

Aurskog-Høland Friidrettslag



Årsberetning 1993

FRA LEDEREN

Til alle friidrettsinteresserte Aurskog Hølandinger!

Ja så er nok et friidrettsår gått til historien. Et år med større aktivitet enn noensinne (føler jeg), et år hvor vi har feiret oss selv 25 år, og et år hvor vi nok en gang har markert oss som en av de beste friidrettsklubbene i Akershus.

Jeg synes vi skal være stolte av oss selv, for det er ingen selvfølge å være av de beste, det krever innsats og kreativitet, det gjør seg ikke selv. Og hvem har æren for det?, jo det er hver enkelt av Dere medlemmer. Enten Du er passiv støttemedlem, deltager på våre treninger, funksjonær på våre stevner, eller som trener for våre utøvere. Hver på vår måte har vi bidratt til dette som jeg uten betenkningstid vil kalle en stabil og godt organisert idrettsklubb.

Vi har hatt tradisjon på å være nøkterne i våre budsjetter, og sjelden måtte brydd våre medlemmer med innsats i forhold til økonomi, og har av den grunn i stor grad kunnet konsentrere oppmerksomheten om det vi skal drive med, friidrett som et tilbud for alle mennesker uansett forutsetninger. Dette er kjernen i vår strategi, vi skal legge til rette for at alle skal få et tilbud i et miljø hvor de mellommenneskelige relasjonene skal utvikle trivsel som en medisin (mental hygiene) til å møte alle de utfordringer som i dag preger vårt samfunn.

AHF er for meg en slik medisin.

Vår handlingsplan blir nøye vurdert fra år til år, når vi skulle evaluere 1992 var vi alle enige om at vi i 1993 skulle forsøke å styrke støtteapparatet rundt våre yngre utøvere, jeg føler vi har lyktes, og vår 2 plass i lagseriefinalen kan være med på å bekrefte det.

Blant vår eldre utøvere kan vi nok en gang registeret fremgang for Jon Sigurd, han har i flere år vært blant landets beste utøvere i jr. klassen, og lyktes i år både med gull i jr. NM og ny klubbrekord på 2.16 m.

Vårt anlegg har vært meget omtalt, og det arbeidet som er utført gjennom først prosjekteringsperiode, så byggeperiode, og nå som et komplett friidrettsanlegg med dertilhørende vedlikeholdsoppgaver høster stor anerkjennelse blant alle kulturinteresserte mennesker i Aurskog Høland og omegn. Her har vi nok noe av kjernen til vår "suksess", et samlingssted hvor man trives, og hvor vi etterhvert har klart og skape en atmosfære. Det blir viktig for oss å holde anlegget på et slikt nivå vi har idag, og jeg er ikke det minste i tvil om at vi skal klare det.

Under vår feiring den 13 mars var det for oss en glede å beære Aksel Lunner som æresmedlem i AHF. Han har gjennom sin innsats vært en viktig medspiller både idrettslig (som far til Kristin) og anleggsmessig (som "vaktmester" på banen).

1994 står for døren, og vi i styret har nok en gang laget budsjetter og tenkt handlingsplaner for det som komme skal. Med så mange dyktige medarbeidere og sosialt engasjerte medspillere er jeg sikker på at vi skal lyktes.

TILLITSVALGTE 1993

Styret

Carl Fredrik Havnaas
Øivind Olsen
Finn Welde
Dag-Finn Førreisdahl
Sjur Bakken
Ann Helen Utgårdsløkken
Knut Glåmen

Leder
Nestleder
Sekretær
Kasserer

Rekruttutvalg

Finn Welde (leder)
Jan Tore Anthonissen
Bjørn Soot
Jan Amund Ydersbond
Finn Grimsrud
Sten Kongtorp
Øivind Asmyhr
Øyvind Fagersand
Kjell Nilsen

Elite/ungdomsutvalg

Roar Lunder (leder)
Knut Glåmen
Finn Løkeberg
Terje Aarnes
Arve Høgne
Harry Utgårdsløkken
Svein Berger
Turid Dahlum Nilsen

Veteranutvalg

Per B. Jacobsen (leder)
Sjur Bakken
Bjørn Delingsby
Vigdís Borstad
Kari Nilsen
Johan Hveem

Treningsutvalg

Øivind Olsen (leder)
Kari Nilsen
Anne M. Heggedal
Per B. Jacobsen
Finn Løkeberg
Inger Kyhen
Vigdís Borstad
Sjur Bakken

Statistikk/serie-utvalg

Bjørn Lier
Terje Aaserud
Roar Lunder

Idrettsmerkeutvalg

Egil Lier (leder)
Kåre Thoresen
Aksel Lunner

Mediautvalg

Richard Peel (leder)
Gunnar Moe
Rita Nilsen
Trine Syversen

Arrangementsutvalg

Stein Lier (leder)
Bjørn Lier
Torbjørn hagen
Terje Aaserud
Knut Clausen
Ole Kr. Mangen

Banekomite

Kåre Thoresen (leder)
Aksel Lunner
Knut Aarnes
Sigurd Dalby

Kiosk/Salg

Ann-Helen Utgårdsløkken (leder)
Anne Lise Glåmen
Lisbeth Clausen
Ragnhild Karlsen

Valgkomite

Roar Lunder (leder)
Terje Aarnes
Turid Dahlum Nilsen

Revisorer

John Svanstrøm
John Hogseth

ARBEIDET I STYRET

Styret har i 1993 avholdt 10 møter og behandlet 24 saker.

Utover vanlig løpende saker kan nevnes:

- Sponsoravtale med Høland Sparebank
- Jubileumsberetning/jubileumsfest
- Nye drakter

PÅSKJØNELSER

Innsatspokalen

Innsatspokalen tildeles Øivind Olsen for innsats som aktiv utøver gjennom en lang periode og for omfattende innsats i styret og som leder av treningsutvalget.

TILLITSVERV/REPRESENTASJON

Stein Lier

Leder av dommerutvalget i Akershus
Friidrettskrets

Carl Fredrik Havnaas
Sju Bakken
Stein Lier

Deltakere på kretsting

GAVER OG BIDRAG

AHF har i 1993 mottatt kr.15 500 i driftsstøtte fra Aurskog-Høland kommune.

AHF har i 1993 mottatt kr.28 500 i støtte fra Akershus Friidrettskrets til treningsprosjekter.

AHF har inngått sponsoravtale med ramme kr. 45 000 med Høland Sparebank som hovedsponsor.

Følgende bedrifter har nå reklameskilt på AHF-banen:

Aurskog Sparebank
Høland Sparebank
Bjørkelangen Sport
Indre Akershus Blad
Calles konditori
Alf Gangnæs
Aurskog-Høland og Sørums Gjenstandsbrennkasse
Akershus Romerikes Blad
Postverket, Lillestrøm Postkontor
Dyno-Cipax A/S
Aurskog Matsenter A/S
Solheim Gartneri og hagesenter
Nordsjø Fabrikker
Hydro, Bjørkelangen
Setskog Sparebank
Norges Statsbaner
RIMI
Bjørkelangen Trafikksenter
Aurskog-Høland Samvirkelag
Skansen Ferge og Jern
Stangeskovene A/S
Roma Brus
Aarstad&sønner
PDC

AHF takker for alle gaver og bidrag.

AHF oppfordrer alle medlemmer til å bruke de forretninger og bedrifter som støtter AHF's arbeid.

REGNSKAP/BUDSJETT

RESULTATREGNSKAP 1993

UTGIFTER:

ADMINISTRASJONSUTGIFTER

202 Rekvisita, trykksaker, kontorutstyr	7.423,60	
204 Porto og telefon	10.962,10	
206 Årsberetning	9.392,00	
209 Div.administrasjonsutgifter	39,70	27.817,40

STYRE OG KOMITEUTGIFTER

219 Div.møteutgifter	2.054,20	2.054,20
----------------------	----------	----------

UTDANNING

239 div.utdanning	900,00	900,00
-------------------	--------	--------

TRENING, INSTRUKSJON, ID. MATERIELL

245 Materiell	24.212,20	
246 Treningsstøtte	17.385,00	
247 Halleie	21.250,00	
248 Utgifter til trenere	43.838,00	
249 Div.treningsutgifter		106685,20

DELTAGELSE I ANDRE STEVNER

258 Startkontingent	28.931,00	
259 Andre utg.stevnedeltagelse	25.095,00	54.026,00

KONTINGENTER GEBYRER

262 Kontingent - krets	3.000,00	3.000,00
------------------------	----------	----------

UTMERKELSER - GAVER

270 Utmerkelser gaver	197,50	197,50
-----------------------	--------	--------

LÅN OG RENTEUTGIFTER

281 Renter/avdrag lån	218.238,60	218.238,60
-----------------------	------------	------------

DIVERSE UTGIFTER

299 Diverseutgifter.....	19.475,80	19.475,80
--------------------------	-----------	-----------

DIREKTE STEVNEUTGIFTER

302 Startavgifter	5.422,00	
308 Annonser	6.658,60	
309 Div.stevneutgifter	2.180,00	14.260,60
PREMIER		
320 Premier	28.586,80	28.586,80

UTGIFTER YIL SALG OG ANDRE TILTAK

432 Lotteriutgifter	14.400,00	
437 Drakter	59.245,00	
438 Salgsutgifter	25.792,65	
439.Diverse bl.AHF karusellen	18.311,90	117.749,55

DRIFTSUTGIFTER - ANLEGG

502 Rekvisita	3.342,77	
504 Strøm	6.291,60	
505 Forsikringer	2.376,00	
509 Div.driftsutg.	7.360,64	19.371,01

VEDLIKEHOLD - REPARASJONER

519 Div.vedlikehold	10.106,50	10.106,50
---------------------	-----------	-----------

SUM UTGIFTER

622.469,16

INNTEKTER		
382 Startkontingent	35.085,00	
389 Div.stevneinntekter		35.085,00
INNTEKT VED SALG OG ANDRE TILTAK		
482 Lotteriinntekter	25.820,00	
485 Dugnadsinntekter	5.110,00	
487 Salgsinntekter	24.867,67	
488 Salgsinntekter - drakter	16.600,00	
489 Div.(bLAHF-karusellen)	60.073,44	132.471,11
DRIFTSINNTEKTER - ANLEGG		
580 Leieinntekter	22.900,00	
581 Reklameinntekter	74.979,00	97.879,00
TILSKUDD FRA OFFENTLIGE ORGANER		
792 Kommunalt tilskudd	15.500,00	
Tippemiddler	200.000,00	215.500,00
BIDRAG		
800 Treningsprosjekter	28.500,00	28.500,00
KONTINGENTER		
801 Treningsavgift	8.100,00	
810 Medlemskontingent	25.450,00	33.550,00
RENTEINNTEKTER		
880 Renter bank og post	6.149,66	6.149,66
SUM INNTEKTER		549.134,77

Resultat og balanse pr. 30/10/93 for
Aurskog-Høland Friidrettslag
AHF

Inntekter	549,134.77
- Utgifter	-622,469.16
Resultat	-73,334.39
Kontanter, bank og postgiro	45,416.98
Annen formue, aktiva	0.00
- Gjeld, passiva	100.460.00
Nettoformue	45,416.98
Formue ved start av regnskap	118,751.37
Formuesfremgang	-73,334.39
- Resultat	-73,334.39
Differanse resultat og fremgang	0.00

BJØRKELANGEN 9.NOVEMBER 1993

Osg-Finn Fjærli
Kasserer

Revisor

Revisor

NB. Gjeld er pr 31.oktober 93.
+ renter pr 31.desember 93.

SAMMENSTILLING REGNSKAP 89-93

(avrundet til hele kroner)

	REGNSKAP 89	REGNSKAP 90	REGNSKAP 91	REGNSKAP 92	REGNSKAP 93
UTGIFTER					
U20 Administrasjon	31 433	25 843	29 520	22 139	27 817
U21 Styre- og komiteer	180	350	535	3 161	2 054
U23 Utdanning	0	825	496	0	900
U24 Trening, idrettsmat.	34 781	59 355	75 162	114 472	106 685
U25 Stevnedeltakelse	36 853	42 371	36 582	49 538	54 026
U26 Kontingenter-gebyrer	1 800	2 000	2 350	8 765	3 000
U27 Utmerkelser-gaver	1 835	2 977	900	1 006	198
U28 Renteutgifter/avdrag	0	0	0	46 163	218 239
U29 Diverse	21 400	4 256	7 000	58 884	19 476
U30 Direkte stevneutg.	12 693	14 279	5 159	32 189	14 261
U32 Premier	26 111	19 931	24 007	33 845	28 587
U43 Utg. til salg m.m.	71 962	66 891	82 465	42 394	117 750
U50 Driftsutg. anlegg	17 861	28 956	39 715	20 077	19 370
U51 Vedlikehold	0	3 240	907	0	10 106
U60 Medlemsblad	1 754	828	206	0	0
SUM DRIFTSUTGIFTER	258 663	272 102	305 004	432 633	622 469
INNETEKTER					
I38 Stevneinntekter	63 255	59 985	67 381	167 614	35 085
I48 Innt. ved salg m.m.	129 175	106 623	120 585	124 049	132 471
I58 Driftsinnt. anlegg	43 290	59 100	70 850	105 050	97 879
I79 Tilskudd, offentlig	24 900	24 000	15 758	49 093	215 500
I80 Bidrag	49 250	64 400	29 000	14 000	28 500
I81 Kontingenter	16 020	23 250	20 500	25 800	33 550
I88 Renteinntekter	331	2 467	7 070	3 627	6 150
SUM DRIFTSINNETEKTER	326 221	339 825	331 144	489 233	549 135
DRIFTSRESULTAT	67 558	67 723	26 140	56 599	-73 334

OPPFØLGING AV
HANDLINGSPLAN 1993

MÅL/PRINSIPPER

- FORUTSETTES Å LIGGE FAST OVER LENGRE TID -

FRIIDRETT I GODT MILJØ FOR ALLE TYPER UTØVERE

HOVEDMÅL

1. GODT IDRETTSLOGISKT 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 Aldersgruppen opp til og med 10 år skal bli kjent med friidrett som en av flere idretter
- 1.2 Aldersgruppen 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 Konkurransetøvere til og med norsk toppnivå skal få et kvalifisert trenings- og konkurransetilbud 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 1993-1995

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 VESENTLIG BEDRING AV TILBUDET TIL ALDERSGRUPPEN 10-14 ÅR - "IDRETTSSKOLE".
- 1C. DET SATSES PÅ Å BEHOLDE TOPPUTØVERE I KLUBBEN.
- 1D. 100 IDRETTSMERKER I 1994
- 1E. TA VARE PÅ VETERAN- OG MOSJONSAKTIVITET PÅ DAGENS NIVÅ

SOSIALT MILJØ

- 2A. FASTE SOSIALE ARRANGEMENTER INNARBEIDES

ARBEID MED ORGANISASJON, PLANLEGGING OG ØKONOMI

- 3A. LAGET SKAL VÆRE GJELDFRITT SENEST I 1994
- 3B. NM UNGDOM I 1994
- 3C. ANLEGGET KOMPLETTERES UTSTYRSMESSIG OG HOLDES I GOD STAND

UTVIKLING OG FORNYELSE

- 4A. VI SKAL I 1994 HA MINST 400 BETALENDE MEDLEMMER (FAMILIEMEDLEMSSKAP = 4 ENKELTMEDLEMSSKAP)
- 4B. NYE TILLITSVALGTE HVERT ÅR
- 4C. ETTERUTDANNING AV TRENERE (INTERNE OPPLEGG)

IDRETT - UNGDOM/ELITE

Ansvarlig i styret: Knut Glåmen

ARBEIDSMÅL/TILTAK 1993	ANSVARLIG FOR GJENNOMFØRING
- Større deltakelse i KM for junior og 15-18 år: 15 deltakere i hvert	8 i KM Jr. 10 i KM 15-18
- 5 utøvere med i Jr-NM	4 (1 gullmed.)
- 6 utøvere med i NM for ungdom (4 medaljer).	6 (1 medalje)
- Markere oss i alle KM inkludert stafetter.	OK
- Markere oss i større nasjonale stevner opp til og med junior	OK
- Arrangere 2 fellesturer til stevner	1 (Lillehammer)
- Bedre planlegging av stafetter (satse på få stafetter)	OK
- Bedre støtteapparat rundt aktive	OK
- Bevisst bruk av arbeid med å beholde toppidrettsutøvere til å øke interesse og rekruttering	(OK)
- Sosiale tiltak for gruppa	OK

Høydepunktet idrettslig i årets sesong var Jon Sigurd Utgårdsløkkens suverene gullmedalje i årets junior-NM. Etter fjorårets stagnasjon har Jon Sigurd hatt en kjempefin sesong med ny klubbrekord på 2.16 som beste resultat. Han deltok også for Norge i årets nordiske juniorlandskamp, og ble her nr. 2 med resultatet 2.13. Den største overaskelsen fra Jon Sigurds side var imidlertid at han på tampen av sesongen prøvde seg i tikamp. Etter flere sensasjonelt gode enkeltresultater, kunne han notere hele 6328 poeng. Med Jon Sigurds framgang er AHF's satsing på å få fram nasjonale topper i ferd med å bli oppfylt.

Nest etter Jon Sigurd har Andre Glåmen vært årets mann i ungdomsgruppa. Andre kuttet i år ut høyde og valgte i stedet tresteg som andreøvelse ved siden av lengde. Dette resulterte i sølv i UM med 13.52 for 17-åringen. I tillegg greide han en 5. plass i lengde med 6.78.

Ungdomsgruppa består av 10-12 faste og stabile utøvere. Vi har ikke lyktes i å øke antall aktive. Antakelig vil dette skje først som følge av det gode rekrutteringsarbeidet som nå drives for yngre i klubben.

I junior-NM stilte foruten Utgårdsløkken, Trine Syversen på 400m (9.pl. 59.15) og Irja Norheim i høyde (8.pl. 1.55). I tillegg var Andre Glåmen kvalifisert.

I UM hadde AHF med 6 deltakere, men vi måtte nøye oss med Andre Glåmens medalje.

Ungdomsgruppa har hatt fellestur til K-banklekene på Lillehammer, og 6 utøvere deltok på Oslo Friidrettskrets's sommerleir på Nesbyen.

Vi har markert oss rimelig bra i KM og andre stevner. For resultater utover det som er nevnt,

IDRETT - BARN/REKRUTTERING

Ansvarlig i styret:

ARBEIDSMÅL/TILTAK 1993

ARBEIDSMÅL/TILTAK 1993	ANSVARLIG FOR GJENNOMFØRING
- Arrangere terrengløpskarusell etter tilsvarende opplegg som før. Stabilisere antall deltakere.	OK
- Arrangere treningsstevner 7-11 år med allsidig utvalg av øvelser. Bedre instruksjon. Øke antall deltakere. Ledere som ungene blir kjent med.	Ikke økning, men godt opplegg etablert
- Bedre treningstilbud 11-14 år. Allsidig utvalg av øvelser med god instruksjon.	Ja!
- Oppmannsfunksjon 11-14 år.	Ja!
- Sørge for god overgang mellom aldersgrupper/tilbud	OK
- Være blant de tre beste lagene i lagseriefinalen	Nr.2, nær vinner

Deltakelsen i terrengløpskarusellen har (som vanlig) vært meget god. 137 fikk premie; 98 av disse var med i minst 3 løp.

25 ble registrert som "faste" deltakere i treningsstevner for de yngste i løpet av sommeren. Instruksjon har vært bedre enn i tidligere år og det har blitt etablert et opplegg som det kan bygges videre på.

AHF
REKRUTTERINGSGRUPPE 10-14 år

SAMMENDRAG SESONGEN '93

Rent konkret kan sesongen sammenfattes på følgende måte.

- Faste trenere: Lidia / Jan Amund
- Treningsdager: Man / Tors
- Stevnedeltagelse:

01.05	Bruvollstafetten	-	Blaker
15.05	Nasjonalt stevne	-	AHF
19.05	Lagseriestevne	-	Lillestrøm
24.05	KM - Stafett	-	Nadderud
01.06	Lagseriestevne	-	Sørum
12.06	KM	-	Ski
19.06	Tyrvinglekene	-	Nadderud
24.06	DE - Lekene	-	Lillehammer
25.08	Lagseriestevne	-	AHF
04.09	Norpapp - Lekene	-	Hønefoss
11.09	Lagseriefinale	-	AHF

Totalt 11 stevner
- KM-medaljer: 8 gull, 1 sølv, 11 bronse.
- Antall utøvere som har representert AHF i år: 49
- Spesielle stevner: Interkretslag, Donald Duck, KM-mangekamp (Deltaker: Marit)

Utviklingen i gruppa har vært veldig positiv i årets sesong, både når det gjelder antall utøvere og rent resultatmessig.

Vi kan vise til et meget godt KM, god laginnsats på de større stevnene samt enkelte toppresultater.

Men selve rosinen i posen var tross alt den heroiske innsatsen i lagseriefinalen på hjemmebane hvor vi bare ble knepent slått av Tyrving.

Vi markerte avslutningen på sesongen med en hyggelig sammenkomst på BVS's kantine.

IDRETT - VETERAN

Ansvarlig i styret: Finn Welde

ARBEIDSMÅL/TILTAK 1993	ANSVARLIG FOR GJENNOMFØRING
- Tilbud som passer utøvere på alle nivåer	Bra, bortsett fra at nivåspredning ikke ble håndtert godt nok
- Riktig trening (unngå skader m.m.)	OK
- Prioritere 1-2 stafetter	OK
- Mobilisere til deltakelse for å skaffe resultater til forbundets lagserie	Ikke oppnådd
- Motivere for deltakelse i AHF-karusell	Ikke oppnådd
- Innarbeide trening til idrettsmerket	Ikke oppnådd
- Sosiale tiltak for gruppa	(OK)

TRENING

Ansvarlig i styret: Øivind Olsen

ARBEIDSMÅL/TILTAK 1993	ANSVARLIG FOR GJENNOMFØRING
- 2 fellestreninger pr. uke med 6 treningsgrupper	OK
- 3 fellestreninger pr. uke i deler av sesongen	OK
- Stabilisere antall deltakere på de største gruppene	OK (litt varierende)
- Øke antall deltakere på de minste gruppene	OK
- Få til tilfredstillende treningsforhold for innendørstrening	OK
- Gjennomføre treningsprosjekt i lengde/sprint	OK
- Søke om midler til prosjekter 93 for ungdomsgruppa	OK
- Arrangere treningsleir sommeren 93	OK
- Videreutvikle kompetanse	Fått inn kompetanse
- Innarbeide trening til idrettsmerket og merkeprøver i treningsopplegget	Ikke oppnådd
- Øke antall som tar idrettsmerket til 90	Nesten
- Flere yngre aktive bør ta idrettsmerket	OK

Treningssesongen 92/93 har vært preget av stor aktivitet og mange grupper. Aktiviteten har økt utover i sesongen og spesielt barnegruppa har gjort store fremganger. Her har vi endelig greid å etablere et skikkelig treningstilbud og det har resultert i meget stor oppslutning.

Det ble avholdt et sprint/lengdeprosjekt for kretsen med Dan Simion som trener i perioden. Dette har kun hatt utøvere fra AHF og vi har fått økonomisk støtte fra kretsen til prosjektet.

Vi arrangerte en vellykket treningsleir i sommer. Den ble lagt til Mora i Sverige og ca 50 stk deltok. Det var meget gode treningsmuligheter på stedet, og vi fikk anledning til å gjøre oss kjent med med byen.

Totalt sett er nok dette den mest aktive treningssesongen i AHF's historie. Vi har hatt aktiviteter på alle plan, fra rekrutter på 7 år - mosjonister i pensjonsalderen. Noen av ungdommene i AHF deltok også på en kretstreningsleir i Nesbyen og Jon Sigurd Utgårdsløkken har deltatt i forbundets gruppe i høyde.

SOSIALT MILJØ

Ansvarlig i styret:

Ann Helen Utgårdsløkken

ARBEIDSMÅL/TILTAK 1993

ANSVARLIG FOR GJENNOMFØRING

- God sosial ramme rundt sosiale arrangementer
- God og trivelig ramme rundt arrangementer
- Markering av 25-års jubileum

OK

OK

OK

ARRANGEMENTER 1993

Ansvarlig i styret: Carl Fredrik Havnaas

ARBEIDSMÅL/TILTAK 1993	ANSVARLIG FOR GJENNOMFØRING
- Profesjonell gjennomføring av arrangementer	OK
- God fordeling av arbeidsoppgaver på medlemmene og videre utvikling av rutiner rundt stevneforberedelser og avvikling	OK
- Skaffe klubben 4 nye forbundsdommere (93/94)	Ikke så langt
- Arrangere AHF-karusellen med mosjonister i distriktet som viktigste målgruppe: * Bare 3 klasser * Premie for 3 av 4 løp * Lokal markedsføring som helsefremmende tiltak	Gjennomført (OK)
- Arrangere skolestafetter/skolekamp for ungdomsskolene	OK (BVS)
- Videreføring av Mor-O stafetten	Ikke oppnådd
- Utarbeide korrekt statistikk	OK
- Kontinuerlig ajourføring av klubb- og banerekorder	Ikke oppnådd
- Oppslag over klubbrekorder og banerekorder ved klubbhuset	Ikke oppnådd

I VURDERING I FORHOLD TIL HANDLINGSPLANEN

Arrangementutvalget satte seg en del mål ved sesongstart. Enkelte av disse har vi etter vår oppfatning oppfylt på en bra måte, andre kan vi bli bedre på.

1.1 Profesjonell gjennomføring av arrangementer

Vi mener å ha gjennomført våre arrangement på en solid måte. Størelsen på arrangementene og type arrangement, har ikke tilsagt større vektlegging enn den som har blitt gitt.

1.2 God fordeling av arbeidsoppgaver/videreutvikling av rutiner

Fordelingen av arbeidsoppgaver mellom staben har vært rimelig bra, selv om enkelte "Tordenskiolds soldater" har blitt benyttet for ofte. Grunnen til dette har vært forfall, og da har ikke alltid listene ved annen gangs innkalling blitt fulgt. Samarbeidet og samspillet mellom sekretariat og banestab blir stadig mere automatisert.

1.3 Skolering/motivering av staben

Staben har blitt ytterligere skolert. Vi har nå formelt kvalifiserte startere i Bjørn Soot og Øyvind Olsen. I tillegg har Arve Høgne blitt benyttet. Terje Aarnes og Bjørn Terje Nordheim har begge har vært forbundsdommerkandidater, og kan komme til å bli forbundsdommere i løpet av vinteren.

1.4 Arrangere AHF karusellen med lokalbefolkning som målgruppe

Nye ansvarshavende har gjort en god jobb, men vi har ikke klart å motivere andre enn de spesielt interesserte.

Hva kan arrangemenutvalget gjøre bedre?

- Karusellen blir arrangert på en bra måte, men vi har ikke lyktes i markedsføringen. Mao. vi har for få deltagere.
- Statistikkarbeidet kan komme i bedre rutiner. Arrangementutvalget stiller spørsmålet om dette bør knyttes til respektive idrettslige utvalg.
- Enkelte stevner og rutiner kan rasjonaliseres noe slik at ting fungerer bedre og færre personer behøver å benyttes.

II ARETS STEVNER

Nedenfor følger en oversikt over de stevner vi har arrangert inneværende år:

- a Banestevner:
 - 15/5 Nasjonalt ungdomsstevne 233 starter
 - 25/5 Tinstafetten
 - 5/6KM 15-18 + senior 210 starter
 - 6/6KM 15-18 + senior
 - 21/7 Kretsstevne 20 starter
 - 2/8 Kretsstevne 21 starter
 - 25/8 Lagserie 11-14 år 174 starter
- b Karusellen:
 - 14/4 4 km veg 111 starter
 - 5/5 1500m bane 112 starter
 - 9/6 10 km terrengløp 87 starter
 - 1/9 5000/3000m bane 57 starter
- c Andre arrangement

Idrettslinja ved BVS ved Sten Kongtorp har arrangert den årlige skolekampen mellom kommunens ungdomskoler.

Minerva arrangerete lagseriefinalen for Akershus lørdag 11/9 på AHF banen med assistanse fra AHF.

ADMINISTRASJON

Ansvarlig i styret: Carl Fredrik Havnaas

ARBEIDSMÅL/TILTAK 1993	ANSVARLIG FOR GJENNOMFØRING
- Profesjonell gjennomføring av disse oppgavene: * Kassererfunksjon * Budsjettoppfølging * Handlingsplan * Sekretæroppgaver * Langtidsbudsjett * Avtaler	OK på alle funksjonene

Antall betalende medlemmer er 390. Familiemedlemsskap er da regnet som 4 personer. 170 av medlemmene er under 16år.

MATERIALFORVALTNING/SALG

Ansvarlig i styret: Ann Helen Utgårdsløkken

ARBEIDSMÅL/TILTAK 1993	ANSVARLIG FOR GJENNOMFØRING
- Salg på alle våre arrangementer	OK
- Innkjøp direkte fra grossist	OK
- Forvaltning av: * Premier * Idrettsmateriell * Drakter * Startnumre	OK
- Innkjøp av nye drakter (både konkurranse og overtrekk)	OK

ANLEGG

Ansvarlig i styret: Carl Fredrik Havnaas

ARBEIDSMÅL/TILTAK 1993	ANSVARLIG FOR GJENNOMFØRING
- Avtrekk fra dusjer og kjøkken	OK
- Skikkelig hinder for trening på indre bane	Ikke oppnådd
- Mer beplantning rundt banen	Ikke oppnådd
- Grundig støvsuging minimum 2 ganger i sesongen	OK
- Vedlikehold av banedekke (mindre forebyggende reparasjoner)	Noe merking
- Oppfølging av grassmatte	OK
- Oppfølging av rutiner for utleie til fotball	OK
- Prøve å engasjere person på arbeidsmarkedstiltak	Oppnådd
- Utbygging av utstyrsrom/garderobe/speakerplass (ute)	Utstyrsrom og garderobe , OK
- Høytrykksspyling	Ikke oppnådd

MARKED/MEDIA/ØKONOMI

Ansvarlig i styret: Sjur Bakken

ARBEIDSMÅL/TILTAK 1993	ANSVARLIG FOR GJENNOMFØRING
- AHF-posten; 3-4 utgaver	Ikke oppnådd
- 3 nye skilt	OK
- 6 inntektsgivende reklamesider i program	Ikke oppnådd
- Løpende arbeid med markedsføring/profilering	(OK)

MESTERSKAP /
STØRRE STEVNER /
LAGSERIER

STAFETTRESULTATER



NORGES FRIIDRETTSFORBUNDS LAGSERIER FOR MENN

Rapport pr. 10.10.10...

Fra: Aurskog Høland FIL V/ Bjørn Lier
1930 Aurskog
Adr.: Tlf.: 63 864295

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	Glåmen, Andre	11,92	597	Bjørkelangen	15.05
200 m	Glåmen, Andre	23,87	655	Sofiemyr	25.09
400 m	Høgne, Sigbjørn	52,41	702	Hønefoss	04.09
800 m	Høgne, Sigbjørn	2,00,76	735	Sofiemyr	23.07
1500 m	Høgne, Sigbjørn	4,29,7	591	Bjørkelangen	05.05
5000 m	Myrvold, Vidar	17,10,8	588	Bjørkelangen	01.09
10.000 m					
110 m hekk	Utgårdsløkken, Jon S.	16,0	748	Ski	12.09
400 m hekk					
3000 m hinder					
Høyde	Utgårdsløkken, Jon S.	2,16	992	Drammen	31.05
Lengde	Utgårdsløkken, Jon S.	6,98	816	Bjørkelangen	02.08
Tresteg	Utgårdsløkken, Jon S.	14,53	833	Jessheim	23.08
Stav					
Kule	Utgårdsløkken, Jon S.	10,66	508	Ski	11.09
Diskos					
Spyd	Fagersand, Øyvind	41,96	520	Jessheim	25.09
Slegge					

Sum 8285

VALGFRIE ØVELSER:

	Navn	Resultat	Poeng	Sted	Dato
1. Lengde	Glåmen, Andre	6,61	738	Bislett	12.09
2. Tresteg	Glåmen, Andre	13,52	730	Trondheim	13.08
3. Høyde	Anthonisen, Jan T.	1,85	725	Jessheim	05.06
4. Høyde	Glåmen, Andre	1,80	680	Bjørkelangen	05.06
5. 200 m	Høgne, Sigbjørn	24,04	641	Sofiemyr	25.09
6. 1500 m	Lie, Runar	4,31,7	578	Jessheim	23.08
7. 5000 m	Lie, Runar	17,18,6	575	Bjørkelangen	01.09
8. 800 m	Fagersand, Øyvind	2,11,36	570	Bjørkelangen	15.05
9.					
10.					
11.					
12.					

Sum 5357

Total sum poeng 13522

Total sum poeng	10235
-----------------	-------

OVERSIKT LAGSERIE 1972 - 1993

<u>AR</u>	<u>MENN</u>	<u>ANT. RES.</u>	<u>SNITT</u>	<u>KVINNER</u>	<u>ANT. RES.</u>	<u>SNITT</u>
1972	26515	40	663	13654	20	683
1973	27998	40	700	12099	20	605
1975	27217	40	680	12584	20	629
1976	27528	40	688	13174	20	659
1977	27158	40	679	12599	20	630
1978	26940	40	673	12693	20	635
1979	27265	40	682	12195	20	610
1980	26730	40	668	10111	15	674
1984	26332	40	658	13276	20	664
1985	13692	20	685	20110	30	670
1986	14756	20	738	14142	20	707
1987	14366	20	718	12567	20	628
1988	14992	20	749	10632	15	709
1989	15144	20	757	10336	15	689
1990	14673	20	734	9583	15	639
1991	12521	20	626	9482	15	632
1992	13014	20	651	9477	15	632
1993	13522	20	676	9862	15	657
				10235	15	682

DONALD DUCK LEKENE

Bronse	13år	Marit Kongtorp	Diskos	29.52
4.pl.	13år	Marit Kongtorp	Kule	9.63

NORSK MANGEKAMPMESTERSKAP

7.	13år	Marit Kongtorp	6-kamp	4831 p
----	------	----------------	--------	--------

(60m-9.00, Høyde-1.33, Kule-9.17, 60m hk- 11.00, Lengde-4.16, 800m-2.49.23)

LAGSERIEN

Rekkefølgen etter de 3 innledende stevner i Romeriksregionen var:

1. Minerva
2. AHF
3. Sørumsund

Resultater fra finalen på Bjørkelangen 11.9:

1.	Tyrving	494
2.	AHF	478.5
3.	Minerva	392.5
4.	Nesodden	201
5.	Fossum	143
6.	Siggerud	140

AHF-seire i lagseriefinalen:

Ragnhild Nilsen	J12	60m	60m hekk
Marit Kongtorp	J13	kule	høyde
Espen Kiil	G11	60m	hekk
Lasse Fagersand	G11	800m	
Arild Ydersbond	G11	Lengde	
Håkon Asmyhr	G11	Liten ball	
Henry Martinsen	G12	Liten ball	
Tom Aksel Norum	G14	800m	

NORSK MESTERSKAP FOR UNGDOM INNENDØRS

Gull	MU	Jon Sigurd Utgårdsløkken	høyde	2.05
4.pl.	KU	Heidi Berger	800m	2.31.97
4.pl.	17-18	Andre Glåmen	Lengde	6.26
6.pl.	17-18	Andre Glåmen	Høyde	1.80
6.pl.	17-18	Ole Johan Aarnes	Stav	3.70
6.pl.	17-18	Mette Hanneborg	400m	63.76
6.pl.	17-18	Rita Nilsen	Kule	9.17

NORSK MESTERSKAP FOR UNGDOM

Sølv	17-18	Andre Glåmen	Tresteg	13.52
5.pl.	17-18	Andre Glåmen	Lengde	6.78
7.pl.	17-18	Mette Hanneborg	400m	58.96
	17-18	Trine Syversen	400m	61.55
	17-18	Rita Nilsen	Kule	9.92
	17-18	Sigbjørn Høgne	400m	53.15
5.pl.	17-18		1000m stafett	Rita Nilsen Line Aarnes Mette Hanneborg Trine Syversen

NORSK MESTERSKAP FOR JUNIOR

Gull		Jon Sigurd Utgårdsløkken	Høyde	2.10
8.pl.		Irja Norheim	Høyde	1.55
9.pl.		Trine Syversen	400m	59.15

NORSK MESTERSKAP FOR SENIOR

5.pl.		Jon Sigurd Utgårdsløkken	Høyde	2.11
-------	--	--------------------------	-------	------

NORDISK JUNIORLANDSKAMP

2.pl.		Jon Sigurd Utgårdsløkken	Høyde	2.13
-------	--	--------------------------	-------	------

KM - MEDALJER INNENDØRS

Gull	18år	Trine Syversen	60m	8.1
Gull	18år	Carl Chr. Aarnes	60m	7.6
Gull	18år	Rita Nilsen	Kule	8.82
Gull	17år	Andre Glåmen	Lengde	6.43
Gull	17år	Sigbjørn Høgne	800m	2.10.3
Gull	18år	Mette Hanneborg	800m	2.39.8
Sølv	12år	Ragnhild Nilsen	60m	9.0
Sølv	18år	Mette Hanneborg	60m	8.2
Sølv	16år	Andreas Lunder	60m	7.6
Sølv	17år	Andre Glåmen	60m	7.3
Sølv	17år	Andre Glåmen	Høyde	1.80
Bronse	18år	Rita Nilsen	60m	8.4
Bronse	16år	Andreas Lunder	800m	2.15.2

KM - MEDALJER 11-14 ÅR

Gull	11år	Håkon Asmyhr	Kule	8.84
Gull	11år	Håkon Asmyhr	Liten ball	43.92
Gull	11år	Lasse Fagersand	800m	2.46.00
Gull	11år	Mauricio Stangeland	Diskos	17.00
Gull	12år	Henry Martinsen	Liten ball	45.80

Gull	13år	Marit Kongtorp	Kule	8.66
Gull	13år	Marit Kongtorp	Spyd	23.96
Gull	13år	Marit Kongtorp	Diskos	26.30
Sølv	11år	Lasse Fagersand	60m hekk	13.00
Sølv	14år	Christina Asmyhr	Kule	7.68
Bronse	11år	Lasse Fagersand	Liten ball	39.30
Bronse	11år	Mauricio Stangeland	60m hekk	14.00
Bronse	12år	Henry Martinsen	Kule	9.78
Bronse	12år	Henry Martinsen	Høyde	1.20
Bronse	12år	Ragnhild Nilsen	60m	9.1
Bronse	12år	Ragnhild Nilsen	Kule	7.80
Bronse	12år	Eivor Holt	Liten ball	29.06
Bronse	12år	Anne Berit Aas	Diskos	20.06
Bronse	13år	Marit Kongtorp	Lengde	4.14
Bronse	13år	Marit Kongtorp	60m hekk	12.1
Bronse	13år	Marit Kongtorp	Høyde	1.35
Bronse	14år	Hege Bakken	Spyd	24.84

KM - MEDALJER 15-18 ÅR

Gull	17år	Andre Glåmen	200m	24.17
Gull	18år	Carl Chr. Aarnes	200m	25.71
Gull	18år	Mette Hanneborg	800m	2.29.13
Gull	17år	Andre Glåmen	Lengde	6.38
Gull	18år	Carl Chr. Aarnes	Lengde	5.10
Gull	18år	Carl Chr. Aarnes	100m	12.74
Gull	17år	Sigbjørn Høgne	400m	53.31
Gull	18år	Trine Syversen	400m	60.01
Sølv	17år	Line Aarnes	300m hk	53.80
Sølv	18år	Trine Syversen	200m	27.46
Sølv	17år	Andre Glåmen	100m	12.12
Sølv	18år	Trine Syversen	100m	13.34
Sølv	18år	Carl Chr. Aarnes	400m	56.30
Sølv	17år	Line Aarnes	400m	71.12
Sølv	18år	Mette Hanneborg	400m	60.35
Sølv	16år	Runar Lie	3000m	10.30.30
Sølv	17år	Andre Glåmen	Høyde	1.80
Bronse	18år	Mette Hanneborg	200m	27.74
Bronse	17år	Sigbjørn Høgne	800m	2.08.08
Bronse	18år	Mette Hanneborg	100m	13.57

KM - MEDALJER JUNIOR

Gull	Jon S. Utgårdsløkken	10-kamp	6323p
------	----------------------	---------	-------

(100m - 11.0, Lengde - 7.07, Kule - 10.64, Høyde - 2.00, 400m - 51.6, 110m hk - 16.0, Diskos - 31.10, Stav - 3.00, Spyd - 43.62, 1500m - 4.56.9)

Sølv	Mette Hanneborg	100m	13.42
Sølv	Trine Syversen	400m	60.83
Sølv	Sigbjørn Høgne	800m	2.08.43
Sølv	Rita Nilsen	Kule	9.39

Gull	13år	Marit Kongtorp	Kule	8.66
Gull	13år	Marit Kongtorp	Spyd	23.96
Gull	13år	Marit Kongtorp	Diskos	26.30
Sølv	11år	Lasse Fagersand	60m hekk	13.00
Sølv	14år	Christina Asmyhr	Kule	7.68
Bronse	11år	Lasse Fagersand	Liten ball	39.30
Bronse	11år	Mauricio Stangeland	60m hekk	14.00
Bronse	12år	Henry Martinsen	Kule	9.78
Bronse	12år	Henry Martinsen	Høyde	1.20
Bronse	12år	Ragnhild Nilsen	60m	9.1
Bronse	12år	Ragnhild Nilsen	Kule	7.80
Bronse	12år	Eivor Holt	Liten ball	29.06
Bronse	12år	Anne Berit Aas	Diskos	20.06
Bronse	13år	Marit Kongtorp	Lengde	4.14
Bronse	13år	Marit Kongtorp	60m hekk	12.1
Bronse	13år	Marit Kongtorp	Høyde	1.35
Bronse	14år	Hege Bakken	Spyd	24.84

KM - MEDALJER 15-18 ÅR

Gull	17år	Andre Glåmen	200m	24.17
Gull	18år	Carl Chr. Aarnes	200m	25.71
Gull	18år	Mette Hanneborg	800m	2.29.13
Gull	17år	Andre Glåmen	Lengde	6.38
Gull	18år	Carl Chr. Aarnes	Lengde	5.10
Gull	18år	Carl Chr. Aarnes	100m	12.74
Gull	17år	Sigbjørn Høgne	400m	53.31
Gull	18år	Trine Syversen	400m	60.01
Sølv	17år	Line Aarnes	300m hk	53.80
Sølv	18år	Trine Syversen	200m	27.46
Sølv	17år	Andre Glåmen	100m	12.12
Sølv	18år	Trine Syversen	100m	13.34
Sølv	18år	Carl Chr. Aarnes	400m	56.30
Sølv	17år	Line Aarnes	400m	71.12
Sølv	18år	Mette Hanneborg	400m	60.35
Sølv	16år	Runar Lie	3000m	10.30.30
Sølv	17år	Andre Glåmen	Høyde	1.80
Bronse	18år	Mette Hanneborg	200m	27.74
Bronse	17år	Sigbjørn Høgne	800m	2.08.08
Bronse	18år	Mette Hanneborg	100m	13.57

KM - MEDALJER JUNIOR

Gull	Jon S. Utgårdsløkken	10-kamp	6323p
(100m - 11.0, Lengde - 7.07, Kule - 10.64, Høyde - 2.00, 400m - 51.6, 110m hk - 16.0, Diskos - 31.10, Stav - 3.00, Spyd - 43.62, 1500m - 4.56.9)			

Sølv	Mette Hanneborg	100m	13.42
Sølv	Trine Syversen	400m	60.83
Sølv	Sigbjørn Høgne	800m	2.08.43
Sølv	Rita Nilsen	Kule	9.39

Gull	13år	Marit Kongtorp	Kule	8.66
Gull	13år	Marit Kongtorp	Spyd	23.96
Gull	13år	Marit Kongtorp	Diskos	26.30
Sølv	11år	Lasse Fagersand	60m hekk	13.00
Sølv	14år	Christina Asmyhr	Kule	7.68
Bronse	11år	Lasse Fagersand	Liten ball	39.30
Bronse	11år	Mauricio Stangeland	60m hekk	14.00
Bronse	12år	Henry Martinsen	Kule	9.78
Bronse	12år	Henry Martinsen	Høyde	1.20
Bronse	12år	Ragnhild Nilsen	60m	9.1
Bronse	12år	Ragnhild Nilsen	Kule	7.80
Bronse	12år	Eivor Holt	Liten ball	29.06
Bronse	12år	Anne Berit Aas	Diskos	20.06
Bronse	13år	Marit Kongtorp	Lengde	4.14
Bronse	13år	Marit Kongtorp	60m hekk	12.1
Bronse	13år	Marit Kongtorp	Høyde	1.35
Bronse	14år	Hege Bakken	Spyd	24.84

KM - MEDALJER 15-18 ÅR

Gull	17år	Andre Glåmen	200m	24.17
Gull	18år	Carl Chr. Aarnes	200m	25.71
Gull	18år	Mette Hanneborg	800m	2.29.13
Gull	17år	Andre Glåmen	Lengde	6.38
Gull	18år	Carl Chr. Aarnes	Lengde	5.10
Gull	18år	Carl Chr. Aarnes	100m	12.74
Gull	17år	Sigbjørn Høgne	400m	53.31
Gull	18år	Trine Syversen	400m	60.01
Sølv	17år	Line Aarnes	300m hk	53.80
Sølv	18år	Trine Syversen	200m	27.46
Sølv	17år	Andre Glåmen	100m	12.12
Sølv	18år	Trine Syversen	100m	13.34
Sølv	18år	Carl Chr. Aarnes	400m	56.30
Sølv	17år	Line Aarnes	400m	71.12
Sølv	18år	Mette Hanneborg	400m	60.35
Sølv	16år	Runar Lie	3000m	10.30.30
Sølv	17år	Andre Glåmen	Høyde	1.80
Bronse	18år	Mette Hanneborg	200m	27.74
Bronse	17år	Sigbjørn Høgne	800m	2.08.08
Bronse	18år	Mette Hanneborg	100m	13.57

KM - MEDALJER JUNIOR

Gull	Jon S. Utgårdsløkken	10-kamp	6323p
------	----------------------	---------	-------

(100m - 11.0, Lengde - 7.07, Kule - 10.64, Høyde - 2.00, 400m - 51.6, 110m hk - 16.0, Diskos - 31.10, Stav - 3.00, Spyd - 43.62, 1500m - 4.56.9)

Sølv	Mette Hanneborg	100m	13.42
Sølv	Trine Syversen	400m	60.83
Sølv	Sigbjørn Høgne	800m	2.08.43
Sølv	Rita Nilsen	Kule	9.39

Bronse	Trine Syversen	100m	13.51
Bronse	Andreas Lunder	800m	2.13.56
Bronse	Heidi Berger	800m	2.26.57

KM - MEDALJER SENIOR

Gull	Jon S. Utgårdsløkken	Høyde	2.10
Sølv	Heidi Berger	200m	28.77
Bronse	Heidi Berger	400m	63.85

STAFETT - KM

Sølv	KS	1000m	2.25.84	Rita Nilsen Mette Hanneborg Heidi Berger Trine Syversen
Sølv	MJ	4X100m	47.4	Andre Glåmen Andreas Lunder Carl Chr. Aarnes Sigbjørn Høgne
Gull	MJ	4X400m	3.40.9	Andre Glåmen Carl Chr. Aarnes Andreas Lunder Sigbjørn Høgne
Gull	KJ	4X100m	52.8	Rita Nilsen Mette Hanneborg Heidi Berger Trine Syversen
Gull	KJ	4X400m	4.13.9	Mette Hanneborg Line Aarnes Heidi Berger Trine Syversen

Mesterskapsplasseringer

NM-stafetter veteraner, Trasop 19.6.93

4x100 m

MV 35-39: sølv, tid: 48,8
(Øyvind Olsen, Bjørn Lier, Terje Aaserud, Sverre Sandbakken)

4 x 1500 m

MV 40 -49: nr.4, tid: 19,03,4
(Øyvind Fagersand, Richard Peel, Vidar Myrvold, Kjell Nilsen)

KM-medaljer, Jessheim 12. juni 1993

(MV 35-39):			
Øyvind Olsen	100 m	gull	12,77
Bjørn Lier	100 m	sølv	13,23

(MV 40-44):			
Jan T. Anthonisen	Høyde	gull	1,85

(MV 45-49):			
Haldor Kjørsvik	100 m	gull	13,61
Haldor Kjørsvik	400 m	sølv	59,31

KM-stafetter, Nadderud 24. mai 1993

4 x 100 m

(MV 35-39)

AHF nr. 1, tid 49,2
(Øyvind Olsen, Bjørn Lier, Terje Aaserud, Haldor Kjørsvik)

4 x 1500 m

MV 40 -49:
AHF nr. 1, tid 19,35,7
(Richard Peel, Finn Løkeberg, Øyvind Fagersand, Kjell Nilsen)

MV 50 -59:
AHF nr. 1, tid 20,20,3
(Eigil Soot, Arve Høgne, Odd Tore Bjerkheim, Ove Aaserud)

STAFETTRESULTATER SENIOR/JUNIOR

KVINNER SENIOR

Fjellhammerstafetten

2.pl.

Heidi Berger, Trine Syversen, Mona Øversveen, Turid D. Nilsen, Mona Delingsby, Mette Hanneborg, Kristin Gløtta, Line Aarnes

Bruvollenstafetten

1.pl.

Rita Nilsen, Mette Hanneborg, Anja Østegården, Line Aarnes, Trine Syversen, Heidi Berger

Holmenkollstafetten

13.pl. kl.9

Heidi Berger, Randi Dalheim, Kristin Pedersen, Turid D. Nilsen, Kristin Gløtta, Mona Øversveen, Hanne Kolstad, Line Aarnes, Rubi Skøyum, Kristine Ø. Tollefsen, Rita Nilsen, Merethe Ødegård, Mette Hanneborg, Mona Delingsby, Trine Syversen

MENN SENIOR

Holmenkollstafetten

Sigbjørn Høgne, Andreas Lunder, Jon S. Utgårdsløkken, Stig H. Basnes, Vegard Ulland, Fredrik Solberg, Knut Ø. Alfarrustad, Carl Chr. Aarnes, Runar Lie, Kai V. Olufsen, Andre Glåmen, Ben M. Lundberg, Hans Chr. Holmsen, Carl Fr. Havnås, Reidar Moe

Stafettresultater veteraner 1993

Holmenkollstafetten søndag 9.mai 1993

Superveteraner, AHF nr. 7 , tid: 56,30

Øyvind Fagersand, Arve Høgne, Jan Amund Ydersbond, Ove Aserud, Odd Tore Bjerkheim, Kjell Nilsen, Finn Løkeberg, Jon Hogseth, Richard Peel, Eigil Soot, Terje Aaserud, Widar Hellerud, Julian Jonassen, Per B. Jacobsen, Haldor Kjørsvik.

Veteraner, AHF nr. 61, tid: 60,28

Finn Welde, Torbjørn Hagen, Bjørn Lier, Øyvind Asmyhr, Sjur Bakken, Vidar Myrvold, Johan Hveem, Ole Chr. Mangen, Kåre Lien, Knut Aarnes, Sverre Ingjer, Knut Clausen, Sverre Sandbakken, Bjørn Delingsby, Øyvind Olsen.

Fjellhamar-stafetten torsdag 22. april 1993

Superveteran, AHF nr. 5, tid: 28,48

Kjell Nilsen, Haldor Kjørsvik, Julian Jonassen, Øyvind Fagersand, Finn Løkeberg, Eigil Soot, Per B. Jacobsen, Terje Aaserud

Bruvoll - stafetten 1. mai 1993

Veteran, AHF nr. 1, tid: 18,00

Øyvind Olsen, Finn Welde, Jon Hogseth, Øyvind Fagersand, Ove Aaserud, Finn Løkeberg, Terje Aaserud

ÅRSBESTESTATISTIKK

ARSBESTE JENTER 1993

NAVN	FØDT	ØVELSE	RESULTAT	DATO	STED
Berger, Heidi	1974	200 m	28,03	05.09	Hønefoss
Berger, Heidi	1974	400 m	62,24	26.06	Lillehammer
Berger, Heidi	1974	800 m	2,25,93	23.07	Sofiemyr
Berger, Heidi	1974	800 m i	2,31,57	06.02	Askim
Norheim, Irja	1974	Høyde	1,55	16.07	Skjåk
Syversen, Trine	1975	100 m	13,16	19.06	Nadderud
Syversen, Trine	1975	200 m	27,35	01.06	Bislett
Syversen, Trine	1975	400 m	59,15	16.07	Skjåk
Syversen, Trine	1975	Lengde	4,90	26.06	Lillehammer
Syversen, Trine	1975	60 m i	8,1	27.03	Skedsmo
Syversen, Trine	1975	60 m i	8,42	06.02	Askim
Syversen, Trine	1975	Lengde i	5,02	17.01	Skedsmo
Haneborg, Mette	1975	100 m	12,97	19.06	Nadderud
Haneborg, Mette	1975	200 m	27,28	01.06	Bislett
Haneborg, Mette	1975	400 m	58,96	13.08	Trondheim
Haneborg, Mette	1975	800 m	2,25,91	19.06	Nadderud
Haneborg, Mette	1975	60 m i	8,2	27.03	Skedsmo
Haneborg, Mette	1975	400 m i	63,76	06.02	Askim
Haneborg, Mette	1975	800 m i	2,39,8	27.03	Skedsmo
Nilsen, Rita	1975	100 m	13,88	15.05	AHF
Nilsen, Rita	1975	Kule	9,92	13.08	Trondheim
Nilsen, Rita	1975	Spyd	23,86	18.06	Nadderud
Nilsen, Rita	1975	60 m i	8,4	17.01	Skedsmo
Nilsen, Rita	1975	60 m i	8,64	06.02	Askim
Nilsen, Rita	1975	Kule i	10,03	17.01	Skedsmo
Aarnes, Line	1976	400 m	67,75	26.06	Lillehammer
Aarnes, Line	1976	300 m h	53,35	23.07	Sofiemyr

ARSBESTE GUTTER 1993

NAVN	FØDT	ØVELSE	RESULTAT	DATO	STED
Utgårdsløkken, Jon S.	1973	400 m	51,6	11.09	Ski
Utgårdsløkken, Jon S.	1973	1500 m	4,56,0	12.09	Ski
Utgårdsløkken, Jon S.	1973	110 m h	16,0	12.09	Ski
Utgårdsløkken, Jon S.	1973	Kule	10,66	11.09	Ski
Utgårdsløkken, Jon S.	1973	Spyd	43,64	12.09	Ski
Utgårdsløkken, Jon S.	1973	Diskos	31,1	12.09	Ski
Utgårdsløkken, Jon S.	1973	Høyde	2,16	31.05	Drammen
Utgårdsløkken, Jon S.	1973	Lengde	6,98	02.08	AHF
Utgårdsløkken, Jon S.	1973	Tresteg	14,53	23.08	Jessheim
Utgårdsløkken, Jon S.	1973	Stav	3,00	12.09	Ski
Utgårdsløkken, Jon S.	1973	Høyde i	2,05	06.02	Askim
Utgårdsløkken, Jon S.	1973	10 kamp	6328	12.09	Ski
Aarnes, Karl Kr.	1975	100 m	12,43	15.05	AHF
Aarnes, Karl Kr.	1975	200 m	25,42	01.06	Bislett
Aarnes, Karl Kr.	1975	400 m	57,30	15.05	AHF
Aarnes, Karl Kr.	1975	Lengde	5,10	05.06	AHF
Aarnes, Karl Kr.	1975	60 m i	7,6	27.03	Skedsmo
Aarnes, Ole Johan	1976	Kule i	9,90	17.01	Skedsmo
Aarnes, Ole Johan	1976	Lengde i	5,75	17.01	Skedsmo
Aarnes, Ole Johan	1976	Stav i	3,70	10.01	Askim
Aarnes, Ole Johan	1976	60 m i	7,8	17.01	Skedsmo
Glåmen, Andre	1976	60 m	7,56	25.09	Sofiemyr
Glåmen, Andre	1976	100 m	11,92	15.05	AHF
Glåmen, Andre	1976	200 m	23,87	25.09	Sofiemyr
Glåmen, Andre	1976	Høyde	1,80	05.06	AHF
Glåmen, Andre	1976	Lengde	6,61	12.09	Bislett
Glåmen, Andre	1976	Tresteg	13,52	13.08	Trondheim
Glåmen, Andre	1976	Høyde i	1,80	06.02	Askim
Glåmen, Andre	1976	Lengde i	6,43	27.03	Askim
Glåmen, Andre	1976	60 m i	7,69	10.01	Askim
Glåmen, Andre	1976	60 m i	7,3	27.03	Skedsmo
Høgne, Sigbjørn	1976	60 m	7,65	25.09	Sofiemyr
Høgne, Sigbjørn	1976	100 m	12,29	18.06	Nadderud
Høgne, Sigbjørn	1976	200 m	24,04	25.09	Sofiemyr
Høgne, Sigbjørn	1976	400 m	52,41	04.09	Hønefoss
Høgne, Sigbjørn	1976	800 m	2,00,76	23.07	Sofiemyr
Høgne, Sigbjørn	1976	1500 m	4,29,7	05.05	AHF
Høgne, Sigbjørn	1976	400 m i	54,59	06.02	Askim
Høgne, Sigbjørn	1976	800 m i	2,10,3	27.03	Skedsmo
Høgne, Sigbjørn	1976	60 m i	7,66	10.01	Askim
Lie, Runar	1977	400 m	58,81	26.06	Lillehammer
Lie, Runar	1977	800 m	2,11,96	26.06	Lillehammer
Lie, Runar	1977	1500 m	4,31,7	23.08	Jessheim
Lie, Runar	1977	3000 m	10,30,30	05.06	AHF
Lie, Runar	1977	5000 m	17,18,6	01.09	AHF
Lie, Runar	1977	800 m i	2,17,4	27.03	Skedsmo
Lie, Runar	1977	1500 m i	4,50,89	06.02	Askim
Lunder, Andreas	1977	100 m	12,59	15.05	AHF
Lunder, Andreas	1977	200 m	26,15	01.06	Bislett
Lunder, Andreas	1977	400 m	56,67	04.09	Hønefoss
Lunder, Andreas	1977	800 m	2,11,66	15.05	AHF
Lunder, Andreas	1977	60 m i	7,6	27.03	Skedsmo
Lunder, Andreas	1977	800 m i	2,15,2	27.03	Skedsmo

ÅRSBESTESTATISTIKK 11-14 ÅR

Ina Aasnes 1982

60m	9.8	Bjørkelangen 11.9
60m hekk	13.7	Bjørkelangen 26.8
Lengde	3.56	Bjørkelangen 11.9
Høyde	1.00	Bjørkelangen 26.8
Liten ball	20.48	Hønefoss 4.9
Kule 2kg	4.96	Hønefoss 5.9
Spyd 400g	8.46	Bjørkelangen 3.6

Mona Aasnes 1982

60m	10.54	Bjørkelangen 15.5
60m hekk	12.8	Bjørkelangen 26.8
800m	3.13.38	Bjørkelangen 15.5
Lengde	3.20	Bjørkelangen 15.5
Høyde	1.05	Bjørkelangen 26.8
Liten ball	22.08	Hønefoss 4.9
Spyd 400g	10.83	Bjørkelangen 3.6

Anna Berg 1982

60m	11.29	Hønefoss 5.9
60m hekk	13.5	Bjørkelangen 26.8
800m	3.32.51	Hønefoss 4.9
Lengde	2.56	Ski 12.6
Høyde	0.95	Bjørkelangen 26.8
Liten ball	19.98	Bjørkelangen 26.8
Kule 2kg	4.65	Hønefoss 5.9

Kristiane Berg 1982

60m	9.6	Ski 12.6
60m hekk	13.7	Bjørkelangen 26.8
800m	3.14.47	Hønefoss 4.9
Lengde	3.56	Bjørkelangen 11.9
Høyde	1.10	Bjørkelangen 26.8
Liten ball	17.40	Hønefoss 4.9
Spyd 400g	6.60	Bjørkelangen 3.6

Hanne Wardenær 1982

60m	11.30	Bjørkelangen 15.5
Lengde	3.09	Lillestrøm 19.5
Diskos 600g	10.30	Lillestrøm 19.5

Kristiane Lier 1981

800m	3.01.0	Bjørkelangen 11.9
Lengde	3.62	Bjørkelangen 11.9

Inga Ydersbond 1981

800m	3.11.6	Bjørkelangen 11.9
Liten ball	24.74	Bjørkelangen 11.9

Ragnhild Nilsen 1981

60m	8.96	Hønefoss 5.9
60m hekk	10.9	Bjørkelangen 11.9
Lengde	4.14	Hønefoss 5.9
Høyde	1.15	Bjørkelangen 26.8
Kule 2kg	8.26	Lillehammer 24.6
Liten ball	30.97	Bjørkelangen 26.8
Diskos 600g	13.58	Lillestrøm 19.5
Spyd 400g	11.66	Bjørkelangen 3.6

Anne Berit Aas 1981

60m	9.1	Bjørkelangen 11.9
60m hekk	12.9	Bjørkelangen 26.8
Lengde	3.38	Bjørkelangen 15.5
Høyde	1.15	Bjørkelangen 3.6
Liten ball	37.28	Hønefoss 4.9
Kule 2kg	8.06	Bjørkelangen 15.5
Diskos 600g	20.06	Ski 12.6
Spyd 400g	13.63	Bjørkelangen 3.6

Eivor Holt 1981

60m hekk	13.4	Bjørkelangen 26.8
Lengde	3.21	Lillestrøm 19.5
Høyde	0.95	Bjørkelangen 3.6
Liten ball	34.56	Hønefoss 4.9
Kule 2kg	6.96	Hønefoss 5.9
Diskos 600g	17.60	Ski 12.6

Ida Larmo 1981

60m	10.52	Bjørkelangen 15.5
60m hekk	13.2	Bjørkelangen 3.6
Lengde	3.39	Bjørkelangen 15.5

Marthe Bakken 1980

60m	9.3	Bjørkelangen 11.9
800m	3.23.3	Bjørkelangen 11.9

Camilla Pedersen 1980

800m	3.54.5	Bjørkelangen 11.9
Kule 3kg	6.95	Bjørkelangen 11.9

Elin Andresen 1980

60m	9.6	Bjørkelangen 11.9
Høyde	1.25	Bjørkelangen 11.9

Marit Kongtorp 1980

60m	9.00	Nadderud 4.9
200m	30.49	Bjørkelangen 15.5
800m	2.49.23	Nadderud 5.9
60m hekk	10.6	Sofiemyr 24.7
Lengde	4.25	Lillehammer 26.6
Høyde	1.35	Bjørkelangen 11.9
Stav	2.08	Bjørkelangen 26.8
Kule 3kg	9.63	Kongsberg 29.8
Spyd 400g	28.98	Bjørkelangen 26.8
Diskos 600g	30.24	Lillehammer 25.6

Ane Anthonisen 1980

Lengde	3.63	Bjørkelangen 3.6
--------	------	------------------

Silje Viken 1979

60m hekk	14.3	Bjørkelangen 26.8
800m	3.13.2	Bjørkelangen 11.9
Spyd 400g	15.86	Bjørkelangen 26.8

Elisabeth Holmedahl 1979

800m	3.00.0	Bjørkelangen 11.9
------	--------	-------------------

Anne Killingmo 1979

60m	9.4	Bjørkelangen 11.9
Kule 3kg	7.96	Bjørkelangen 11.9
Spyd 400g	23.02	Bjørkelangen 26.8

Hege Bakken 1979

60m	8.97	Bjørkelangen 15.5
200m	30.76	Bjørkelangen 15.5
Lengde	4.18	Bjørkelangen 3.6
Spyd 400g	26.56	Lillehammer 26.6

Linda Lier 1979

60m	9.70	Bjørkelangen 15.5
200m	33.28	Bjørkelangen 15.5
60 m hekk	17.5	Bjørkelangen 11.9
Lengde	3.42	Bjørkelangen 15.5
Spyd 400g	23.12	Ski 12.6

Merethe Torgersen 1979

60m	9.97	Bjørkelangen 15.5
Lengde	3.70	Lillestrøm 19.5
Høyde	1.20	Bjørkelangen 11.9
Spyd 400g	18.70	Bjørkelangen 26.8

Hilde Ydersbond 1979

60m	9.2	Bjørkelangen 11.9
Lengde	3.67	Lillestrøm 19.5
Spyd 400 g	17.30	Bjørkelangen 26.8

Christina Asmyhr 1979

60m	9.1	Ski 12.6
60m hekk	13.0	Bjørkelangen 26.8
100m	15.24	Hønefoss 5.9
Lengde	4.07	Lillestrøm 19.5
Høyde	1.30	Bjørkelangen 11.9
Stav	1.88	Bjørkelangen 26.8
Kule 3kg	8.65	Bjørkelangen 11.9
Spyd 400g	25.60	Bjørkelangen 26.8

Mette Syversen 1979

60m	10.08	Bjørkelangen 15.5
Lengde	3.49	Bjørkelangen 15.5

Espen Killi 1982

60m	9.7	Bjørkelangen 11.9
60m hekk	12.6	Bjørkelangen 11.9

Mauricio Stangeland 1982

60m	9.77	Hønefoss 5.9
800m	3.16.89	Bjørkelangen 15.5
60m hekk	12.6	Bjørkelangen 26.8
Lengde	3.46	Lillestrøm 19.5
Høyde	1.00	Bjørkelangen 3.6
Liten ball	38.78	Hønefoss 5.9
Kule 2kg	7.33	Hønefoss 4.9
Spyd 400g	15.68	Lillehammer 24.6
Diskos 600g	19.52	Lillestrøm 19.5

Lasse Fagersand 1982

60	9.6	Ski 12.6
800m	2.43.99	Nadderud 18.6
60m hekk	12.3	Bjørkelangen 26.8
1000m	3.24.08	Lillehammer 24.6
Lengde	3.77	Lillestrøm 19.5
Høyde	1.00	Bjørkelangen 26.8
Liten ball	45.70	Bjørkelangen 26.8
Spyd 400g	27.86	Lillehammer 24.6
Diskos 600g	15.90	Lillestrøm 19.5

Arild Ydersbond 1982

800m	2.52.3	Bjørkelangen 11.9
Lengde	4.15	Bjørkelangen 11.9

Amund Lier 1982

60m	9.56	Hønefoss 5.9
60m hekk	12.1	Bjørkelangen 26.8
Lengde	3.92	Bjørkelangen 11.9
Høyde	1.10	Bjørkelangen 26.8
Diskos 600g	13.76	Lillestrøm 19.5
Spyd 400g	9.90	Bjørkelangen 3.6

Håkon Asmyhr 1982

Liten ball	49.28	Bjørkelangen 11.9
Kule 2kg	10.21	Bjørkelangen 21.7
Spyd 400g	28.56	Bjørkelangen 21.7

Håkon Egeland 1982

Lengde	3.27	Lillestrøm 19.5
Diskos 600g	14.98	Lillestrøm 19.5

Henry Martinsen 1981

60m	9.58	Hønefoss 5.9
60m hekk	11.4	Bjørkelangen 26.8
Lengde	3.96	Bjørkelangen 11.9
Høyde	1.30	Bjørkelangen 26.8
Liten ball	51.40	Hønefoss 5.9
Kule 2kg	10.69	Hønefoss 4.9
Spyd 400g	29.95	Bjørkelangen 3.6

Marius Fjeld 1981

60m	9.6	Bjørkelangen 11.9
Lengde	3.60	Bjørkelangen 11.9

Kjartan Bø 1981

60m	9.4	Ski 12.6
800m	2.56.9	Bjørkelangen 11.9
Lengde	3.64	Bjørkelangen 15.5
Høyde	1.05	Bjørkelangen 3.6
Liten ball	37.30	Bjørkelangen 26.8
Kule 2kg	6.92	Hønefoss 4.9
Diskos 600g	19.06	Ski 12.6
Spyd 400g	14.23	Bjørkelangen 3.6

Kjell Roger Fallet 1981

800m	3.38.9	Bjørkelangen 11.9
60m hekk	13.3	Bjørkelangen 26.8
Liten ball	46.99	Bjørkelangen 26.8
Høyde	1.10	Bjørkelangen 26.8

Tommy Lunaas 1981

Høyde	0.95	Bjørkelangen 26.8
Liten ball	32.69	Bjørkelangen 26.8

Lars W. Karlsen 1980

60m	8.4	Bjørkelangen 11.9
Kule 3kg	10.05	Bjørkelangen 11.9

Per Wennemo 1980

60m	8.6	Bjørkelangen 11.9
-----	-----	-------------------

Greger Engh 1980

100m	15.2	Bjørkelangen 2.8
Lengde	4.41	Lillestrøm 19.5
Høyde	1.25	Bjørkelangen 11.9
Kule 3kg	7.86	Bjørkelangen 11.9
Spyd 600g	17.22	Lillestrøm 19.5

Martin Hansen 1980

Høyde	1.25	Bjørkelangen 11.9
-------	------	-------------------

Lars Østlid 1979

60 m	7.9	Bjørkelangen 11.9
Lengde	4.41	Bjørkelangen 15.5
Høyde	1.55	Bjørkelangen 11.9

Terje Karlsen 1979

60m	9.5	Ski 12.6
200 m	31.38	Bjørkelangen 15.5
800 m	2.32.0	Ski 12.6
Lengde	4.03	Lillestrøm 19.5
Høyde	1.35	Ski 12.6
Spyd 600g	14.14	Lillestrøm 19.5

Rune Andresen 1979

800m	2.49.42	Bjørkelangen 15.5
Lengde	2.44	Lillestrøm 19.5
Spyd 600g	20.64	Lillestrøm 19.5

Andre Brevik 1979

80m hekk	16.6	Bjørkelangen 11.9
Høyde	1.35	Bjørkelangen 11.9
Stav	2.30	Bjørkelangen 26.8
Spyd 600g	22.30	Bjørkelangen 26.8

Robert Krogstad 1979

60m	8.3	Bjørkelangen 11.9
-----	-----	-------------------

Andreas Brunnes 1979

80m hekk	16.4	Bjørkelangen 11.9
Lengde	3.88	Lillestrøm 19.5
Kule 3kg	8.70	Bjørkelangen 11.9
Spyd 600g	27.94	Bjørkelangen 26.8

Tom Aksel Norum 1979

800m	2.33.7	Bjørkelangen 11.9
Kule 3kg	7.46	Bjørkelangen 11.9
Spyd 600g	18.94	Bjørkelangen 26.8

Erland Breivik 1979

Lengde	4.07	Lillestrøm 19.5
Stav	2.10	Bjørkelangen 26.8
Spyd 600g	28.48	Bjørkelangen 26.8

Martin Foss 1979

Spyd 600g	29.94	Bjørkelangen 26.8
-----------	-------	-------------------

ARSBESTE MENN VETERANER 1993 (alfabetisk)

Aarnes, Knut	1938	1500 m	5,34,9	5/5	Bj.1.
Aarnes, Terje	1942	1500 m	5,46,6	5/5	Bj.1.
Aaserud, Terje	1948	5000 m	20,58,9	1/9	Bj.1.
Aaserud, Terje	1948	1500 m	5,14,8	5/5	Bj.1.
Andresen, Ole	1950	5000 m	18,46,8	1/9	Bj.1.
Andresen, Ole	1950	1500 m	5,00,1	5/5	Bj.1.
Anthonisen, Jan T.	1949	høyde	1,85 m	12/6	Jessheim
Asmyhr, Oyvind	1952	5000 m	18,35,0	1/9	Bj.1.
Asmyhr, Oyvind	1952	1500 m	4,59,9	5/5	Bj.1.
Bakken, Sjur	1952	1500 m	5,02,0	5/5	Bj.1.
Bergersen, Arne	1942	5000 m	20,22,2	1/9	Bj.1.
Bergersen, Arne	1942	1500 m	5,52,8	5/5	Bj.1.
Bjerkrheim, Odd T.	1938	3000 m	10,33,5	18/8	Jessheim
Bjerkrheim, Odd T.	1938	800 m	2,28,6	8/6	Lørenf.
Bjerkrheim, Odd T.	1938	1500 m	4,59,7	16/6	Jessheim
Clausen, Knut	1952	3000m	11,30,0	1/9	Bj.1.
Clausen, Knut	1952	1500 m	5,04,8	5/5	Bj.1.
Dunvoll, Terje	1943	1500 m	5,22,3	5/5	Bj.1.
Fagersand, Øyvind	1946	5000 m	18,34,6	1/9	Bj.1.
Fagersand, Øyvind	1946	800 m	2,11,36	15/5	Bj.1.
Fagersand, Øyvind	1946	1500 m	4,33,8	16/6	Jessheim
Fagersand, Øyvind	1946	spyd	41,90	21/7	Bj.1.
Fagersand, Øyvind	1946	400 m	59,1	21/7	Bj.1.
Førrisdahl, Dag-Finn	1948	stav	2,71	2/8	Bj.1.
Hagen, Torbjørn	1954	1500 m	5,06,6	5/5	Bj.1.
Hellerud, Widar	1948	3000 m	11,10,0	1/9	Bj.1.
Hogseth, Jon	1948	3000 m	11,23,3	1/9	Bj.1.
Hogseth, Jon	1948	1500 m	5,12,7	5/5	Bj.1.
Holmedal, Roy	1952	1500 m	5,05,0	5/5	Bj.1.
Hveem, Johan	1952	1500 m	5,16,5	575	Bj.1.
Høgne, Arve	1943	5000 m	19,46,6	1/9	Bj.1.
Høgne, Arve	1943	1500 m	4,51,2	5/5	Bj.1.
Ingjer, Sverre	1949	3000 m	12,16,6	1/9	Bj.1.
Ingjer, Sverre	1949	1500 m	5,50,9	5/5	Bj.1.
Jacobsen, Per B.	1945	5000 m	18,53,3	1/9	Bj.1.
Jacobsen, Per B.	1945	1500 m	5,26,5	5/5	Bj.1.
Jonassen, Julian	1944	5000 m	18,55,3	1/9	Bj.1.
Jonassen, Julian	1944	1500 m	5,12,5	5/5	Bj.1.
Kjørsvik, Haldor	1944	1500 m	5,04,6	5/5	Bj.1.
Kjørsvik, Haldor	1944	100 m	13,61	12/6	Jessheim
Kjørsvik, Haldor	1944	400 m	59,31	12/6	Jessheim
Lien, Kåre	1948	3000 m	10,53,5	1/9	Bj.1.
Lien, Kåre	1948	1500 m	5,03,9	5/5	Bj.1.
Lier, Bjørn	1957	100 m	13,23	12/6	Jessheim
Lier, Stein	1952	5000 m	18,43,4	1/9	Bj.1.
Lier, Stein	1952	1500 m	4,52,4	5/5	Bj.1.
Lunder, Roar	1945	5000 m	21,34,0	1/9	Bj.1.
Lunder, Roar	1945	1500 m	5,29,3	5/5	Bj.1.
Løkeberg, Finn	1947	3000 m h.	11,29,0	19/8	Jessheim
Løkeberg, Finn	1947	1500 m	4,48,8	16/6	Jessheim
Mangen, Ole Chr.	1952	1500 m	5,30,9	5/5	Bj.1.
Mangen, Ole Chr.	1952	5000 m	21,11,4	1/9	Bj.1.

ARSBESTE MENN VETERANER 1993 (alfabetisk)

Myrvold, Vidar	1949	5000 m	17,10,8	1/9	Bj.1.
Nilsen, Kjell	1946	1500 m	4,49,3	5/5	Bj.1.
Olberg, Svend	1942	1500 m	5,01,7	5/5	Bj.1.
Olsen, Øyvind	1954	100 m	12,77	12/6	Jessheim
Sandbakken, Sverre	1952	5000 m	19,52,3	1/9	Bj.1.
Sandbakken, Sverre	1952	1500 m	5,37,0	5/5	Bj.1.
Skjermo, Knut	1954	3000 m	12,45,6	1/9	Bj.1.
Skjermo, Knut	1954	1500 m	5,41,4	5/5	Bj.1.
Soot, Egil	1940	5000 m	20,34,1	1/9	Bj.1.
Welde, Finn	1945	1500 m	5,21,5	5/5	Bj.1.
Østmo, Ingolf	1939	5000 m	19,53,9	1/9	Bj.1.
Østmo, Ingolf	1939	1500 m	5,37,8	5/5	Bj.1.
Aserud, Ove	1941	800 m	2,16,0	15/5	Bislett

ARSBESTE kvinner VETERANER 1993 (alfabetisk)

Borstad, Vigdis	1948	3000 m	14,34,0	1/9	Bj.1.
Borstad, Vigdis	1948	1500 m	6,28,8	5/5	Bj.1.
Nilsen, Kari	1950	1500 m	6,29,1	5/5	Bj.1.

NYE KLUBBREKORDER 1993

(+ RETTELSER)

NYE KLUBBREKORDER 1993 - OG RETTELSE

Menn senior:

Høyde	Jon S. Utgårdsløkken	2.16	Drammen 31.5 1993
Tresteg	Jon S. Utgårdsløkken	14.53	Jessheim 23.8 1993

Menn junior:

Lengde	Jon S. Utgårdsløkken	6.98	Bjørkelangen 2.8.93
Høyde	Jon S. Utgårdsløkken	2.16	Drammen 31.5 1993
Tresteg	Jon S. Utgårdsløkken	14.53	Jessheim 23.8 1993
4x400m	Andre Glåmen	3.40.9	Nadderud 24.5 1993
	Carl Chr. Arnes		
	Andreas Lunder		
	Sigbjørn Høgne		

Gutter 18 år:

Tresteg	Andre Glåmen	13.52	Trondheim 15.8 1993
---------	--------------	-------	---------------------

Gutter 17 år:

Tresteg	Andre Glåmen	13.52	Trondheim 15.8 1993
Lengde	Andre Glåmen	6.61	Bislet 12.9.93

Gutter 12 år:

Spyd 400g	Henry Martinsen	29.94	Bjørkelangen 3.6.93
-----------	-----------------	-------	---------------------

Gutter 11 år:

1000m	Lasse Fagersand	3.24.08	Lillehammer 24.6.93
Spyd 400g	Håkon Asmyhr	28.56	Bjørkelangen 21.7.93
Liten ball	Håkon Asmyhr	49.28	Bjørkelangen 11.9.93
Kule 2kg	Håkon Asmyhr	10.21	Bjørkelangen 21.7.93

Kvinner senior:

1000m stafett	Irja Norheim Heidi Berger Mette Hanneborg Trine Syversen	2.23.11	Haugesund 1992
---------------	---	---------	----------------

Kvinner junior:

1000m stafett	Irja Norheim Heidi Berger Mette Hanneborg Trine Syversen	2.23.11	Haugesund 1992
---------------	---	---------	----------------

4x400m	Mette Hanneborg Line Aarnes Heidi Berger Trine Syversen	4.13.9	Nadderud 24.5.93
4x100m	Rita Nilsen Irja Norheim Heidi Berger Trine Syversen	52.8	Ski 1990
Jenter 16 år:			
4x100m	Rita Nilsen Irja Norheim Heidi Berger Trine Syversen	52.8	Ski 1990
Jenter 14 år:			
Stav	Christina Asmyhr	1.88	Bjørkelangen 26.8.93
Jenter 13 år:			
60m hekk	Marit Kongtorp	10.6	Sofiemyr 24.7.93
Diskos 600g	Marit Kongtorp	30.24	Lillehammer 25.6.93
Spyd 400g	Marit Kongtorp	28.98	Bjørkelangen 26.8.93
Stav	Marit Kongtorp	2.08	Bjørkelangen 26.8.93
Jenter 12 år:			
60m hekk	Ragnhild Nilsen	10.9	Bjørkelangen 11.9.93

