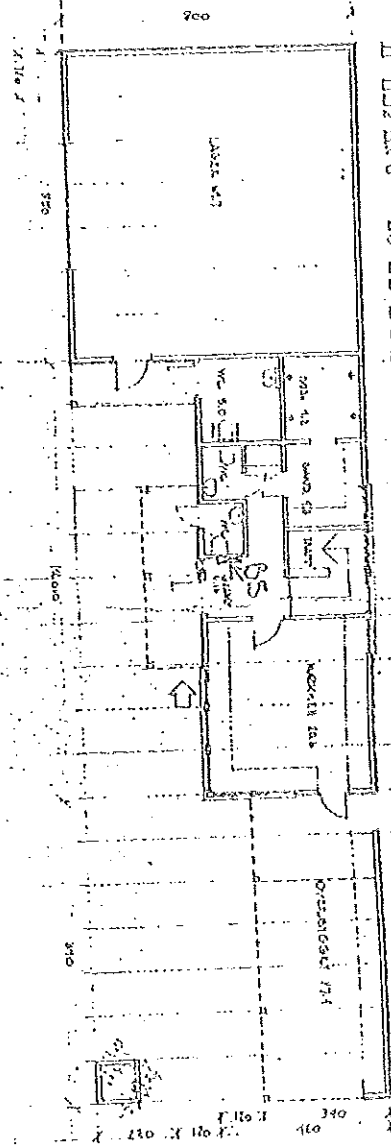
Tinn

PASSADE OST

PASSADE NORD



PLAN 1. ETAGE



RESULTATER 1989

Statisikk utvalget tar forbehold om mulige feil.
Alle resultater, tid og sted baserer seg på tilsendte
resultatlistes. Resultatlistes som ikke er kommet utvalget
hende kan derfor ikke registres. Vi beklager dette.

Ronny og Carl Fredrik.

MESTERSKAPSPLASSETERINGER FOR AHF UTØVERE 1989

VM veteraner

Bronse	65-69	Håvard Lund	Høyde
4 pl.	65-69	Håvard Lund	Spyd
4 pl.	65-69	Håvard Lund	10 kamp

Nordisk mesterskap

Gull	65-69	Håvard Lund	100 m/h
Sølv	65-69	Håvard Lund	Spyd
Bronse	65-69	Håvard Lund	300 m/h
Gull	40-44	Jan Tore Anthonisen	Høyde
Gull	40-44	Jan Tore Anthonisen	Lengde

NM

Gull	65-69	Håvard Lund	100 m
Gull	65-69	Håvard Lund	100 m/h
Gull	65-69	Håvard Lund	300 m/h
Gull	65-69	Håvard Lund	Spyd
Gull	65-69	Håvard Lund	Høyde
Gull	65-69	Håvard Lund	5 kamp
Gull	65-69	Håvard Lund	10 kamp
Sølv	65-69	Håvard Lund	200 m
Bronse	65-69	Håvard Lund	400 m
Bronse	65-69	Håvard Lund	Diskos
Bronse	65-69	Håvard Lund	Tresteg
Gull	40-44	Jan A. Ydersbond	5 kamp
Gull	40-44	Jan A. Ydersbond	10 kamp
Sølv	40-49	AHF	4x1500 m
(Per. Jacobsen, Richard Peel, Kjell Nilsen, Ove Aserud)			
Bronse	35-39	AHF	4x1500m
(Jan A. Ydersbond, Terje Aserud, Sverre Sandbakken Sjur Bakken)			

NM ungdom 15-18

Gull	17-18	Jan Ake Jørgensen	800 m
Sølv	16	Jon S. Utgårdsløkken	Tresteg
Sølv	15	Irja Nordheim	Høyde
Bronse	16	Jon S. Utgårdsløkken	Høyde
4 pl.	17-18	Jan Ake Jørgensen	400 m
10 pl.	16	Jon S. Utgårdsløkken	Lengde
13 pl.	15	Irja Nordheim	Lengde

B-NM

4 pl.	Ronny Nordli	1500 m
-------	--------------	--------

DONALD DUCK LEKENE:

10 pl.	14	Trine Syversen	60m
12 pl.	14	Jon Anders Hoel	800m

KM MEDALJER TATT AV AHF UTOVERE I 1989

Gull	65-69	Håvard Lund	100 m
Gull	65-69	Håvard Lund	200 m
Gull	65-69	Håvard Lund	100 m/h
Gull	65-69	Håvard Lund	300 m/h
Gull	65-69	Håvard Lund	Høyde
Gull	65-69	Håvard Lund	Lengde
Gull	65-69	Håvard Lund	Stav
Gull	65-69	Håvard Lund	Kule
Gull	65-69	Håvard Lund	Diskos
Gull	65-69	Håvard Lund	Spyd
Gull	65-69	Håvard Lund	Høyde u/t
Gull	65-69	Håvard Lund	Lengde u/t
Gull	45-49	Richard Peel	5000 m
Gull	40-44	Jan A. Ydersbond	Spyd
Gull	40-44	Per B. Jacobsen	800 m
Gull	40-44	Terje Aserud	100 m
Gull	Sen	Ronny Nordli	1500 m
Gull	18 år	Jan Åke Jørgensen	800 m
Gull	18 år	Jan Åke Jørgensen	400 m
Gull	16 år	Jon S. Utgårdsløkken	Lengde
Gull	14 år	Jon A. Hoel	Tr.løp
Gull	14 år	Jon A. Hoel	800 m
Gull	13 år.	Ole Johan Aarnes	6 kamp
Gull	13 år.	Ole Johan Aarnes	80 m/h
Gull	13 år.	Ole Johan Aarnes	Høyde
Gull	13 år.	Ole Johan Aarnes	Spyd
Gull	13 år	Line M. Aarnes	60 m/h
Gull	12 år	Bjørn Olsen	66 m/h
Sølv	45-49	Ove Aserud	5000 m
Sølv	45-49	Ove Aserud	800 m
Sølv	40-44	Øyvind Fagersand	800 m
Sølv	40-44	Øyvind Fagersand	Spyd
Sølv	40-44	Finn Lie	200 m
Sølv	40-44	Kjell Nilsen	Lengde
Sølv	40-44	AHF	1000 m
(Terje Aserud, Øyvind Fagersand, Finn Lie, Per B. Jacobsen)			
Sølv	Sen	Carl Fredrik Havnås	1500 m
Sølv	Sen	Tone Lindbeck	400 m
Sølv	Jr.	Dag Moen	100 m
Sølv	Jr.	Jan Åke Jørgensen	800 m
Sølv	Jr.	Jon S. Utgårdsløkken	Høyde
Sølv	16 år.	Jon S. Utgårdsløkken	Høyde
Sølv	14 år	Morten Clausen	100 m
Sølv	14 år	Rita Nilsen	Kule
Sølv	13 år	Ole Johan Aarnes	Lengde
Sølv	13 år	Andre Glåmen	800 m
Sølv	13 år	Marius Nilsen	Tr.løp
Sølv	12 år	Andreas Lunder	60 m
Sølv	12 år	Andreas Lunder	800 m
Sølv	12 år	Ole Robert Søby	Høyde

Bronse	40-44	Kjell Nilsen	100 m
Bronse	40-44	Terje Aserud	800 m
Bronse	35-39	Johan Hveem	800 m
Bronse	Jr.	Christian Bjarkum	Høyde
Bronse	Jr.	Jon S. Utgårdsløkken	100 m
Bronse	Jr.	Heidi Berger	800 m
Bronse	Jr.	Heidi Berger	100 m
Bronse	17 år	Dag Moen	100 m
Bronse	15 år	Heidi Berger	800 m
Bronse	15 år	Heidi Berger	Tr. løp
Bronse	14 år	Rita Nilsen	100 m
Bronse	14 år	Rita Nilsen	Spyd
Bronse	14 år	Trine Syversen	100 m
Bronse	14 år	Trine Syversen	Lengde
Bronse	13 år	Andre Glåmen	100 m
Bronse	13 år	Lene Ødegård	800 m
Bronse	13 år	Lene Ødegård	100 m
Bronse	12 år	Ole Robert Søby	60 m
Bronse	12 år	Lars Erik Aas	Høyde
Bronse	12 år	Lars Erik Aas	Kule
Bronse	11 år	Bert Willy Aas	60 m



NORGES FRIIDRETTSFORBUNDS LAGSERIER FOR MENN

Fra: Aurskog Høland FIL V/ Carl Fr. Havnås.....
Adr.: 1940 Bj. langen Tlf.: 06 855225

Rapport pr.:

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	Jan Åke Jørgensen	11.8	622	Bj. langen	10/8
200 m	Jan Åke Jørgensen	23.4	700	Bj. langen	10/8
400 m	Jan Åke Jørgensen	50.18	797	Bislett	15/8
800 m	Ronny Nordli	1.53.36	870	Bislett	25/7
1500 m	Ronny Nordli	3.53.10	878	Bislett	22/6
5000 m	Ronny Nordli	14.42.3	880	Nadderud	30/6
10.000 m					
110 m hekk					
400 m hekk					
3000 m hinder	Ronny Nordli	9.25.8	844	Drammen	6/9
Høyde	Jan Tore Anthonisen	1.93	796	Larvik	1/7
Lengde	Jan Tore Anthonisen	6.46	706	Larvik	30/6
Tresteg	Jon S. Utgårdsløkken	13.09	685	Fana	25/8
Stav					
Kule					
Diskos	Jan A. Ydersbond	32.78	536	Kongsberg	17/9
Spyd	Jan A. Ydersbond	43.34	597	Kongsberg	17/9
Slegge					
		Sum	8911		

VALGFRIE ØVELSER:

	Navn	Resultat	Poeng	Sted	Dato
1. 3000m	Ronny Nordli	8.28.1	884	Nadderud	30/8
2. 800m	Jan Åke Jørgensen	1.53.6	865	Bj. langen	9/9
3. 1500m	Jan Åke Jørgensen	3.58.44	830	Jessheim	8/8
4. Høyde	Jon S. Utgårdsløkken	1.89	760	Fana	25/8
5. 800m	Carl Fredrik Havnås	1.59.42	758	Grimstad	18/6
6. 1500m	Carl Fredrik Havnås	4.07.3	757	Kolbotn	11/6
7. 5000m	Erik Andersen	15.52.5	731	Bj. langen	27/8
8. Lengde	Jon S. Utgårdsløkken	6.20	648	Fana	25/8
9.					
10.					
11.					
12.					
		Sum	6233		

Total sum poeng

15144



Norges Fri-idrettsforbunds lagserier for veteraner kvinner/menn

Fra Aurskog-Høland Friidrettslag

Adr. P.: BOKS 56... 1960 Løken i Høland... År 1989

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

Menn:								
1. divisjon	20 res.	4 løp I	4 løp II	4 hopp	4 kast	4 valgfri	Max 3 resultater pr. øvelse	
2. og 3. divisjon	15 res.	3 løp I	3 løp II	3 hopp	3 kast	3 valgfri	Max 3 resultater pr. øvelse	
4. divisjon	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.

Div.	Deltakere	Fødsels- år	Bane	Dato	Øvelse	Resultat	Poeng	
LØP I	Håvard Lund	24	Larvik	30/6	100 m hekk	19,5	1150	
	"	"	Eugene	1/8	300 m hekk	56,06	1160	
	Øyvind Fagersand	47	Bjørkelangen	10/9	800 m	2.09.6	868	
	Per B. Jacobsen	45	"	10/9	800 m	2.08.7	886	
						Sum	4064	
LØP II	Richard Peel	44	Bjørkelangen	10/9	5000 m	16.24.6	1113	
	Ove Aaserud	41	Bjørkelangen	"	5000 m	16.30.6	1098	
	Odd-Tore Bjerkeheim	38	"	29/8	5000 m	17.47.6	1056	
	Ove Aaserud	41	Jessheim	23/8	3000 m hinder	10.30.0	1040	
						Sum	4307	
HOPP	Håvard Lund	24	Eugene	27/8	Høyde	1,43	1169	
	"	"	Oslo	13/2	Høyde u/t	1,19	1144	
	"	"	Kolbotn	19/9	Stav	2,10	1060	
	Jan Tore Anthonisen	49	Larvik	30/6	Høyde	1,93	1169	
						Sum	4542	
KAST	Håvard Lund	24	Eugene	30/7	Spyd	43,36	1568	
	"	"	"	27/7	Kule	10,66	1085	
	"	"	"	28/7	Diskos	35,94	997	
	"	"	Helsingborg	11/6	Slegge	26,44	817	
						Sum	4467	
VALGFRI	Håvard Lund	24	Jessheim	16/3	Lengde u/t	2,42	1056	
	Ove Aaserud	41	Jessheim	14/6	1500 m	4.26.2	1014	
	Odd-Tore Bjerkeheim	38	Jessheim	23/8	3000 m	10.19.0	1024	
	"	"	"	14/6	1500 m	4.45.6	999	
						Sum	4093	
Antall deltakere		7	Antall noteringer		20	Samlet poengsum		21473

Resultatene er oppnådd på approberte stevner. Redskapene som er brukt er i samsvar med konkurransereglene. 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. Statutter for veteranseriene står i NFIFs Oppslagsbok. Norsk veteranatell skal brukes - se - Friidrett nr. 7/89 side 34. Serierapporten skal sendes direkte til oppmannen for veteranseriene - poststemplet senest 21.10.

Dato: 13.10.89.

Håvard Lund
Formann/oppmann



Norges Fri-idrettsforbunds lagserier for veteraner kvinner/menn

Fra Aurskog-Høland Friidrettslag

Adr. Postboks 56, 1960 Løken i Høland Ar 1989

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

Menn:									
1. divisjon	20 res.	4 løp I	4 løp II	4 hopp	4 kast	4 valgfri	Max 3 resultater pr. øvelse		
2. og 3. divisjon	15 res.	3 løp I	3 løp II	3 hopp	3 kast	3 valgfri	Max 3 resultater pr. øvelse		
4. divisjon	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.

Div.	Deltakere	Fødsels- år	Bane	Dato	Øvelse	Resultat	Poeng
LØP I	Jan A. Ydersbond	48	Kongsberg	16/9	400 M	57,0	820
	Jan A. Ydersbond	48	Stovner	10/6	200 M	25,5	802
						Sum	
LØP II	Vidar Myrvold	49	Bjørkelangen	29/8	5000 M	16,38,3	929
	Egil Soot	39	Jessheim	14/6	1500 M	4,55,5	916
						Sum	
HOPP	Jan A. Ydersbond	48	Stovner	10/6	lengde	5,74	772
	Jan A. Ydersbond	48	Kongsberg	17/9	stav	3,20	760
						Sum	
KAST	Jan A. Ydersbond	48	Kongsberg	17/9	spyd	47,34	710
	Jan A. Ydersbond	48	Kongsberg	17/9	diskos	32,78	642
						Sum	
VALGFRI	Arve Høgne	43	Jessheim	14/6	1500 M	4,29,9	984
	Arve Høgne	43	Jessheim	23/8	3000 m	10,22,7	869
						Sum	
Antall deltakere 5		Antall noteringer 10		Samlet poengsum		8204	

Resultatene er oppnådd på approberte stevner. Redskapene som er brukt er i samsvar med konkurranseregulene. 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. Nylinnmeldte medlemmer fra andre lag som er oppført har fått starttillatelse fra forbundet. Resultater i lengde skal være oppnådd med sats på planke. Statutter for veteranerlene står i NFIFs Oppslagsbok. Norsk veteranabell skal brukes - se Friidrett nr. 7/89 side 34. Serierapporten skal sendes direkte til oppmannen for veteranseriene - poststemplet senest 21.10.

Dato: 13.10.89.

Harvard Lund
Formann/oppmann

NYE KLUBBREKORDER SATT I 1989

Jenter/Kvinner

14 år	Trine Syversen	40m	6.0	tang.
14 år	Trine Syversen	80m	11.1	tang.

Gutter/menn

Senior	Ronny Nordli	3000m hinder	9.25,66	
Junior	Jan Åke Jørgensen	2000m hinder	6.15,12	
18 år	Jan Åke Jørgensen	400m	50.13	
18 år	Jan Åke Jørgensen	800m	1.53,6	
18 år	Jan Åke Jørgensen	1500m	3.58,44	
18 år	Nils Håvard Mørli	5000m	16.35,1	(1988)
17 år	Jan Åke Jørgensen	3000m	9.04,6	(1988)
16 år	Jon S. Utgårdsløkken	60m	7.7	tang.
16 år	Jon S. Utgårdsløkken	100m	11.84	tang.
16 år	Jon S. Utgårdsløkken	200m	23.8	
16 år	Jon S. Utgårdsløkken	Høyde	1.89m	
16 år	Jon S. Utgårdsløkken	Lengde	6.20m	
16 år	Jon S. Utgårdsløkken	Tresteg	13.09m	
13 år	Ole Johan Aarnes	Høyde	1.50m	tang.
13 år	Ole Johan Aarnes	40m	6.0	
13 år	Ole Johan Aarnes	80m	11.5	
13 år	Ole Johan Aarnes	80m hekk	13.7	
13 år	Ole Johan Aarnes	Lengde	4.82m	
13 år	Ole Johan Aarnes	3000m	11.44,6	
13 år	Ole Johan Aarnes	6-kamp	4639p	
12 år	Bjørn Olsen	80m	12.8	
12 år	Andreas Lunder	1000m	3.25,87	
12 år	Andreas Lunder	3000m	13.06,3	

RESULTATER STAFETTER KVINNER

Kløfta-stafetten

nr.2 med tiden 30.05

Laget: Heidi Berger, Mona Delingsby, Mariann Stenby, Tone Lindbeck, Turid Sundsrud, Kristin Gløtta, Mona Øversveen, Camilla Lunder

AHF-stafetten

nr.2 med tiden 24.18

Laget: Heidi Berger, Mona Delingsby, Mona Øversveen, Kristin Paulsen, Torunn Saursaunet, Mariann Stenby, Tone Lindbeck, Camilla Lunder

Fjellhammer-stafetten

Lag1 ble nr.1 med tiden 30.24.

Lag 1: Heidi Berger, Tone Lindbeck, Turid Sundsrud, Mona Øversveen, Mariann Stenby, Mona Delingsby, Kristin Gløtta, Camilla Lunder

Lag 2: Hanne Kolstad, Irja Norheim, Torunn Saursaunet, Merete Ødegård, Kristine Ødegård, Kristin Paulsen, Anne Sneen, Stine Røisheim

Holmenkollstafetten

Nr.13 med tiden 62.54 i klasse 9.

Laget: Heidi Berger, Merete Ødegård, Camilla Lunder, Mariann Stenby, Kristin Gløtta, Mona Øversveen, Hanne Kolstad, Kristin Paulsen, Turid Sundsrud, Torunn Saursaunet, Trine Hellbostad, Kristine Ødegård, Irja Norheim, Mona Delingsby, Tone Lindbeck

Nr.34 med tiden 73.58 i klasse 14.

Laget: Brita Schatvedt, Bente Syvertsen, Inggjerd Aarnes, Ragnhild Hauglum, Vigdis Borstad, Randi Dalheim, Janne Bergersen, Mona Berget, Kristine Ødegård, Mette Trandem, Anne Sneen, Inger Kyhø, Ellen Fjæren, Irene Moen

RESULTATER STAFETTER MENN

Vi har iløpet av våren 1989 deltatt i 5 stafetter for menn senior og junior med vekslende resultater. De stafettene vi har deltatt i, og lagene vi har anvendt er følgende.:

* 9/4-89 KLØFTASTAFETTEN.

Vi fikk her en 2.pl i menn-senior kl.Ø med tiden 24,41 i en for året ny løypetrasee. I år viste været seg fra sin bedre side, da det mot "normalt" er relativt ufyselig på denne stafetten. Det var mildt, med ett meget lett regn.

Laget.:

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| 1. 1200 m, C.F.Havnaas | 5. 2100 m, R.Nordli |
| 2. 600 ", T.Halvorsen | 6. 1000 ", J-Å.Jørgensen |
| 3. 1000 ", N.H.Mærli | 7. 2150 ", E.Andersen |
| 4. 600 ", R.Stokkebekk | 8. 250 ", D.A.Moen |

* 16/4-89 A.H.F STAFETTEN.

Her deltok vi i år igjen med 2 lag, men nu med 2 lag i seniorklassen. Disse oppnådde hhv. 3.pl og 8.pl i klassen. De oppnådde tidene ble 19,27 for 1.laget og 21,11 for 2.laget.

Lagene var.:

- | 1. LAG. | | 2. LAG. | |
|---------------|-------------|----------------|------------------|
| C.F.Havnaas | O.Bjarkum | * J.Kjørsvik | H.K.Holmsen |
| J-Å.Jørgensen | E.Andersen | * F.Herlofsen | H.Kongtorp |
| R.Nordli | T.Halvorsen | * R.Stokkebekk | J.T.Koltan |
| N.H.Mærli | D.A.Moen | * H.C.Bernhus | J.S.Utgårdsløken |

* 27/4-88 FJELLHAMNARSTAFETTEN

I ett litt trist vær med regn og vind klarte vi nesten å knekke tiden fra 88 men det ble for hardt mot slutten slik at slutttiden ble 24,50 mot 24,37 i 1988.

Laget.:

R.Nordli, C.F.Havnaas, E.Andersen, J-Å.Jørgensen, N.H.Mærli, T.Halvorsen, R.Stokkebekk og D.A.Moen.

* 30/4-88 LUNNERSTAFETTEN

Efter ett års fravær fra Lunnerstafetten valgte vi å forsøke oss med ett menn-juniorlag. Det var meget bra vær og guttas stemning og innstilling var helt topp. Det ble en meget spennende stafett hvor ingenting var avgjort før i slutten på nest siste etappe. Vi vant tilslutt med 3

sek. margin til Gausdal IL, med tiden 25,03, etter en
kjempeinnsats av gutta, hvor det nesten ble løpt over
evne.

Laget.:

J.Kjørsvik	J-Å.Jørgensen	N.H.Marli
H.Kongtorp	R.Stokkebekk	J.S.Utgårdsløkken
D.A.Moen	E.Holth	

* 7/5-88 HOMENKOLLSTAFETTEN

I "Kollen" deltok vi med et senior lag i menn kl.2,
hvor vi endte på en 58.pl. med tiden 52.35.8 mot en 28.
plass i 1988.

Laget.: C.F.Havneås, T.Halvorsen, H.Fagersand, J-Å.Jørgensen
N.H.Marli, E.Andersen, K.Ø.Alfarrustad, D.A.Moen,
E.Nordli, J.Kjørsvik, J.S.Utgårdsløkken, H.Kongtorp,
E.Holth, P.Solberg, C-J.Rårberg.

Vi, stafettoppmenn takker alle løperne for en god sports-
lig og hyggelig stafett sesong, og håper alle stiller med
den samme gode innstillingen til neste år, da "tar vi"
flere av de vi kom bak i 1989.

VEL MØTT I 1990 FINN / JAN-ERIK

RESULTATER STAFETTER JENTER OG GUTTER

Kløfta-stafetten

Lag 1 ble nr.7 av 19 påmeldte lag med tiden 9.20 som er 31 sek. etter rekorden.

Lag 1: Andreas Lunder, Ole Johan Aarnes, Marius Nilsen, David Lier, Rita Nilsen, Lene Ødegård, Trine Syversen, Line M. Aarnes

Lag 2 ble nr.12 med tiden 9.52.

Lag 2: Bjørn Olsen, Reidar Moe, Kristin Pedersen, Bernt Willy Aas, Malin Delingsby, Andre Glåmen, Anne Sneen, Marianne Fagerstrand

AHF-stafetten

Lag 1 jenter ble nr.4 av 5 lag med tiden 9.56 bare 14 sekunder etter vinnerlaget.

Lag 1: Marte Moe, Agnete Kristiansen, Trine Syversen, Lene Ødegård, Kristin Pedersen, Cecilie Caspersen

Lag 2 jenter ble nr.5 med tiden 10.07.

Lag 2: Linn Bjørkeng, Line M. Aarnes, Rita Nilsen, Ingvild Bakken, Malin Delingsby, Christina Asmyhr

Lag 1 gutter ble nr.2 av 10 lag med tiden 9.01 som var 7 sek. etter vinnerlaget.

Lag 1: Petter Nilsen, Andreas Lunder, Morten Merli, Ole Johan Aarnes, Marius Nilsen, Ole Robert Søby

Lag 2 gutter ble nr.8 med tiden 9.24.

Lag 2: Bernt Willy Aas, Kristian Eklund, Andre Glåmen, Reidar Moe, Vegard Ulland, Bjørn Olsen

Lag 3 gutter ble nr.10 med tiden 10.50.

Lag 3: Raymond Breang, Paal Nebylien, Paal Grimsrud, Espen Breang, Lars Erik Aas, Thomas Nilsen

Lille Sætre rundt-stafetten

Lag 1 ble nr.5 av 13 startende lag med tiden 8.04 som var 25 sek. etter vinnerlaget.

Lag 1: Jon S. Utgårdsløkken, Lene Ødegård, Heidi Berger, Ole Johan Aarnes, Marius Nilsen, Trine Syversen

Lag 2 ble nr.6 med tiden 8.11.

Lag 2: Kriatin Pedersen, Andreas Lunder, Jon A. Hoel, Line M. Aarnes, Espen Holth, Rita Nilsen

Lag 3 ble nr.12 med tiden 9.03.

Lag 3: Dag Andre Moen, Ben M. Lundberg, Irja Norheim, Sølvi Arnesen, Anne Sneen, Elin Halvorsen

Lag 4 ble nr.13 med tiden 9.16.

Lag 4: Vegard Ulland, Malin Delingsby, Linda Arnesen, Bjørn Olsen, Mona Delingsby, Ole Robert Søby

Lunner-stafetten

Jentelaget ble nr.2 av 5 startende lag med tiden 12.49 som var 15 sek. etter vinnerlaget.

Laget: Lene Ødegård, Irja Norheim, Cecilie Caspersen, Heidi Berger, Kristin Pedersen, Marianne Fagersand

Lag 1 gutter ble nr.6 av 10 startende lag med tiden 12.09 som var 60 sek. etter vinnerlaget.

Laget: Ole Johan Aarnes, Reidar Moe, Ole Robert Søby, Morten Merli, Marius Nilsen, Bernt Willy Aas

Lag 2 gutter ble nr.10 med tiden 13.10.

Laget: Andre Glåmen, Kristian Eklund, Andreas Lunder, Ben M. Lundberg, Bjørn Olsen, Petter Nilsen

Bruvollensstafetten

Jentelaget ble nr.5 av 10 startende lag med tiden 6.20,6.

Laget: Kristin Pedersen, Cecilie Caspersen, Malin Delingsby, Lene Ødegård, Trine Syversen, Marianne Fagersand

Guttelaget ble nr.4 av 9 startende lag med tiden 5.43,0.

Laget: Jon Anders Hoel, Kristian Eklund, Jon S. Utgårdsløkken, Marius Nilsen, Ole Johan Aarnes, Bjørn Olsen

Slottsstafetten

Jentelaget ble nr.27 av 38 lag med tiden 35.46,7.

Laget: Sølvi Arnesen, Trine Syversen, Kristin Gløtta, Mona Delingsby, Lene Ødegård, Marianne Fagersand, Ingvild Bakken, Rita Nilsen, Torunn Saurset, Camilla Lunder, Kristin Pedersen, Line M. Arnes, Malin Delingsby, Irja Norheim, Cecilie Caspersen

Guttelaget ble nr.24 av 42 lag med tiden 30.24,8.

Laget: Ben M. Lundberg, Morten Clausen, Jan Ake Jørgensen, Jørn Kjersvik, Jon A. Hoel, Ole Robert Søby, Ole Johan Arnes, Andre Glåmen, Håkon Kongtorp, Jon S. Utgårdsløkken, Marius Nilsen, Andreas Lunder, Morten Merli, Reidar Moe, Bernt Willy Aas

RESULTATER STAFETTER VETERANER

Holmenkollstafetten

Lag 1 gjorde tidenes beste innsats med 13.plass på tiden 52.04.

Laget: Sverre Sandbakken, Johan Hveem, Jan A. Ydersbond, Per B. Jacobsen, Vidar Hellerud, Vidar Myhrvold, Finn Lie, Øivind Fagersand, Richard Peel, Sjur Bakken, Jan T. Anthonissen, Ove Aaserud, Arve Høgne, Kjell Nilsen, Terje Aaserud

Lag 2 ble nr.87 med tiden 59.09.

Laget: Øivind Asmyhr, Julian Jonassen, Roar Lunder, Roy Holmedahl, Odd Tore Bjerkheim, Ole Andresen, Trond Syvertsen, Ole Christian Møgen, Sven Olberg, Kåre Lien, Haldor Kjersvik, Terje Duvold, Knut Clausen, Finn Welde, Gunnar Moe

AHF-stafetten

Lag 1 ble nr.4 med tiden 21.04, lag 2 nr.5 med tiden 21.52 og lag 3 nr.6 med tiden 21.57.

ARSBESTESTATISTIKK FOR AHF 1989

K V I N N E R

Mona Berget

1500 m	6.06.0 min	Bjørkelangen	11/5

Solfrid Bådahl

1500 m	6.40.0 min	Bjørkelangen	11/5

Ragnhild Hauglum

1500 m	6.06.0 min	Bjørkelangen	11/5
3000 m	15.00.6 min	Bjørkelangen	29/8

Maren Vilberg

3000 m	14.18.3 min	Bjørkelangen	29/8

Bente Hveem

1500 m	6.32.0 min	Bjørkelangen	11/5
3000 m	14.38.8 min	Bjørkelangen	29/8

Kari Høgenes

1500 m	5.51.0 min	Bjørkelangen	11/5

Inger Kyhen

1500 m	7.11.0 min	Bjørkelangen	11/5

Kari Nilsen

1500 m	6.42.0 min	Bjørkelangen	11/5
3000 m	14.15.5 min	Bjørkelangen	29/8

Ingjerd Aarnes

1500 m	6.43.0 min	Bjørkelangen	11/5

Liv Simonsen

1500 m	8.44.0 min	Bjørkelangen	11/5

Marit Skjermo Slorafoss

1500 m	6.16.0 min	Bjørkelangen	11/5
3000 m	13.53.0 min	Bjørkelangen	29/8

Bente Syversen

1500 m	6.19.0 min	Bjørkelangen	11/5
3000 m	14.29.6 min	Bjørkelangen	29/8

ARSBESTESTATISTIKK FOR ABF 1989

Turid Sundsrud 1964

1500m	5.01.0 min	Bjørkelangen	11/5
3000 m	11.20.2 min	Bjørkelangen	29/8

Mona Øversveen 1967

1500 m	5.06.0 min	Bjørkelangen	11/5
--------	------------	--------------	------

Kristin Gløtta 1971

1500 m	5.21.0 min	Bjørkelangen	11/5
3000 m	11.46.2 min	Bjørkelangen	29/8

Torunn Saurset 1972

1500 m	5.33.0 min	Bjørkelangen	11/5
3000 m	11.45.5 min	Bjørkelangen	29/8

Kjersti Kongtorp 1969

1500 m	5.28.0 min	Bjørkelangen	11/5
--------	------------	--------------	------

Tone Lindbeck 1969

200 m	28.42 sek	Grimstad	16/6
400 m	63.86 sek	Kolbotn	11/6

Camilla Lunder 1971

200 m	29.6 sek	Bjørkelangen	22/5
1500 m	6.19.0 min	Bjørkelangen	11/5

Anne Sneen 1974

800 m	2.55.3 min	Bjørkelangen	22/5
1500 m	5.50.0 min	Bjørkelangen	11/5
3000 m	11.54.6 min	Bjørkelangen	10/9

Kristin Paulsen 1971

200 m	30.60 sek	Grimstad	16/6
-------	-----------	----------	------

Torunn Herrebrøden 1974

1500 m	7.20.0 min	Bjørkelangen	11/5
3000 m	15.59.8 min	Bjørkelangen	29/8

Heidi Berger 1974

100 m	14.1 sek	Kongsvinger	14/5
200 m	27.7	Bjørkelangen	9/9
400 m	62.6 sek	Stovner	30/6
800 m	2.21.7	Bjørkelangen	27/8
1500 m	5.03.0 min	Nadderud	12/8
3000 m	11.18.2 min	Bjørkelangen	9/9
Høyde	1.30 m	Bjørkelangen	9/9

Irja Nordheim 1974

100 m	13.76 sek	Rolbotn	10/6
200 m	27.8 sek	Bjørkelangen	10/9
400 m	66.16 sek	Lillehammer	23/6
Lengde	4.75 m	Lillehammer	24/6
Høyde	1.61 m	Fana	27/8

Trine Syversen 1975

40 m	6.0 sek	Arnes	30/5
60 m	8.4 sek	Arnes	21/6
80 m	11.1 sek	Arnes	21/6
100 m	13.2 sek	Bjørkelangen	10/9
200 m	28.4 sek	Bjørkelangen	22/5
1500 m	8.29.9 min	Bjørkelangen	24/8
Lengde	4.90 m	Lillehammer	24/6

Rita Nilsen 1975

40 m	6.3 sek	Arnes	30/5
60 m	8.7 sek	Bjørkelangen	10/8
80 m	11.4 sek	Kil	10/8
100 m	13.9 sek	Bjørkelangen	10/9
200 m	29.7 sek	Bjørkelangen	22/5
Lengde	4.37 m	Hakadal	16/9
Spyd	26.56 m	Kil	20/8
Kule 2 kg	9.18 m	Hakadal	16/9
Kule 3 kg	9.65 m	Hadderud	16/6

Malin Delingsby 1975

40 m	6.5 sek	Arnes	30/5
100 m	15.0 sek	Arnes	30/5
800 m	2.49.7 min	Arnes	5/7
Lengde	4.06 m	Arnes	5/7

Kristin Pedersen 1975

40 m	6.2 sek	Baga	22/5
800 m	2.58.0 min	Baga	22/5
1500 m	6.17.9 min	Bjørkelangen	24/8
3000 m	12.39.9 min	Bjørkelangen	29/8

ARSBESTESTATISTIKK FOR AHF 1989

Siri Pettersen 1975

Kule	8.0 m	Bjørkelangen	24/8
------	-------	--------------	------

Line M. Aarnes 1976

60 m	9.3 sek	Bjørkelangen	10/8
100 m	14.7 sek	Bjørkelangen	10/9
1500 m	6.39.0 min	Bjørkelangen	11/5
60 m hekk	11.6 sek	Bjørkelangen	10/9
80 m hekk	16.7 sek	Jessheim	17/9
Lengde	4.39 m	Bjørkelangen	10/9
Høyde	1.30 m	Bjørkelangen	9/9
Liten ball	25.20 m	Nannestad	14/6

Trine Heggedal 1976

Liten ball	29.0 m	Nannestad	14/6
------------	--------	-----------	------

Ingvild Bakken 1976

60 m	9.9 sek	Bjørkelangen	28/5
800 m	2.47.5 min	Bjørkelangen	10/8
1000 m	3.48.9 min	Nannestad	14/6
1500 m	6.15.0 min	Bjørkelangen	11/5
Liten ball	25.40 m	Nannestad	14/6

Lene Ødegård 1976

60 m	8.7 sek	Kongsvinger	15/5
80 m	11.8 sek	Kil	10/8
100 m	14.3 sek	Nannestad	14/6
800 m	2.33.96 min	Kil	20/8
1000 m	3.31.5 min	Nannestad	14/6
1500 m	5.20.9 min	Kongsvinger	15/5
Lengde	4.53 m	Bjørkelangen	10/9
Liten ball	26.70 m	Nannestad	14/6

Anne Heidi Jacobsen 1976

60 m	10.5 sek	Bjørkelangen	28/5
800 m	3.07.0 min	Bjørkelangen	28/5
1500 m	6.13.0 min	Bjørkelangen	11/5
Liten ball	23.70 m	Nannestad	14/6
Kule	5.48 m	Bjørkelangen	28/5

Hege Ødegård 1978

Kule	5.20 m	Bjørkelangen	24/8
------	--------	--------------	------

Anne Berit Aas 1981

40 m	7.9 sek	Blaker	7/9
60 m	11.8 sek	Haga	8/6
Liten ball	16.14 m	Haga	8/6
Lengde	2.67 m	Blaker	7/9

ÅRSBESTESTATISTIKK FOR ÅHF 1989

Siw Hansen 1981

40 m	8.3 sek	Blaker	1/6
60 m	13.0 sek	Haga	8/6
Liten ball	15.72 m	Haga	8/6
Lengde	2.08 m	Blaker	1/6

M E N N

Håvard Lund 1924

100 m	14.9 sek	Bjørkelangen	9/9
200 m	31.8 sek	Bjørkelangen	10/9
400 m	73.54 sek	Hangesund	25/8
1500 m	7.10.36 min	Eugene USA	28/7
100 m hekk 84	19.5 sek	Larvik	30/6
300 m hekk	56.06 sek	Eugene USA	1/8
Høyde	1.43 m	Eugene USA	28/8
Lengde	3.97 m	Eugene USA	28/8
Tresteg	8.46 m	Larvik	2/7
Stav	2.10 m	Kolbotn	19/9
Kule 4 kg	12.16 m	Lørenskog	28/5
Kule 5 kg	10.66 m	Eugene USA	27/8
Spyd 600 gr.	43.36 m	Eugene USA	30/8
Diskos 1 kg.	35.94 m	Eugene USA	28/8
Slegge 5 kg	26.44 m	Helsingborg	11/6
Høyde u/t	1.19 m	Oslo	13/2
Lengde u/t	2.42 m	Jessheim	16/3
5 kamp	3556 p.	Stovner	10/6
(3.92, 39.70, 32.0, 35.0, 7.14.8)			
10 kamp	6501 p.	Eugene USA	27/7
(15.57, 3.97, 10.66, 1.41, 74.95, 19.79, 35.94, 2.00, 39.58, 7.10.36)			

Arne Bergersen

1500 m	5.40.0 min	Bjørkelangen	11/5
5000 m	21.22.0 min	Bjørkelangen	29/8

Geir Fagersand

1500 m	4.57.0 min	Bjørkelangen	11/5
5000 m	18.07.3 min	Bjørkelangen	29/8

Leif Finholdt

1500 m	6.26.0 min	Bjørkelangen	11/5
--------	------------	--------------	------

Magne Gromsrud

1500 m	5.32.0 min	Bjørkelangen	11/5
5000 m	20.21.1 min	Bjørkelangen	29/8

ARSBESTESTATISTIKK FOR AHF 1989

Birger Havn

1500 m
5000 m \

5.25.0 min
21.00.2 min

Bjørkelangen
Bjørkelangen

11/5
29/8

Kai Kyhen

1500 m

6.13.0 min

Bjørkelangen

11/5

Stein Lier

1500 m
5000 m

5.15.0 min
19.46.1 min

Bjørkelangen
Bjørkelangen

11/5
29/8

Gunnar Moe

1500 m

5.46.0 min

Bjørkelangen

11/5

Per Moen

1500 m
5000 m

6.38.0 min
27.11.9 min

Bjørkelangen
Bjørkelangen

11/5
29/8

Erling Molidalen

1500 m

6.55.0 min

Bjørkelangen

11/5

Bjørn T. Nordheim

1500 m

5.37.0 min

Bjørkelangen

11/5

Øystein Sand

1500 m

5.45.0 min

Bjørkelangen

11/5

Jens H. Simonsen

1500 m
5000 m

6.30.0 min
24.07.5 min

Bjørkelangen
Bjørkelangen

11/5
29/8

Tor Simonsen

1500 m
5000 m

6.27.0 min
24.19.1 min

Bjørkelangen
Bjørkelangen

11/5
29/8

Torstein Skjønhaug

1500 m

7.25.0 min

Bjørkelangen

11/5

Nils Simonsen

5000 m

23.40.6 min

Bjørkelangen

29/8

Per Torgersen

1500 m

4.57.0 min

Bjørkelangen

11/5

Terje Arnes

ARSBESTESTATISTIKK FOR AHF 1989

----- 1500 m	5.14.0 min	Bjørkelangen	11/5
----- Hakon Kongtorp 1972			
----- 1500 m	4.30.0 min	Bjørkelangen	11/5
----- Rune Stokkebekk 1970			
----- 1500 m	4.30.0 min	Bjørkelangen	11/5
----- Perje Halvorsen 1967			
----- 300 m	2.05.60 min	Grimstad	18/6
----- 1500 m	4.29.0 min	Bjørkelangen	11/5
----- Sjur Bakken 1952			
----- 1500 m	4.36.0 min	Bjørkelangen	11/5
----- 5000 m	17.51.3 min	Bjørkelangen	29/8
----- Roy Holmedal			
----- 1500 m	4.44.5 min	Bjørkelangen	11/5
----- Ole Andresen			
----- 1500 m	4.50.0 min	Bjørkelangen	11/5
----- 3000 m hinder	11.23.1 min	Jessheim	21/8
----- 5000 m	17.57.5 min	Bjørkelangen	29/8
----- Ole Chr. Mangen			
----- 1500 m	5.06.0 min	Bjørkelangen	11/5
----- 5000 m	19.38.6 min	Bjørkelangen	29/8
----- Frode Syversen			
----- 1500 m	5.12.0 min	Bjørkelangen	11/5
----- 5000 m	20.02.3 min	Bjørkelangen	29/8
----- Knut Clausen			
----- 1500 m	5.23.0 min	Bjørkelangen	11/5
----- 5000 m	18.57.8 min	Bjørkelangen	29/8
----- Per B. Jacobsen 1945			
----- 300 m	2.08.7	Bjørkelangen	10/9
----- 1500 m	4.27.0 min	Bjørkelangen	11/5
----- 5000 m	16.58.9 min	Bjørkelangen	29/8

ARSBESTESTATISTIKK FOR AHE 1989

Vidar Myrvold 1949

1500 m	4.33.0 min	Bjørkelangen	11/5
3000 m hinder	10.53.1 min	Jessheim	21/8
5000 m	16.38.3 min	Bjørkelangen	29/8

Widar Hellerud 1949

1500 m	4.35.0 min	Bjørkelangen	11/5
3000 m	10.06.8 min	Jessheim	21/8
5000 m	17.18.3 min	Bjørkelangen	29/8

Kjell Nilsen 1945

100 m	13.3 sek	Bjørkelangen	9/9
1500 m	4.35.0 min	Bjørkelangen	11/5
5000 m	17.05.1 min	Bjørkelangen	29/8
Lengde	4.82 m	Bjørkelangen	9/9

Finn Lie 1947

200 m	27.3 sek	Bjørkelangen	9/9
1500 m	4.36.0 min	Bjørkelangen	11/5
3000 m hinder	11.16.5 min	Jessheim	21/8
5000 m	17.32.5 min	Bjørkelangen	29/8

Øyvind Fagersand 1947

800 m	2.09.6 min	Bjørkelangen	9/9
1500 m	4.36.5 min	Jessheim	12/6
Spyd	40.94 m	Bjørkelangen	9/9
5000 m	18.04.0 min	Bjørkelangen	29/8

Terje Aserud 1948

100 m	12.6 sek	Bjørkelangen	9/9
200 m	26.2 sek	Bjørkelangen	9/9
800 m	2.13.4 min	Bjørkelangen	9/9
1500 m	4.50.0 min	Bjørkelangen	11/5
5000 m	19.09.6 min	Bjørkelangen	29/8

Kåre Lien

1500 m	4.55.0 min	Bjørkelangen	11/5
--------	------------	--------------	------

Terje Dunvoll

1500 m	5.07.0 min	Bjørkelangen	11/5
--------	------------	--------------	------

Roar Lunder 194

1500 m	5.12.0 min	Bjørkelangen	11/5
5000 m	10.48.8 min	Bjørkelangen	29/8

Bjørn Delingsby

1500 m	5.10.5 min	Bjørkelangen	11/5
--------	------------	--------------	------

Ove Aserud 1943

800 m	2.13.0 min	Bjørkelangen	9/9
1500 m	4.26.2 min	Jessheim	12/6
3000 m hinder	10.30.0 min	Jessheim	21/8
5000 m	16.30.6 min	Bjørkelangen	10/9

Arve Høgne 1943

1500 m	4.29.9 min	Jessheim	12/6
3000 m	10.22.7 min	Jessheim	21/8
5000 m	17.50.3 min	Bjørkelangen	29/8

Sven Olberg 1942

1500 m	4.50.0 min	Jessheim	12/6
3000 m	10.24.8 min	Jessheim	21/8

Julian Jonassen 1943

1500 m	4.56.0 min	Bjørkelangen	11/5
5000 m	18.17.7 min	Bjørkelangen	29/8

Reidar Soot

1500 m	5.36.0 min	Bjørkelangen	11/5
--------	------------	--------------	------

Knut Aarnes

1500 m	5.38.0 min	Bjørkelangen	11/5
--------	------------	--------------	------

Sigurd Dalby

1500 m	7.23.0 min	Bjørkelangen	11/5
3000 m	15.51.9 min	Bjørkelangen	29/8

Egil Henriksen

1500 m	5.10.2 min	Jessheim	12/6
5000 m	21.05.7 min	Bjørkelangen	29/8

Jan Amund Ydersbond 1948

100 m	12.9 sek	Kongsberg	16/9
200 m	25.5 sek	Stovner	10/6
400 m	57.0 sek	Kongsberg	17/9
1500 m	4.51.8 min	Stovner	10/6
110 m hekk	20.5 sek	Kongsberg	17/9
Høyde	1.60 m	Kongsberg	16/6

ARSBESTESTATISTIKK FOR ABB 1989

Lengde	5.74 m	Stovner	10/6
Stav	3.20 m	Kongsberg	17/9
Kule	10.09 m	Kongsberg	16/9
Diskos	32.73 m	Kongsberg	17/9
Spyd	47.40 m	Stovner	10/6
5 kamp	3557 p.	Stovner	10/6
(5.74, 47.40, 25.5, 31.70, 4.51.8)			
10 kamp	5976 p.	Kongsberg	16/9
(12.9, 5.64, 10.09, 1.60, 57.0, 29.5, 32.78, 3.20, 47.34, 5.03.9)			

Jon Svanstrøm 1954

5000 m	17.17.1 min	Bjørkelangen	29/8
--------	-------------	--------------	------

Johan Hveem 1952

800 m	2.13.7 min	Bjørkelangen	9/9
5000 m	17.20.2 min	Bjørkelangen	29/8

Sverre Sandbakken 1952

5000 m	17.48.7 min	Bjørkelangen	29/8
--------	-------------	--------------	------

Øyvind Asmyhr

5000 m	18.43.6 min	Bjørkelangen	29/8
--------	-------------	--------------	------

Finn Welde 1945

5000 m	21.23.2 min	Bjørkelangen	29/8
--------	-------------	--------------	------

Richard Peel 1944

5000 m	16.24.6 min	Bjørkelangen	10/9
--------	-------------	--------------	------

Bjørn Husstad

5000 m	22.16.1 min	Bjørkelangen	29/8
--------	-------------	--------------	------

Ole Petter Hornås

5000 m	21.16.0 min	Bjørkelangen	29/8
--------	-------------	--------------	------

Jan Erik Fjæren

5000 m	22.42.5 min	Bjørkelangen	29/8
--------	-------------	--------------	------

Jan Tore Anthonisen 1949

Lengde	5.46 m	Larvik	1/7
Høyde	1.93 m	Larvik	30/6

Erik Andersen 1962

1500 m	4.15.64 min	Edlbotn	11/6
3000 m	9.08.68 min	Jessheim	8/8
5000 m	15.52.4 min	Nadderud	30/6

ARBEIDSTESTSTATISTIK FOR ANF 1989

Carl Fredrik Havnås 1965

800 m	1.59.42 min	Grimstad	18/6
1500 m	4.07.21 min	Kolbotn	11/6
5000 m	16.04.0 min	Bjørkelangen	30/8

Ronny Nordli 1966

200 m	24.85 sek	Grimstad	16/6
400 m	53.9 sek	Jessheim	
800 m	1.53.35 min	Bislett	
1500 m	3.53.10 min	Bislett	
3000 m	8.28.1 min	Nadderud	
3000 m hinder	9.25.66 min	Marinlyst	
5000 m	14.42.3 min	Nadderud	
Høyde	1.80 m	Jessheim	

Nils Håvard Mørli 1970

1500 m	4.36.84 min	Grimstad	16/6
3000 m	10.04.58 min	Grimstad	18/6

Jan Åke Jørgensen 1971

100 m	11.8 sek	Bjørkelangen	10/8
200 m	23.4 sek	Bjørkelangen	10/8
400 m	50.12 sek	Bislett	15/8
800 m	1.53.6 m	Bjørkelangen	9/9
1500 m	3.58.44 min	Jessheim	18/8
2000 m hinder	6.15.12 min	Bislett	12/7
5000 m	16.44.8 min	Bjørkelangen	29/8

Jon Sigurd Utgårdsløkken 1973

60 m	7.7 sek	Bakadal	28/5
100 m	11.84 sek	Lillehammer	25/6
200 m	23.8 sek	Bjørkelangen	9/9
Lengde	6.26 m	Kil	20/8
Høyde	1.89 m	Fana	25/8
Tresteg	13.09 m	Fana	25/8

Dag Moen 1972

60 m	7.4 sek	Arnes	21/6
100 m	11.6 sek	Bjørkelangen	10/8
200 m	24.5 sek	Bjørkelangen	10/8
400 m	57.12 sek	Lillehammer	24/6
Lengde	5.45 m	Kolbotn	11/6
Høyde	1.55 m		
Tresteg	9.54 m	Bakadal	28/5
Spyd	30.31 m	Bjørkelangen	10/9

Christian Bjarkum 1972

200 m	25.9 sek	Bjørkelangen	10/9
Lengde	5.35 m	Bjørkelangen	10/9
Høyde	1.75 m	Bjørkelangen	10/9
Spyd	27.26 m	Bjørkelangen	10/9

ARSBESTESTATISTIKK FOR AHF 1989

Jon Anders Hoel 1975

60 m	8.6 sek	Bjørkelangen	10/8
100 m	13.4 sek	Jessheim	30/5
400 m	60.5 sek	Jessheim	30/5
800 m	2.13.2 min	Bjørkelangen	10/9
1500 m	4.55.7 min	Stovner	2/7

Morten Clausen 1975

60 m	8.4 sek	Jessheim	16/9
80 m hekk	13.5 sek	Bjørkelangen	10/9
100 m	13.4 sek	Bjørkelangen	10/9
Lengde	4.33 m	Bjørkelangen	10/9
Kule	9.02 m	Haga	16/9

Dag Ringsbu 1975

60 m	8.4 sek
------	---------

Reidar Moe 1976

60 m	9.5 sek	Bjørkelangen	16/8
100 m	15.2 sek	Nannestad	14/6
800 m	2.43.1 min	Bjørkelangen	16/8

Ole Johan Aarnes 1976

40 m	6.0 sek	Jessheim	30/5
60 m	8.5 sek	Bislett	23/5
80 m	11.5 sek	Kil	19/8
80 m/h	13.7 sek	Bjørkelangen	10/9
100 m	13.9 sek	Bjørkelangen	10/9
800 m	2.33.7 min	Jessheim	3/9
3000 m	11.44.6 min	Bjørkelangen	29/8
Lengde	4.82 m	Kongsvinger	14/5
Høyde	1.50 m	Bjørkelangen	10/9
Kule	8.17 m	Jessheim	2/9
Spyd	30.76 m	Bjørkelangen	10/9
6 kamp	4639 p.	Jessheim	2/9
(8.5, 4.58, 8.17, 14.4, 1.48, 2.33.7)			

Andre Glåmen 1976

40 m	5.9 sek	Jessheim	30/5
60 m	8.5 sek	Jessheim	16/9
80 m	11.2 sek	Kil	19/8
80 m/h	16.7 sek		14/8
100 m	13.4 sek	Bjørkelangen	9/9
800 m	2.27.2 min	Bjørkelangen	10/9
1000 m	3.26.8 min	Nannestad	14/6
Lengde	4.67 m	Tveita	10/6
Høyde	1.45 m	Kil	19/8
Kule	7.02 m	Haga	

ARSBESTESTATISTIKK FOR AHF 1989

Bjørn Olsen 1977

60 m	9.0 sek	Bjørkelangen	10/9
80 m	12.8 sek	Arnes	24/6
100 m	15.7 sek	Nannestad	14/6
800 m	2.46.2 min	Stovner	30/6
1000 m	4.02.9 min	Nannestad	14/6
1500 m	5.57.6 min	Bjørkelangen	11/5
3000 m	13.19.7 min	Bjørkelangen	29/8
60 m/h	11.8 sek	Jessheim	16/9
Kule	8.08 m	Haga	
Høyde	1.30 m		
Lengde	4.04 m		

Andreas Lunder 1977

60 m	8.9 sek	Bjørkelangen	10/9
100 m	15.2 sek	Bjørkelangen	10/8
800 m	2.39.9 min	Bjørkelangen	10/9
1000 m	3.25.87 min	Kil	20/8
3000 m	13.06.3 min	Bjørkelangen	29/8
Lengde	3.96 m	Bjørkelangen	10/9
Kule	6.86 m	Bjørkelangen	10/9

Vegard Ulland 1976

3000 m	11.53.5 min	Bjørkelangen	29/8
--------	-------------	--------------	------

Lars Erik Aas 1977

40 m	6.9 sek	Jessheim	30/5
60 m	9.33 sek	Lillehammer	24/6
100 m	16.0 sek	Jessheim	30/5
800 m	2.51.2 min	Jessheim	17/9
Lengde	4.00 m	Kongsvinger	15/5
Høyde	1.30 m	Lillehammer	24/6
Kule	10.70 m	Kolbotn	17/9

Bengt Willy Aas 1978

40 m	6.8 sek	Jessheim	30/5
60 m	9.3 sek	Stovner	30/6
100 m	15.9 sek	Jessheim	30/5
Lengde	3.91 m	Kongsvinger	15/5
Høyde	1.15 m	Lillehammer	24/6
Kule	8.36 m	Jessheim	17/9

Kjetil Hauger

60 m	9.8 sek	Bjørkelangen	10/8
Lengde	3.78 m	Bjørkelangen	10/8

Marius Nilsen 1976

1500 m	5.09.0 min	Kongsvinger	14/5
--------	------------	-------------	------

Lars Christian Seim 1979

60 m	11.1 sek	Nannestad	14/8
------	----------	-----------	------

ARSBESTESTATISTIKK FOR AHF 1989

60 m hekk	16.8 sek		
100 m	17.2 sek	Nannestad	14/8

Lars Østby

800 m	2.56.8 min		
-------	------------	--	--

Ole Robert Søby 1977

60 m	8.9 sek	Bjørkelangen	10/9
Høyde	1.35 m	Bjørkelangen	10/9
Lengde	4.19 m	Bjørkelangen	10/9

David Lier 1978

60 m	9.5 sek	Bjørkelangen	10/9
100 m	16.3 sek	Nannestad	14/6
1000 m	4.06.0 min	Nannestad	14/6
60 m/h	16.1 sek		14/8
Lengde	3.43 m	Bjørkelangen	10/9
Kule	6.69 m	Bjørkelangen	10/9

Pål Nebylien

60 m	10.3 sek	Bjørkelangen	10/9
100 m	16.9 sek	Nannestad	14/6
Kule	6.10 m	Bjørkelangen	10/9
Lengde	3.33 m	Bjørkelangen	10/9

Lars Østli 1979

60 m	10.4 sek	Bjørkelangen	10/9
800 m	2.56.8 min	Bjørkelangen	10/9