

AURSKOG - HØLAND FRIIDRETTSLAG



ÅRSBERETNING

1994

FRA LEDEREN

Det er tid for å gjøre opp et nytt AHF-år.

Vi har innarbeidet målstyring, og jeg synes det er naturlig å gå direkte løs på å vurdere om vi har nådd de målene som vi har satt oss. Jeg ser da på det som vi har kalt satsningsområder i handlingsplanen. De mer detaljerte målene gjennomgås grundig ellers i årsberetningen.

Idrettsaktiviteten er det grunnleggende, og kort sagt har vi satset på å videreføre og videreutvikle en allerede stor og bred aktivitet. Det har vi klart bra. Blant de aller yngste har vi forbedret tilbudet og økt aktiviteten. Gruppa 11-14 år og gruppa ungdom/elite har fortsatt i gode spor. Mosjonsaktiviteten er stadig stor.

Idrettsaktiviteten skal foregå i et godt miljø, og dette tror jeg stadig vi kan være godt fornøyd med.

Vi har god styring på økonomien, men må likevel bli bedre. Det er ikke nok at driften går i balanse. Vi må løpende ha et overskudd for å kunne ivareta anlegget langsiktig. Riktignok er vi nesten gjeldsfrie, men nå må banen rehabiliteres i løpet av noen år.

Selve organisasjonen er vår ryggrad. Det er veldig mange som bidrar med en god jobb, og vi klarer også å ha en tilstrekkelig fornyelse, slik at vi unngår at tillitsvalgte blir utbrente.

Det vi får til i AHF, er resultater av et lagarbeid.

Til alle AHF-medlemmer:

Takk for innsatsen og ditt bidrag til miljøet.

Gunn

AURSKOG HØLAND FRIIDRETTSLAG

TILLITSVALGTE 1994

STYRET

Leder:	Finn Welde
Nestleder:	Øyvind Olsen
Kasserer:	Carl Fredrik Havnås
Sekretær:	Roar Lunder
Styremedlemmer:	Sjur Bakken
	Ann Helen Utgårdsløkken
	Sten Kongtorp

IDRETTLIGE UTVALG

Barneutvalg - 10 år og yngre

Maren Aamodt Wilberg
Jorun Salater
Mona Øversveen
Jan Tore Anthonisen
Odd Willy Aas

Rekruttutvalg - 11-14 år

Sten Kongtorp
Øyvind Fagersand
Øyvind Asmyhr
Kjell Nilsen
Bente Aasnes
Bjørn Lier

Elite/Ungdomsutvalg - 15 år og eldre

Roar Lunder
Finn Løkeberg
Terje Aarnes
Arve Høgne
Svein Berger
Turid Dahlum Nilsen
Sigbjørn Høgne

Veteranutvalg

Per B. Jacobsen
Sjur Bakken
Vigdis Borstad
Kari Nilsen
Johan Hveem

Treningsutvalg

Øyvind Olsen
Kari Nilsen
Per B. Jacobsen
Finn Løkeberg
Inger Kyhen
Vigdis Borstad
Sjur Bakken
Sten Kongtorp

ANDRE UTVALG

Statistikk- og serieutvalg

Tor Olsen
Knut Clausen
statistikkansvarlige i idrettslige utvalg

Idrettsmerkeutvalg

Egil Lier
Kåre Thoresen
Aksel Lunner

Arrangementsutvalg

Stein Lier
Bjørn Lier
Torbjørn Hagen
Terje Aaserud
Knut Clausen
Ole Kr. Mangen

Banekomite

Øyvind Olsen
Aksel Lunner
Knut Aarnes
Kåre Thoresen
Sigurd Dalby
Roar Lunder

Kiosk/Salg komite

Ann Helen Utgårdsløkken
Anne Lise Glåmen
Lisbeth Clausen
Ragnhild Karlsen

Revisorer

John Hogseth
Jon Svanstrøm

Valgkomite

Knut Glåmen
Terje Aaserud
Marit Slorafoss

ARBEIDET I STYRET

Styret har i 1994 avholdt 9 møter. 4 av disse har vært utvidete styremøter hvor utvalgsledere har vært innkalt. Det er behandlet 42 saker.

Viktige saker som har vært behandlet er:

- Oppfølging av handlingsplanen.
- Gjennomgang av rutiner for budsjett/regnskap, oppmannsarbeid, informasjon og egne stevner.
- Forslag til leieavtale SHFK.
- Støtte aktive.
- Arrangementer.
- Informasjon og økonomioppfølgning.

PÅSKJØNNELSER

Rekruttpokaler tildeles Christina Asmyhr, Marit Kongtorp og Ragnhild Nilsen.

Innsatspokalen tildeles Heidi Berger.

TILLITSVERV / REPRESENTASJON

Stein Lier
Finn Welde

Leder av dommerutvalget og styremedlem i Akershus friidrettskrets.
Sekretær i Aurskog-Høland IKU

GAVER OG BIDRAG

AHF har i 1994 mottatt kr. 15 966 i kommunal støtte. Vi har etter søknad fått kr. 5 000 fra Bjørkelangen Vannverks fond.

Sponsoravtalen med Høland sparebank som hovedsponsor har innbragt ca. kr. 50 000.-

Følgende bedrifter har nå reklameskilt på AHF-banen:

Aurskog Sparebank
Høland Sparebank
Bjørkelangen Sport
Indre Akershus Blad
Calles konditori
Alf Gangnæs
Aurskog-Høland og Sørumsdalen Gjensidige Brannkasse
Akershus Romerikes Blad
Postverket, Lillestrøm Postkontor
Dyno-Cipax A/S
Solheim Gartneri og Hagesenter
Nordsjø fabrikk
Hydro, Bjørkelangen
Setskog Sparebank
RIMI
Bjørkelangen Trafikksenter
Aurskog-Høland Samvirkelag
Skansen Farge og Jern
Stangeskovene A/S
Roma Brus
Aarstad og Sønner
PDC
Rosenberg A/S
REMA 1000
Diplom-Is

AHF takker for alle gaver og bidrag.

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

RESULTATREGNSKAP 1994

UTGIFTER:

ADMINISTRASJONSUTGIFTER		
202 Rekvizita, trykksaker, kontorutstyr	1.819,20	
204 Porto og telefon	6.779,70	
206 Årsberetning	2.070,00	
210 Diverse adm. utgifter	18.384,00	29.052,90
STYRE OG KOMITEUTGIFTER		
219 Diverse møteutgifter	676,00	676,00
UTDANNING		
239 Diverse utdanning	2.110,00	2.110,00
TRENING, INSTRUKSJON IDRETTSMATERIELL		
245 Materiell	15.936,41	
246 Treningsstøtte	9.552,50	
247 Halleie	17.987,50	
248 Utgifter til trenere	43.536,70	
250 KAJA prosjektet	(5.389,50)	81.623,61
DELTAGELSE I ANDRE STEVNER		
258 Startkontigent	27.635,00	
259 Andre utg. stevnedeltagelse	9.939,50	37.574,50
KONTIGENTER GEBYRER		
262 Kontigent krets	5.735,00	
509 Bladet Friidrett	5.969,00	11.704,00
LÅN OG RENTEUTGIFTER		
281 Renter/avdrag lån	45.962,00	45.962,00
DIVERSE UTGIFTER		
298 Diverse tidtagerleie	7.392,00	7.392,00
DIREKTE STEVNEUTGIFTER		
302 Startavgifter	3.797,00	
304 Rekruttutvalg	0,00	
305 AHF karusellen	12.657,80	
308 Annonser	9.951,50	
309 Div. stevneutgifter	1.723,40	
320 Premier	38.520,17	66.649,87
UTGIFTER TIL SALG OG ANDRE TILTAK		
432 Lotteriutgifter	0,00	
437 Drakter	12.047,50	
438 Salgsutgifter kiosk	18.166,64	30.214,14
DRIFTSUTGIFTER – ANLEGG		
504 Strøm	9.169,50	
505 Forsikringer	4.592,00	
519 Div. vedlikehold anlegg	16.368,95	30.130,45
SUM UTGIFTER		343.089,47

INNETEKTER

382 Startkontigent	58.001,00	
389 Diverse stevneinntekter	5.560,00	63.561,00
INNETEKT VED SALG OG ANDRE TILTAK		
482 Lotteriinntekter	11.765,00	
485 Dugnadsinntekter	0,00	
487 Salgsinntekter drakter	6.325,00	
488 Salgsinntekter kiosk	39.559,07	
489 AHF karusellen	20.310,00	
490 Rekruttutvalget	890,00	78.849,07
DRIFTSINNETEKTER ANLEGG		
580 Leieinntekter	20.812,00	
581 Reklameinntekter	82.000,00	102.812,00
TILSKUDD		
792 Kommunalt tilskudd	15.966,00	
799 Andre tilskudd	10.924,96	26.890,96
KONTIGENTER		
801 Treningsavgift	8.700,00	
810 Medlemskontigent	23.800,00	32.500,00
RENTEINNETEKTER		
880 Renter bank og post	3.748,29	3.748,29
SUM INNETEKTER		308.361,32

Resultat og balanse pr. 02.11.94

Inntekter	308.361,32
Utgifter	343.089,47
Resultat	(34.728,15)
Kontanter beholdning bank post 02.11.94	10.688,00
Annen formue aktiva	0,00
Gjeld passiva	68.819,00
Nettoformue	(58.131,00)
Formue ved start regnskap	45.416,98
Formuefremgang	(34.728,15)
Gjeld ved start regnskap	100.460,00
Gjeld ved slutt regnskap	68.819,00

Bjørkelangen, 02.11.94

Dag-Finn Førreisdahl
Kasserer

Revisor

Revisor

SAMMENSTILLING REGNSKAP 89-93

(avrundet til hele kroner)

	REGNSKAP 90	REGNSKAP 91	REGNSKAP 92	REGNSKAP 93	REGNSKAP 94
UTGIFTER					
U20 Administrasjon	25 843	29 520	22 139	27 817	10 668
U21 Styre- og komiteer	350	535	3 161	2 054	19 060
U23 Utdanning	825	496	0	900	2 110
U24 Trening, idrettsmat.	59 355	75 162	114 472	106 685	87 411
U25 Stevnedeltakelse	42 371	36 582	49 538	54 026	32 185
U26 Kontingenter-gebyrer	2 000	2 350	8 765	3 000	5 735
U27 Utmerkelser-gaver	2 977	900	1 006	198	0
U28 Renteutgifter/avdrag	0	0	46 163	218 239	45 962
U29 Diverse	4 256	7 000	58 884	19 476	7 392
U30 Direkte stevneutg.	14 279	5 159	32 189	14 261	28 128
U32 Premier	19 931	24 007	33 845	28 587	38 520
U43 Utg. til salg m.m.	66 891	82 465	42 394	117 750	30 213
U50 Driftsutg. anlegg	28 956	39 715	20 077	19 370	13 761
U51 Vedlikehold	3 240	907	0	10 106	16 368
U60 Medlemsblad	828	206	0	0	5 969
SUM DRIFTSUTGIFTER	272 102	305 004	432 633	622 469	343 482
INNTEKTER					
I38 Stevneinntekter	59 985	67 381	167 614	35 085	63 560
I48 Innt. ved salg m.m.	106 623	120 585	124 049	132 471	78 849
I58 Driftsinnt. anlegg	59 100	70 850	105 050	97 879	102 812
I79 Tilskudd, offentlig	24 000	15 758	49 093	215 500	26 890
I80 Bidrag	64 400	29 000	14 000	28 500	0
I81 Kontingenter	23 250	20 500	25 800	33 550	32 500
I88 Renteinntekter	2 467	7 070	3 627	6 150	3 748
SUM DRIFTSINNTEKTER	339 825	331 144	489 233	549 135	308 359
DRIFTSRESULTAT	67 723	26 140	56 599	-73 334	-35 123

OPPFØLGING AV HANDLINGSPLAN 1994

- MÅL / PRINSIPPER

- SATSNINGSOMRÅDER 1994 -96

**-ARBEIDSMÅL / TILTAK OG RESULTATRAPPORT FRA
UTVALGENE**

MÅL/PRINSIPPER

- FORUTSETTES Å LIGGE FAST OVER LENGRE TID -

FRIIDRETT I GODT MILJØ FOR ALLE TYPER UTØVERE

HOVEDMÅL

1. GODT IDRETTSLIG 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 11-14år skal få allsidig opplæring og trening i friidrett
- 1.3 Mosjonister på alle nivåer skal få trenings-, konkurranse og miljøtilbud
- 1.4 Konkurranseutøvere 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 1994-1996

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 VIDEREFØRING/FORBEDRING AV TILBUDET TIL ALDERS- GRUPPEN 10-14 ÅR - "IDRETTSSKOLE".
- 1C. DET SATSES PÅ Å BEHOLDE TOPPUTØVERE I KLUBBEN INNENFOR VEDTATTE RETNINGSLINJER
- 1D. 100 IDRETTSMERKER I 1994, OG STABILISERE DETTE.
- 1E. TA VARE PÅ VETERAN- OG MOSJONSAKTIVITET PÅ DAGENS NIVÅ GENERELT, MEN ØKE DELTAKELSE I AHF-KARUSELLEN.

SOSIALT MILJØ

- 2A. FASTE SOSIALE ARRANGEMENTER INNARBEIDES OG VIDEREFØRES

ARBEID MED ORGANISASJON, PLANLEGGING OG ØKONOMI

- 3A. LAGET SKAL VÆRE GJELDFRITT RASKEST MULIG.
- 3B. GJENNOMFØRE NM STAFETTER FOR JR I 1994 OG SATSE PÅ FLERE ARRANGEMENTER SOM KAN GI INNTEKTER I PERIODEN.
- 3C. ANLEGGET HOLDES I GOD STAND OG BEGRENSET REHABILITERING GJENNOMFØRES SENEST I 1996.

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/INSTRUKTØRER (INTERNE OPPLÉGG)

IDRETT - UNGDOM / ELITE

- Større deltakelse i KM for junior og 15-18 år: 15 deltakere i hvert.
- 4 utøvere med i junior-NM.
- 4 utøvere med i NM for ungdom.
- Markere oss i alle KM, inkludert stafetter.
- Markere oss i større nasjonale stevner opp t.o.m. junior.
- Arrangere 2 fellesturer til stevner.
- Bedre planlegging av stafetter, satse på få stafetter.
- Delta i Holmenkollstafetten med herre- og damelag og forbedre tid og plassering fra 1993.
- Bedre støtteapparat rundt aktive.
- Bevisst bruk av arbeid med å beholde topputøvere til å øke interesse og rekruttering.
- Sosiale tiltak for gruppa.

Det mest gledelige i årets sesong var Ole Johan Aarnes' comeback etter et år med ryggproblemer. I spesialøvelsen stav ble det først 4. plass i junior-NM, deretter bronsemedalje i UM og så på tampen av sesongen ny klubbrekord med 4.30. Hans utholdenhet for å klare 4.20-grensen i seine høststevner bør være et eksempel for andre utøvere i klubben.

Mette Hanneborg overrasket med finale og 6.plass i junior-NM og satte fin ny klubbrekord på 200m. Andre Glåmen nærmet seg 7-meteren i lengde før han midtsommers reiste til USA for et år, og Heidi Berger har hatt fin framgang, særlig på 400m.

Ungdomsgruppa består av 7-8 svært aktive utøvere og noen fler litt mindre aktive. Selv om 20 utøvere har oppnådd resultater i approberte stevner, og vi hadde 15 fra gruppa med i OE-lekene på Lillehammer, har vi ikke fått den bredden som var målet.

Vi hadde 3 individuelle deltakere med i junior-NM og 2 i UM (4 kvalifisert).

Satsningen på stafetter har vært positiv med finaleplass for jentene i Hoved-NM og en glimrende 4.plass på 4x400m i junior-NM på Bjørkelangen. Det er i løpet av sesongen satt nye klubbrekorder på de korte stafettene for kvinner senior og for menn junior. Målsettingen om framgang resultatmessig og tidsmessig i Holmenkollstafetten er også oppnådd for begge lag.

Vi hadde god representasjon fra gruppa i treningsleiren i Mora og har opparbeidet et godt sosialt miljø.

En svakhet ved årets sesong har vært liten bredde i resultatene. Av 12 obligatoriske øvelser i serien for herrer, har vi f.eks. bare noteringer i 10. Å få utøvere til å oppnå resultater ikke bare i spesialøvelsen, må være et mål neste år.

IDRETT - BARN UNDER 10 ÅR

- Arrangere terrengløpskarusell i mai. Stabilisere antall deltakere.
- Arrangere treningsstevner 7-11 år med allsidig øvelsesutvalg. Gode instruktører og ledere som ungene blir kjent med. Øke antall deltakere.
- Sørge for god overgang mellom aldersgrupper / tilbud.

Det er avholdt to planleggingsmøter våren 94 og ett høsten 94.

Grappa har arrangert 4 løp i terrengløpskarusellen:

Tirsdag 3. mai	Bråte skole, Hemnes
Mandag 9. mai	Haneborg skole
Torsdag 19. mai	Høland stadion
Tirsdag 31. mai	Setskog skole

Premieutdeling ble avholdt i forbindelse med siste løp på Setskog. Ca. 150 barn deltok. Stor deltake i 1-3. klasse og liten i 5-6. klasse.

I juni ble det arrangert banetrening. Ca. 80 barn møtte på de første treningene. Treninga fortsatte i august med ca. 25 deltakere. 1. sept. ble det arrangert banestevne for 7-10 år med 47 deltakere. Mange av 10-åringene bør kunne være aktuelle for 11-14-års grappa neste år.

Premieutdeling ble avholdt i kantina på Rådhuset 21. sept. Barn og foreldre møtte opp nærmest fulltallig. Det var servering av boller og brus foruten premieutdeling.

Medlemmene i grappa har vært Jan Thore Anthonisen, Jorun Salater, Mona Øversveen, Odd Willy Aas og Maren Aamodt Wilberg.

IDRETT - BARN 11 -14 ÅR

- Organisere treningstilbud etter de retningslinjer som ble trukket opp forrige sesong.
- Skape en stabil treningsgruppe, helst øke antallet noe. Utnytte kapasiteten.
- Øke rekrutteringen.
- Få til en effektiv / godt organisert oppmannsfunksjon med klare ansvarsforhold.
- Foreta en helhetlig sesongplanlegging og iverksette denne.
- Jobbe spesielt med noen arrangementer hvor mange deltar.
- Legge vekt på sosiale aktiviteter.
- Stor deltakelse i lagserie og klubbkamp.
- Komme til finalen og bli blant de 3 beste i lagserien.
- Stor deltakelse og økt antall medaljer i KM.
- Minst 2 deltakere i Donald Duck.
- Arbeide bevisst med å øke klubbfølelsen for både aktive og foreldre. Økt foreldreengasjement.
- Tilrettelegge et fleksibelt tilbud og sørge for gode overganger mellom de ulike aldersgruppene.

Med utgangspunkt i handlingsplan - arbeidsmål og tiltak:

Vi har i inneværende sesong hatt et godt organisert treningstilbud med et innhold som har vært tilpasset de utøverne som tilhører denne gruppa. Vi har hatt ei relativ stabil treningsgruppe, men skuffende nok, vi har ikke klart å øke antallet på gruppa. Dermed har heller ikke treningskapasiteten blitt godt nok utnyttet.

Gruppa har hatt et opplegg for hele sesongen, og dette er med noen små unntak blitt fulgt godt opp. Vi har hatt stor deltagelse i lagserie og de to første av tre klubbkamper. I lagseriefinalen ble det en klar annenplass. Deltagelsen i KM var stor i denne aldersgruppa, og vi hevdet oss i teten i svært mange øvelser.

Vi hadde to deltagere i Donald Duck-lekene, de tok 3 medaljer til sammen. Marit Kongtorp fikk sølv i både stav og diskos, mens Ragnhild Nilsen fikk bronse i kule. To utøvere var kvalifisert mesterskapet i mangekamp, Ragnhild Nilsen deltok og havnet på øvre halvdel av resultatlista. I følge sesongplanen hadde vi noen arrangementer i tillegg til de nevnte, som vi skulle satse ekstra på. På disse stevnene hadde vi stor deltagelse, både det idrettslige og sosiale utbyttet var bra.

En viktig årsak til at klubben lyktes bra med disse tiltakene, er at vi denne sesongen har hatt en effektiv og godt organisert oppmannsfunksjon hvor de enkeltes ansvarsforhold har vært klarlagt.

Overgangen til ungdomsgruppa har det vært jobbet med, i løpet av sesongen har to utøvere med eller mindre glidd over til ungdomsgruppa - etter råd fra trenere. Ved oppstart av ny sesong vil det skje en ytterlig "overføring".

IDRETT - VETERANER

- Tilbud som passer utøvere på alle nivåer. Ta hensyn til nivåspredning.
- Riktig trening (unngå skader m.m.)
- Motivere til deltakelse i AHF-karusellen.
- Prioritere få stafetter.
- Innarbeide trening til idrettsmerke i sommersesongen.
- Koordinere deltakelse i noen større stevner (NM m.m.)

Målene for 1994 var satt opp i prioritert rekkefølge ut fra de idrettspolitiske prinsipper denne gruppa bør ha som utgangspunkt for sin virksomhet.

Konkurranseshyppheten er meget lav i gruppa. De prioriterte konkurransene er gjennomført etter målsettingene (2 stafetter og AHF-karusellen). Noen i gruppa deltar også i UKI-karusellen, Stomperudkarusellen samt gateløp/mosjonsløp. Det er ikke særlig interesse for større stevner individuelt eller stafetter, f.eks. KM og NM.

De øvrige mål er nådd, og vi vil spesielt framheve veterandeltakelsen i AHF-karusellen, der deltakerprosenten fra vår gruppe er tilnærmet lik 100.

TRENING

- 2 fellestreninger pr. uke med 6 treningsgrupper.
- 3 fellestreninger pr. uke i deler av sesongen.
- Stabilisere antall deltakere på de største gruppene.
- Øke antall deltakere på de minste gruppene.
- Få til tilfredsstillende treningsforhold for innendørstrening.
- Innarbeide trening til idrettsmerket og merkeprøver i treningsopplegget.
- Øke antallet som tar idrettsmerket til 90. Påvirke yngre aktive til å ta merket.

AHF har gjennomført en treningssesong preget av stor aktivitet. Gruppeinndelingen har fått en fast form etter flere års utvikling. Vi har hatt følgende grupper i aktivitet: Barnegruppe, skolegruppe, 2 ungdomsgrupper og 3 veterangrupper.

Det har vært faste trenere på alle gruppene. Klubben har gjennom hele sesongen organisert 2 faste treningsdager, mens det har vært en 3. dag i litt mer uorganisert form for de som ville trene mer sammen.

AHF har også denne sesongen hatt med utøvere på kretstreningsprosjekter. I sommerferien arrangerte klubben treningsleir i Mora med ca. 80 deltakere. Som tidligere fungerte denne leiren positivt sosialt og treningsmessig både for mosjonister og aktive.

Klubben vår har mange utøvere på forskjellige plan. Treningsmessig har disse fått et bra tilbud denne sesongen. Skolegruppa 10-14 år er nok den gruppa som vi kan og bør bli enda bedre på.

ADMINISTRASJON

Profesjonell gjennomføring av:

- Kassererfunksjon
- Budsjettoppfølging
- Handlingsplan
- Sekretæroppgaver
- Langtidsbudsjett
- Avtaler
- Reklame / program

Kassererfunksjonen har vært ivaretatt på en rasjonell måte ved at Dagfinn Førreisdahl i Høland Sparebank har vært hjelpekasserer. Han har hatt ansvaret for inn- og utbetalinger og for føringen av regnskapet.

Det bør fortsatt jobbes med oppfølging av vedtatte rutiner ang. hvem som kan attestere regninger av ulike slag.

Til NM i stafetter for junior og Nordisk mesterskap i mangekamp, terrengløp og maraton for veteraner ble utgitt stevneprogram med innhold, lay-out og annonseinntekter som planlagt.

MATERIALFORVALTNING / SALG

- Salg på alle våre arrangementer.
- Innkjøp direkte fra grossist.
- Forvaltning av
 - premier
 - idrettsmateriell
 - drakter
 - Startnumre, tøy
 - Startnumre, engangs

Kiosksalget på årets stevner har vært godt organisert og har gitt et bra overskudd.

Også forvaltning av materiell fungerer rimelig bra.

ANLEGG

- Fornyelse og vedlikehold av beplantning rundt banen.
- Grundig støvsuging og spyling.
- Vedlikehold av banedekke, mindre forebyggende reparasjoner.
- Oppfølging av grasmatte og rutiner for utleie til fotball.
- Prøve å engasjere person på arbeidsmarkedstiltak.
- Forbedring av speakerplass.

Lars Johan Furuseth har for 2. år på rad vært engasjert på arbeidsmarkedstiltak som banemann. Han har stått for innkledning av speakerplass og for utvidelse og innredning av loftsplass i utstyrsrommet. I tillegg har Aksel Lunner hatt mange arbeidstimer med støvsuging og spyling av banen og med vedlikehold av fotballbanen.

Fotballbanen har i år vært leid ut til 3 moro-serielag. Standarden på grasmatta er såpass god at banen kan tåle en større belastning når det gjelder fotball. Vi har på ny fått forespørsel om utleie til Setskog Høland Fotballklubb fra neste sesong.

ÅRSMELDING FRA ARRANGEMENTSUTVALGET 1994

Vi henviser til utvalgets handlingsplan. Vi vil først vurdere de enkelte tiltakene, deretter målene.

I VURDERING AV ARRANGEMENTENE

a AHF karusellen.

Denne ble greit gjennomført med totalt sett 124 deltagere. I forhold til fjoråret var dette en nedgang på ca. 15. Det at vi tilbød alternativ til 1500m bane så ut til å bli oppfattet positivt av flere da det bidro til å ufarliggjøre dette stevnet.

Økonomisk sett går vi med et lite overskudd på ca. 5000 kroner.

b Kretsstevnene(2 stykker)

De dekker et behov, og gjør det mulig for lagets utøvere å få resultater på en litt uhøytidelig måte. Begge stevnene ble greit gjennomført uten altfor mye forberedelser og arbeid. Det siste stevnet ble forøvrig avviklet under helt forferdelige værforhold.

c Klubbkamp Minerva, Lamberseter, AHF

Ble arrangert på en grei måte.

d Nasjonalt ungdomstevne

Dette var vårt største enkeltstevne i løpet av sesongen. Som vanlig ble det bra avviklet med gode resultater, og det ga også et pent økonomisk overskudd.

e Lagserien

Selv om vi får mange påmeldinger på stedet, klarer vi å gjennomføre stevnet på litt over 2 timer. For at dette kunne skje krevdes det en forberedt og dyktig stab og god bemanning siste timen før stevnet.

f Skolekampen

Dette stevnet ble avviklet for 4. året på rad. Også i år var det idrettslinja på BVS som sto ansvarlig, og de gjennomførte et svært bra arrangement. Nytt av året var det at leder i arrangementutvalget hadde en del av undervisningen forut for stevnet. Spørsmålet arrangementutvalget vil stille er i hvilken grad vi klare å rekruttere utøvere gjennom dette arrangementet.

g KM stafetter

Dette stevnet ble brukt som generalprøve for NM stafetter. Staben var på dette tidspunkt presset, så vi opererte med færre funksjonærer enn vanlig. Likevel gikk stevnet fint, og ga god gjennomkjøring før NM.

h Interkretskamp

Stevnet var årets siste, og vi fikk flere forfall blant funksjonærene enn vanlig. Det kan tyde på at en del synes det ble for mange stevner i 1994. Ellers gikk også dette stevnet greit.

I NM

NM betyr i denne sammenheng både Junior NM stafetter, og Nordisk mesterskap i kastmangekamp og mangekamp, terrengløp og marathon for både menn og kvinner.

De enkelte arrangement vil bli evaluert for seg. Generelt sett tror vi stevnene ble godt gjennomført fra arrangørens side. Totalt sett var arrangementene svært krevende mht. til stab. Vi brukte de ressursene vi hadde til rådighet, og klarte å opprettholde den bemanningen vi hadde satt oss fore.

I ettertid kan vi stille oss spørsmålet hva vi fikk igjen for arbeidet. Deltagelsen i veterannordisk var svært liten, og det økonomiske overskuddet ble antageligvis bare på ca. 7000 kroner. Sett i forhold til innsatsen var fortjenesten svært liten.

Deltagelsen i junior NM stafetter var bra, og dette stevnet gikk isolert sett fin hvis vi ser bort fra et par "personlige" feil underveis. Vi tror at neste års senior NM vil gå bra etter denne generalprøven.

2 VURDERING AV TILTAK

- a Lederne av de idrettslige utvalgene var med og bestemte hvilke stevner vi skulle prioritere. På denne måten håper vi stevnene også virket miljøskapende og idrettsutviklende for klubben vår.
- b Lederne av de idrettslige utvalgene var utfordret til å knytte kontakt med andre klubber for å sikre bedre deltagelse på våre stevner. Til en viss grad tror vi denne oppfordringen ble fulgt.
- c Det ble lagd en folder til stevnet 28/5. Deltagelsen var svært god på dette stevnet.
- d Det er ikke lett å vurdere hvor mange som skal innkalles til de enkelte stevnene. Forfallene kan variere fra ca. 10-30%. Ved å ha en liten stab med stor fleksibilitet, blir belastningen for de frammøtte svært stor. Kanskje det å ha så mange funksjonærer at vi slipper å bruke folk på flere steder, fører til større velvilje og mere positiv holdning?

Når vi hadde el-tid, brukte vi svært få på tidtaking. Dette er mot reglementet, men fungerer bra.

3 *VURDERING AV MÅLENE*

Vi har med små justeringer fulgt arrangementsutvalgets instruks. Denne er en grei framdriftsplan og den fungerer samtidig som huskeliste.

Om vi har nådd det overordnede målet, vil kanskje best våre gjester på stevnene kunne vurdere. Av det vi hører, er deltagere, ledere og andre involverte fornøyd med vår måte å arrangere på. Dette burde være en indikator på at vi har en viss grad av profesjonalitet i det vi gjør.

I hvilken grad våre stevner bidrar til å fremme klubbens hovedmål, er det vanskelig å si noe sikkert om. Det utvalget selv føler er at miljøet rundt stevnene våre er positivt både for tillitsvalgte og utøvere. Vi mener også at vi hele tiden utvikler rutiner og organisasjonstenkning mot det bedre.

Som for et par år siden, skal vi nok finne et balansepunkt i forholdet mellom ambisjonsnivå og de menneskelige ressurser vi har til rådighet. Vi mener å ha merket en viss trøtthet i staben. Vi bør derfor neste år være kritisk mht. antall stevner og omfanget av disse.

14/11 - 94

Stein Lier(s)

RESULTATER

-MESTERSKAP

-LAGSERIER

-STAFETTER

- ÅRSSTATISTIKK

- NYE KLUBBREKORDER

NORGES FRIIDRETTSFORBUNDS LAGSERIER FOR MENN

Aurskog-Høland Friidrettslag
v/ Roar Lunder
Moe 1960 Løken

Rapport pr. 10.10.94 - 4. div: 12 obligatoriske + 8 valgfrie

Obligatoriske øvelser:

100m	Andre Glåmen	11.72	687	Bjørkelangen 28.5
200m	Sigbjørn Høgne	24.01	662	Hønefoss 5.9
400m	Sigbjørn Høgne	52.92	683	Hønefoss 4.9
800m	Øyvind Solberg	2.01.77	719	Lillehammer 26.6
1500m	Runar Lie	4.30.08	589	Lillehammer 23.6
5000m	Runar Lie	16.59.0	608	Bjørkelangen 31.8
Høyde	Ole Johan Aarnes	1.83	707	Bjørkelangen 19.5
Lengde	Andre Glåmen	6.78	774	Bislet 14.6
Stav	Ole Johan Aarnes	4.30	884	Sofiemyr 25.9
Kule	Ole Johan Aarnes	8.50	346	Bislet 13.6
Sum			6 659	

Valgfrie øvelser:

800m	Sigbjørn Høgne	2.04.25	678	Lillehammer 26.6
400m	Øyvind Solberg	53.83	648	Lillehammer 25.6
800m	Andreas Lunder	2.06.52	642	Lillehammer 26.6
200m	Andreas Lunder	24.31	635	Hønefoss 5.9
400m	Andreas Lunder	54.33	629	Bislet 3.8
800m	Runar Lie	2.08.19	617	Bjørkelangen 28.5
Lengde	Ole Johan Aarnes	5.53	498	Bjørkelangen 28.5
Lengde	Lars Østli	5.28	439	Bjørkelangen 28.5
Sum			4 786	

Total sum poeng 11 445

NORGES FRIDRETTSFORBUNDS LAGSERIER FOR KVINNER

Aurskog-Høland Friidrettslag
v/ Roar Lunder
Moe 1960 Løken

Rapport pr. 10.10.94 - 4. div: 8 obligatoriske + 7 valgfrie

Obligatoriske øvelser:

100m	Mette Hanneborg	13.00	673	Bjørkelangen 28.5
200m	Mette Hanneborg	26.45	726	Bislet 4.8
400m	Mette Hanneborg	59.37	797	Drammen 8.7
800m	Heidi Berger	2.20.2	787	Bislet 26.7
1500m	Kristin Gløtta	5.16.6	589	Bjørkelangen 4.5
Høyde	Irja Norheim	1.60	834	Bjørkelangen 28.5
Lengde	Marit Kongtorp	4.57	571	Bjørkelangen 19.5
Spyd	Christina Asmyhr	34.22	672	Hønefoss 4.9
Sum			5649	

Valgfrie øvelser:

400m	Heidi Berger	60.76	754	Bislet 12.7
Høyde	Marit Kongtorp	1.40	612	Bislet 3.7
100m	Rita Nilsen	13.51	584	Bjørkelangen 28.5
Kule	Rita Nilsen	9.38	546	Lillehammer 24.6
Lengde	Ragnhild Nilsen	4.42	533	Nadderud 4.9
Høyde	Ragnhild Nilsen	1.33	526	Nadderud 4.9
Lengde	Trine Syversen	4.35	515	Bjørkelangen 19.5
Sum			4070	

Total sum poeng 9719

DONALD DUCK LEKENE

Sølv	J14	Marit Kongtorp	diskos	36.70
Sølv	J14	Marit Kongtorp	stav	2.30
Br.	J13	Ragnhild Nilsen	kule	9.19

NORSK UNGDOMSMESTERSKAP I MANGEKAMP

5.pl.	J13	Ragnhild Nilsen	4864p.
-------	-----	-----------------	--------

LAGSERIEN

Resultater etter de 3 innledende stevner i Romeriksregionen var:

1.	Raumnes & Årnes	926
2.	AHF	716
3.	Sørum	690

Finaleresultater:

1.	Tyrving	588
2.	AHF	521
3.	Raumnes & Årnes	284
4.	Oppegård	229
5.	Siggerud	130

NORSK MESTERSKAP FOR UNGDOM INNENDØRS

Br.	G18	Andre Glåmen	tresteg	12.87
4.pl	G18	Andre Glåmen	lengde	6.62
4.pl.	KU	Rita Nilsen	kule	10.15

NORSK HALLMESTERSKAP SENIOR

13.pl.	Mette Hanneborg	200m	27.01
4.pl.	Trine Syversen	4x200m	1.52.12
	Mette Hanneborg		
	Heidi Berger		
	Rita Nilsen		

NORSK MESTERSKAP FOR UNGDOM

Br.	G18	Ole Johan Aarnes	stav	4.00
6.pl.	J15	Christina Asmyhr	diskos	29.51

NORSK MESTERSKAP FOR JUNIOR

4.pl.	Ole Johan Aarnes	stav	4.10
6.pl.	Mette Hanneborg	400m	59.37
9.pl.	Andre Glåmen	lengde	6.35
7.pl.	Rita Nilsen Mette Hanneborg Trine Syversen Heidi Berger	1000m st.	2.22.91
10.pl.	Ole Johan Aarnes Andreas Lunder Øyvind Solberg Sigbjørn Høgne	1000m st.	2.07.41
4.pl.	Mette Hanneborg Trine Syversen Heidi Berger Line Aarnes	4x400m st.	4.09.16
8.pl.	Ole Johan Aarnes Andreas Lunder Sigbjørn Høgne Øyvind Solberg	4x100m st.	46.25
8.pl.	Andreas Lunder Ole Johan Aarnes Øyvind Solberg Sigbjørn Høgne	4x400m st.	3.33.54
7.pl.	Rita Nilsen Trine Syversen Heidi Berger Mette Hanneborg	4x100m st.	51.95

NORSK MESTERSKAP FOR SENIOR

6. pl.	Rita Nilsen Trine Syversen Heidi Berger Mette Hanneborg	1000m st.	2.24.84
--------	--	-----------	---------

KM - MEDALJER INNENDØRS

Gull	G12	Haakon Asmyhr	kule	11.59
Gull	J14	Marit Kongtorp	lengde	4.51
Gull	J13	Ragnhild Nilsen	lengde	4.17
Gull	J14	Marit Kongtorp	kule	10.03
Gull	J13	Ragnhild Nilsen	60m	8.7
Gull	KS	Trine Syversen	60m	8.0
Gull	J13	Kristiane Lier	800m	2.59.2

Gull	J12	Kristiane Berg	800m	3.18.3
Gull	G15	Terje Karlsen	800m	2.26.1
Gull	G17	Runar Lie	800m	2.13.2
Gull	J14	Marit Kongtorp	60m hk	10.9
Sølv	J15	Christina Asmyhr	kule	8.97
Sølv	J14	Marit Kongtorp	høyde	1.35
Sølv	J13	Ragnhild Nilsen	kule	7.66
Sølv	J15	Christina Asmyhr	høyde	1.25
Sølv	J11	Anna Berg	60m hk	13.4
Sølv	G12	Lasse Fagersand	60m hk	12.1
Br.	G15	Martin Foss	kule	8.54
Br.	G17	Andreas Lunder	60m	7.7

KM - MEDALJER 11-14 ÅR

Gull	G12	Lasse Fagersand	terrengløp	
Gull	G12	Audun de Flon	60m	9.62
Gull	G12	Lasse Fagersand	60m hk	13.00
Gull	G12	Haakon Asmyhr	diskos	35.64
Gull	G12	Arild Ydersbond	høyde	1.35
Gull	G12	Haakon Asmyhr	kule	11.46
Gull	G12	Haakon Asmyhr	spyd	33.42
Gull	G13	Henry Martinsen	høyde	1.50
Gull	J14	Marit Kongtorp	80m hk	14.27
Gull	J14	Marit Kongtorp	diskos	29.94
Gull	J14	Marit Kongtorp	kule	10.35
Gull	J14	Marit Kongtorp	spyd	35.14
Sølv	G12	Audun de Flon	800m	2.35.14
Sølv	G12	Ole Jacob Fjeld	diskos	22.14
Sølv	G12	Ole Jacob Fjeld	kule	10.63
Sølv	G12	Arild Ydersbond	lengde	4.15
Sølv	G12	Lasse Fagersand	spyd	28.12
Sølv	G13	Henry Martinsen	spyd	33.84
Sølv	G13	Henry Martinsen	kule	10.74
Sølv	J13	Ragnhild Nilsen	kule	8.18
Sølv	J13	Ragnhild Nilsen	lengde	4.35
Sølv	J14	Marit Kongtorp	høyde	1.35
Sølv	J14	Marit Kongtorp	lengde	4.40
Br.	G12	Audun de Flon	lengde	4.09
Br.	G12	Ole Jacob Fjeld	spyd	22.02
Br.	G13	Henry Martinsen	diskos	24.82
Br.	J13	Ragnhild Nilsen	spyd	22.98
Br.	J13	Anne Berit Aas	kule	7.65
Gull	G12	Audun de Flon Arild Ydersbond Lasse Fagersand	3x800m	8.08.0
Sølv	G12	Audun de Flon Arild Ydersbond Amund Lier Lasse Fagersand	4x60m	35.2

Br.	J14	Ragnhild Nilsen Marit Kongtorp Anne Berit Aas Inga Ydersbond	4x60m	35.2
-----	-----	---	-------	------

KM - MEDALJER 15 - 18 ÅR

Gull	G18	Ole Johan Aarnes	høyde	1.80
Gull	G18	Ole Johan Aarnes	kule	10.18
Gull	G18	Andre Glåmen	lengde	6.66
Sølv	G15	Terje Karlsen	terrengløp	
Sølv	G15	Terje Karlsen	800m	2.21.76
Sølv	G17	Runar Lie	3000m	9.55.76
Sølv	G17	Runar Lie	800m	2.08.56
Sølv	G18	Andre Glåmen	100m	11.79
Sølv	G18	Sigbjørn Høgne	800m	2.06.18
Sølv	G18	Ole Johan Aarnes	lengde	5.21
Sølv	G18	Ole Johan Aarnes Andreas Lunder Sigbjørn Høgne Knut Olav Wold	4x100m	47.0
Sølv	G18	Andreas Lunder Runar Lie Sigbjørn Høgne	3x800m	6.27.8

KM - MEDALJER JUNIOR

Gull		Øyvind Solberg	terrengløp	
Gull		Heidi Berger	400m	62.1
Gull		Heidi Berger	800m	2.26.13
Gull		Andre Glåmen	lengde	6.86
Gull		Andreas Lunder	200m	25.24
Gull		Øyvind Solberg	400m	54.1
Sølv		Øyvind Solberg	800m	2.05.95
Sølv		Ole Johan Aarnes	stav	3.50

KM - MEDALJER SENIOR

Gull		Mette Hanneborg	200m	26.45
Sølv		Heidi Berger	400m	61.30
Sølv		Heidi Berger	800m	2.22.80

STAFETTRESULTATER MENN

Fjellhammerstafetten 8.pl. 27.28

Øyvind Solberg, Andreas Lunder, Rune Johnsen, Carl Fr. Havnås, Runar Lie, Terje Karlsen, Sigbjørn Høgne, Andre Glåmen

Bruvollstafetten 2.pl. 17.13

Andreas Lunder, Sigbjørn Høgne, Kai Vidar Olufsen, Carl Fr. Havnås, Rune Johnsen, Runar Lie, Ben Marius Lundberg

Holmenkollstafetten 72.pl. 55.52

Øyvind Solberg, Sigbjørn Høgne, Ole Johan Aarnes, Runar Lie, Eivind Krog, Rune Johnsen, Ben Marius Lundberg, Terje Karlsen, Carl Fr. Havnås, Andreas Lunder, Carl Chr. Aarnes, Kai Vidar Olufsen, Rune Dahl, Roar Larsen, Andre Glåmen

STAFETTRESULTATER KVINNER

Fjellhamarstafetten 6.pl. 32.14

Heidi Berger, Trine Syversen, Kristin Pedersen, Mona Øversveen, Line Aarnes, Mette Hanneborg, Kristin Gløtta, Rita Nilsen

Holmenkollstafetten 10.pl. 65.04

Heidi Berger, Mette Hanneborg, Irja Norheim, Kristine Ø. Tollefsen, Randi Dalheim, Mona Øversveen, Hanne Kolstad, Line Aarnes, Kristin Gløtta, Merethe Ødegård, Rita Nilsen, Torun Saurasunet, Kristin Pedersen, Cecilie Kaspersen, Trine Syversen

STAFETTRESULTATER VETERANER

Bruvollen stafetten 1.pl. 18.39

Haldor Kjørsvik, Bjørn Lier, Øyvind Asmyhr, Øyvind Fagersand, Finn Løkeberg, Sjur Bakken, Per B. Jacobsen

Holmenkollstafetten, superveteraner 7.pl. 57.06

Øyvind Fagersand, Widar Hellerud, Haldor Kjørsvik, Ove Åserud, Odd Tore Bjerkheim, Kjell Nilsen, Finn Løkeberg, Terje Aaserud, Vidar Myhrvold, Per B. Jacobsen, Finn Welde, Kåre Lien, Julian Jonassen, Arve Høgne, Eigil Soot

Holmenkollstafetten, veteraner 42.pl. 60.13

Stein Lier, Johan Hveem, Sverre Sandbakken, Arne Langseth, Terje Dunvold, Roy Holmedal, Erik Holt, Stein Brynhildsen, Sjur Bakken, Jon Swanstrøm, Øyvind Olsen, Knut Clausen, Ole Chr. Mangan, Knut Skjermo, Bjørn Lier

ÅRSBESTESTATISTIKK 1994

Christina Asmyhr 1979

60m i	9.2	Skedsmohallen 11.3
Høyde i	1.25	Skedsmohallen 6.3
Kule 3kg i	8.97	Skedsmohallen 6.3
Høyde	1.25	Hønefoss 4.9
Stav	2.10	Lillehammer 24.6
Kule 3kg	8.46	Lillehammer 26.6
Diskos 0.75 kg	33.02	Hønefoss 4.9
Spyd 0.6 kg	34.22	Hønefoss 4.9

Line Aarnes 1976

60m hk i	11.1	Skedsmohallen 11.3
Lengde i	4.30	Skedsmohallen 11.3
Kule 4kg i	7.26	Skedsmohallen 11.3
400m	71.26	Lillehammer 25.6
300m hk	55.20	Bislet 1.7
Lengde	4.02	Bjørkelangen 19.5

Mette Hanneborg 1975

60m i	8.2	Skedsmohallen 11.3
200m i	27.01	Stangehallen 30.1
Kule 4kg i	7.89	Skedsmohallen 11.3
100m	13.00	Bjørkelangen 28.5
200m	26.45	Bislet 4.8
400m	59.37	Drammen 8.7
Kule 4kg	6.52	Bjørkelangen 19.5

Rita Nilsen 1975

60m i	8.4	Skedsmohallen 11.3
Lengde i	4.51	Skedsmohallen 11.3
Kule 4kg i	10.15	Askimhallen 6.2
100m	13.51	Bjørkelangen 28.5
Lengde	3.92	Bjørkelangen 19.5
Kule 4kg	9.38	Lillehammer 24.6
Diskos	12.24	Bjørkelangen 19.5

Trine Syversen 1975

60m i	8.0	Skedsmohallen 6.3
Lengde i	4.76	Skedsmohallen 11.3
Kule 4kg i	7.29	Skedsmohallen 11.3
Lengde	4.35	Bjørkelangen 19.5
Kule 4kg	6.68	Bjørkelangen 19.5

Heidi Berger 1974

60m i	8.5	Skedsmohallen 11.3
Kule 4kg i	7.13	Skedsmohallen 11.3
400m	60.76	Bislet 12.7
800m	2.20.2	Bislet 26.7

Irja Norheim 1974

100m	14.65	Lillehammer 26.6
Høyde	1.60	Bjørkelangen 28.5

Kristin Gløtta 1971

1500m	5.16.6	Bjørkelangen 4.5
3000m	11.49.4	Bjørkelangen 31.8

Randi Dalheim

1500m	5.43.6	Bjørkelangen 4.5
3000m	12.36.4	Bjørkelangen 31.8

Erland Breivik 1979

60m i	8.8	Skedsmohallen 11.3
Lengde i	4.05	Skedsmohallen 11.3
Kule 4kg i	9.49	Skedsmohallen 11.3

Martin Foss 1979

60m i	8.5	Skedsmohallen 11.3
Kule 4kg i	9.54	Skedsmohallen 11.3

Terje Karlsen 1979

800m i	2.26.1	Skedsmohallen 6.3
800m	2.21.76	Sofiemyr 4.6
1500m	4.51.22	Lillehammer 23.6

Robert Krogstad 1979

60m i	8.0	Skedsmohallen 11.3
Lengde i	4.71	Skedsmohallen 11.3
Kule 4kg i	9.40	Skedsmohallen 11.3

Lars Østli 1979

800m	2.22.2	Bjørkelangen 19.5
Lengde	5.28	Bjørkelangen 19.5
Kule 4kg	10.19	Bjørkelangen 19.5

Andreas Lunder 1977

60m i	7.6	Skedsmohallen 6.3
400m i	57.20	Askimhallen 5.2
Kule 5.5kg i	8.33	Skedsmohallen 11.3
100m	12.11	Bjørkelangen 28.5
200m	24.31	Hønefoss 5.9
400m	54.33	Bislet 3.8
800m	2.06.52	Lillehammer 26.6
1500m	4.38.8	Bjørkelangen 4.5

Runar Lie 1977

60m i	8.4	Skedsmohallen 11.3
800m i	2.13.2	Skedsmohallen 6.3
3000m i	10.52	Askimhallen 5.2
800m	2.08.19	Bjørkelangen 28.5
1500m	4.30.08	Lillehammer 23.6
3000m	9.41.39	Nadderud 17.6
5000m	16.59.0	Bjørkelangen 31.8

Ole Johan Aarnes 1976

100m	12.29	Bjørkelangen 28.5
Lengde	5.53	Bjørkelangen 28.5
Høyde	1.83	Bjørkelangen 19.5
Stav	4.30	Sofiemyr 25.9
Kule 5.5kg	11.19	Bjørkelangen 19.5
Kule 7.25 kg	8.50	Bislet 13.6

Andre Glåmen 1976

Lengde i	6.62	Askimhallen 6.1
Tresteg i	12.87	Askimhallen 5.1
100m	11.74	Bjørkelangen 28.5
Lengde	6.78	Bislet 14.6

Sigbjørn Høgne 1976

200m	24.01	Hønefoss 5.9
400m	52.92	Hønefoss 4.9
800m	2.04.25	Lillehammer 26.6
1500m	4.30.2	Bjørkelangen 4.5

Øyvind Solberg 1975

200m	24.9	Mora 23.7
400m	53.83	Lillehammer 24.6
800m	2.01.77	Lillehammer 26.6
1500m	4.32.00	Lillehammer 23.6

Eivind Krog 1972

1500m	4.58.7	Bjørkelangen 4.5
-------	--------	------------------

VETERANER

Karl Nilsen 1950

1500m	6.26.1	Bjørkelangen 4.5
-------	--------	------------------

Vigdis Borstad 1948

1500m	6.30.7	Bjørkelangen 4.5
-------	--------	------------------

Torbjørn Hagen 1954

1500m	5.40.7	Bjørkelangen 4.5
-------	--------	------------------

Stein Lier 1952

1500m	4.54.7	Bjørkelangen 4.5
-------	--------	------------------

Knut Clausen 1952

1500m	5.09.1	Bjørkelangen 4.5
3000m	10.55.6	Bjørkelangen 31.8

Ole Chr. Mangen 1952

1500m	5.25.8	Bjørkelangen 4.5
-------	--------	------------------

Sjur Bakken 1952

5000m	19.27.0	Bjørkelangen 31.8
-------	---------	-------------------

Sverre Sandbakken 1952

1500m	5.11.5	Bjørkelangen 4.5
5000m	19.34.5	Bjørkelangen 31.8

Roy Holmedal 1952

1500m	5.01.7	Bjørkelangen 4.5
-------	--------	------------------

Øyvind Asmyhr 1952

1500m	5.16.1	Bjørkelangen 4.5
-------	--------	------------------

Sverre Ingier 1950

1500m	5.58.0	Bjørkelangen 4.5
5000m	20.57.6	Bjørkelangen 31.8

Ole Andresen

3000m	12.04.2	Bjørkelangen 31.8
-------	---------	-------------------

John Hogseth 1948

1500m	5.09.0	Bjørkelangen 4.5
5000m	19.17.0	Bjørkelangen 31.8

Terje Aaserud 1948

1500m	5.14.1	Bjørkelangen 4.5
5000m	21.23.2	Bjørkelangen 31.8

Finn Løkeberg 1947

3000m	10.48.4	Bjørkelangen 31.8
-------	---------	-------------------

Kjell Nilsen 1946

1500m	4.43.7	Bjørkelangen 4.5
-------	--------	------------------

Øyvind Fagersand 1946

1500m	4.44.1	Bjørkelangen 4.5
-------	--------	------------------

Per B. Jacobsen 1945

1500m	4.45.9	Bjørkelangen 4.5
-------	--------	------------------

Haldor Kjørsvik 1944

1500m	5.07.0	Bjørkelangen 4.5
-------	--------	------------------

Julian Jonassen 1944

1500m	5.13.7	Bjørkelangen 4.5
-------	--------	------------------

Arve Høgne 1943

1500m	5.25.1	Bjørkelangen 4.5
-------	--------	------------------

Terje Dunvold 1943

1500m	5.36.1	Bjørkelangen 4.5
-------	--------	------------------

Sven Olberg 1942

1500m	5.04.6	Bjørkelangen 4.5
5000m	18.21.9	Bjørkelangen 31.8

Ingolf Østmo 1939

1500m	5.46.7	Bjørkelangen 4.5
-------	--------	------------------

Knut Aarnes 1938

1500m

5.42.6

Bjørkelangen 4.5

ARSBESTE JENTER 1994

<u>NAVN</u>	<u>ØVELSE</u>	<u>RESULTAT</u>	<u>DATO</u>	<u>STED</u>
ANDERSEN, ELIN 1980	60 M	9,60	31.08	ARNES
	HØYDE	1,30	31.08	ARNES
	KULE 3 KG	5,78	31.08	ARNES
BAKKEN, MARTE 1980	60 M	9,20	31.08	ARNES
	HØYDE	1,20	31.08	ARNES
	KULE 3 KG	6,05	31.08	ARNES
KONGTORP, MARIT 1980	60 M	9,03	21.08	RAUFOSS
	100 M	14,28	17.09	AHF
	80 M.H.	14,09	24.06	LILLEHAMMER
	80 M.H.	13,7	19.05	AHF
	800 M	2,53,4	23.07	MORA
	HØYDE	1,40	03.07	BISLETT
	LENGDE	4,57	19.05	AHF
	STAV	2,40	24.06	LILLEHAMMER
	SPYD 400	35,14	05.06	SOFIEMYR
	KULE 3	10,68	28.05	AHF
	DISKOS 600	36,70	27.08	KONGSBERG
AAS, ANNE BERIT 1981	60 M	9,6	31.08	ARNES
	HØYDE	1,20	31.08	ARNES
	LENGDE	3,91	05.09	HØNEFOSS
	DISKOS 600	23,12	15.06	AHF
	SPYD	17,53	15.06	AHF
	KULE 3 KG	7,72	31.08	ARNES
NILSEN, RAGNHILD 1981	60 M	8,76	25.06	LILLEHAMMER
	100 M	14,17	28.05	AHF
	800 M	2,49,71	04.09	NADDERUD
	60 M.H.	10,84	24.06	LILLEHAMMER
	60 M.H.	10,6	15.06	AHF
	LENGDE	4,42	04.09	NADDERUD
	HØYDE	1,33	04.09	NADDERUD
	KULE 3 KG	9,38	31.08	ARNES
	DISKOS 600	21,84	15.06	AHF
	SPYD 400	22,98	05.06	SOFIEMYR
	6 KAMP	4864 P	04.09	NADDERUD
YDERSBOND, INGA 1981	60 M	10,3	31.08	ARNES
	100 M	16,18	05.09	HØNEFOSS
	60 M.H.	13,9	15.06	AHF
	HØYDE	1,10	31.08	ARNES
	LENGDE	3,77	28.05	AHF

AASNES, INA 1982	60 M	9,0	31.08	ARNES
	800 M	2,57,07	04.06	SOFIEMYR
	60 M.H.	13,68	04.06	SOFIEMYR
	LENGDE	3,75	31.08	ARNES
	KULE 2 KG	5,98	31.08	ARNES
AASNES, MONA 1982	60 M	9,9	25.06	LILLEHAMMER
	800 M	3,07,26	04.06	SOFIEMYR
	60 M.H.	11,9	19.05	AHF
	LENGDE	3,68	31.08	ARNES
	KULE 2 KG	7,10	31.08	ARNES
BERG, KRISTIANE 1982	60 M	9,97	28.05	AHF
	800 M	2,55,20	03.09	HØNEFOSS
	LENGDE	3,55	19.05	AHF
	HØYDE	1,10	28.05	AHF
	KULE 2 KG	6,32	05.09	HØNEFOSS
LIGAARD, LISE 1982	60 M	9,71	04.09	HØNEFOSS
	800 M	3,10,75	03.09	HØNEFOSS
	60 M.H.	12,85	03.09	HØNEFOSS
	LENGDE	3,18	31.08	ARNES
	KULE 2 KG	6,96	31.08	ARNES
HANEBORG, CATHRINE 1983	LENGDE	3,77	19.05	AHF
BERG, ANNA 1984	60 M	10,69	25.06	LILLEHAMMER
	60 M.H.	13,27	28.05	AHF
	800 M	3,34,0	06.05	AHF
	HØYDE	1,05	28.05	AHF
	LENGDE	3,30	19.05	AHF
	KULE 2 KG	5,40	19.05	AHF
	L.BALL	21,64	03.09	HØNEFOSS

* Resultater fra lagseriefinalen på Nadderud mangler.

ÅRSBESTE GUTTER 1994

<u>NAVN</u>	<u>ØVELSE</u>	<u>RESULTAT</u>	<u>DATO</u>	<u>STED</u>
MARTINSEN, HENRY 1981	60 M	8,6	31.08	ARNES
	100 M	14,18	05.09	HØNEFOSS
	HØYDE	1,54	20.08	RAUFOSS
	LENGDE	4,24	05.09	HØNEFOSS
	DISKOS 600	25,66	20.08	RAUFOSS
	DISKOS 1 KG	24,82	05.06	SOFIEMYR
	KULE 3	11,23	17.09	AHF
	SPYD 600	34,82	20.08	RAUFOSS
ASMYHR, HAAKON 1982	60 M	9,48	04.09	HØNEFOSS
	LENGDE	3,91	05.09	HØNEFOSS
	HØYDE	1,25	15.06	AHF
	KULE 2 KG	12,48	25.06	LILLEHAMMER
	DISKOS 600	35,64	04.06	SOFIEMYR
	L.BALL	52,48	05.09	HØNEFOSS
	SPYD 400	33,42	05.06	SOFIEMYR
DE FLON, AUDUN 1982	60 M	9,65	04.09	HØNEFOSS
	800 M	2,35,14	04.06	SOFIEMYR
	HØYDE	1,25	04.06	SOFIEMYR
	LENGDE	4,09	04.06	SOFIEMYR
	KULE 3 KG	8,81	31.08	ARNES
FAGERSAND, LASSE 1982	60 M.H.	11,98	28.05	AHF
	800 M	2,34,12	26.06	LILLEHAMMER
	1000 M	3,26,83	23.06	LILLEHAMMER
	HØYDE	1,10	15.06	AHF
	DISKOS 600	25,68	15.05	AHF
	SPYD 400	28,62	23.06	LILLEHAMMER
	L.BALL	45,24	28.05	AHF
FJELD, OLE JACOB 1982	HØYDE	1,30	15.06	AHF
	KULE 2 KG	12,08	03.09	HØNEFOSS
	DISKOS 600	26,22	15.06	AHF
	SPYD 400	22,02	05.06	SOFIEMYR
	L.BALL	44,20	28.05	AHF
LIER, AMUND 1982	60 M	9,59	28.05	AHF
	60 M.H.	13,0	06.05	AHF
	HØYDE	1,20	28.05	AHF
	LENGDE	3,80	19.05	AHF
	KULE 3 KG	7,08	31.08	ARNES
STANGELAND, MAURICIO 1982	60 M.H.	12,7	19.05	AHF
	DISKOS 600	22,34	19.05	AHF

YDESBOND, ARILD 1982	60 M	9,50	28.05	AHF
	800 M	2,36,60	03.09	HØNEFOSS
	1000 M	3,35,12	23.06	LILLEHAMMER
	60 M.H.	11,7	15.06	AHF
	HØYDE	1,38	28.05	AHF
	LENGDE	4,30	05.09	HØNEFOSS
	DISKOS 600	18,26	15.06	AHF

* Resultater fra lagseriefinalen på Nadderud mangler.

NYE KLUBBREKORDER 1994

Menn senior

Stav	Ole Johan Aarnes	4.30	Sofiemyr 25.9
------	------------------	------	---------------

Menn junior

Stav	Ole Johan Aarnes	4.30	Sofiemyr 25.9
------	------------------	------	---------------

4x100m	Ole Johan Aarnes Andreas Lunder Sigbjørn Høgne Øyvind Solberg	46.25	Bjørkelangen 27.8
--------	--	-------	-------------------

4x400m	Andreas Lunder Ole Johan Aarnes Øyvind Solberg Sigbjørn Høgne	3.33.54	Bjørkelangen 28.8
--------	--	---------	-------------------

Gutter 18 år

Stav	Ole Johan Aarnes	4.30	Sofiemyr 25.9
Lengde	Andre Glåmen	6.78	Bislet 14.6

4x100m	Ole Johan Aarnes Andreas Lunder Sigbjørn Høgne Knut Olav Wold	47.0	Bjørkelangen 24.8
--------	--	------	-------------------

Gutter 13 år

Høyde	Henry Martinsen	1.54	Raufoss 20.8
-------	-----------------	------	--------------

Gutter 12 år

Kule 2kg	Håkon Asmyhr	12.48	Lillehammer 25.6
Diskos 600g	Håkon Asmyhr	35.64	Sofiemyr 4.6
Spyd 400g	Håkon Asmyhr	33.42	Sofiemyr 5.6

Kvinner senior

200m	Mette Hanneborg	26.45	Bislet 4.8
Stav	Marit Kongtorp	2.40	Lillehammer 24.6

4x100m	Rita Nilsen Trine Syversen Heidi Berger Mette Hanneborg	51.4	Bjørkelangen 24.8
--------	--	------	-------------------

4x400m	Mette Hanneborg Trine Syversen Heidi Berger Line Aarnes	4.09.16	Bjørkelangen 27.8
--------	--	---------	-------------------

1000m	Rita Nilsen Mette Hanneborg Trine Syversen Heidi Berger	2.22.91	Drammen 10.7
-------	--	---------	--------------

Kvinner junior

200m	Mette Hanneborg	26.45	Bislet 4.8
Stav	Marit Kongtorp	2.40	Lillehammer 24.6

4x100m	Rita Nilsen Trine Syversen Heidi Berger Mette Hanneborg	51.4	Bjørkelangen 24.8
--------	--	------	-------------------

4x400m	Mette Hanneborg Trine Syversen Heidi Berger Line Aarnes	4.09.16	Bjørkelangen 27.8
--------	--	---------	-------------------

1000m	Rita Nilsen Mette Hanneborg Trine Syversen Heidi Berger	2.22.91	Drammen 10.7
-------	--	---------	--------------

Jenter 15 år

Diskos 750g	Christina Asmyhr	33.02	Hønefoss 4.9
-------------	------------------	-------	--------------

Jenter 14 år

Stav	Marit Kongtorp	2.40	Lillehammer 24.6
Spyd 400g	Marit Kongtorp	35.14	Sofiemyr 5.6
Kule 3kg	Marit Kongtorp	10.68 (tang.)	Bjørkelangen 28.5
Diskos 600g	Marit Kongtorp	36.70	Kongsberg 27.8

Jenter 13 år

60m hekk	Ragnhild Nilsen	10.84 (tang.)	Lillehammer 24.6
----------	-----------------	---------------	------------------

