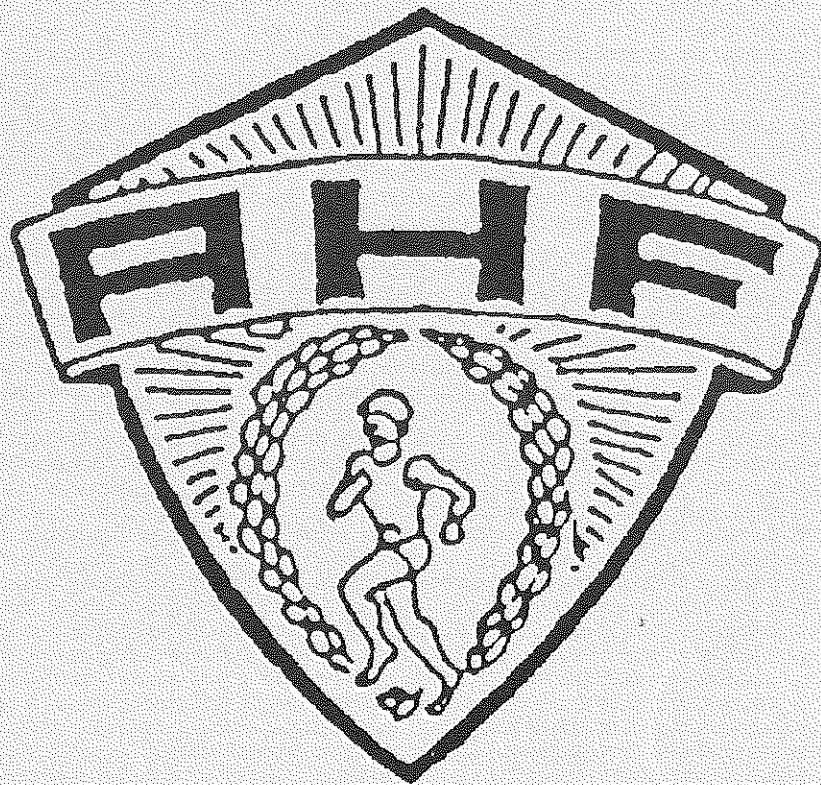


Aurskog-Høland Friidrettslag



Årsberetning 1991

FRA LEDEREN

En ny årsberetning foreligger, den 24. i AHF's historie. Om et år kan klubben feire sitt 25-års jubileum, det er noe vi kommer tilbake til. Mitt 3. år som leder i AHF er nå over og vi kan gjøre opp status.

Jeg har følelsen av at AHF er inne i en periode der vi har nok med å holde hjulene i gang. Banen krever sitt av vedlikeholdsarbeid. For å bedre økonomien, må vi arrangere stevner. En generell nedgang i interessen for friidrett gjør at dette heller ikke alltid er like lukrativt. Store stevner er sikre inntektskilder. Derfor arrangerte vi Post-NM i år og har påtatt oss NM for veteraner neste år. Dette bør gi oss bra uttelling økonomisk, men vil også kreve stor innsats av medlemmene. I tillegg er det noen av oss i AHF som synes at det å arrangere store stevner er skikkelig morsomt, og kanskje er det dette å arrangere stevner vi kan best.

I en litt grå periode for klubben var det ekstra gledelig at Jon Sigurd Utgårdsløkken virkelig slo til med gull i norsk ungdomsmesterskap og 2.12 i høyde. Klubbrekord i høydeklubben AHF ble det på kjøpet. Vi gratulerer Jon Sigurd med en fin sesong!

Vi lanserte i fjor noe vi kalte "UNGDOMSSATSING". Utenom Jon Sigurd hadde vi Irja Norheim, Trine Syversen, Andre Glåmen og Ole Johan Aarnes med i ungdomsmesterskapet. Bronsemedalje til Irja og fine resultater forøvrig lover godt. Ungdomsgruppa vil få et meget bra treningstilbud kommende år. Bedre treningstilbud og et mer profesjonelt opplegg for de under 14 år er også planlagte tiltak neste år. Rekrutteringsarbeidet for de yngste har ikke vært godt nok i år. Dette må forbedres skal det bli noe av ungdomssatsingen.

På veteransiden har Ove Aaserud vist fine resultater. Neste års NM på hjemmebane vil forhåpentlig spore til ekstra innsats blant veteranene. Bedre treningsforhold kommende vinter bør føre til økt oppslutning både blant aktive og mosjonister.

Jeg vil takke alle med tilknytning til AHF for innsatsen i 1991. En spesiell takk til klubbens sponsorer og de som har støttet AHF økonomisk i året som har gått.

ROAR LUNDER

TILLITSVALGTE 1991

STYRET:	Leder:	Roar Lunder
	Nestleder:	Øyvind Olsen
	Sekretær:	Finn Welde
	Kasserer:	Jon Svanstrøm
	Styremedlemmer:	Sjur Bakken
		Ann Helen Utgårdsløkken
		Harry Utgårdsløkken
REVISORER:	Torstein Kolstad	Arne Oversveen
TRENINGSUTVALG:	Øyvind Olsen	Turid Sundsrud
	Terje Aarnes	Finn Lie
	Finn Welde	Dagfinn Førreisdahl
	Anne M. Heggedal	Ragnhild Hauglum
	Bente Syversen	Øyvind Asmyhr
	Kjell Nilsen	Mona Delingsby
	Reidun Lilleeng	
OPPMANN:	Harry Utgårdsløkken	
STAFETTUTVALG:		
MENN:	Harry Utgårdsløkken	Finn Lie
KVINNER:	Turid Sundsrud	Svein Berger
VETERANER:	Terje Aaserud	Øyvind Asmyhr
GUTTER/JENTER:	Jan Roger Aas	Solveig Wold
	Arne Bakken	Gunnar Moe
BARNEUTVALG:	Trond Ringstad	Jorun Aas
	Unni Torgersen	Kjell Lysaker
		Trond Aune
BANEKOMITE:	Kåre Thoresen	Aksel Lunner
	Egil Lier	Knut Aarnes
STATISTIKK OG SERIEUTVALG:	Bjørn Lier	Roar Lunder
	Terje Aaserud	Håvard Lund
IDRETTSMERKEUTV.:	Egil Lier	Aksel Lunner
	Kåre Thoresen	
MEDIAUTVALG:	Richard Peel	
UTVALG FOR KIOSK/SALG:	Ann Helen Utgårdsløkken	Anne Lise Glåmen
	Lisbeth Clausen	Liv Ødegård
		Karin Nordli
AHF-KARUSELLEN:	Ingolf Østmo	Arve Høgne
	Widar Hellerud	Jan Erik Jørgensen
	Svein Berger	Dagfinn Førreisdahl
ARRANGEMENTS- UTVALG:	Terje Aaserud	Stein Lier

ARBEIDET I STYRET

Styret har i 1991 hatt 10 møter og behandlet 25 saker. Ansvarsfordeling framgår av handlingsplanen. Vi har prøvd å få mer helhetlige ansvarsområder for hver enkelt.

De viktigste sakene gjelder:

Oppgjør med Balsam Norge AS

Det er i tråd med årsmøtevedtak inngått forlik med Balsam Norge AS som innebærer at vi har betalt kr.490 000 (ved årsskiftet) og kr.10 000 når merking ble fullført. Dette skjedde i sommer. Vårt forhold til Balsam Norge AS er nå oppgjort. Oppgjøret medførte at vi måtte ta opp lån på kr.350 000 i Høland Sparebank også i tråd med årsmøtevedtak. Lånet er i 1991 nedbetalt med kr.60 000, slik at vår gjeld nå er kr.290 000.

Treningstiltak

Vi har i 1991 gjennomført treningsprosjekter med støtte fra kretsen. Det har vært arbeidet med videreføring/utvidelse av disse aktivitetene.

Samarbeid med OK Øst

Vi har innledet et samarbeid med OK Øst i første omgang gjennom felles arrangement av "Morostafetten".

PÅSKJØNNELSER

Innsatspokalen

Innsatspokalen tildeles Håvard Lund for et omfattende arbeid for klubben gjennom mange år. Håvard har nå desverre på grunn av flytting meldt overgang til Ullensaker/Sørum.

Rekruttpokaler

Hege Bakken, Kristin Oehme, Terje Karlsen, Lars Østli

TILLITSVERV/REPRESENTASJON

Øyvind Olsen Roar Lunder	Utsendinger tinget i Akershus friidrettskrets 16.2
Roar Lunder	Terminlistemøte 10.1
Roar Lunder	Arsmøte IKU
Øivind Olsen	Medlem av hovedkomiteen for post-NM
Georg Øvrehus	Medlem av valgkomiteen i IKU
Stein Lier	Medlem av dommerutvalget i Akershus friidrettskrets

GAVER OG BIDRAG

AHF har i 1991 mottatt kr. 15 758 i driftsstøtte fra Aurskog-Høland kommune. Dette er en nedgang på kr. 8 000 fra 1990.

Vi har også fått kr. 80 000 i tilskudd til nyanlegg. Det gjenstår nå en rest på kr. 36 900 av det kommunale bidrag på kr. 200 000 til klubbhuset.

Klubben har i 1990 mottatt kr. 5000 til et treningsprosjekt i høyde og kr. 7000 i sprint/lengde fra Akershus Friidrettskrets.

Vi har også fått 8 stoppeklokker i gave fra Skjermos urmakerforretning.

AHF har sponsoravtaler med Aurskog Sparebank (draktreklame, startnummerreklame mm.) og med Høland Sparebank (AHF-stafetten, 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
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
Nordsjø fabrikker
Mobilstasjonen, Bjørkelangen
Setskog Sparebank
Norges Statsbaner

Vi takker hjertelig for alle gaver og bidrag. Den støtten vi mottar er viktig for driften av lag og bane.

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

6.

REGNSKAP/BUDSJETT

RESULTATREGNSKAP FOR 1991

UTGIFTER:

U20	ADMINISTRASJONSUTGIFTER		29520.30
U202	Rekvisista, trykksaker, kontorutsyr	2159.00	
U204	Porto, telefon	10954.40	
U206	Årsberetning	4392.00	
U209	Div. administrasjonsutgifter	12014.90	
U21	STYRE- OG KOMITEUTGIFTER		535.00
U219	Div. møteutgifter	535.00	
U23	UTDANNING		496.30
U239	Div. utdannig	496.30	
U24	TRENING, INSTRUKSJON, IDRETTSMATERIELL		75161.70
U245	Materiell	37074.70	
U246	Reise oppholdsutgifter	3507.00	
U248	Treningsutgifter	25665.00	
U249	Div. treningsutgifter	8915.00	
U25	DELTAGELSE I ANDRES STEVNER		36581.00
U258	Startkontigent	23323.00	
U259	Andre utgifter stevnedeltagelse	13258.00	
U26	KONTIGENTER - GEBYRER		2350.00
U262	Kontigent - krets	2350.00	
U27	UTMERKELSER - GAVER		900.00
U270	Utmerkelser - gaver	900.00	
U28	RENTEUTGIFTER		0.00
U281	Renteutgifter	0.00	
U29	DIVERSE		7000.00
U299	Div. utgifter	7000.00	
U30	DIREKTE STEVNEUTGIFTER		5159.20
U302	Startavgift	0.00	
U308	Annonser	5159.20	
U309	Div. stevneutgifter	0.00	
U32	PREMIER		24006.50
U320	Premier	24006.50	
U43	UTGIFTER TIL SALG OG ANDRE TILTAK		82465.35
U432	Lotteriutgifter	15200.00	
U435	Dugnadsutgifter	5702.40	
U437	Drakter	10506.00	
U438	Salgsutgifter	29958.95	
U439	Div. (AHF-karusellen bl.a.)	21098.00	

U50	DRIFTSUTGIFTER - ANLEGG		39715.45
U502	Rekvisista	0.00	
U504	Strøm	4950.20	
U505	Forsikringer	3247.00	
U509	Div. driftsutgifter	31518.25	
U51	VEDLIKEHOLD - ANLEGG		907.00
U519	Div. vedlikehold	907.00	
U60	UTGIFTER TIL MEDLEMSBLAD		205.90
U609	Medlemsblad	205.90	
SUM UTGIFTER =			305003.70

INNTEKTER:

I38	STEVNEINNTEKTER		67380.98
I382	Startkontigent	46460.00	
I389	Div. stevneinntekter	20920.98	
I48	INNTEKT VED SALG OG ANDRE TILTAK		120585.00
I482	Lotteriinntekter	22746.00	
I485	Dugnadsinntekter	25420.00	
I487	Salgsinntekter - drakter	1450.00	
I488	Salgsinntekter	43595.00	
I489	Div. (AHF-karusellen)	27374.00	
I58	DRIFTSINNTEKTER - ANLEGG		70850.00
I580	Leieinntekter	24100.00	
I581	Reklameinntekter	46750.00	
I79	TILSKUDD FRA OFFENTLIGE ORGANER		15758.00
I792	Kommunalt tilskudd	15758.00	
I80	BIDRAG		29000.00
I810	Bidrag	29000.00	
I81	KONTINGENTER		20500.00
I810	Medlemskontigent	20500.00	
I88	RENTEINNTEKTER		7070.12
I880	Bankrenter	7070.12	
SUM INNTEKTER =			331144.10

RESULTAT - SAMMENDRAG

ORDINÆR DRIFT:

Utgifter ordinært regnskap 91	305003.70	
Inntekter ordinært regnskap 91		331144.10
Overskudd ordinært regnskap 91	26140.40	

	331144.10	331144.10
	=====	

TOTALT RESULTAT:

Overskudd ordinært regnskap 91		26140.40
Avdrag på lån	60000.00	
Renter på lån	22981.00	
Andel av klubbkassa til dekning av regning fra Balsam Norge A/S	150680.00	
Kommunalt tillskudd		80000.00
Underskudd 91		127520.60

	233661.00	233661.00
	=====	

BALANSE PR. 12.11.91

AKTIVA

Bank.kt. 1280.60.34728	8183.89
Bank.kt. 1280.60.35775	381.10
Bank.kt. 1271.11.07396	23100.00
Postgiro 3 26 02 62	30485.83

PASSIVA

Kapital pr. 09.11.90	189671.42
Underskudd 91	-127520.60

Kapital pr. 12.11.91	62150.82
----------------------	----------

62150.82	62150.82	62150.82
----------	----------	----------

Aurskog 13.11.91

John Svanebrøten

kasserer

revisor

revisor

SAMMENSTILLING BUDSJETT/REGNSKAP

(avrundet til hele kroner)

	REGNSKAP 89	REGNSKAP 90	BUDSJETT 91	REGNSKAP 91
UTGIFTER				
U20 Administrasjon	31 433	25 843	29 000	29 520
U21 Styre- og komiteer	180	350	1 500	535
U23 Utdanning	0	825	3 000	496
U24 Trening, idrettsmat.	34 781	59 355	55 000	75 162
U25 Stevnedeltakelse	36 853	42 371	46 000	36 582
U26 Kontingenter-gebyrer	1 800	2 000	2 500	2 350
U27 Utmerkelser-gaver	1 835	2 977	3 000	900
U28 Renteutgifter	0	0	0	0
U29 Diverse	21 400	4 256	5 000	7 000
U30 Direkte stevneutg.	12 693	14 279	18 000	5 159
U32 Premier	26 111	19 931	25 000	24 007
U43 Utg. til salg m.m.	71 962	66 891	83 000	82 465
U50 Driftsutg. anlegg	17 861	28 956	20 000	39 715
U51 Vedlikehold	0	3 240	5 000	907
U60 Medlemsblad	1 754	828	1 500	206
SUM DRIFTSUTGIFTER	258 663	272 102	297 500	305 004
INNTEKTER				
I38 Stevneinntekter	63 255	59 985	57 000	67 381
I48 Innt. ved salg m.m.	129 175	106 623	120 000	120 585
I58 Driftsinnt. anlegg	43 290	59 100	65 000	70 850
I79 Tilskudd, offentlig	24 900	24 000	24 000	15 758
I80 Bidrag	49 250	64 400	50 000	29 000
I81 Kontingenter	16 020	23 250	25 000	20 500
I88 Renteinntekter	331	2 467	0	7 070
SUM DRIFTSINNTEKTER	326 221	339 825	341 000	331 144
DRIFTSRESULTAT	67 558	67 723	43 250	26 140



Aurskog-Høland Friidrettslag

Stiftet 23. februar 1968

OPPFØLGING AV
HANDLINGSPLAN 1991

MÅL/PRINSIPPER

- FORUTSETTES Å LIGGE FAST OVER LENGRE TID -

FRIIDRETT I GODT MILJØ FOR ALLE TYPER UTØVERE

HOVEDMÅL

1. GODT IDRETTSLEG TILBUD TIL ALLE TYPER UTØVERE
2. GODT SOSIALT MILJØ
3. LANGSIKTIG OG ANSVARLIG ARBEID MED ORGANISASJON, PLANLEGGING OG ØKONOMI
4. LØPENDE UTVIKLING OG FORNYELSE

Delmål

- 1.1 Aldergruppen under 10 år skal bli kjent med friidrett som en av flere idretter
- 1.2 Aldergruppen 11-14 år skal få allsidig opplæring og trening i friidrett
- 1.3 Mosjonister på alle nivåer skal få trenings-, konkurranse- og miljøtilbud.
- 1.4 Konkurransesutøvere til og med norsk toppnivå skal få et kvalifisert trenings- og konkurranse tilbud og et godt sosialt miljø
- 2.1 Vekt på sosialt miljø i alle aktiviteter
- 2.2 Fellesskap mellom alle typer utøvere og aldersgrupper
- 2.3 Motiverende trenings- og konkurransemiljø
- 2.4 Være positivt innslag i lokalmiljø
- 3.1 Bredt engasjement i driften av laget
- 3.2 Delegering av ansvar
- 3.3 God intern informasjon
- 3.4 Målrettet arbeidsform
- 3.5 Ansvarlig økonomisk drift
- 3.6 Profilering som dyktig arrangør
- 4.1 Løpende kompetanseoppbygning
- 4.2 Tiltak som gir mange muligheten til å bli kjent med oss
- 4.3 Løpende rekruttering av medlemmer, utøvere, ledere, trenere og funksjonærer
- 4.4 Åpen debatt
- 4.5 Åpenhet for samarbeid for å nå mål
- 4.6 Markedsføring/profilering av laget

SATSNINGSOMRÅDER 1991-1993

IDRETTSAKTIVITETER

- 1A. DET SATSES PÅ Å VIDEREFØRE OG VIDEREUTVIKLE ET STORT OG GODT UNGDOMSMILJØ SOM OGSÅ KAN GI GRUNNLAG FOR SENERE SATSING PÅ JUNIOR- OG SENIORNIVÅ
- 1B. DET SATSES PÅ Å VIDEREFØRE TRENINGSG OG KONKURRANSETILBUD TIL ALLE
- 1C. 100 IDRETTSMERKEPRØVER I 1993

SOSIALT MILJØ

- 2A. FASTE SOSIALE ARRANGEMENTER INNARBEIDES

ARBEID MED ORGANISASJON, PLANLEGGING OG ØKONOMI

- 3A. LAGET SKAL VÆRE GJELDFRITT I LØPET AV 1993
- 3B. MÅLSTYRING SKAL VÆRE INNARBEIDET
- 3C. VI SKAL VÆRE I STAND TIL Å ARRANGERE ET NM
- 3D. ANLEGGET SKAL HOLDES I GOD STAND OG FULLFØRES MED TANKE PÅ UTSTYR FOR ALLE ØVELSER

UTVIKLING OG FORNYELSE

- 4A. ET FAST SAMARBEID MED SKOLENE SKAL VÆRE INNARBEIDET
- 4B. VI SKAL I 1993 HA 400 BETALENDE MEDLEMMER (FAMILIEMEDLEMSSKAP = 4 ENKELTMEDLEMSSKAP)
- 4C. VI SKAL I PERIODEN TILSAMMEN HA AKTIVISERT MINST 50% NYE LEDERE OG/ELLER TRENERE I LAGET

ARBEIDSMÅL/TILTAK 1991**ANSVAR**

De enkelte utvalgene bør arbeide selvstendig og ta initiativ på samme måte som før.

Vi har imidlertid prøvd å samle arbeidsoppgaver og ansvar i styret i forskjellige områder som utgjør helheter. Ansvarlig i styret for et område har da ansvaret for:

- helhet og koordinering innenfor dette området
- ta opp og følge opp saker som vedrører dette området i styret
- ta initiativ til å få i gang tiltak der et utvalg ikke tar nødvendig initiativ eller der det kan være usikkerhet om hvilket utvalg som har ansvaret

IDRETT

Ansvarlig i styret: Harry Utgårdsløkken

ARBEIDSMÅL/TILTAK 1991	RESULTAT
- Større deltakelse i KM for junior og 15-18 år	Som før
- 3 utøvere med i Jr-NM	Nei, 2
- 5 utøvere med i NM for ungdom (2-3 medaljer)	Ja, 2 medaljer
- Deltakere med i Donald Duck-lekene	Ja, 2
- Markere oss i alle KM	Ja, unntatt senior
- Markere oss i større nasjonale stevner opp til og med junior (arrangere minimum 1 fellestur)	Ja, 2 fellesturer
- Finaleplass i lagserie	Ja, 4.plass i finale
- Arrangere minimum en fellestur til stevne med hele ungdomsgruppa	Nei
- Flere veteraner med i banestevner	Ja
- Stafettdeltakelse jenter/gutter:	Ja + Bølerstafetten
* Kløfta-stafetten	
* AHF-stafetten	
* Bruvollens-stafetten	
* KM 11-14 år	
- Stafettdeltakelse MJ:	
* AHF-stafetten	Ja
* Bruvollens-stafetten	Nei
* KM 15-18 år 1000m	4x100 + 4x400
- Stafettdeltakelse kvinner:	Ja
* Kløftastafetten (KJ)	
* AHF-stafetten (KS)	
* Fjellhammer-stafetten (KS)	
* Holmenkollstafetten (KS, 2-lag)	
- Stafettdeltakelse menn senior:	
* Holmenkollstafetten	Ja
- Stafettdeltakelse menn veteraner:	
* Holmenkollstafetten -	
blandt de 10 beste i eldste klasse	Ja (nr.6)
blandt de 40 beste i yngste klasse	Ja (nr.32)
* AHF-stafetten (2 lag)	Ja
* Fjellhammer-stafetten	Ja
* Bruvollens-stafetten	Nei
* Manpower-stafetten (min. 2-lag)	Ja
* Minst 4 lag i stafett NM (min.2med)	Ja, 5lag/4medaljer
* Stafettlag i veteran-KM	Nei

Vi har i 1991 deltatt på ca.45 stevner. I tillegg kommer lagserie. Da utgjør årets stevneantall det samme som i fjor. Antall starter ligger likevel noe lavere enn i fjor. I tillegg kommer stafetter, karuseller og mosjonsløp.

Våre 2 weekend-turer samlet stor deltakelse, også blant foreldre (Lillehammer i juni og Kil, Sverige i august).

Juniorene har stått for de beste resultatene:

Jon Sigurd Utgårdsløkken

- Gull i NM-ungdom 18år i høyde
- Klubbrekord i høyde med 2.12m
- Deltakelse på junior-landslaget
- Klasseseier i store stevner (K-banklekene, Lillehammer, Goliatspelen, Totenlekene, Tyrvinglekene)

Irja Norheim

- Bronse i NM-ungdom 18år i høyde
- Klasseseier i store stevner (K-banklekene, Lillehammer, Goliatspelen)

Dessuten gode resultater og plasseringer i NM-ungdom av:

- Trine Syversen, 16år, lengde
- Andre Glåmen, 15år, høyde
- Ole Johan Aarnes, 15år, stav

Stafettresultater følger resultatdelen av rapporten.

TRENING

Ansvarlig i styret: Øyvind Olsen

ARBEIDSMÅL/TILTAK 1991	RESULTAT
- 2 fellestreninger pr. uke med 6 treningsgrupper	Ja, men ikke bra nok for skolegruppe
- 3 fellestreninger pr. uke i deler av sesongen	Ja, i hele sesongen
- Arrangere treningsleir i sommerferien	Nei
- Stabilisere antall deltakere på de største gruppene	Nei, litt nedgang
- Øke antall deltakere på de minste gruppene	Nei
- Få til tilfredstillende treningsforhold for innendørstrening	Nei
- Gjennomføre høydeprosjekt med trener også på Bjørkelangen	Ja
- Søke om midler til prosjekter for ungdomsgruppa	Ja, fått midler
- Innarbeide trening til idrettsmerket og merkeprøver i treningsopplegget	Ja, men kan bedres
- Øke antall som tar idrettsmerket til 85	ca.80 (anslag)
- Flere yngre aktive bør ta idrettsmerket	Nei

Treningssituasjonen i 1990 kan for AHF sitt vedkommende betraktes som en mellomsesong. Det har ikke vært de helt store tingene som har skjedd og vi har vært litt dårlig bemannet med trenere når det gjelder de yngste gruppene.

Vi har likevel beholdt et stort treningsmiljø med mange tilbud og mange grupper. Det har faktisk vært treningsgrupper igang 3 ganger pr uke hele året.

Det ble ikke arrangert treningsleir i år grunnet for få påmeldte. Vi har hatt et kretstreningsprosjekt i høyde med samlinger i Oslo og på Bjørkelangen jevnlig gjennom hele sesongen.

SOSIALT MILJØ

Ansvarlig i styret: Ann Helen Utgårdsløkken

ARBEIDSMÅL/TILTAK 1991**RESULTAT**

- God sosial ramme rundt
følgende tiltak:

- * Treningsleir
- * Årlig fest
- * Ungdomsgruppa

Nei
Ja
Ja, Slalom, grilling

- God og trivelig ramme rundt
arrangementer

OK

- Utvikling av klubbhus som sted
å være for medlemmene

Nei

ARRANGEMENTER 1991

Ansvarlig i styret: Roar Lunder

ARBEIDSMÅL/TILTAK 1991	RESULTAT
- Profesjonell gjennomføring av arrangementer	Ja
- God fordeling av arbeidsoppgaver på medlemmene	Ja
- Videre utvikling av rutiner rundt stevneforberedelser og -avvikling	Ja
- Skolerings- og motivasjonsarbeid for nøkkelpersoner	Ja
- Minst en ny funksjonær på hvert av følgende områder: sekretariatsleder, dataansvarlig, speaker, starter	Ja
- Minst like mange deltakere som på sammenliknbare stevner i 1990	Nei
- Arrangere AHF-karusellen med målgruppe både aktive og mosjonister	Ja
- Minimum 300 deltakere i AHF-karusellen	Nei, nedgang
- Bidra til økt mosjonsaktivitet i kommunen	Nei for karusellen, morostafetten bra
- Tiltak for å bedre deltakelsen fra mosjonister: * Trimklasse uten tidtaking * Markedsføring lokalt med vekt på helsefremmende mosjonsidrett * Ekstra premiering	Ja, ikke vellykket
- Utarbeide korrekt statistikk	Ja
- Bruke statistikken underveis i sesongen til å forbedre lagserieresultater og stimulere til å nå kvalifiseringsresultater	Nei
- Ajourføring av klubbrekorder	Ja
- Ajourføring av banerekorder	Ja
- Oppslag over klubbrekorder og banerekorder ved/i klubbhuset	Nei

Følgende arrangementer er gjennomført:

13.4	AHF-karusellen 4km vei		117 starter
21.4	AHF-stafetten	21 lag,	142 "
6.5	AHF-karusellen 1500m		113 "
14.5	Skolestafett for Romerike		
15.5	Nasjonalt stevne sen, jun		61 "
25.5	Nasjonalt ungdomsstevne		225 "
8.6	KM sen, G/J 15-18år		157 "
9.6	KM sen, G/J 15-18år		176 "
19.6	AHF-karusellen 10km skogsløp		69 "
30.7	Kretsstevne		28 "
14.8	Nasjonalt stevne sen, jun, vet		46 "
22.8	Lagseriestevne		101 "
27.8	AHF-karusellen 5000m/3000m		64 "
30.8	Post-NM	ca 450	"
31.8	Post-NM	ca 450	"
12.9	Skolestevne for u-skolen		
14.9	Barnestevne 8-14år		174 "
17.9	Kretsstevne		18 "

Årets stevner er gjennomført på en måte vi kan være fornøyd med. Det er gjennomført systematisk skolering av funksjonærer, og lederstabens størrelse og kompetanse er utvidet. Antall stevner var noe høyt, dette ga seg utslag i en naturlig tretthet blant medlemmene utover høsten.

Antall deltakere på våre stevner har gått noe ned. Tendensen til mindre deltakelse i friidrettsstevner er et generelt problem. Deltakelsen i AHF-karusellen er fortsatt synkende, og klubbens medlemmer bør støtte opp bedre om dette tiltaket.

Vi fikk mye ros for gjennomføringen av Post-NM. Dette var en svært vellykket generalprøve foran neste års NM for veteraner.

ADMINISTRASJON

Ansvarlig i styret:

Roar Lunder

ARBEIDSMÅL/TILTAK 1991	RESULTAT
- Profesjonell gjennomføring av disse oppgavene:	Ja
* Kassererfunksjon	
* Budsjettoppfølging	
* Handlingsplan	
* Sekretæroppgaver	
* Langtidsbudsjett	
* Avtaler	

MATERIALFORVALTNING/SALG

Ansvarlig i styret:

Ann Helen Utgårdsløkken

ARBEIDSMÅL/TILTAK 1991	RESULTAT
- Salg på alle våre arrangementer	Ja
- Eget lotteri	Ja
- Innkjøp direkte fra grossist	Ja
- Ny konkurransedrakt	Ja
- Forvaltning av:	Ja
* Premier	
* Idrettsmateriell	
* Drakter	
* Startnumre	

ANLEGG

Ansvarlig i styret:

Finn Welde

ARBEIDSMÅL/TILTAK 1991	RESULTAT
- Ferdigstilling av dusjer	Ja
- Anskaffe kastbur	Ja
- Mer beplantning rundt banen	Nei
- Grundig støvsuging minimum 2 ganger i sesongen	Ja
- Vedlikehold av banedekke (mindre forebyggende reparasjoner)	Nei
- Organisering av rydding/ vedlikehold/vakttjeneste	Ja
- Oppfølging av grassmatte	Ja
- Oppfølging av rutiner for utleie til fotball	Ja
- Prøve å engasjere person på arbeidsmarkedstiltak	Ja

REKRUTTERING

Ansvarlig i styret:

Finn Welde

ARBEIDSMÅL/TILTAK 1991	RESULTAT
- Arrangere terrengløpskarusell etter tilsvarende opplegg som før. Stabilisere antall deltakere.	Ja
- Arrangere treningsstevner. Ny vurdering av opplegg. Øke antall deltakere.	Ja, arrangert, men nedgang i antall deltakere
- Arrangere skoleidrettsstevner/ skolekamp for ungdomsskolene	Ja, skolekamp/stafett
- Trimboktilbud som tidligere	Ja, men noen mangler
- Krav om medlemsskap til alle som bruker lagets tilbud	Nei, ikke fulgt opp helt
- Forbedring av rutiner for innkreving	Nei
- 330 betalende medlemsskap (300 i dag; familiemedl. = 4)	Nei
- Invitasjon til Blaker/Fet til: * Treningsleir * Barneutvalgets arrangementer * Tiltak 11-13 år * Tiltak ungdomsgruppa	Nei
- Arrangere interne kurs for: * Trenere for jenter/gutter * Sekretariat ved stevner * Dommere	Nei, bare dommere

Deltakelsen i terrengløpskarusellen har vært meget god med 182 startende (88 jenter/ 94 gutter). 88 fikk førstepremie.

Deltakelsen i treningsstevnene har sunket. 25 startet og 12 fullførte. Det bør legges mer vekt på instruksjon i de enkelte øvelsene og opplegg med forskjellige instruktører bør organiseres.

Resultater AHF-trimmen:

Setskog	364 totalt	Reidar Eikeheien	88
Momoen	228 totalt	Grete S. Kristoffersen	103
Aurskog	491 totalt	Edna Gabrielsen	69
Fosser	551 totalt	Bengt Bråten	106
Hemnes	601 totalt	Leif Stillingen	42
Løken	416 totalt	Oddvar Kinnestad	52

Vi har ikke fått med resultatene fra Bjørkelangen og Finstadbru.

Bengt Bråten har flest trimbok-besøk.

Antall medlemmer er 300 som før. Familiemedlemsskap er da regnet som 4 personer. 160 av medlemmene er under 16år.

MARKED/MEDIA/ØKONOMI

Ansvarlig i styret: Sjur Bakken

ARBEIDSMÅL/TILTAK 1991	RESULTAT
- AHF-posten; 3-4 utgaver	Nei, 1 utgave
- Fornyelse av skiltkontrakter	Ja
- 5 nye skilt	Nei, 3 nye
- 6 inntektsgivende reklamesider i program	Ja
- Enkel brosjyre om laget	Ja
- Løpende arbeid med markedsføring/profilering	Tja



Aurskog-Høland Friidrettslag

Stiftet 23. februar 1968

MESTERSKAP/
STØRRE STEVNER/
LAGSERIER

DONALD DUCK LEKENE:

Følgende fra AHF var tatt ut:

Cato Førreisdahl	60m	800m
Bjørn Olsen	60m	stav

NORSK MESTERSKAP FOR UNGDOM 15-18 ÅR:

5 AHF-utøvere var kvalifisert og fikk disse plasseringer:

7. plass	15år	Ole Johan Arnes	stav	3.00
11.plass	15år	Andre Glåmen	lengde	5.42
5.plass	15år	Andre Glåmen	høyde	1.75
Gull	18år	Jon S. Utgårdsløkken	høyde	2.12
8.plass	16år	Trine Syversen	lengde	5.03
Bronse	17år	Irja Norheim	høyde	1.75

INTERKRETSKAMP AKERSHUS - HEDMARK - OPPLAND:

Fra AHF var disse 7 utøverne tatt ut på laget fra Akershus:

Lars Østli (kule), Cato Førreisdahl (800m), Sigbjørn Høgne (400m), Runo Førreisdahl (400m), Marit Kongtorp (kule), Trine Syversen (spyd og 400m), Heidi Berger (1500m).

LAGSERIEN:

AHF vant også i år sammenlagt i de 4 innledende stevnene for Romerike. I finalen ble det en hederlig 4.plass til tross for mange forfall. Vi fikk 2 seire i finalen ved Lars Østli i kule 12år og Lars Erik Aas i høyde 14år.

Resultater innledende stevner:

1. AHF	1080
2. Hurdal	898.5
3. Raumnes & Arnes	698.5

Finale:

1. Tyrving	335.5
2. Nesodden	269.5
3. R&A	223.5
4. AHF	208.5

KM MEDALJER 11-14 ÅR:

Gull	12år	Lars Østli	kule
Gull	14år	Bjørn Olsen	stav
Gull	12år	Hege Bakken	600m
Gull	12år	Hege Bakken	terrengløp
Sølv	11år	Marit Kongtorp	kule
Sølv	11år	Marit Kongtorp	liten ball
Sølv	12år	Hege Bakken	4-kamp
Sølv	12år	Lars Østli	4-kamp
Bronse	12år	Lars Østli	stav
Bronse	14år	Bjørn Olsen	60m
Bronse	14år	Andreas Lunder	800m
Bronse	11år	Marit Kongtorp	høyde
Bronse	11år	Marit Kongtorp	terrengløp
Bronse	12år	Hege Bakken	liten ball

KM MEDALJER INDIVIDUELT

VALØR	UTØVER	ØVELSE	KLASSE
Gull	Wold, Knut Olav	800 m	G 15
Gull	Utgårdsløkken, Jon S.	Lengde	G 18
Gull	Utgårdsløkken, Jon S.	Høyde	G 18
Gull	Syversen, Trine	Lengde	J 16
Gull	Aarnes, Line	80 m h	J 15
Gull	Berger, Heidi	200 m	J 17
Gull	Norheim, Irja	Høyde	J 17
Sølv	Glåmen, Andre	Lengde	G 15
Sølv	Glåmen, Andre	Høyde	G 15
Sølv	Aarnes, Ole Johan	100 m h	G 15
Sølv	Aarnes, Ole Johan	Stav	G 15
Sølv	Aarnes, Ole Johan	Diskos	G 15
Sølv	Førrisdal, Runo	Høyde	G 16
Sølv	Førrisdahl, Runo	Høyde	MJ
Sølv	Aarnes, Line	300 m h	J 15
Sølv	Syversen, Trine	100 m	J 16
Sølv	Syversen, Trine	Spyd	J 16
Sølv	Syversen, Trine	Spyd	KJ
Sølv	Berger, Heidi	400 m	J 17
Sølv	Berger, Heidi	300 m h	J 17
Sølv	Berger, Heidi	800 m	KJ
Sølv	Berger, Heidi	400 m	KJ
Sølv	Norheim, Irja	Lengde	J 17
Bronse	Høgne, Sigbjørn	800 m	G 15
Bronse	Aarnes, Ole Johan	Lengde	G 15
Bronse	Nilsen, Rita	Spyd	J 16
Bronse	Nordheim, Irja	Høyde	KJ

KM MEDALJER STAFETT

Gull	AHF	3 x 800 m	G 15/16
Gull	AHF	4 x 100 m	J 17/18
Gull	AHF	4 x 400 m	KJ
Gull	AHF	3 x 600 m	G 13/14
Sølv	AHF	3 x 800 m	J 15/16
Sølv	AHF	1000 m st.	KS
Sølv	AHF	4 x 100 m	KJ
Sølv	AHF	4 x 60 m	J 11/12
Sølv	AHF	3 x 600 m	J 11/12
Bronse	AHF	4 x 100 m	G 15/16
Bronse	AHF	4 x 400 m	MJ
Bronse	AHF	4 x 60 m	G 11/12
Bronse	AHF	4 x 60 m	G 13/14
Bronse	AHF	3 x 600 m	G 11/12

Mesterskapsplasseringer

VM veteraner (i Åbo, Finland)

Håvard Lund (MV 65-69):

10-kamp:	nr. 7	5607 p.
300 m h.:	nr. 7	57,28
Høyde:	nr. 8	1,35 m
Spyd:	nr. 8	36,20 m
400 m:	nr.21	76,18

Nordisk mesterskap (i Danmark)

Håvard Lund (MV 65-69):

Høyde:	sølv	1.32 m
100 m hekk:	bronse	20,53
300 m hekk:	bronse	60,28

NM innendørs, Ekeberghallen

Håvard Lund (MV 65-69):

60 m hekk:	gull	12,42
Høyde:	sølv	1,38 m
60 m:	nr.4	9,88
Tresteg:	nr.5	8,01 m

NM bane, Byrkjelo

Ove Åserud (MV 50-54)

3000 m hinder:	sølv	10,38,9
1500 m:	nr.4	4,32,43
400 m:	nr.6	60,87

Øyvind Fagersand (MV 45-49)

400 m:	nr.9	57,26
800 m:	nr.9	2,11,28
1500 m:	nr.11	4,37,10
Spyd:	bronse	42 m

NM-stafetter, Terasop i Oslo

4x100 m

MV 35-39: bronse 49,0

(Øyvind Olsen, Sverre Sandbakken, Trond Ringstad, Halvor Kilde)

MV 40-49: bronse 49,8

(Terje Aaserud, Finn Lie, Erik Holt, Haldor Kjørsvik)

4x400 m

MV 40-49: bronse 3,53,4

(Terje Aaserud, Finn Lie, Erik Holt, Haldor Kjørsvik)

4x1500 m

MV 40-49: sølv 18,22,9

(Øyvind Fagersand, Widar Hellerud, Richard Peel, Kjell Nilsen)

MV 50-59: sølv 19,64,6

(Eigil Soot, Ingolf Østmo, Odd T. Bjerkheim, Ove Åserud)

KM-medaljer

Håvard Lund (MV 65-69):

100 m hekk:	gull	21,58
300 m hekk:	gull	61,69
Høyde:	gull	1,35 m
Kule:	gull	9,13 m
Diskos:	gull	34,20 m
Spyd:	gull	38,06 m
Slegge:	gull	25,98 m
Lengde u/t.l.	gull	2,28 m
Høyde u/t.l.	gull	1,14 m
100 m	sølv	16,4
200 m	sølv	33,9
Lengde	sølv	3,69 m

Ove Åserud (MV 50-54):

1500 m:	gull	4,31,82
800 m:	gull	2,12,58
300 m hinder:	gull	10,53,0
Terr.løp 8 km:	gull	34,57,9

Øyvind Olsen (MV 35-39)

100 m	bronse	12,47
200 m	bronse	25,68

Øyvind Fagersand (MV 45-49)

Spyd:	gull	43,66 m
800 m:	sølv	2,11,51

Kjell Nilsen (MV 45-49):

1500 m:	bronse	4.30.02
---------	--------	---------

Terje Aaserud (MV 40-44):

100 m	gull	13,04
200 m	bronse	26,61

Richard Peel (Mv 45-49):

5000m	sølv	17,24,90
-------	------	----------



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

Fra Aurskog-Høland Friidrettslag

Adr. 1940 Bjørkelangen Ar 1991

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

	Deltakere	Fødsels- år	Bane	Dato	Øvelse	Resultat	Omregnet resultat	Poeng
LØP I	Ove Åserud	41	Bislett	11/6	800 m	2.12.58	1.55.0	838
	Øyvind Fagersand	46	Byrkjelo	10/8	800 m	2.11.28	1.58.0	783
	Øyvind Fagersand	46	Byrkjelo	9/8	400 m	57.26	50.61	778
	Håvard Lund	24	Åbo	25/7	300 m.h.	57.28	57.9	758
							Sum	3157
LØP II	Ove Åserud	41	Byrkjelo	10/8	3000 m h	10.38.9	8.57.1	943
	Ove Åserud	41	Bjørkelangen	27/8	5000 m	16.48.1	14.47.5	866
	Ove Åserud	41	Jessheim	12/6	1500 m	4.30.9	3.56.1	850
	Ove Åserud	41	Jessheim	21/8	3000 m	9.50.9	8.40.2	835
							Sum	3494
HOPP	Jan T. Anthonisen	49	Ski	28/9	høyde	1.90	2.12	959
	Håvard Lund	24	Åbo	18/7	høyde	136	1.99	849
	Håvard Lund	24	Bislett	11/6	lengde	3.69	5.80	633
	Håvard Lund	24	Åbo	19/7	stev	2.00	3.17	578
							Sum	3019
KAST	Håvard Lund	24	Oslo /Fr.	17/6	spyd	38.06	63.56	804
	Håvard Lund	24	Oslo /Fr.	17/6	diskos	34.20	42.06	726
	Øyvind Fagersand	46	Oslo/Fro.	17/6	spyd	43.66	55.45	704
	Håvard Lund	24	Oslo/Fro.	24/6	kule	9.13	12.41	626
							Sum	2860
VALGFRI	Richard Peel	44	Bislett	11/6	5000 m	17.01.6	15.32.4	771
	Øyvind Fagersand	46	Bjørkelangen	14/8	3000 m h	11.00.6	9.45.5	750
	Kjell Nilsen	46	Bislett	11/6	1500 m	4.30.02	4.03.6	786
	Kjell Nilsen	46	Bj.langen	27/8	5000 m	16.51.0	15.22.5	791
							Sum	3098
Antall deltakere 6		Antall noteringer 20		Samlet poengsum 15628				

Resultatene er oppnådd på approberte stéver. 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. Internasjonal veteranabell skal brukes – se Friidrett nr. 6/91, side 32. Serierapporten skal sendes direkte til oppmannen for veteranseriene – poststemplet senest 21.10.

Dato: 19/6-91

Terje Aaserud
Formann/oppmann



NORGES FRI-IDRETTSFORBUNDS LAGSERIER FOR MENN

Rapport pr. 01.10

Fra: Aurskog Høland FIL V/ Bjørn Lier

Adr.: 1930 Aurskog

1. div.

2. div.

3. div.

(Stryk det som ikke pas)

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

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

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

4. div.

OBLIGATORISKE ØVELSER:

	Navn	Resultat	Poeng	Sted	Dato
100 m					
200 m	Olsen, Øyvind	25,68	507	Bislett	11.0
400 m	Høgne, Sigbjørn	56.08	562	Kil	04.0
800 m	Fagersand, Øyvind	2,11,28	571	Byrkjelo	10.0
1500 m	Nilsen, Kjell	4,30,02	590	Bislett	10.0
5000 m	Aaserud, Ove	16,48,1	626	Bj. langen	27.0
10.000 m					
110 m hekk					
400 m hekk	Holt, Erik	65,5	564	Bj. langen	17.0
3000 m hinder	Aaserud, Ove	10,38,9	632	Byrkjelo	06.0
Høyde	Utgårdsløkken, Jon S.	2,12	959	Fredrikstad	18.0
Lengde	Utgårdsløkken, Jon S.	6,73	763	Jessheim	02.0
Tresteg	Utgårdsløkken, Jon S.	13,16	693	Hønefoss	01.0
Stav	Aarnes, Ole Johan	3,30	615	Hønefoss	01.0
Kule					
Diskos					
Spyd	Fagersand, Øyvind	43,66	545	Frogner	17.0
Slegge					
		Sum	7627		

VALGFRIE ØVELSER:

	Navn	Resultat	Poeng	Sted	Dato
1. Høyde	Anthonisen, Jan Tore	1,90	769	Ski	28.0
2. Høyde	Glåmen, Andre	1,75	634	Fredrikstad	17.0
3. 5000 m	Nilsen, Kjell	16,51,0	622	Bj. langen	27.0
4. 5000 m	Peel, Richard	17,01,6	604	Bislett	11.0
5. 1500 m	Aaserud, Ove	4,30,9	583	Jessheim	12.0
6. 3000 m h	Fagersand, Øyvind	11,00,6	578	Bj. langen	14.0
7. 800 m	Aaserud, Ove	2,12,58	554	Bislett	11.0
8. Høyde	Førrisdal, Runo	1.66	550	Bj. langen	25.0
9.					
10.					
11.					
12.					
		Sum	4894		

Total sum poeng 12521



NORGES FRI-IDRETTSFORBUNDS LAGSERIER FOR KVINNER

Rapport pr.: 01.10.1980

Fra: Aurskog Høland FIL V/ Bjørn Lier
 1930 Aurskog
 Adr.: Tlf.: 06 864295

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

(Stryk det som ikke p

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

OBLIGATORISKE ØVELSER:

	Navn	Resultat	Poeng	Sted	Dat
100 m	Syversen, Trine	13,0	630	Bj. langen	09.0
200 m	Berger, Heidi	28,6	555	Bj. langen	14.0
400 m	Syversen, Trine	62,17	717	Bislett	28.0
300 m	Berger, Heidi	2,25,77	723	Lillehammer	30.0
1500 m	Berger, Heidi	5,03,02	688	Lillehammer	27.0
3000 m					
5000 m					
100 m hekk					
100 m hekk					
løyde	Nordheim, Irja	1,65	885	Fredrikstad	18.0
engde	Syversen, Trine	5,03	684	Fredrikstad	18.0
Kule					
Diskos					
Spyd	Syversen, Trine	27,96	561	Bj. langen	08.0

Sum 5443

VALGFRIE ØVELSER:

	Navn	Resultat	Poeng	Sted	Dat
1. 400 m	Berger, Heidi	63,57	677	Lillehammer	29.0
2. 800 m	Haneborg, Mette	2,33,7	632	Bj. langen	08.0
3. Lengde	Nordheim, Irja	4,78	623	Grimstad	15.0
4. Spyd	Nilsen, Rita	26,80	539	Bj. langen	08.0
5. 400 m h	Berger, Heidi	77,3	532	Bj. langen	17.0
6. 100 m	Nilsen, Rita	13,9	520	Bj. langen	09.0
7. 400 m	Aarnes, Line	70,16	511	Lillehammer	29.0
8. 800 m					
9.					
10.					
11.					
12.					

Sum 4034



Aurskog-Høland Friidrettslag
Stiftet 23. februar 1968

STAFETTRESULTATER

STAFETTER - KVINNER

Kløftastafetten

Nr.2 i kvinner junior

Lag:

Kristin Pedersen, Trine Syversen, Mona Delingsby, Kristin
Gløtta, Mette Haneborg, Heidi Berger, Rita Nilsen

AHF-stafetten

Nr.1 i kvinner junior

Lag:

Cecilie Cock, Irja Norheim, Heidi Berger, Kristin Pedersen,
Anja Østegården, Trine Syversen

Holmenkollstafetten

Nr.13 i kvinner senior (klasse 9) 63.13

Lag:

Heidi Berger, Kristin Pedersen, Irja Norheim, Kristin Ødegård,
Merete Ødegård, Mona Øversveen, Mariann Stenby, Line Aarnes,
Kristin Gløtta, Hege Mysen, Rita Nilsen, Hilde Torslund, Mette
Haneborg, Mona Delingsby, Trine Syversen

2.lag nr.30 i klasse 14 73.32

Fjellhammerstafetten

Nr.6 i kvinner senior

Lag:

Heidi Berger, Trine Syversen, Kristin Gløtta, Mona Øversveen,
Merete Ødegård, Hege Mysen, Kristin Ødegård, Line Aarnes

STAFETTER - MENN

Holmenkollstafetten

Klasse 2 - menn senior nr.109 57.37

Lag:

Terje Halvorsen, Sigbjørn Høgne, Randy Jensen, Rune Stokkebekk
Jon Anders Hoel, Håkon Kongtorp, Finn Lie, Morten Clausen,
Erik Andersen, Egil Henriksen, Andre Glåmen, Runo Førriisdal,
Carl Chr. Aarnes, Reidar Moe, Ronny Mora

AHF-stafetten

Nr.3 menn senior 21.17

Lag:

Terje Halvorsen, Runo Førriisdal, Jørn Kjørsvik, Jon Sigurd
Utgårdsløkken, Sverre Martin Grepperud, Rune Stokkebekk,
Robert Lillerødberget, Ronny Mora

STAFETTER - GUTTER/JENTER

AHF-stafetten

Jenter nr.1 9.50

Lag:

Marit Kongtorp, Hege Bakken, Line Aarnes, Stine Holtet, Mette
Haneborg, Kristine Asmyhr

Gutter 1.lag nr.2 8.42

Gutter 2.lag nr.3 8.53

1.lag:

Bjørn Oehme, Lars Østli, Ole Johan Aarnes, Andreas Lunder,
Thomas Peel, Rune Andresen

2.lag:

Anders Aune, Terje Karlsen, Andre Glåmen, Cato Førriisdal,
Randy Jensen, David Lier

BANESTAFETTER

G15/16 3x800m KM-gull:

Sigbjørn Høgne, Randy Jensen, Runo Førreisdal

J17/18 4x100m KM-gull:

Trine Syversen, Line Aarnes, Heidi Berger, Rita Nilsen

KJ 4x400m KM-gull: (4.44,52)

Mette Haneborg, Line Aarnes, Heidi Berger, Trine Syversen

G13/14 3x600m KM-gull:

Andreas Lunder, Bjørn Olsen, Cato Førreisdal

J15/16 3x800m KM-sølv:

Anja Østegården, Mette Haneborg, Kristin Pedersen

KS 1000m KM-sølv:

Rita Nilsen, Line Aarnes, Trine Syversen, Heidi Berger

KJ 4x100m KM-sølv: (54.23)

Rita Nilsen, Line Aarnes, Trine Syversen, Heidi Berger

J11/12 4x60m KM-sølv:

Marit Kongtorp, Kristina Asmyhr, Hege Ødegård, Hege Bakken

J11/12 3x600m KM-sølv:

Marit Kongtorp, Hege Ødegård, Hege Bakken

MJ 4x400m KM-bronse:

Sigbjørn Høgne, Runo Førreisdal, Reidar Moe, Randy Jensen

G13/14 4x60m KM-bronse:

David Lier, Andreas Lunder, Bjørn Olsen, Cato Førreisdal

G11/12 3x600m KM-bronse:

Lars Østli, Andre Brevik, Terje Karlsen

Stafettresultater veteraner 1991

Holmenkollstafetten søndag 12.mai

Superveteraner nr. 6 , tid: 56.00

Kjell Nilsen, Arve Høgne, Haldor Kjørsvik, Svend Olberg, Odd Tore Bjerkheim, Ove Åserud, Øyvind Fagersand, Ingolf Østmo, Richard Peel, Eigil Soot, Roar Lunder, Julian Jonassen, Terje Dunvold, Per B. Jacobsen, Bjørn Delingsby.

Veteranlaget nr. 32, tid: 56.18

Stein Lier, Johan Hveem, Øyvind Olsen, Widar Hellerud, Ole Andresen, Vidar Myrvold, Per Torgersen, Finn Lie, Roy Holmedal, Finn Grimsrud, Rune Holter, Sverre Sandbakken, Øyvind Asmyhr, Erik Holt, Terje Aaserud.

AHF-stafetten søndag 21. april

1. laget nr. 1, tid: 21.16

Kjell Nilsen, Øyvind Fagersand, Ove Åserud, Erik Holt, Widar Hellerud, Johan Hveem, Øyvind Olsen, Jan Tore Anthonisen.

2. laget nr. 3, tid: 22.24

Stein Lier, Sverre sandbakken, Finn grimsrud, Terje Aaserud, Øyvind Asmyhr, Kåre Lien, Finn Lie, Ole Chr. Mangen

Fjellhamar-stafetten torsdag 25. april

AHF nr. 5, tid: 27.06

Kjell Nilsen, Terje Aaserud, Ove Åserud, Widar Hellerud, Finn Lie, Julian Jonassen, Erik Holt, Øyvind Olsen.

Manpower-stafetten lørdag 24. august

AHF nr. 4, tid: 1.33.46

Ole Andresen, Johan Hveem, Vidar Myrvold, Ove Åserud, Kjell Nilsen



Aurskog-Høland Friidrettslag
Stiftet 23. februar 1968

ÅRSBESTESTATISTIKK

ARSBESTE 1991 GUTTER OG JENTER 11-14 ÅR

Marit Kongtorp 1980

60m	9.6	Sorum 3.9
600m	2.16.3	Bjørkelangen 22.8
800m	3.09.4	Asker 10.6
60m hk	13.2	Strømmen 1.7
lengde	3.85	Bjørkelangen 14.9
høyde	1.10	Kolbotn 18.8
liten ball	31.98	Kolbotn 17.8
kule 2kg	7.64	Jessheim 7.9
diskos 0.6kg	14.94	Bjørkelangen 14.9

Ruth Grårud 1980

liten ball	26.28	Jessheim 3.6
------------	-------	--------------

Kristine Eriksen 1980

liten ball	14.96	Jessheim 3.6
------------	-------	--------------

Kine Holtet 1980

60m	10.5	Nadderud 22.9
600m	2.15.7	Nadderud 22.9

Camilla Pedersen 1980

600m	2.53.7	Bjørkelangen 22.8
høyde	1.00	Bjørkelangen 22.8

Marthe Bakken 1980

høyde	1.05	Bjørkelangen 22.8
-------	------	-------------------

Anne Lise Wold 1979

60m	9.6	Bjørkelangen 25.5
800m	3.10.5	Bjørkelangen 25.5

Hege Ødegård 1979

60m	9.1	Bjørkelangen 25.5
800m	3.12.42	Lillehammer 30.6
lengde	3.70	Strømmen 1.7
kule 2kg	7.71	Blaker 23.5
liten ball	30.88	Jessheim 3.6

Hege Bakken 1979

60m	8.7	Bjørkelangen 25.5
600m	1.55.67	Kolbotn 17.8
800m	2.40.81	Lillehammer 30.6
lengde	4.06	Bjørkelangen 14.9
liten ball	39.00	Kolbotn 17.8
kule 2kg	7.39	Sorum 3.9
diskos 0.6kg	16.00	Bjørkelangen 14.9

Trine Øyestad 1979

 liten ball 29.94

Jessheim 3.6

Yvonne Ødegård 1979

 liten ball 29.18

Jessheim 3.6

Christina Asmyhr 1979

 60m 9.7
 600m 2.15.6
 60m hk 15.0
 lengde 3.52
 høyde 1.10
 liten ball 27.52
 kule 2kg 6.70

Bjørkelangen 25.5
 Bjørkelangen 22.8
 Strømmen 1.7
 Strømmen 1.7
 Bjørkelangen 22.8
 Jessheim 3.6
 Bjørkelangen 25.5

Jeanette Ødegård 1979

 liten ball 26.22

Jessheim 3.6

Merethe Torgersen 1979

 60m 10.5
 600m 2.14.9
 høyde 1.00
 liten ball 17.74

Nadderud 22.9
 Bjørkelangen 22.8
 Bjørkelangen 22.8
 Jessheim 3.6

Monica Engebretsen 1979

 600m 2.20.6
 høyde 1.10

Bjørkelangen 22.8
 Bjørkelangen 22.8

Tina Østby 1979

 600m 2.28.8
 høyde 1.10

Bjørkelangen 22.8
 Bjørkelangen 22.8

Anne Tharaldsen 1979

 høyde 1.10

Bjørkelangen 22.8

Hilde Ydersbond 1979

 høyde 1.05

Bjørkelangen 22.8

Kristin Oehme 1978

 60m 9.1
 60m hk 12.1
 lengde 4.19
 høyde 1.15
 kule 3kg 6.73
 diskus 0.6kg 19.48
 spyd 400g 12.92

Nadderud 22.9
 Bjørkelangen 14.9
 Bjørkelangen 14.9
 Bjørkelangen 22.8
 Sørum 3.9
 Bjørkelangen 14.9
 Bjørkelangen 17.9

Kjellaug Kilde 1978

 lengde 3.36
 spyd 400g 14.22
 kule 3kg 4.78

Strømmen 1.7
 Jessheim 3.6
 Strømmen 1.7

Nina Nadden 1978

 spyd 400g 13.30

Jessheim 3.6

Anette Litzheim 1978

 lengde 3.24
 spyd 400g 10.06
 kule 3kg 5.45

Strømmen 1.7
 Jessheim 3.6
 Strømmen 1.7

Jane Kyhen 1978

 spyd 400g 9.66

Jessheim 3.6

Randi Høylund 1977

 60m hk 13.4
 lengde 3.88
 spyd 400g 21.48
 kule 3kg 7.81

Strømmen 1.7
 Strømmen 1.7
 Jessheim 3.6
 Strømmen 1.7

Camilla Haugerudbråten 1977

 60m 9.2
 høyde 1.20

Nadderud 22.9
 Nadderud 22.9

Hans A Holmedahl 1980

 60m 9.4
 600m 2.12.1
 60m hk 12.8
 lengde 3.73
 høyde 1.00
 liten ball 36.80
 kule 2kg 8.01

Sorum 3.9
 Bjørkelangen 22.8
 Nadderud 22.9
 Bjørkelangen 22.8
 Strømmen 1.7
 Jessheim 3.6
 Sorum 3.9

Vegard Kragtorp 1980

 60m hk 15.0
 høyde 1.00
 liten ball 36.26

Strømmen 1.7
 Strømmen 1.7
 Jessheim 3.6

Greger Engh 1980

 60m 9.4
 600m 1.57.2
 lengde 3.70
 liten ball 35.70
 kule 2kg 7.70

Sorum 3.9
 Nadderud 22.9
 Bjørkelangen 25.5
 Jessheim 3.6
 Sorum 3.9

Petter Hornås 1980

 liten ball 31.24

Jessheim 3.6

Morten Fjeld 1980

 600m 2.21.6
 60m hk 13.6
 lengde 3.04

Bjørkelangen 22.8
 Strømmen 1.7
 Bjørkelangen 22.8

høyde 1.00
liten ball 29.82

Strømmen 1.7
Jessheim 3.6

Fredrik Haugen 1980

60m hk 16.3
høyde 0.90
liten ball 28.62

Strømmen 1.7
Strømmen 1.7
Jessheim 3.6

Trond Østreng 1980

liten ball 28.94

Jessheim 3.6

Bjørn Oehme 1980

60m 10.2
600m 2.12.4
lengde 3.42
liten ball 26.28
kule 2kg 5.73
diskos 0.6kg 14.18

Sorum 3.9
Bjørkelangen 22.8
Bjørkelangen 14.9
Jessheim 3.6
Sorum 3.9
Bjørkelangen 14.9

Anders Aune 1980

600m 2.15.7
lengde 3.24
liten ball 26.16

Bjørkelangen 22.8
Bjørkelangen 22.8
Jessheim 3.6

Jon Anders Johansen 1980

liten ball 22.90

Jessheim 3.6

Johannes Solberg 1980

liten ball 21.30

Jessheim 3.6

Rune Ottesen 1980

høyde 1.00

Strømmen 1.7

Marius Fjeld 1980

600m 2.17.4
lengde 3.21

Bjørkelangen 22.8
Bjørkelangen 22.8

Lars Østlid 1979

60m 8.7
600m 1.59.34
800m 2.41.4
1500m 5.57.5
lengde 4.08
stav 2.10
kule 2kg 10.36
liten ball 36.80
diskos 0.6kg 18.66
spyd 400g 26.34

Bjørkelangen 25.5
Kolbotn 17.8
Asker 10.6
Kongsvinger 18.5
Bjørkelangen 14.9
Kolbotn 17.8
Jessheim 7.9
Kolbotn 17.8
Bjørkelangen 14.9
Bjørkelangen 17.9

Terje Karlseñ 1979

60m	9.1	Björkelangen 25.5
600m	1.55.63	Kolbotn 17.8
800m	2.34.55	Lillehammer 30.6
1500m	5.22.4	Kongsvinger 18.5
60m hk	12.0	Strømmen 1.7
lengde	3.82	Björkelangen 25.5
høyde	1.20	Strømmen 1.7
kule 2kg	5.97	Sorum 3.9
liten ball	23.16	Jessheim 3.6

Lars Seim 1979

600m	2.01.51	Kolbotn 17.8
lengde	3.90	Björkelangen 22.8
liten ball	32.46	Kolbotn 17.8

Bjørn Egil Eid 1979

liten ball	31.10	Jessheim 3.6
------------	-------	--------------

Andre Brevig 1979

60m	9.71	Kolbotn 18.8
60m hk	13.4	Strømmen 1.7
lengde	3.50	Kolbotn 17.8
høyde	1.25	Kolbotn 18.8
liten ball	28.80	Jessheim 3.6

Robert Krogstad 1979

lengde	3.89	Björkelangen 22.8
--------	------	-------------------

Steinar Lund 1979

lengde	3.45	Björkelangen 22.8
--------	------	-------------------

Erland Breivik 1979

lengde	3.38	Björkelangen 22.8
--------	------	-------------------

Raymond Breang 1979

lengde	3.32	Björkelangen 22.8
--------	------	-------------------

Ingo Ødegård 1979

lengde	3.32	Björkelangen 22.8
--------	------	-------------------

Jan Tommy Libakk 1978

60m hk	17.7	Strømmen 1.75
høyde	1.05	Strømmen 1.7
kule 3kg	7.82	Strømmen 1.7
spyd 400g	18.96	Jessheim 3.6

Bernt W. Aas 1978

600m	2.51.7	Björkelangen 22.8
80m hk	16.8	Nadderud 22.9
lengde	4.14	Björkelangen 22.8
spyd 400g	19.80	Naddreud 22.9

Svein Inge Pedersen

 60m 9.6
 800m 2.52.8
 1500m 6.02.9
 3000m 13.52.8
 lengde 4.13
 spyd 600g 18.98

Nadderud 22.9
 Nadderud 22.9
 Bjørkelangen 6.5
 Bjørkelangen 22.8
 Bjørkelangen 22.8
 Bjørkelangen 17.9

David Lier 1978

 60m 8.7
 600m 2.56.0
 3000m 14.45.0
 lengde 4.01
 spyd 600g 18.78

Bjørkelangen 25.5
 Bjørkelangen 22.8
 Bjørkelangen 27.8
 Bjørkelangen 22.8
 Bjørkelangen 17.9

Cato Førreisdahl 1977

 60m 8.42
 800m 2.18.55
 3000m 11.55.0
 80m hk 14.2
 lengde 4.69
 stav 2.50
 høyde 1.20
 kule 3kg 9.79
 spyd 600g 22.20

Lillehammer 29.6
 Lillehammer 30.6
 Bjørkelangen 27.8
 Nadderud 22.9
 Bjørkelangen 22.8
 Lillehammer 28.6
 Strømmen 1.7
 Strømmen 1.7
 Jessheim 3.6

Lars E. Aas 1977

 800m 2.40.6
 lengde 4.46
 høyde 1.45
 spyd 600g 29.04

Bjørkelangen 22.8
 Bjørkelangen 22.8
 Nadderud 22.9
 Nadderud 22.9

Andreas Lunder 1977

 60m 8.5
 800m 2.22.98
 1000m 3.13.56
 1500m 5.17.5
 3000m 11.31.9
 lengde 4.53
 spyd 600g 17.58

Bjørkelangen 30.7
 Kolbotn 17.8
 Kil 4.8
 Bjørkelangen 6.5
 Bjørkelangen 27.8
 Bjørkelangen 22.8
 Jessheim 3.6

Bjørn Olsen 1977

 60m 8.55
 80m 11.17
 80m hk 16.7
 høyde 1.35
 stav 2.60
 kule 3kg 8.91

Kolbotn 18.8
 Kil 3.8
 Strømmen 1.7
 Strømmen 1.7
 Kolbotn 17.8
 Strømmen 1.7

Svein E. Kragtorp Nilsen 1977

 1500m 5.48.1
 3000m 12.23.4

Bjørkelangen 6.56
 Bjørkelangen 27.8

Runar Lie 1977

800m

2.42.5

Bjørkelangen 25.5

Per Ivar Nicolaisen 1977

3000m

11.46.7

Bjørkelangen 27.8

ARSBESTE JENTER 1991

NAVN	FØDT	ØVELSE	RESULTAT	DATO	BANE
Berger, Heidi	1974	100 m	14,22 sek	28.05	Bislett
Berger, Heidi	1974	800 m	2,25,77	30.06	Lilleh.
Berger, Heidi	1974	800 m i	2,31,4	09.02	Askim
Berger, Heidi	1974	200 m	28,6 sek	14.08	AHF
Berger, Heidi	1974	1500 m	5,03,02	27.06	Lilleh.
Berger, Heidi	1974	300 m h	51,9 sek	08.06	AHF
Berger, Heidi	1974	400 m	63,57 sek	29.06	Lilleh.
Berger, Heidi	1974	400 m i	66,4 sek	09.02	Askim
Berger, Heidi	1974	400 m h	77,3 sek	17.09	AHF
Nordheim, Irja	1974	Høyde	1,65 m	18.08	Fr.stad
Nordheim, Irja	1974	Høyde i	1,65 m	26.01	Askim
Nordheim, Irja	1974	Lengde	4,78 m	15.08	Grimstad
Haneborg, Mette	1975	800 m	2,33,7	08.06	AHF
Haneborg, Mette	1975	Lengde	3,89 m	08.06	AHF
Nilsen, Rita	1975	100 m	13,9 sek	09.06	AHF
Nilsen, Rita	1975	Spyd	26,80 m	08.06	AHF
Nilsen, Rita	1975	Lengde	3,98 m	29.06	Lilleh.
Nilsen, Rita	1975	200 m	30,2 sek	14.08	AHF
Syversen, Trine	1975	100 m	13,0 sek	09.06	AHF
Syversen, Trine	1975	Spyd	27,96 m	08.06	AHF
Syversen, Trine	1975	Lengde	5,03 m	18.08	Fr.stad
Syversen, Trine	1975	Lengde i	5,22 m	20.01	Skedsmo
Syversen, Trine	1975	400 m	62,17 sek	28.05	Bislett
Syversen, Trine	1975	60 m i	8,2 sek	20.01	Skedsmo
Aarnes, Line	1976	60 m h i	11,85 sek	03.03	Ekeberg
Aarnes, Line	1976	80 m h	14,2 sek	09.06	AHF
Aarnes, Line	1976	100 m	14,26 sek	30.06	Lilleh.
Aarnes, Line	1976	Spyd	17,10 m	25.05	AHF
Aarnes, Line	1976	Lengde	4,04 m	08.06	AHF
Aarnes, Line	1976	300 m h	54,3 sek	08.06	AHF
Aarnes, Line	1976	1500 m	6,18,3	06.05	AHF
Aarnes, Line	1976	400 m	70,16 sek	29.06	Lilleh.
Aarnes, Line	1976	200 m	30,8	18.09	AHF
Østegården, Anja	1976	800 m	2,49,4	08.06	AHF
Østegården, Anja	1976	Lengde	3,66 m	08.06	AHF

ARSBESTE GUTTER 1991

NAVN	FØDT	ØVELSE	RESULTAT	DATO	BANE
Utgårdsløkken, Jon S.	1973	Tresteg	13,16 m	01.09	Hønefoss
Utgårdsløkken, Jon S.	1973	Høyde	2,12 m	18.08	Fr.stad
Utgårdsløkken, Jon S.	1973	60 m i	7,2 sek	20.01	Skedsmo
Utgårdsløkken, Jon S.	1973	Høyde i	2,06	17.03	Askim
Utgårdsløkken, Jon S.	1973	Lengde	6,73	02.09	Jessheim
Aarnes, Karl Kr.	1975	Høyde	1,40 m	09.06	AHF
Aarnes, Karl Kr.	1975	100 m	12,7 sek	09.06	AHF
Aarnes, Karl Kr.	1975	Lengde	4,31 m	08.06	AHF
Clausen, Morten	1975	100 m	12,8 sek	09.06	AHF
Førrisdal, Runo	1975	Høyde	1,66 m	25.05	AHF
Førrisdal, Runo	1975	Lengde	5,34 m	24.08	Ski
Førrisdal, Runo	1975	Stav	1,80 m	30.07	AHF
Førrisdal, Runo	1975	100 m	12,7 sek	09.06	AHF
Førrisdal, Runo	1975	200 m	26,8 sek	14.08	AHF
Førrisdal, Runo	1975	1500 m	4,59,2	06.05	AHF
Førrisdal, Runo	1975	400 m	56,52 sek	29.06	Lilleh.
Førrisdal, Runo	1975	60 m	8,0 sek	30.07	AHF
Jensen, Randy	1975	Høyde	1,40 m	09.06	AHF
Jensen, Randy	1975	100 m	13,4 sek	09.06	AHF
Jensen, Randy	1975	80 m h	15,4 sek	17.09	AHF
Jensen, Randy	1975	800 m	2,27,2	25.05	AHF
Jensen, Randy	1975	Lengde	4,40 m	08.06	AHF
Jensen, Randy	1975	1500 m	4,57,0	06.05	AHF
Jensen, Randy	1975	60 m	8,2 sek	30.07	AHF
Lillerødberget, Robert	1975	100 m	12,62 sek	28.05	AHF
Lillerødberget, Robert	1975	400 m	57,29 sek	28.05	AHF
Aarnes, Ole Johan	1976	Høyde	1,63 m	25.05	AHF
Aarnes, Ole Johan	1976	60 m h i	10,87 sek	03.03	Ekeberg
Aarnes, Ole Johan	1976	80 m h	13,5 sek	17.09	AHF
Aarnes, Ole Johan	1976	100 m	14,51 sek	30.06	Lilleh.
Aarnes, Ole Johan	1976	100 m h	18,1 sek	09.06	AHF
Aarnes, Ole Johan	1976	Stav i	2,50 m	03.03	Ekeberg
Aarnes, Ole Johan	1976	Diskos	29,38 m	01.09	Hønefoss
Aarnes, Ole Johan	1976	Stav	3,30 m	01.09	Hønefoss
Aarnes, Ole Johan	1976	8 kamp	3358 p	08.08	Lamb.sete
Aarnes, Ole Johan	1976	Spyd	34,24 m	25.05	AHF
Aarnes, Ole Johan	1976	Lengde	4,83 m	11.08	Raufoss
Aarnes, Ole Johan	1976	60 m	8,6 sek	30.07	AHF
Glåmen, Andre	1976	Høyde	1,75 m	17.08	Fr.stad
Glåmen, Andre	1976	80 m h	14,9 sek	17.09	AHF
Glåmen, Andre	1976	Spyd	33,06 m	17.09	AHF
Glåmen, Andre	1976	Lengde i	5,41 m	03.03	Ekeberg
Glåmen, Andre	1976	Lengde	5,56 m	11.08	Raufoss
Glåmen, Andre	1976	400 m	57,51 sek	04.08	Kil
Glåmen, Andre	1976	60 m	7,8 sek	30.07	AHF
Glåmen, Andre	1976	60 m i	7,96 sek	03.03	Ekeberg
Glåmen, Andre	1976	100 m	12,57 sek	11.08	Raufoss
Høgne, Sigbjørn	1976	100 m	12,4 sek	09.06	AHF
Høgne, Sigbjørn	1976	80 m h	14,1 sek	17.09	AHF
Høgne, Sigbjørn	1976	800 m	2,16,6	08.06	AHF
Høgne, Sigbjørn	1976	Spyd	23,00 m	17.09	AHF
Høgne, Sigbjørn	1976	200 m	25,8 sek	14.08	AHF
Høgne, Sigbjørn	1976	1500 m	4,59,7	06.05	AHF
Høgne, Sigbjørn	1976	400 m	56,08 sek	04.08	Kil
Wold, Knut Olav	1976	800 m	2,14,0	08.06	AHF

ÅRSBESTE MENN

VETERANER 1991

(alfabetisk ordnet)

Aarnes, Knut	1938	800 m	2,39,6	4/6	Lørenf.
Aarnes, Knut	1938	1500 m	5,38,2	6/5	Bj.l.
Aaserud, Terje	1948	5000 m	20,47,9	27/8	Bj.l.
Aaserud, Terje	1948	1500 m	5,05,7	6/5	Bj.l.
Aaserud, Terje	1948	100 m	13,04	10/6	Bislett
Aaserud, Terje	1948	200 m	26,61	11/6	Bislett
Andresen, Ole	1950	5000 m	18,22,2	27/8	Bj.l.
Andresen, Ole	1950	1500 m	4,55,7	6/5	Bj.l.
Anthonisen, Jan T.	1949	høyde	1,90 m	28/9	Ski
Asmyhr, Øyvind	1952	5000 m	18,49,0	27/8	Bj.l.
Clausen, Knut	1952	5000 m	19,29,3	27/8	Bj.l.
Clausen, Knut	1952	1500 m	5,27,9	6/5	Bj.l.
Delingsby, Bjørn	1946	5000 m	19,23,3	27/8	Bj.l.
Delingsby, Bjørn	1946	1500 m	5,17,2	6/5	Bj.l.
Dunvoll, Terje	1943	1500 m	5,13,2	6/5	Bj.l.
Fagersand, Øyvind	1946	3000 m	10,01,8	21/8	Jessheim
Fagersand, Øyvind	1946	3000 m h.	11,00,6	14/8	Bj.l.
Fagersand, Øyvind	1946	800 m	2,11,28	10/8	Byrkjelo
Fagersand, Øyvind	1946	1500 m	4,37,10	11/8	Byrkjelo
Fagersand, Øyvind	1946	spyd	43,66 m	17/6	Frogner st
Fagersand, Øyvind	1946	400 m	57,26	9/8	Byrkjelo
Hellerud, Widar	1948	5000 m	15,52,5	27/8	Bj.l.
Hellerud, Widar	1948	1500 m	4,41,5	6/5	Bj.l.
Holmedal, Roy	1952	5000 m	17,39,8	27/8	Bj.l.
Holt, Erik	1949	400 m hekk	65,5	17/9	Bj.l.
Holter, Rune	1949	5000 m	19,25,0	27/8	Bj.l.
Holter, Rune	1949	1500 M	5,02,3	6/5	Bj.l.
Hveem, Johan	1952	1500 m	4,50,5	6/5	Bj.l.
Høgne, Arve	1944	1500 m	4,57,0	6/5	Bj.l.
Høgnes, Torkjell	1929	3000 m	12,20,4	21/5	Jessheim
Høgnes, Torkjell	1929	1500 m	5,42,3	2/7	Lillest.
Jonassen, Julian	1944	1500 m	4,59,8	27/8	Bj.l.
Lie, Finn	1947	5000 m	18,11,1	27/8	Bj.l.
Lie, Finn	1947	1500 m	4,48,8	6/5	Bj.l.
Lier, Stein	1952	5000 m	20,04,0	27/8	Bj.l.
Lier, Stein	1952	1500 m	4,43,8	6/5	Bj.l.
Lund, Håvard	1924	høyde u/t	1,14 m	16/3	Ås
Lund, Håvard	1924	høyde	1,36 m	18/7	Åbo
Lund, Håvard	1924	slegge 5 kg	25,98 m	24/6	Frogner st
Lund, Håvard	1924	lengde	3,69 m	11/6	Bislett
Lund, Håvard	1924	diskos 1 kg	34,20 m	17/6	Frogner st
Lund, Håvard	1924	spyd 600 g	38,06 m	17/6	Frogner st
Lund, Håvard	1924	10-kamp	5607 p	19/7	Åbo
Lund, Håvard	1924	1500 m	7,47,11	19/7	Åbo
Lund, Håvard	1924	kule 5 kg	9,13 m	24/6	Frogner st
Lund, Håvard	1924	100 m	16,21	18/7	Åbo
Lund, Håvard	1924	100 m hekk	20,53	27/6	Glostrup
Lund, Håvard	1924	200 m	33,9	11/6	Bislett
Lund, Håvard	1924	300 m hekk	57,28	25/7	Åbo
Lund, Håvard	1924	400 m	76,18	26/7	Åbo
Lund, Håvard	1924	lengde u/t	2,37 m	9/2	Bj.l.i.d
Mangen, Ole Chr.	1952	1500 m	5,17,9	6/5	Bj.l.

ÅRSBESTE MENN

VETERANER 1991

(alfabetisk ordnet)

Mangen, Ole Chr.	1952	5000 m	20,35,8	27/8	Bj.1.
Myrvold, Vidar	1949	5000 m	16,56,0	27/8	Bj.1.
Nilsen, Kjell	1946	5000 m	16,51,0	27/8	Bj.1.
Nilsen, Kjell	1946	1500 m	4,30,02	10/6	Bislett
Olberg, Svend	1942	5000 m	18,18,9	27/8	Bj.1.
Olberg, Svend	1942	1500 m	4,54,2	6/5	Bj.1.
Olsen, Øyvind	1954	100 m	12,47	10/6	Bislett
Olsen, Øyvind	1954	200 m	25,68	11/6	Bislett
Peel, Richard	1944	5000 m	17,01,61	11/6	Bislett
Peel, Richard	1944	1500 m	4,44,4	6/5	Bj.1.
Sandbakken, Sverre	1952	5000 m	18,44,4	27/8	Bj.1.
Skjermo, Knut	1954	1500 m	5,15,6	6/5	Bj.1.
Soot, Egil	1940	5000 m	19,41,1,	27/8	Bj.1.
Soot, Eigil	1940	1500 m	4,49,5	6/5	Bj.1.
Syversen, Trond	1952	1500 m	5,08,8	6/5	Bj.1.
Østmo, Ingolf	1935	5000 m	19,43,1	27/8	Bj.1.
Østmo, Ingolf	1935	1500 m	5,16,6	6/5	Bj.1.
Åserud, Ove	1941	3000 m h	10,38,9	10/8	Bj.1.
Åserud, Ove	1941	5000 m	16,48,1	27/8	Bj.1.
Åserud, Ove	1941	800 m	2,12,58	11/6	Bislett
Åserud, Ove	1941	1500 m	4,30,9	12/6	Jessheim
Åserud, Ove	1941	400 m	60,87	9/8	Byrkjelo

ÅRSBESTE KVINNER

VETERANER 1991

(alfabetisk ordnet)

Borstad, Vigdis	1948	3000 m	13,24,6	27/8	Bj.1.
Borstad, Vigdis	1948	1500 m	6,09,0	6/5	Bj.1.
Hansen, Erna	1954	3000 m	13,46,5	27/8	Bj.1.
Hansen, Erna	1954	1500 m	6,21,2	6/5	Bj.1.
Hauglum, Ragnhild	1952	1500 m	6,19,0	6/5	Bj.1.
Nilsen, Kari	1950	3000 m	13,59,1	27/8	Bj.1.
Nilsen, Kari	1950	1500 m	6,28,2	6/5	Bj.1.



Aurskog-Høland Friidrettslag

Stiftet 23. februar 1968

BANEREKORDER

AHF-BANEN

BANEREKORDER AURSKOG-HØLAND FRIDRETTSLAGS BANE

MENN:

100m	Vidar Jacobsen	Tjalve	10.5	30.8.87
200m	Jan Erik Schmidt	Sorum	23.1	24.5.88
400m	Erlingur Johansson	Tjalve	49.4	21.5.90
800m	Jussi Udelhoven	Tjalve	1.50.7	30.8.87
1500m	Ronny Nordli	AHF	3.59.4	1.8.90
3000m	Ronny Nordli	AHF	8.32.2	22.5.89
5000m	Steinar Gressløs	Sorum	14.49.21	28.8.88
10000m	Bjørn Dæhli	Ull/Kisa	30.46.0	14.9.88
110m Hk	Lars Kjølstad	Tyrving	15.6	10.9.89
400m Hk	Gunnar Ohma	Follo	58.7	8.6.91
3000m H	Egil Skarpsno	REN-ENG	9.29.5	21.5.90
2000m H	Børre F. Halvorsen	Vidar	6.27.6	21.5.90
Lengde	Lars Hansen	Tjalve	7.52	28.8.88
Høyde	Jan Langøy	Minerva	2.15	28.8.88
Stav	Jim Roger Torgersen	Asker & Bærum	3.90	8.6.91
Tresteg	Jan Tore Bergh	Tønsberg	13.59	14.8.91
Kule	Johnny Børresen	Minerva	16.81	30.8.87
Spyd	Ole M. Wilhelmsen	Sarpsborg	63.12	26.8.90
Diskos	Vidar Rasmussen	Vidar	44.12	9.6.91
Slegge	Tom Rune Graarud	Asker & Bærum	45.00	9.6.91
4x100m		Tjalve	42.33	5.5.88
4x400m		Tjalve	3.20.16	4.5.88
4x1500m		BFG Fana	16.02.79	5.5.88

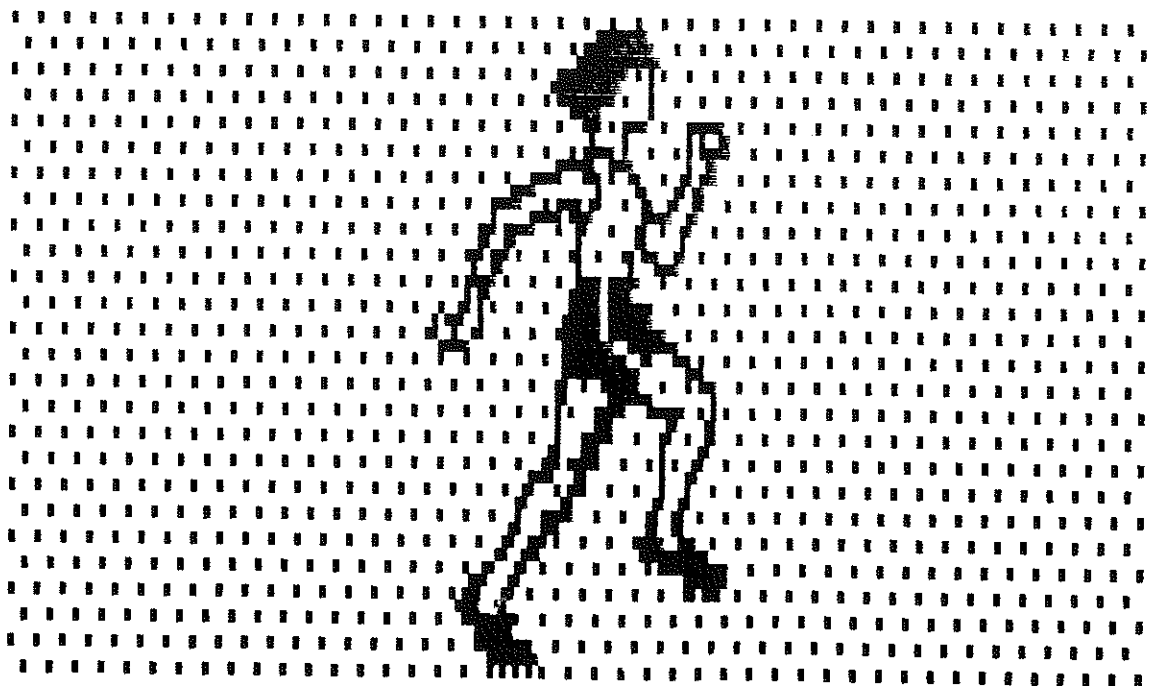
KVINNER:

100m	Monica Grefstad	Ranheim	12.34	5.5.88
200m	Cathrine Berget	Kolbotn	26.8	10.9.89
400m	Monica Grefstad	BUL	57.9	21.5.90
800m	Toril Hatling	Tjalve	2.04.45	30.8.87
1500m	Gine Salberg	Høybråten & St.	4.41.2	1.8.90
3000m	Gine Salberg	Høybråten & St.	9.39.3	27.8.91
5000m	Rubi Skøyum	Zenith	18.41.7	14.9.88
100m Hk	Cathrine Berget	Kolbotn	15.2	10.9.89
400m Hk	Merete Støverud	Zenith	72.9	9.9.89
Lengde	Cathrine Berget	Kolbotn	5.49	8.6.91
Høyde	Hanne Haugland	BUL	1.84	28.8.88
Kule	Stine Lerdahl	Minerva	14.38	30.8.87
Spyd	Kristin Lie	Ski	28.44	8.6.91
4x100m		Lillehammer	48.40	4.5.88
4x400m		Lillehammer	3.47.78	5.5.88
4x800m		Skjalg	8.52.05	4.5.88

AHF

KLUBBREKORDER

1/1-91



ALF'S KLUBBREKORDER.

M E N N S E N I O R :

ØVELSE	UTØVER	RESULTAT	STED	AR
LØP.	60m	7.2	Bruvollen	1974
	100m	11.2	Eidsvoll	1971
	110m Hekk	11.2	Raufoss	1980
	200m	17.0	Lillestrøm	1981
	400m	23.0	Strømmen	1971
	800m	23.0	Bislett	1980
	1000m	49.0	Bislett	1974
	1500m	58.2	Stovner	1979
	3000m	1.53.35	Bislett	1984
	5000m	2.34.5	Bislett	1974
	10000m	3.50.4	Bislett	1976
	Maraton	8.26.73	Bislett	1990
HOPP.	4x100m Stafett	9.25.66	Marientlyst	1989
	4x200m Stafett	14.38.0	Stovner	1976
	4x400m Stafett	32.57.0	Lørenskog	1982
	4x1500m Stafett	2.44.31	Oslo	1988
	1000m	44.3	Lillestrøm	1973
	4x400m Stafett	1.33.8	Jessheim	1971
	4x1500m Stafett	3.28.2	Eidsvoll	1972
	1000m	16.30.09	Segne	1986
	4x400m Stafett	2.03.3	Jessheim	1971
	4x1500m Stafett	2.12 m	Fredrikstad	1991
	1000m	1.62 m	Bjørkelangen	1976
	4x1500m Stafett	3.50 m	Lillestrøm	1971
KAST.	Disks	7.12 m	Bislett	1978
	Slegge	3.21 m	Bjørkelangen	1980
	Kule	14.01 m	Spikkestad	1979
	Spyd	36.94 m	Lillestrøm	1977
	Disks	49.34 m	Lørenskog	1981
	Slegge	12.16 m	Lillestrøm	1973
	Kule	64.50 m	Arnes	1976
	Spyd	6246 p.	Lørenskog	1974
	Disks	36.94 m	Lillestrøm	1977
	Slegge	43.66 m	Høland	1973
	Kule	61.24 m	Moss	1969
	Spyd	5369 p.	Strømmen	1968
MANGEKAMP.	10-kamp	5369 p.	Strømmen	1968
	10-kamp	5369 p.	Strømmen	1968
	10-kamp	5369 p.	Strømmen	1968
	10-kamp	5369 p.	Strømmen	1968
	10-kamp	5369 p.	Strømmen	1968
	10-kamp	5369 p.	Strømmen	1968
	10-kamp	5369 p.	Strømmen	1968
	10-kamp	5369 p.	Strømmen	1968
	10-kamp	5369 p.	Strømmen	1968
	10-kamp	5369 p.	Strømmen	1968
	10-kamp	5369 p.	Strømmen	1968
	10-kamp	5369 p.	Strømmen	1968

Årsberetning 1971-81

M E N N J U N I O R :

ØVELSE	UTØVER	RESULTAT	STED	AR
LØP.	60m	7.4	Lillestrøm	1971
	100m	11.2	Eidsvoll	1971
	110m Hekk	17.0	Lillestrøm	1981
	200m	23.0	Strømmen	1971
	400m	50.0	Bislett	1971
	800m	60.05	Tønsberg	1980
	1000m	1.53.35	Bislett	1984
	1500m	2.34.5	Bislett	1974
	3000m	3.50.4	Bislett	1976
	5000m	6.15.12	Stovner	1989
	10000m	8.27.0	Jessheim	1976
	Maraton	9.41.4	Jessheim	1975
HOPP.	4x100m Stafett	14.38.0	Stovner	1976
	4x200m Stafett	33.27.0	Lørenskog	1982
	4x400m Stafett	2.49.39	Oslo	1985
	4x1500m Stafett	47.1	Hennes	1972
	1000m	3.49.2	Jessheim	1985
	4x1500m Stafett	16.30.09	Segne	1986
	1000m	2.06.8	Lillestrøm	1971
	4x1500m Stafett	2.12 m	Fredrikstad	1991
	1000m	1.54 m	Bjørkelangen	1976
	4x1500m Stafett	3.50 m	Lillestrøm	1971
	1000m	6.73 m	Jessheim	1991
	4x1500m Stafett	2.89 m	Bjørkelangen	1980
KAST.	Disks	13.62 m	Fana	1990
	Slegge	36.94 m	Lillestrøm	1977
	Kule	43.66 m	Høland	1973
	Spyd	61.24 m	Moss	1969
	Disks	36.94 m	Lillestrøm	1977
	Slegge	43.66 m	Høland	1973
	Kule	11.36 m	Strømmen	1969
	Spyd	5369 p.	Strømmen	1968
	Disks	36.94 m	Lillestrøm	1977
	Slegge	43.66 m	Høland	1973
	Kule	11.36 m	Strømmen	1969
	Spyd	5369 p.	Strømmen	1968
MANGEKAMP.	10-kamp	5369 p.	Strømmen	1968
	10-kamp	5369 p.	Strømmen	1968
	10-kamp	5369 p.	Strømmen	1968
	10-kamp	5369 p.	Strømmen	1968
	10-kamp	5369 p.	Strømmen	1968
	10-kamp	5369 p.	Strømmen	1968
	10-kamp	5369 p.	Strømmen	1968
	10-kamp	5369 p.	Strømmen	1968
	10-kamp	5369 p.	Strømmen	1968
	10-kamp	5369 p.	Strømmen	1968
	10-kamp	5369 p.	Strømmen	1968
	10-kamp	5369 p.	Strømmen	1968

Årsberetning 1971-81

ØVELSE	UTØVER	RESULTAT	STED	AR
LØP.				
60m	Karl Johan Haaberg	7,5	Kil	1987
100m	Tor Olsen	11,4	Ski	1969
110m Hekk	Ole M. Røsholm	16,54	Porsgrunn	1979
200m	Øyvind Olsen	23,1	Lillestrøm	1972
400m	Jan Ake Jørgensen	50,18		1989
400m Hekk	Ole Martin Røsholm	61,5	Stovner	1979
800m	Jan Ake Jørgensen	1.53,6		1989
1000m	Rolf Chr. Kolstad	2.34,5	Bislett	1974
1500m	Jan Ake Jørgensen	3.58,44		1989
3000m	Rolf Chr. Kolstad	8.50,0	Gjøvik	1974
5000m	Nils Håvard Marli	16.35,1		1988
4x100m Stafett	Bjørn Lier	47,1	Hemnes	1972
	Knut Skjermo			
	Erik Hoel			
	Øyvind Olsen			
1000m Stafett	Øystein Lund	2.07,4	Strømmen	1971
	Jon Olav Berg			
	Knut Skjermo			
	Øyvind Olsen			
HOPP.				
Høyde	Jon S. Utgardsløkken	2,12 m	Fredrikstad	1991
Høyde u/tilløp	Ole Martin Røsholm	1,49 m	Lørenskog	1979
Stav	Øyvind Olsen	3,12 m	Lillestrøm	1972
Lengde	Jon S. Utgardsløkken	6,73 m	Jessheim	1991
Lengde u/tilløp	Øystein Lund	2,86 m	Blaker	1971
	Kenneth Wergeland	2,86 m	Bjørkelangen	1985
Tresteg	Jon S. Utgardsløkken	13,16 m	Hønefoss	1991
KAST.				
Diskos 1,5 kg	Ole Martin Røsholm	41,88 m	Strømmen	1979
Diskos 2 kg	Ole Martin Røsholm	33,82 m	Høland	1979
Slegge 6 kg	Øystein Lund	30,72 m	Høland	1971
Slegge 7½ kg	Øyvind Arnesen	41,72 m	Eidsvoll	1974
Kule 5,5kg	Øystein Lund	12,46 m	Strømmen	1971
Kule 7½ kg	Øystein Lund	10,40 m	Lillestrøm	1971
Spyd	Øystein Lund	53,64 m	Frogner	1971

Ajustert 1/11-91

ØVELSE	UTØVER	RESULTAT	STED	AR
LØP.				
60m	Øyvind Olsen	7,6	Lillestrøm	1971
	Svein Erik Olsen	7,6	Bruvollen	1974
	Karl Johan Haaberg	7,6	Høland	1986
100m	Tor Olsen	11,5	Lillestrøm	1968
110m Hekk91,4	Ole M. Røsholm	17,6	Høland	1978
110m Hekk 106	Ole M. Røsholm	18,7	Lørenskog	1978
200m	Tor Olsen	23,2	Eidsvoll	1968
	Øyvind Olsen	23,2	Bislett	1971
400m	Øyvind Olsen	51,0	Lillehammer	1971
400m Hekk	Jan Ake Jørgensen	60,9	Bjørkelangen	1988
600m	Stein Lier	1.26,9	Kongsvinger	1969
800m	Jan Ake Jørgensen	1.54,68	Bjørkelangen	1988
1000m	Rolf Chr. Kolstad	2.35,7	Bislett	1973
1500m	Jan Ake Jørgensen	3.59,96	Skien	1988
2000m Hinder	Martin Gray	6.37,2	Bislett	1987
3000m	Jan Ake Jørgensen	9.04,6		1988
3000m Hinder	Rolf Chr. Kolstad	10.05,8	Jessheim	1973
5000m	Tor A. Haaby	17.07,5	Arjang	1978
HOPP.				
Høyde	Jon Sigurd Utgardsløkken	2,03 m	Gjøvik	1978
Høyde u/tilløp	Ole Martin Røsholm	1,46 m	Hovindhøgda	1978
Stav	Øyvind Olsen	3,50 m	Lillestrøm	1971
Lengde	Øyvind Olsen	5,85 m	Lillestrøm	1971
Lengde u/tilløp	Ole Martin Røsholm	2,77 m	Bjørkelangen	1978
Tresteg	Ole Martin Røsholm	12,15 m	Lørenskog	1978
KAST.				
Diskos 1,5 kg	Oddvin Lund	42,68 m	Bruvollen	1974
Diskos 2 kg	Øyvind Arnesen	36,34 m	Blaker	1973
Slegge 6 kg	Øyvind Arnesen	46,40 m	Blaker	1973
Slegge 7½ kg	Øyvind Arnesen	43,66 m	Høland	1973
Kule 5,5kg	Øyvind Arnesen	12,37 m	Lillestrøm	1973
Kule 7½ kg	Øystein Lund	10,25 m	Strømmen	1970
Spyd	Øyvind Arnesen	51,90 m	Lørenskog	1973

Ajustert 1/11-91

ØVELSE	UTØVER	RESULTAT	STED	AR
LØP.				
60m	Karl Johan Haaberg	7,7	Høland	1985
80m Hekk84	Jon S. Utgårdsløkken	7,7		1989
100m	Øystein Lund	14,0	Strømmen	1969
	Øyvind Olsen	11,8	Lillestrøm	1970
100m Hekk91,4	Jon S. Utgårdsløkken	11,84		1989
110m Hekk 106	Ole Martin Røsholm	17,1	Jessheim	1977
200m	Jon Olav Berg	21,3	Lillestrøm	1971
300m Hekk 76	Jon S. Utgårdsløkken	23,8		1989
400m	Jon Olav Berg	47,5	Lillestrøm	1971
400m Hekk91,	Jan Ake Jørgensen	51,7	Bislett	1987
600m	Jon Olav Berg	64,0	Strømmen	1971
800m	Knut Skjermo	1,27,5	Lillehammer	1971
1000m	Jan Ake Jørgensen	1,55,4	Bjørkelangen	1987
	Rolf Chr. Kolstad	2,38,2	Gjøvik	1972
2000m Hinder	Tore Bjørkerheim	4,00,53	Vesterås	1987
3000m	Carl Fredrik Havnaas	8,06,4	Høland	1979
4x100m Stafett	Knut Skjermo	9,06,5	Bislett	1981
	Bjørn Ingier	48,0	Lillestrøm	1970
	Morten Hasle			
1000m Stafett	Øyvind Olsen			
	Karl J. Håberg	2,17,0	Strømmen	1985
	Jan Ake Jørgensen			
	Nils H Marli			
	Rune Stokkebekk			
HOPP.				
Høyde	Jon S. Utgårdsløkken	1,89 m		1989
Høyde u/tilløp	Ole Martin Røsholm	1,40 m	Arnes	1977
Stav	Øyvind Olsen	3,10 m	Strømmen	1970
Lengde	Jon S. Utgårdsløkken	6,20 m		1989
Lengde u/tilløp	Trygve Anthonisen	2,74 m	Bjørkelangen	1977
Tresteg	Jon S. Utgårdsløkken	13,09 m		1989
KAST.				
Diskos 1,5 kg	Oddvin Lund	43,32 m	Høland	1973
Diskos 2 kg	Oddvin Lund	32,68 m	Lørenskog	1973
Slegge 4 kg	Øyvind Arnesen	48,86 m	Høland	1972
Slegge 6 kg	Øyvind Arnesen	40,60 m	Høland	1972
Slegge 7½ kg	Øyvind Arnesen	36,46 m	Høland	1972
Kule 4 kg	Jan Steinar Kvebekk	15,04 m	Blaker	1973
Kule 5,5kg	Jan Steinar Kvebekk	12,96 m	Høland	1973
Spyd 600 g	Øystein Lund	54,48 m	Jordal	1969
Spyd 800 g	Jan Steinar Kvebekk	50,64 m	Lørenskog	1973

A: utført 1.11-81

ØVELSE	UTØVER	RESULTAT	STED	AR
LØP.				
60m	Øyvind Olsen	7,7	Lillestrøm	1969
80m Hekk84	Ole Johan Aarnes	13,5	Bjørkelangen	1991
100m	Jan Ake Jørgensen	12,0	Jessheim	1986
100m Hekk91,4	Jan Ake Jørgensen	17,4	Lillestrøm	1986
200m	Øyvind Olsen	24,8	Strømmen	1969
300m	Odd Willy Aas	41,2	Jordal	1971
400m	Jan Ake Jørgensen	52,5	Lambertseter	1986
600m	Øyvind Olsen	1,31,6	Lillestrøm	1969
800m	Jan Ake Jørgensen	1,57,5	Kristiansand	1986
1500m	Jan Ake Jørgensen	4,08,0	Jessheim	1986
2000m	Nils Håvard Merli	6,20,91	Nadderud	1985
3000m	Ronny Nordli	10,00,4	Arjeng	1978
HOPP.				
Høyde	Jon S. Utgårdsløkken	1,80 m	Bjørkelangen	1988
Høyde u/tilløp	Trygve Anthonisen	1,25 m	Nannestad	1976
Stav	Ole Johan Aarnes	3,30 m	Hønefoss	1991
Lengde	Andre Glåmen	5,56 m	Raufoss	1991
Lengde u/tilløp	Roar Ness	2,42 m	Bjørkelangen	1983
Tresteg	Jon S. Utgårdsløkken	11,50 m	Kongsvinger	1988
KAST.				
Diskos 1,5 kg	Oddvin Lund	37,30 m	Strømmen	1972
Slegge 4 kg	Jan Steinar Kvebekk	39,80 m	Høland	1972
Slegge 6 kg	Jan Steinar Kvebekk	32,44 m	Høland	1972
Kule 4 kg	Jan Steinar Kvebekk	13,30 m	Blaker	1972
Kule 5,5kg	Jan Steinar Kvebekk	11,25 m	Høland	1972
Spyd 600 g	Jan Steinar Kvebekk	51,00 m	Lillestrøm	1972
Spyd 800 g	Jan Steinar Kvebekk	45,04 m	Høland	1972

A: utført 1.11-91

G U T T E R 1 4 år :

ØVELSE	UTØVER	RESULTAT	STED	AR
LØP.				
40m	Jørn Kjorsvik	5,7	Høland	1986
60m	Øyvind Sand	7,7	Sokna	1976
80m	Roar Nass	7,7	Bislett	1982
80m	Andre Glåmen	10,84	Kil	1990
Hekk 76	Ronny Marli	14,4	Jessheim	1977
Hekk 76	Jan Ake Jørgensen	14,4	Høland	1985
Hekk 84	Rolf Chr. Kolstad	15,4	Eidsvoll	1970
100m	Øyvind Sand	12,5	Hemnes	1976
200m	Jon S. Utgårdsløkken	27,1	Kil	1987
200m	Andre Glåmen	27,1	Bjørkelangen	1990
300m	Bjørn Lier	38,8	Lillestrøm	1971
400m	Odd Willy Aas	42,0	Eidsvoll	1970
600m	Øyvind Olsen	59,3	Lillestrøm	1968
800m	Odd Willy Aas	1,28,1	Lillestrøm	1970
1000m	Jan Ake Jørgensen	2,02,3	Stovner	1985
1500m	Jan Ake Jørgensen	2,48,37	Nadderud	1985
3000m	Odd Bjarkum	4,38,5	Bislett	1985
4x100m Stafett	Andreas Lunder Hans Andreas Tretteberg Jon Olav Berg Rolf Chr. Kolstad Odd Willy Aas	11,31,9	Bjørkelangen	1991
4x800m Stafett	Cato Førrisdahl Knut Olav Wold Sigbjørn Høgne	7,15,5	Ski	1990
HOPE.				
Høyde	Jon S. Utgårdsløkken	1,65 m	Kongsberg	1987
Lengde	Jon S. Utgårdsløkken	5,52 m	Romedal	1987
Lengde u/tilløp	Trygve Anthonisen	2,26 m	Bjørkelangen	1975
Tresteg	Jon S. Utgårdsløkken	11,48 m	Jessheim	1987
KAST.				
Diskos	Oddvin Lund	41,82 m	Høland	1971
Slegge	Jan Steinar Kvebekk	19,42 m	Høland	1971
Kule	Øyvind Sand	13,59 m	Hemnes	1976
Kule	Bjørn Erik Holsen	11,39 m	Strømmen	1969
Spyd	Jan Steinar Kvebekk	47,52 m	Høland	1971
Spyd	Jan Steinar Kvebekk	38,48 m	Strømmen	1971
Sleggball	Oddvin Lund	44,92 m	Høland	1971
Liten ball	Jørgen Engebretsen	67,10 m	Blaker	1979

Ajourført 1/11-91

G U T T E R 1 3 år :

ØVELSE	UTØVER	RESULTAT	STED	AR
LØP.				
40m	Ole Johan Aarnes	6,0		1989
60m	Øyvind Sand	8,0	Sokna	1975
60m	Arnulf Annerud	12,0	Eidsvoll	1968
80m	Ole Johan Aarnes	11,5		1989
80m	Ole Johan Aarnes	13,7		1989
Hekk 84	Odvin Lund	16,1	Eidsvoll	1970
100m	Øyvind Sand	12,3	Kviteseid	1975
110m	Oddvin Lund	21,7	Sørum	1970
200m	Øyvind Sand	26,2	Bislett	1975
200m	Bjørn Lier	38,8	Lillestrøm	1970
300m	Tom Vidar Skaret	47,0	Eidsvoll	1970
400m	Øyvind Sand	58,2	Kviteseid	1975
600m	Øyvind Sand	1,31,1	Bislett	1975
800m	Øyvind Sand	2,14,0	Sokna	1975
1000m	Jan Ake Jørgensen	3,00,4	Nadderud	1984
1500m	Odd Bjarkum	5,01,8	Larvik	1981
3000m	Ole Johan Aarnes	11,44,6		1989
HOPE.				
Høyde	Ole Martin Røsholm	1,50 m	Hemnes	1974
	Jon S. Utgårdsløkken	1,50 m	Lambertseter	1986
Høyde u/tilløp	Ole Johan Aarnes	1,50 m		1989
Stav	Trygve Anthonisen	1,20 m	Bjørkelangen	1974
Lengde	Cato Førrisdahl	2,39 m	Bjørkelangen	1990
Lengde u/tilløp	Ole Johan Aarnes	4,82 m		1989
	Trygve Anthonisen	2,12 m	Bjørkelangen	1974
KAST.				
Diskos	Øyvind Sand	31,58 m	Hemnes	1975
Kule	Øyvind Sand	11,60 m	Sørum	1975
Kule	Odd Willy Aas	9,85 m	Strømmen	1969
Spyd	Jan Steinar Kvebekk	39,94 m	Eidsvoll	1970
Sleggball	Jan Ake Jørgensen	24,79 m	Lillestrøm	1984
Liten ball	Jon Skjønhaug	51,04 m	Blaker	1980
MANGEKAMP				
6-kamp	Ole Johan Aarnes	4639 p.		1989
				
				
				
				
				

Ajourført 1/11-91

ØVELSE	UTØVER	RESULTAT	STED	AR
LØP.				
40m	Ole Johan Arnes	6,2	Jessheim	1988
60m	Jon Sigurd Utgårdsløkken	8,5	Nadderud	1985
80m	Jarle Nordli	11,25	Karlstad	1985
100m	Bjørn Olsen	12,8		1989
200m	Øyvind Sand	13,7	Arendal	1974
300m	Svein Erik Olsen	30,0	Blaker	1969
400m	Ole Martin Røsholm	52,0	Hennes	1973
500m	Øyvind Sand	63,0	Hennes	1974
800m	Øyvind Sand	1,37,5	Kongsberg	1974
1000m	Andreas Lunder	2,23,4	Serum	1974
1500m	Ole Johan Arnes	3,25,87		1989
3000m	Andreas Lunder	5,18,0	Bjørkelangen	1988
4x 60m	Stafett Jon S. Utgårdsløkken Karl O. Høntorp Hogne Reysheim Jon I. Brekke	13,06,3 35,1	 Strømmen	1989 1985
HOPP.				
Høyde	Jarle Nordli	1,45 m	Karlstad	1985
Høyde u/tilløp	Ole Martin Røsholm	1,05 m	Bjørkelangen	1973
Lengde	Carl Fredrik Havnaas	1,05 m	Bjørkelangen	1977
Lengde u/tilløp	Ole Johan Arnes	4,72 m	Romedal	1989
	Ole Martin Røsholm	2,03 m	Bjørkelangen	1973
KAST.				
Diskos 1 kg	Øyvind Sand	26,60 m	Blaker	1974
Kule 3 kg	Øyvind Sand	11,39 m	Kongsberg	1974
Spyd 400 g	Jo Helge Raaen	25,56 m	Høland	1978
Slengball 1 kg	Oddvin Lund	30,60 m	Blaker	1969
Liten ball 150g	Øyvind Sand	68,20 m	Strømmen	1974

Ausfert 1/11-81

ØVELSE	UTØVER	RESULTAT	STED	AR
LØP.				
40m	Lars Østlid	6,79	Jessheim	1990
60m	Ole Johan Arnes	8,9	Stovner	1987
80m	Jarle Nordli	12,1	Lillestrøm	1984
100m	Ole Johan Arnes	12,1	Jessheim	1987
200m	Robert Magnæ	14,4	Drammen	1972
300m	Ole Johan Arnes	30,8	Kil	1987
400m	Svein Henrik Kolstad	50,8	Hennes	1973
600m	Ronny Nordli	73,3	Hennes	1974
800m	Egil Henriksen	1,49,8	Lillestrøm	1975
1000m	Jan Ake Jørgensen	2,27,0	Stovner	1982
	Jarle Nordli	3,28,92	Nadderud	1984
HOPP.				
Høyde	Ole Johan Arnes	1,35 m	Raufoss	1987
Høyde u/tilløp	Frøde Høgenes	0,85 m	Bjørkelangen	1974
Lengde	Ole Johan Arnes	4,51 m	Romedal	1987
Lengde u/tilløp	Frøde Høgenes	1,89 m	Bjørkelangen	1974
KAST.				
Kule 3 kg	Ole Johan Arnes	8,29 m	Haga	1987
Spyd 400 g	Bjørnar Senstad	24,74 m	Jessheim	1982
Slengball	Ole Johan Arnes	22,32 m	Jessheim	1986
Liten ball 150g	Barthold Hals	46,74 m	Blaker	1968

Ausfert 1/11-81

K V I N N E R S E N I Q R I

ØVELSE	UTØVER	RESULTAT	STED	AR
LØP.				
60m	Maren A. Aamodt	8,0	Kristiansand	1970
100m	Kjersti Larssen	12,7	Kil	1983
100m Hekk	Kristin Lunner	14,88	Ardal	1984
200m	Kjersti Larssen	26,5	Stovner	1983
400m	Grete Kolstad	58,3	Hamar	1974
400m Hekk	Kristin Lunner	65,27	Øvre Ardal	1984
600m	Grete Kolstad	1.36,5	Levermyr	1974
800m	Grete Kolstad	2.09,0	Bislett	1974
1500m	Torunn Kolstad	4.26,8	Bislett	1975
3000m	Torunn Kolstad	9.40,6	Bislett	1975
5000m	Turid Sundsrud	18.23,0	Stovner	1985
4x60m Stafett	Gro Kristiansen Bjerg Slettum Unni Sandbakken Maren Agot Aamodt	32,8	Nannestad	1969
4x100m Stafett	Rita Nilssen Irja Norheim Heidi Berger Trine Syversen	52,8	Ski	1990
4x200m Stafett	Grete Kolstad Bjerg Slettum Torunn Kolstad	1.55,0	Nannestad	1973
4x400m Stafett	Maren Agot Aamodt Bjerg Slettum Grete Kolstad	4.09,5	Lillestrøm	1973
3x800m Stafett	Torunn Kolstad Bjerg Slettum Torunn Kolstad	7.10,5	Lillehammer	1974
1000m Stafett	Grete Kolstad Hilde Solvang Kari Høgenes Grete Kolstad Torunn Kolstad	2.25,3	Strømmen	1974
HOPP.				
Høyde	Kristin Lunner	1,71 m	Nadderud	1984
Høyde u/tilløp	Kjersti Larssen	1,31 m	Bjørkelangen	1983
Lengde	Kristin Lunner	5,35 m	Borre	1985
Lengde u/tilløp	Kjersti Larssen	2,47 m	Bjørkelangen	1983
KAST.				
Diskos	Tove Lund	33,60 m	Fana	1977
Slegge 4kg	Kristin Lunner	27,64 m	Fet	1984
Kule 4kg	Kristin Lunner	11,30 m	Stovner	1986
Spyd	Kristin Lunner	41,84 m	Lillestrøm	1986
MANGEKAMP				
7-kamp	Kristin Lunner 100m HK: 14,7 Kule Høyde: 1,71 200m Lengde: 5,47 Spyd 800m 2.23,4	5314 p.	Nadderud	1984

K V I N N E R J U N I O R I

ØVELSE	UTØVER	RESULTAT	STED	AR
LØP.				
60m	Maren A. Aamodt	8,2	Bruvollen	1968
100m	Grete Kolstad	8,2	Jessheim	1976
100m Hekk	Kjersti Larssen	12,7	Kil	1983
200m	Kjersti Larssen	14,88	Ardal	1984
400m	Grete Kolstad	26,5	Stovner	1983
400m Hekk	Kristin Lunner	58,3	Hamar	1974
600m	Grete Kolstad	1.36,5	Levermyr	1974
800m	Grete Kolstad	2.09,0	Bislett	1974
1500m	Torunn Kolstad	4.26,8	Bislett	1975
3000m	Torunn Kolstad	9.40,6	Bislett	1975
4x60m Stafett	Gro Kristiansen Bjerg Slettum Unni Sandbakken Maren Agot Aamodt	32,8	Nannestad	1969
4x100m Stafett	Maren Eng Camilla Lunder Stine Røysheim Hentiette Høntorp	53,2	Strømmen	1985
4x400m Stafett	Kari Høgenes Torunn Kolstad Hilde Solvang Grete Kolstad	4.19,7	Lillestrøm	1975
3x800m Stafett	Kari Høgenes Grete Kolstad Torunn Kolstad	7.18,4	Lillestrøm	1974
1000m Stafett	Hilde Solvang Kari Høgenes Grete Kolstad Torunn Kolstad	2.25,3	Strømmen	1974
HOPP.				
Høyde	Kristin Lunner	1,71 m	Nadderud	1984
Høyde u/tilløp	Kjersti Larssen	1,31 m	Bjørkelangen	1983
Lengde	Kristin Lunner	5,35 m	Borre	1985
Lengde u/tilløp	Kjersti Larssen	2,47 m	Lørenskog	1981
KAST.				
Diskos	Tove Lund	33,60 m	Fana	1977
Slegge 4kg	Kristin Lunner	27,64 m	Fet	1984
Kule 4kg	Kristin Lunner	11,23 m	Mora	1985
Spyd	Kristin Lunner	40,38 m	Kr.sand	1984
MANGEKAMP				
7-kamp	Kristin Lunner 100m HK: 14,7 Kule Høyde: 1,71 200m Lengde: 5,47 Spyd 800m 2.23,4	5314 p.	Nadderud	1984

ØVELSE	UTØVER	RESULTAT	STED	AR
LØP.				
60m Hekk	Camilla Lunder	8.5	Kil	1987
80m Hekk	Tanja Øvrehus	12.9	Larvik	1983
100m Hekk	Kjersti Larssen	12.8	Lunner	1982
100m Hekk 76	Kjersti Larssen	15.52	Bergen	1982
100m Hekk 84	Kjersti Larssen	15.6	Stovner	1982
200m	Kjersti Larssen	27.2	Lillestrøm	1982
400m	Grete Kolstad	58.3	Hamar	1974
400m Hekk	Tanja Øvrehus	72.5	Sørum	1983
600m	Grete Kolstad	1.36.5	Leverby	1974
800m	Grete Kolstad	2.09.0	Bislett	1974
1500m	Grete Kolstad	4.35.6	Gausdal	1974
3000m	Torunn Kolstad	10.25.8	Moss	1973
4x100m Stafett	Marlen Eng Camilla Lunder Stine Røysheim Henriette Høntorp	53.2	Strømmen	1985
1000m Stafett	Tanja Øvrehus Kjersti Larssen Kristin Lunner Sigrunn Nilsen	2.32.5	Lørenskog	1981
HOPP.				
Høyde	Kristin Lunner	1.63 m	Stovner	1981
Høyde u/tilløp	Irja Nordheim	1.63 m	Nadderud	1990
Lengde	Kjersti Larssen	1.30 m	Fet	1982
Lengde u/tilløp	Trine Syversen	5.03 m	Fredrikstad	1991
Lengde u/tilløp	Kjersti Larssen	2.40 m	Fet	1982
KAST.				
Diskos	Tove Lund	32.10 m	Kolbotn	1976
Slegge 4kg	Kristin Lunner	26.70 m	Lørenskog	1981
Kule 4kg	Kristin Lunner	10.25 m	Bergen	1981
Spyd	Kristin Lunner	36.26 m	Trondhjem	1981
Slengball 1 kg	Astri Aamodt	27.25 m	Lillestrøm	1968

Ajourført 1.11-91

ØVELSE	UTØVER	RESULTAT	STED	AR
LØP.				
60m	Marlen Eng	8.3	Høland	1985
80m Hekk	Line Aarnes	14.2	Bjørkelangen	1991
100m	Trine Syversen	13.18	Jessheim	1990
100m Hekk 76	Kjersti Larssen	15.9	Stovner	1981
100m Hekk 84	Tanja Øvrehus	16.2	Stovner	1982
200m	Trine Syversen	26.86	Jessheim	1990
300m	Gro Kristiansen	56.8	Lillestrøm	1970
300m Hekk	Line Aarnes	54.3	Bjørkelangen	1991
400m	Grete Kolstad	61.4	Bislett	1973
400m Hekk	Kristin Lunner	74.3	Strømmen	1980
600m	Grete Kolstad	1.39.7	Lillestrøm	1973
800m	Grete Kolstad	2.14.4	Bislett	1973
1500m	Grete Kolstad	4.42.4	Bislett	1973
3000m	Merete Ødegård	11.36.0	Kil	1982
HOPP.				
Høyde	Kristin Lunner	1.65 m	Kongsberg	1980
Høyde u/tilløp	Kjersti Larssen	1.30 m	Fet	1981
Lengde	Kjersti Larssen	5.15 m	Herley	1981
Lengde u/tilløp	Kjersti Larssen	2.47 m	Lørenskog	1981
KAST.				
Diskos 1 kg	Kristin Lunner	30.88 m	Høland	1980
Slegge 4kg	Tove Lund	26.36 m	Høland	1975
Kule 4kg	Kristin Lunner	10.04 m	Stovner	1980
Spyd 600g	Kristin Lunner	35.91 m	Stovner	1980
Slengball 1 kg	Evy Holt	29.94 m	Lillestrøm	1968

Ajourført 1/11-91

J E N T E R 1 4 A R :

ØVELSE	UTØVER	RESULTAT	STED	AR
LØP.				
40m	Nina Veiby	6,0	Jessheim	1988
60m	Trine Syversen	6,0		1989
60m Hekk	Henriette Høntorp	8,3	Bislett	1986
80m	Line Aarnes	11,3	Nadderud	1990
	Gro Kristiansen	11,1	Strømmen	1969
	Trine Syversen	11,1		1989
80m Hekk 76	Tanja Øvrehus	13,3	Kongsberg	1981
100m	Kjersti Larssen	13,1	Hønefoss	1980
100m Hekk 84	Kristin Lunner	17,6	Romedal	1979
200m	Heidi Berger	28,2	Bjørkelangen	1988
	Irja Nordheim	28,2	Bjørkelangen	1988
400m	Heidi Berger	62,6	Strømmen	1979
400m Hekk 76	Kristin Lunner	73,9	Strømmen	1979
600m	Grete Kolstad	1,43,5	Strømmen	1972
800m	Heidi Berger	2,21,1	Nadderud	1988
1500m	Heidi Berger	4,59,57	Lillehammer	1988
3000m	Kjersti Kongtorp	11,40,6	Jessheim	1983
4x60m Stafett	Gro Kristiansen Unni Sandbakken Inger Anne Jørgensen Menche Ødegård	33,6	Lillestrøm	1969
4x100m Stafett	Hanne Kolstad Mona Øversveen Tanja Øvrehus Kjersti Larssen	55,1	Lørenskog	1980
4x400m Stafett	Kristin Lunner Sigrunn Nilsen Trude Krogh Tone Veiby	4,39,0	Høland	1978
HOPP.				
Høyde	Kristin Lunner			
Høyde u/tilløp	Kjersti Larssen			
Lengde	Irja Nordheim			
Lengde u/tilløp	Kjersti Larssen			
KAST.				
Diskos 1 kg	Hilde Solvang	29,64 m	Høland	1974
Slegge 4kg	Kristin Lunner	22,00 m	Strømmen	1979
Kule 3kg	Kristin Lunner	10,68 m	Høland	1979
Kule 4kg	Kristin Lunner	8,88 m	Strømmen	1979
Spyd 600g	Kristin Lunner	30,20 m	Spikkestad	1979
Slengball 700g	Tove Lund	27,72 m	Høland	1974
Slengball 1 kg	Tove Lund	36,26 m	Høland	1974
Liten Ball	Anne Haneborg	51,24 m	Blaker	1982

Årsfort 1:11-91

J E N T E R 1 3 A R :

ØVELSE	UTØVER	RESULTAT	STED	AR
LØP.				
40m	Trine Syversen	5,8	Jessheim	1988
60m	Henriette Høntorp	8,4	Jessheim	1985
60m Hekk	Trine Syversen	11,7	Jessheim	1988
80m	Trine Syversen	11,5	Arnes	1988
80m Hekk 76	Kristin Lunner	13,5	Bislett	1978
100m	Trine Syversen	13,4	Jessheim	1988
100m Hekk 84	Kristin Lunner	18,0	Lørenskog	1978
200m	Kjersti Larssen	28,5	Høland	1979
300m	Grete Kolstad	48,8	Sørum	1971
400m	Kari Høgenes	69,0	Lillestrøm	1973
400m Hekk 76	Kristin Lunner	77,1	Strømmen	1978
600m	Kari Høgenes	1,48,8	Bislett	1973
800m	Heidi Berger	2,23,02	Lillehammer	1987
1000m	Hanne Kolstad	3,19,1	Herley	1980
1500m	Heidi Berger	4,57,0	Lillehammer	1987
3000m	Kjersti Kongtorp	12,01,7	Bislett	1982
4x100m Stafett	Trude Krogh Kristin Lunner Sigrunn Nilsen Kjersti Larssen	58,2	Haga	1978
HOPP.				
Høyde	Kristin Lunner	1,60 m	Fana	1978
Høyde u/tilløp	Kjersti Larssen	1,25 m	Hovinhogda	1979
Lengde	Kjersti Larssen	4,77 m	Moelv	1979
Lengde u/tilløp	Kjersti Larssen	2,29 m	Bjørkelangen	1979
KAST.				
Diskos 1 kg	Kristin Lunner	27,20 m	Arnes	1978
Slegge 4kg	Kristin Lunner	16,22 m	Lørenskog	1978
Kule 3kg	Kristin Lunner	10,35 m	Høland	1978
Kule 4kg	Else Lillian Røsholm	8,40 m	Sørum	1978
Spyd 600g	Kristin Lunner	28,96 m	Fetsund	1978
Slengball 700g	Bente Wallander	38,80 m	Jessheim	1971
Slengball 1 kg	Tove Lund	34,10 m	Høland	1973
Liten Ball	Unni Røed	47,25 m	Blaker	1982
MANGEKAMP				
4-kamp	Irja Nordheim 60m 8,7 Lengde 4,58 Kule 6,78 800m 2,40,6	3312 p.	Nadderud	1984

Årsfort 1:11-91

J E N T E R 1 2 A R :

ØVELSE	UTØVER	RESULTAT	STED	AR
LØP.				
40m	Irja Nordheim	6,1	Høland	1986
60m	Lene Ødegård	6,1	Høland	1988
60m Hekk 76	Trine Syversen	8,5	Haga	1987
100m	Kjersti Larssen	11,4	Larvik	1978
100m Hekk 84	Tanja Øvrehus	11,4	Strømmen	1979
200m	Trine Syversen	13,6	Bjørkelangen	1987
200m	Kristin Lunner	20,3	Strømmen	1977
600m	Trine Syversen	29,4	Kil	1987
800m	Hege Bakken	1.55,67	Kolbotn	1991
1000m	Heidi Berger	2.28,5	Hønefoss	1986
1500m	Siw Elin Ness	3.25,6	Nadderud	1984
4x 60m Stafett	Lene Ødegård	5.19,9	Lillehammer	1988
	Hilde Solvang	36,2	Strømmen	1971
	Kari Høgenes			
	Bente Lie			
	Berit Hagen			
4x 60m Stafett	Torunn Bjørkrheim	36,2	Strømmen	1980
	Siv Anita Aastad			
	Kjersti Kongtorp			
	Eva Linnrud			
HOPP.				
Høyde	Kristin Lunner	1,44 m	Høland	1977
Høyde u/tilløp	Kjersti Larssen	1,15 m	Bjørkelangen	1978
Lengde	Trine Syversen	4,61 m	Romedal	1987
Lengde u/tilløp	Kjersti Larssen	2,18 m	Bjørkelangen	1978
KAST.				
Diskos 1 kg	Kristin Lunner	22,86 m	Høland	1977
Kule 3kg	Rita Nilsen	9,63 m	Raufoss	1987
Kule 4kg	Bente Walander	5,35 m	Høland	1970
Spvd 400g	Kristin Lunner	29,62 m	Høland	1977
Spvd 600g	Kristin Lunner	22,59 m	Strømmen	1977
Slengball 700g	Hilde Solvang	33,80 m	Strømmen	1972
Liten Ball	Unni Røed	45,00 m	Lørenskog	1981

Ajourført 1/11-91

J E N T E R 1 1 A R :

ØVELSE	UTØVER	RESULTAT	STED	AR
LØP.				
40m	Rita Nilsen	6,4	Høland	1986
60m	Rita Nilsen	8,9	Arnes	1986
60m Hekk 76	Kjersti Larssen	12,4	Jessheim	1977
100m	Kjersti Larssen	14,7	Lørenskog	1977
200m	Ingrid Dahl	32,4	Bislett	1973
300m	Ingrid Dahl	57,7	Hennes	1973
400m	Marit Jørgensen	80,8	Hennes	1974
600m	Vigdís Gløtta	1.58,1	Høybråten	1974
800m	Siw Elin Ness	2.36,6	Stovner	1983
1000m	Heg Bakken	3.47,7	Nadderud	1990
1500m	Linda Arnesen	6.41,2	Høland	1986
HOPP.				
Høyde	Kjersti Larssen	1,39 m	Lørenskog	1977
Høyde u/tilløp	Mona Delingsby	1,04 m	Bjørkelangen	1983
Lengde	Kjersti Larssen	4,32 m	Raufoss	1977
Lengde u/tilløp	Kjersti Larssen	2,12 m	Fet	1977
KAST.				
Diskos 600g	Marit Kongtorp	14,94 m	Bjørkelangen	1991
Diskos 1 kg	Torunn Bjørkrheim	10,18 m	Høland	1979
Kule 3kg	Kristin Lunner	6,62 m	Lillestrøm	1976
Spvd	Mona Olsen	11,90 m	Gardermoen	1981
Slengball 700g	Hilde Solvang	30,24 m	Jessheim	1971
Liten Ball	Hanne Kolstad	35,70 m	Blaker	1978

Ajourført 1/11-91

