

AURSKOG - HØLAND FRIIDRETTSLAG



ÅRSBERETNING

1995

FRA LEDEREN

Vi har et nytt AHF-år bak oss.

Jeg går 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 i utgangspunktet stor og bred aktivitet. I gruppene ungdom/elite og 11-14 år har ikke aktiviteten vært så stor og god som tidligere, selv om det er lyspunkter. Flere har gjort en meget god innsats. Det er lett å peke på at friidretten generelt har rekrutterings- problemer. Jeg mener at vi likevel skal gå løs på denne problemstillingen med nytenkning og gå-på humør. Jeg tror det nytter. Blant de aller yngste har vi forbedret tilbudet og økt aktiviteten. 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 og har et overskudd i år. Det er nødvendig for å kunne ivareta anlegget langsiktig.

En ny og litt spennende erfaring har vært en omfattende leieavtale med Setskog-Høland fotballklubb. Jeg synes samarbeidet har fungert godt. Dette blir nok en langsiktig ordning til nytte for begge parter.

Selve organisasjonen er vår ryggrad. Det er veldig mange som bidrar med en god jobb. Det er fint å se at det stadig er lett å be folk om å ta verv. Vi bør likevel bli flinkere til å trekke inn nye krefter.

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

Til alle AHF-medlemmer:

Takk for innsatsen og ditt bidrag til miljøet.

Linn

AURSKOG HØLAND FRIIDRETTSLAG

TILLITSVALGTE 1995

STYRET

Leder:	Finn Welde
Nestleder:	Øyvind Olsen
Kasserer:	Carl Fredrik Havnås
Sekretær:	Roar Lunder
Styremedlemmer:	Terje Aaserud
	Anne Lise Glåmen
	Øyvind Fagersand

IDRETSSLIGE UTVALG

Barneutvalg - 10 år og yngre

Mona Øversveen
Odd Willy Aas
Unni Torgersen
Tor Simonsen
Astrid Aamodt

Barneutvalg - 11-14 år

Øyvind Fagersand
Øyvind Asmyhr
Bente Aasnes
Bjørn Lier
Vigdis Borstad

Elite/Ungdomsutvalg - 15 år og eldre

Roar Lunder
Finn Løkeberg
Arve Høgne
Turid Dahlum Nilsen
Sten Kongtorp
Kjell Nilsen
Sigbjørn Høgne

Veteranutvalg

Sjur Bakken
Per B. Jacobsen
Kari Nilsen
Vigdis Borstad

Treningsutvalg

Øyvind Olsen
Mona Øversveen
Øyvind Fagersand
Roar Lunder
Sjur Bakken

ANDRE UTVALG

Statistikk- og serieutvalg

Tor Olsen (Alle tiders statistikk)
Knut Clausen (Klubbrekorder)
statistikkansvarlige i idrettslige utvalg

Idrettsmerkeutvalg

Egil Lier
Kåre Thoresen
Sigurd Dalby
Liv Simonsen

Arrangementsutvalg

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

Banekomite

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

Kiosk/Salg komite

Anne Lise Glåmen
Lisbeth Clausen
Ragnhild Karlsen
Ingjerd Aarnes

Revisorer

John Hogseth
Jon Svanstrøm

Valgkomite

Terje Aaserud
Ragnhild Hauglum
Bente Syversen

ARBEIDET I STYRET

Styret har i 1995 avholdt 7 møter. 3 av disse har vært utvidete styremøter hvor utvalgsledere har vært innkalt. Det har vært avholdt ekstraordinært årsmøte på grunn av leieavtalen med Setskog Høland Fotballklubb. Styret har behandlet 36 saker.

De viktigste sakene er:

- Oppfølging av handlingsplanen.
- Rutiner for budsjett/regnskap, oppmannsarbeid og informasjon/ markedsføring.
- Forhandlinger og vedtak om leieavtale med SHFK.
- Rekrutteringsarbeid.
- Arrangementer.
- Informasjon og økonomioppfølging.

PÅSKJØNNELSER

Rekruttpokaler tildeles Haakon Lilleng Asmyhr og Henry Martinsen.

Innsatspokalen tildeles Ole Johan Aarnes.

TILLITSVERV / REPRESENTASJON

Stein Lier	Leder av dommerutvalget og styremedlem i Akershus friidrettskrets.
Sten Kongtorp	Leder av idrettslig utvalg og styremedlem i Akershus Friidrettskrets.
Finn Welde	Sekretær i Aurskog-Høland IKU.

MINNEORD

To av klubbens æresmedlemmer har gått bort i løpet av 1995.

Aksel Lunner og Torstein Kolstad har vært to gode støttespillere for AHF gjennom mange år. Vi vil minnes dem begge for hva de har betydd for arbeidet og miljøet i AHF.

GAVER OG BIDRAG

AHF har i 1995 mottatt kr. 16 212 i kommunal støtte.

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
Alf Gangnæs
Aurskog-Høland og Sørumsdal Gjensidige Brannkasse
Akershus Romerikes Blad
Postverket, Lillestrøm Postkontor
Dyno-Cipax A/S
Solheim Gartneri og Hagesenter
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
Møller U.S.

AHF takker for alle gaver og bidrag.

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

RESULTATREGNSKAP 1995 (Pr. 31. okt. 1995)

3	INNTEKTER	Regnskap	Budsjett	Avvik
3010	Medlemskontigent	19.250,00	25.000,00	5.750,00
3020	Trenings og instruksjonsinntekter	10.800,00	13.000,00	2.200,00
3220	Kommunale tilskudd	16.212,00	15.000,00	(1.212,00)
3320	Startkontigent egne stevner	45.070,00	45.000,00	(70,00)
3360	AHF karusellen	23.290,00	21.000,00	(2.290,00)
3370	Rekruttutvalget	4.068,50	5.000,00	931,50
3420	Leieinntekter bane og anlegg	46.250,00	55.000,00	8.750,00
3510	Salg drakter	6.955,00	10.000,00	3.045,00
3540	Salgsinntekter kiosk	31.289,81	35.000,00	3.710,19
3610	Lotteri	25.400,00	28.000,00	2.600,00
3630	Dugnader	18.700,00	30.000,00	11.300,00
3710	Reklame og sponsor inntekter	77.250,01	90.000,00	12.749,99
3910	Gaver og bidrag	576,05	5.000,00	4.423,95
	SUM INNTEKTER	325.111,37	377.000,00	51.888,63
4	STEVNE OG AKTIVITETSUTGIFTER			
4010	Startkontigent	21.330,00	30.000,00	8.670,00
4110	Tidtagerleie	9.000,00	10.000,00	1.000,00
4120	Startere og dommere	715,00	2.000,00	1.285,00
4210	Trening og instruksjon	41.710,00	35.000,00	(6.710,00)
4220	Samlinger og stevner	500,00	10.000,00	9.500,00
4310	Trenerutdanning	1.200,00	3.000,00	1.800,00
4400	AHF karusellen	17.850,40	15.000,00	(2.850,40)
4500	Rekruttutvalget	3.650,00	5.000,00	1.350,00
6470	Premier	17.786,26	20.000,00	
	SUM	113.741,66	130.000,00	16.258,34
5	ADMINISTRASJON, MØTER OG MARKEDSFØRING			
5000	Treningsstøtte	19.469,00	30.000,00	10.531,00
5110	Møteutgifter	481,00	1.000,00	519,00
5200	Rekvisita og trykksaker	4.907,10	1.500,00	(3.407,10)
5210	Porto og telefon	1.391,00	7.000,00	5.609,00
5320	Bladet friidrett	2.520,00	4.000,00	1.480,00
5340	Årsberetning	1.000,00	1.000,00	0,00
5400	Annonser/markedsføring	5.861,00	10.000,00	4.139,00
	SUM	35.629,10	54.500,00	18.870,90
6	ANLEGG, DRIFT, INVESTERINGER			
6200	Halleie	20.780,00	20.000,00	(780,00)
6310	Idrettsmateriell	11.723,50	13.000,00	1.276,50
6510	Vedlikehold anlegg	12.938,75	10.000,00	(2.938,75)
6520	Forsikringer	4.332,00	5.000,00	668,00
6530	Strøm	7.193,00	9.000,00	1.807,00
6540	Kaja	8.287,79	8.000,00	(287,79)
	SUM	65.255,04	65.000,00	(255,04)
7	TILSKUDD, KONTIGENTER OG AVGIFTER			
	INNTEKTSBRINGENDE TILTAK			
7210	Kontigent krets	5.500,00	6.000,00	500,00
7220	Startavgift forbund/krets	3.586,00	7.000,00	3.414,00
7510	Innkjøp drakter	0,00	6.000,00	6.000,00
7540	Salgsutgifter kiosk	13.952,23	15.000,00	1.047,77
7610	Lotteri	29.000,00	14.000,00	(15.000,00)
	SUM	52.038,23	48.000,00	(4.038,23)
	SUM DRIFTSUTGIFTER	266.664,03	297.500,00	30.835,97
	DRIFTSRESULTAT	58.447,34	79.500,00	21.052,66
8	FINANS INNTEKTER/UTGIFTER			
8010	Renteinntekter	1.625,18	4.000,00	2.374,82
8110	Renteutgifter	5.409,00	(14.000,00)	(19.409,00)
	SUM	(3.783,82)	(10.000,00)	(6.216,18)
	OVERSKUDD	54.663,52	69.500,00	14.836,48

BALANSE (Pr. 31. okt. 1995)

1 EIENDELER

	Omløpsmidler	
1030	Høland Sparebank 1280.60.34728	27.766,93
1031	Høland Sparebank 1280.60.35775 (AHF karusellen)	10.729,20
1032	Aurskog Sparebank	199,10
1070	Posten 0803.32.60262	2.146,32
1550	Varelager kiosk/drakter	5.000,00
0000	Kundefordringer	0,00
	SUM OMLØPSMIDLER	45.841,55
	Anleggsmidler	
1920	AHF banen m/klubbhus	300.000,00
	SUM ANLEGGSMIDLER	300.000,00
	SUM EIENDELER	345.841,55

2 GJELD OG EGENKAPITAL

	Kortsiktig gjeld	
2222	Leverandørgjeld	6.500,00
	Langsiktig gjeld	
2720	Høland Sparebank	48.369,00
	SUM GJELD	54.869,00
	Egenkapital	
2999	Egenkapital	290.972,55
	SUM GJELD OG EGENKAPITAL	345.841,55

OPPFØLGING AV HANDLINGSPLAN 1995

- MÅL / PRINSIPPER

SATSNINGSOMRÅDER 1995 - 97

**- 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 IDRETSLIG 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 1995-1997

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- GRUPPENE 7-10/10-14 ÅR.
- 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 INKLUDERT AKTIVITET RUNDT IDRETTSMERKEPRØVER, MEN ØKE DELTAKELSE I AHF-KARUSELLEN.

SOSIALT MILJØ

- 2A. SOSIALE ARRANGEMENTER INNARBEIDES OG VIDEREFØRES

ARBEID MED ORGANISASJON, PLANLEGGING OG ØKONOMI

- 3A. LAGET SKAL HA ET LØPENDE OVERSKUDD I DRIFTEN (KFR. LTB).
- 3B. GJENNOMFØRE NM STAFETTER FOR SENIOR I 1995 OG GENERELT SATSE PÅ 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 1995 HA MINST 400 BETALENDE MEDLEMMER (FAMILIEMEDLEMSSKAP = 4 ENKELTMEDLEMSSKAP)
- 4B. NYE TILLITSVALGTE HVERT ÅR
- 4C. UTDANNING AV TRENERE/INSTRUKTØRER/DOMMERE

IDRETT - UNGDOM / ELITE

- Min. 15 utøvere med jamn trenings- og konkurranseaktivitet.
- 4 utøvere kvalifisert for hoved-NM.
- 4 utøvere kvalifisert for junior-NM.
- 4 utøvere kvalifisert for ungdoms-NM.
- Opprykk til 3. divisjon i forbundets serie både for menn og kvinner.
- Prioritere deltakelse i stafett-NM og KM på aktuelle distanser.
- Forbedre årsbeste på 4x100m, 4x400m og 1000m stafett for menn og kvinner.
- Delta i Holmenkollstafetten med herre- og damelag og forbedre tid og plassering fra 1994.
- Sosiale tiltak for gruppa.

Året 1995 har vært preget av mindre stevneaktivitet og noe mer lunken interesse for trenings- og klubbmiljøet enn forrige år. Derfor er de forholdsvis ambisiøse idrettslige målene ikke oppfylt.

Et hederlig unntak har vært Ole Johan Aarnes som har gjort ytterligere framgang i stav. 6. plass i NM-senior og sølvmedalje i NM-junior var en fin belønning. Klubbrekorden i stav ble i løpet av sesongen flyttet flere ganger og er ved sesongslutt 4.55. På tampen av sesongen prøvde han seg også i 10-kamp og oppnådde fine 5858 poeng.

I junior-NM var også Andre Glåmen kvalifisert. Nettopp kommet hjem fra et års opphold i USA ble det 6.48 og 7. plass i lengde.

I UM hadde vi for første gang på mange år ingen deltakere. Marit Kongtorp var kvalifisert, men stilte ikke opp. Marit har gode resultater å vise til i flere øvelser, og har muligheten neste år.

De gode resultatene fra banestafetter fra 94-sesongen er ikke fulgt opp, og vi greide ikke å stille noe lag ved NM på hjemmebane. Holmenkollstafetten var derimot en svært positiv opplevelse. En hårsbredd fra puljeseier i herereklassen og ikke langt fra opprykk til eliteklassen for damer.

I forbundets serie var det i år ikke grunnlag for å sende inn resultater i kvinneklassen. I mennenes 4. divisjon ble derimot resultatet nesten 2000 poeng høyere enn i fjor.

IDRETT - BARN UNDER 10 ÅR

- Arrangere terrengløpskarusell i mai. Stabilisere antall deltakere.
- Arrangere treningsstevner 7-11 år med allsidig øvelsesutvalg.
- Arrangere banestevne i august for 7-11 år.
- Sørge for god overgang mellom aldersgrupper / tilbud.
- Informasjon til tidligere deltakere om tilbudet for aldersgruppen.

Til terrengløpskarusellen ble det som vanlig sendt ut invitasjon til alle skolene i kommunen. Terrengløpene ble avholdt slik:

4. mai	Hemnes
9.mai	Haneborg
15.mai	Høland
22.mai	Setskog

Premieutdelinga ble foretatt i forbindelse med siste løp på Setskog. Deltakerantallet var 140-150 på hvert løp, noe gruppa er veldig fornøyd med.

"Bli kjent med friidrett" ble arrangert med 3-4 treningskvelder og avsluttende stevne 24.8. Antall deltakere var ca. 30 hver gang.

Premieutdeling med boller og brus ble avholdt i kantina på Rådhuset 28.9.

Gruppa har fått henvendelser fra foreldre om tilbud i vinterhalvåret. Dette vil en forsøke å følge opp.

IDRETT - BARN 11 -14 ÅR

- 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. Komme til finalen og bli blant de 3 beste.
- Opprettholde trenings- og konkurransesamarbeid med Minerva Idrettsskole.
- Stor deltakelse og økt antall medaljer i KM.
- Minst 5 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.

Årets sesong har stort sett fulgt det tradisjonelle mønster, trenings- og konkurransemessig. Ut fra en stall på ca. 18 utøvere, var i praksis en kjerne på 8-10 aktive. Dette vitner om en litt synkende interesse, samtidig som en kan konstatere at det svinger en del fra år til år i disse aldersgruppene.

Fordi vi var relativt få aktive i år, oppnådde vi ikke finalemålet i lagserien. Dette er noe vi fortsatt må satse på fordi det gir lagfølelse og en fin start for de yngste.

Årets trener har vært Trine Syversen, samtidig som noen av våre eldste har deltatt på ungdomsgruppas treninger.

Noen av våre utøvere har oppnådd meget sterke resultater i landssammenheng, spesielt de som ble tatt til representasjonsoppgaver.

Haakon Lilleng Asmyhr gjorde en meget god innsats i Donald Duck-lekene med seier i diskos og bronse i kule. På landsstatistikken for gutter 13 år har han de samme plasseringer: 1. plass i diskos og 2. plass i kule.

I tillegg til Bruvollstafetten har vi deltatt i 11 stevner. Vi har hatt 4 representanter i Donald-Duck-lekene og i interkretskamp. De uttatte var: Ragnhild Nilsen, Haakon Lilleng Asmyhr, Henry Martinsen og Ole Jacob Fjeld.

Vi kan også skilte med 6 KM-titler.

IDRETT - VETERANER

- Tilbud som passer utøvere på alle nivåer. Ta hensyn til nivåspredning.
- Kvalitativ riktig trening i forhold til den enkeltes nivå. Viktig å unngå skader.
- Motivere til deltakelse i AHF-karusellen.
- Prioritere få stafetter.
- Innarbeide trening til idrettsmerke i sommersesongen.

I vårsemestret var det tre veterangrupper som trente regelmessig, det var god deltagelse i to av gruppene, mens gruppen for de minst aktive hadde liten deltagelse, og det har ikke lyktes å stable en slik gruppe på bena fra høsten av i år.

Treningen har vært tilpasset de ulike grupper og vi har hatt få skader, målsettingen har også for alle grupper blitt mer mosjonsrettet og konkurransedeltagelsen i gruppene har vært lav.

Vi hadde to lag i Holmenkollstafetten, og deltagelsen blant de aktive veteraner i AHF-karusellen var god, men den er fortsatt for liten i de to andre grupper. Det har ikke vært interesse for å stille lag i KM eller NM stafetter.

Alle har hatt mulighet til å ta idrettsmerke i forbindelse med treningen i sommerhalvåret.

Veterangruppene representerer viktige sosiale og idrettslige aktiviteter som bidrar til å knytte mange voksne til vårt idrettslag.

TRENING

- Være et effektivt samordningsorgan for de idrettslige utvalg.
- God fordeling av treningstid mellom gruppene i hall, styrkerom og på banen.
- Stabilisere antall deltakere på de største gruppene.
- Øke antall deltakere på de minste gruppene.
- Innarbeide trening til idrettsmerket og merkeprøver i treningsopplegget.
- Øke antallet som tar idrettsmerket til 90. Påvirke yngre aktive til å ta merket.
- Arrangere treningsleir juli 1995.

Treningssesongen 1995 har vært en sesong på det jevne for AHF. Vi har hatt 5 forskjellige treningsgrupper i aktivitet med middels frammøte. Vi har som før hatt 2 faste treningsdager pr. uke. I vintersesongen har treningene foregått i Bjørkelangen Sportshall kombinert med utetrening, mens sommertreningene er gjennomført på AHF-banen. I tillegg har endel av ungdommene deltatt på ulike kretstreningssprosjekter. Alle gruppene har vært besatt med faste trenere. Det ble ikke arrangert treningsleir i år p.g.a. for liten oppslutning.

ADMINISTRASJON

Profesjonell gjennomføring av:

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

Budsjett- og økonomioppfølgingen har vært ivaretatt av kasserer. Regnskapsutskrifter til hvert styremøte har gitt god oversikt over økonomien. Styret har vedtatt rutiner for attestasjon av regninger. Bare utvalgsledere har hatt denne retten. Dette har forbedret økonomistyringen.

Handlingsplanen er fulgt opp ved 3 utvidete styremøter der alle utvalgsledere har vært innkalt.

Styret har utarbeidet rutiner for oppmannsarbeid/ statistikk og for informasjon/ markedsføring.

Styret har forhandlet fram leieavtale med Setskog-Høland Fotballklubb. Begge parter er godt fornøyd med leieforholdet etter dette første året.

Reklame- og sponsorinntektene er stabile, men styret ønsker et styremedlem utenom kasserer med dette som arbeidsområde.

MATERIALFORVALTNING / SALG

- Salg på alle våre arrangementer.
- Innkjøp direkte fra grossist.
- Forvaltning av
 - premier
 - idrettsmateriell
 - drakter
 - startnumre

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

Også forvaltning av premier og materiell fungerer rimelig bra.

Et større nyinnkjøp av drakter er nødvendig neste år.

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.
- Støpe fundament til flaggstenger

Lars Johan Furuseth har for 3. år på rad vært engasjert på arbeidsmarkedstiltak som banemann.

På grunn av utleien til Setskog Høland Fotballklubb har arbeid med merking og vedlikehold av grasmatta tatt mye tid. SHSK har ifølge avtalen innredet utstysrom på loftet i klubbhuset og satt opp egen kiosk på tribuneområdet.

Anlegget holder etter styrets oppfatning god standard, men det er nødvendig å starte planlegging av restaurering av kunststoffdekket.

ÅRSMELDING FRA ARRANGEMENTSUTVALGET 1995

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 119 deltagere. I forhold til fjoråret var dette en nedgang på 5. Nytt av året var at også det siste løpet hadde et mere "ufarlig" tilbud, nemlig 5 km skogsløp. Dette betyr i praksis at ingen lengre behøver å starte på banen. Deltagelsen i disse alternativene tilsier at vi bør følge opp denne nyskapningen. I det siste løpet løp 30% skogsløpet.

Økonomisk sett går vi med et lite overskudd på dette tiltaket.

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. Totalt var det på disse stevnene 67 starter.

c Nasjonalt ungdomsstevne 20/5

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. Finn Welde hadde stevnet som sin praksisoppgave i forbindelse med forbundsdommergraden. Stevnet hadde 280 starter.

d KM-13-18 år

Knut Clausen og Gro Sannæs Hauger hadde dette stevnet som sin praksisoppgave i forbindelse med sine forbundsdommereksamner. I og med at 11-12 var trukket ut som eget stevne, var deltagelsen mindre enn i tidligere KM. Arrangementet ble godt gjennomført med 334 starter.

e Kretsleker 11-12 år

Etter oppfordring fra Styret i AFIK ble AHF bedt om å komme med forslag til alternativt "kretsmesterskap" for klassene 11-12 år. Denne gruppen rubriseres under barneidrett, og skal ikke ha kretsmesterskap. Tanken er et mere lekbetont arrangement med nedtont konkurranseaspekt.

AHF's forslag ble vedtatt av styret i AFIK og gjennomført under navnet kretsleker. Konseptet møtte stor motstand før og etter stevnet. Tyrving og Strømmen boikottet arrangementet.

Det ble foretatt evaluering. Denne viste at det særlig blant enkelte ledere og trenere var motstand mot nyordningen, selv om mange også var til dels svært positive. De fleste av barna likte stevnet, men hadde forskjellige innsigelser mot øvelsesutvalget. Som konklusjon mener arrangøren å ha dekning for at der hvor ledere og foreldre var positive i utgangspunkt, var også barna fornøyde.

Eksperimentet er bekjentgjort og brukt som modell i det arbeidsutvalget nedsatt av NFIF som arbeider med utvikling av stevnetilbud for barn.

f Skolekampen

Dette stevnet ble avviklet for 5. året på rad. Også i år var det idrettslinja på BVS som sto ansvarlig, og de gjennomførte et bra arrangement. Dessverre var det 2 av skolene som ikke stilte fullt lag pga. arbeidsuke og eksursjon. Dett gjorde at skolekampen mistet noe av sin interesse.

Igjen mener arrangementsutvalget at klubben ikke klarte å utnytte stevnet til rekruttering. Skal dette tiltaket ha sin fulle misjon, må idrettslige utvalg i framtiden aktivt utnytte de muligheter stevnet gir.

g NM stafetter og UM

Stevnet vil antageligvis bli husket som, hvis det i det hele tatt blir husket, som et parodisk NM pga. svært lav deltagelse. I løpet av 2 dager, hadde vi **ett** spenningsmoment.

Den lave deltagelsen førte til et nderskudd på ca. 10 000,- etter at forbund og krets gav avkall på sine rettmessige fordringer.

Respons tilsier at vi klarte å arrangere et prikkfritt arrangement med en trivelig ramme.

2 VURDERING AV TILTAK

- a Lederne av idrettslig utvalg var med og bestemte stevnetilbudet.
- b Den vellykkede vrien fra i fjor hvor idrettslige utvalg knyttet kontakter med andre lag, ble ikke fulgt opp i år. Det nasjonale stevnet ble annonsert på vanlig måte, mens kretsleker og KM ble annonsert gjennom kretsen.
- c Bjørn Lier og Roar Lunder arrangerte KD-kurs. Følgende 7 ble utdannet: Vigdis Borstad, Bente og Håkon Aasnes, Stein Brynhildsen, Per B. Jacobsen, Jan A. Ydersbond og Arve Høgne.

Utenom planen ble det også utdannet 3 forbundsdommere. Det var Knut Clausen, Finn Welde og Gro Sannæs Hauger. Oppgavene ligger for tiden til godkjenning i NFIF.
- d Instruksen for arrangementutvalget blir oppdatert etter hvert som vi finner nye og mere hensiktsmessige praksiser. Dette ble også gjort inneværende år.
- e Nytt av året er anskaffelse av ny vekt til kontrollveiing av kastredskap. I forbindelse med NM fikk vi nye gule flagg.

f Vi fikk ikke tildelt UM-96, og har heller ikke søkt for 1997.

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 relativ stor 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.

Vi vil også tro at stevnetilbudet betyr noe positivt for våre unge tilhørere. Vi håper at idrettslige utvalg også i framtida vil prioritere vårt eget stevnetilbud og la dette få en sentral plass i årsplanleggingen.

Vi vedtok i fjor å være kritisk mht. antall stevner og omfanget av disse pga tretthet i staben. Dette har gått bedre i år. Vi merker imidlertid flere avbud enn tidligere. Er staben i ferd med å gå trett som følge av langtidsslitasje?

4 **STATUS OG FRAMTIDSVYER**

I og med at arrangementene ike gir særlig overskudd, mener arrangementutvalget at vi skal ikke skal legge oss på en høy arrangementfrekvens kommende år. Det er imidlertid behov for en del stevner for å beholde kompetanse i staben, og vi tror vårt tilbud til unge utøvere er viktig for vår egen rekruttering.

Status for dommere og startere er som følger:

Startere:	2
Kretstartere:	39
Forbundsdommere:	8

Noen av dommerne har ikke praktisert de senere årene, og deres dommergrader vil utgå i 1997 hvis de ikke oppdaterer seg. Likevel har vi en kvalifisert dommer og funksjonærstab.

RESULTATER

- MESTERSKAP

- LAGSERIER

- STAFETTER

- ÅRSSTATISTIKK

- NYE KLUBBREKORDER

NORGES FRIIDRETTSFORBUNDS LAGSERIER FOR MENN

Aurskog-Høland Friidrettslag
v/ Roar Lunder
Moe 1960 Løken

Rapport pr. 10.10.95 - 4. div: 12 obligatoriske + 8 valgfrie

Obligatoriske øvelser:

100m	Lars Østli	12.26	560	Nadderud 16.6
200m	Andre Glåmen	24.18	644	Bislet 7.9
400m	Sigbjørn Høgne	52.7	691	Bislet 6.9
800m	Øyvind Solberg	2.03.1	696	Bjørkelangen 2.9
1500m	Runar Lie	4.29.8	591	Bjørkelangen 3.5
5000m	Ronny Nordli	15.50.37	735	Trasop 31.5
110 m hekk	Ole Johan Aarnes	16.3	729	Ski 10.9
Høyde	Ole Johan Aarnes	1.91	779	Ski 9.9
Lengde	Andre Glåmen	6.48	710	Åkrestraumen 26.8
Stav	Ole Johan Aarnes	4.55	945	Hønefoss 2.9
Kule	Ole Johan Aarnes	10.09	467	Ski 7.9
Spyd	Terje Aaseby	47.20	595	Sofiemyr 23.9
Sum			8 142	

Valgfrie øvelser:

400m	Øyvind Solberg	53.2	671	Bislet 6.9
800m	Yngve Halse	2.05.09	665	Trasop 23.8
400m	Andreas Lunder	54.0	640	Bjørkelangen 11.6
3000m	Runar Lie	9.37.72	629	Nadderud 16.6
800m	Sigbjørn Høgne	2.07.49	628	Bislet 7.9
800m	Runar Lie	2.07.74	625	Bislet 7.9
200m	Andreas Lunder	24.57	608	Bjørkelangen 10.6
400m	Ynve Halse	55.38	596	Sofiemyr 23.9
Sum			5 062	

Total sum poeng

13 204

DONALD DUCK LEKENE

Gull	G13	Haakon Lilleng Asmyhr	diskos
Br.	G13	Haakon Lilleng Asmyhr	kule
6.pl.	G14	Henry Martinsen	høyde

NORSK UNGDOMSMESTERSKAP I MANGEKAMP

11.pl.	J14	Ragnhild Nilsen	6-kamp	4275p.
--------	-----	-----------------	--------	--------

NORSK MESTERSKAP FOR UNGDOM INNENDØRS

Br.	MU	Ole Johan Aarnes	stav	4.30
8.pl	J15	Marit Kongtorp	kule	10.32

NORSK HALLMESTERSKAP SENIOR

		Mette Hanneborg	200m	26.5
		Ole Johan Arnes	stav	4.30
5.pl.		Trine Syversen	4x200m	1.1.48.95
		Mette Hanneborg		
		Heidi Berger		
		Rita Nilsen		

NORSK MESTERSKAP FOR JUNIOR

Sølv		Ole Johan Aarnes	stav	4.40
7.pl.		Andre Glåmen	lengde	6.48

NORSK MESTERSKAP FOR SENIOR

6. pl.		Ole Johan Aarnes	stav	4.50
--------	--	------------------	------	------

KM - MEDALJER INNENDØRS

Gull	G18	Andreas Lunder	60m	7.80
Gull	J14	Ragnhild Nilsen	60m	8.59
Gull	G13	Haakon Asmyhr	Kule	10.74
Gull	J14	Ragnhild Nilsen	Kule	9.12
Gull	KJ	Rita Nilsen	Kule	10.36
Gull	G13	Arild Ydersbond	800m	2.43.1
Sølv	G18	Runar Lie	800m	2.14.3
Sølv	G13	Arild Ydersbond	Høyde	1.45

Sølv	J11	Anna Berg	60 m hekk	13.39
Sølv	J14	Ragnhild Nilsen	60 m hekk	10.70
Sølv	G11	Andreras Lier	Kule	7.25
Sølv	J14	Kristiane Lier	800m	3.08.6
Br.	J14	Inga Ydersbond	800m	3.11.4
Br.	J13	Kristiane Berg	800m	3.04.4
Br.	G13	Haakon Asmyhr	Høyde	1.45
Br.	G13	Lasse Fagersand	60m hekk	11.95
Br.	KJ	Rita Nilsen	60m	8.53

KM - MEDALJER 11-14 ÅR

Gull	G14	Haakon Asmyhr	diskos	28.84
Gull	G14	Haakon Asmyhr	kule	11.58
Gull	G14	Henry Martinsen	kule	12.47
Gull	J14	Ragnhild Nilsen	80m hekk	15.03
Gull	G14	Henry Martinsen	høyde	1.60
Gull	G13	Haakon Asmyhr	spyd	37.42
Sølv	G13	Ole Jacob Fjeld	spyd	28.42
Sølv	G14	Henry Martinsen	spyd	35.50
Sølv	G13	Audun de Flon	800m	2.40.10
Sølv	J14	Ragnhild Nilsen	lengde	4.09
Sølv	G13	Haakon Asmyhr	høyde	1.45
Sølv	J13	Kristin Kollerud	kule	7.11
Sølv	J14	Ragnhild Nilsen	kule	8.95
Sølv	G14	Ole Jacob Fjeld	diskos	23.62
Sølv	G14	Ole Jacob Fjeld	kule	10.62
Sølv	G14	Henry Martinsen	diskos	29.82
Sølv	J13	Kristin Kollerud	60m	8.89

KM - MEDALJER 15 - 18 ÅR

Gull	G18	Andreas Lunder	200m	24.57
Gull	J15	Marit Kongtorp	høyde	1.40
Gull	J15	Marit Kongtorp	diskos	30.58
Gull	J15	Marit Kongtorp	kule	10.59
Gull	J15	Marit Kongtorp	spyd	25.88
Gull	G16	Martin Foss	spyd	39.52
Gull	G18	Andreas Lunder	400m	54.0
Gull	G16	Terje Karlsen	3000m	10.17.5
Gull	J16	Christina Asmyhr	diskos	28.44
Sølv	G16	Erland Breivik	spyd	39.14
Sølv	G18	Runar Lie	3000m	9.39.1
Sølv	J15	Marit Kongtorp	lengde	4.60
Sølv	J15	Marit Kongtorp	80m hekk	13.94
Sølv	G18	Runar Lie	terrengløp	
Br.	G18	Runar Lie	800m	2.09.26

KM - MEDALJER JUNIOR

Gull	Øyvind Solberg	800m	2.03.76
Gull	Andre Glåmen	200m	24.18
Gull	Sigbjørn Høgne	400m	52.7
Gull	Ole Johan Aarnes	høyde	1.90
Gull	Ole Johan Aarnes	spyd	39.36
Gull	Ole Johan Aarnes	10-kamp	5858
Sølv	Runar Lie	1500m	4.30.9
Sølv	Øyvind Solberg	400m	53.2
Sølv	Ole Johan Aarnes	stav	4.40
Br.	Sigbjørn Høgne	800m	2.07.49

KM - MEDALJER SENIOR

Gull	Heidi Berger	800m	2.20.64
Sølv	Heidi Berger	200m	27.64

STAFETTRESULTATER MENN

Fjellhammerstafetten 4.pl. 26.24

Runar Lie, Andreas Lunder, Ronny Nordli, Bjørnar Tollefsen, Rune Johnsen, Sigbjørn Høgne, Carl Fr. Havnås, Andre Glåmen

Holmenkollstafetten 44.pl. (nr.2 i pulje 3) 54.22

Øyvind Solberg, Carl Fr. Havnås, Ole Johan Aarnes, Ronny Nordli, Torbjørn Lie, Bjørnar Tollefsen, Knut Øyvind Alfarrustad, Terje Karlsen, Runar Lie, Eivind Krog, Lars Østli, Rune Johnsen, Bjørn Aksel Gran, Andreas Lunder, Knut Olav Wold

STAFETTRESULTATER KVINNER

Fjellhamarstafetten 4.pl. 33.43

Mette Hanneborg, Irja Norheim, Turid Dahlum Nilsen, Mona Øversveen, Line Aarnes, Trine Syversen, Lise Braathen, Rita Nilsen

Holmenkollstafetten 6.pl. 65.15

Heidi Berger, Merethe Ødegård, Lise Braathen, Frauke Schmitt Gran, Randi Dalheim, Mona Øversveen, Hanne Kolstad, Marit Kongtorp, Turid Dahlum Nilsen, Randi Høylund, Rita Nilsen, Kristine Ø. Tollefsen, Trine Syversen, Line Aarnes, Irja Norheim

STAFETTRESULTATER VETERANER

Holmenkollstafetten, veteraner

55.pl.

62.18

Øyvind Christensen, Johan Hveem, Bjørn Lier, Asbjørn Oppegård, Jon Bull, Roy Holmedahl, Trond Syversen, Finn Welde, John Svanstrøm, Sverre Sandbakken, Øyvind Olsen, Arne Langseth, Ole Chr. Mangel, Sverre Ingier, Stein Brynhildsen

Holmenkollstafetten, superveteraner

10.pl.

58.49

Øyvind Fagersand, Per B. Jacobsen, Jan A. Ydersbond, Vidar Myhrvold, Odd Tore Bjerkheim, Kjell Nilsen, Finn Løkeberg, Jan T. Anthonisen, Ove Åserud, Vidar Hellerud, Terje Aaserud, Julian Jonassen, John Hogseth, Erik Holth, Haldor Kjorsvik

ÅRSBESTESTATISTIKK 1995

Marit Kongtorp 1980

60m i	9.04	Askim 4.2
Kule 3kg i	10.32	Askim 4.2
100m	13.85	Bislet 1.7
80m hekk	13.75	Bislet 30.6
Lengde	4.60	Bjørkelangen 11.6
Høyde	1.40	Bjørkelangen 10.6
Kule 3kg	11.07	Sofiemyr 22.7
Diskos 0.75kg	31.06	Sofiemyr 22.7
Spyd 0.6kg	29.36	Bjørkelangen 20.5

Christina Asmyhr 1979

Diskos 0.75 kg	28.44	Bjørkelangen 10.6
----------------	-------	-------------------

Lise Braathen 1977

200m	29.2	Bjørkelangen 10.5
400m	66.32	Bjørkelangen 20.5

Mette Hanneborg 1975

60m i	8.24	Drammen 29.1
100m i	13.05	Drammen 29.1
200m i	26.5	Stangehallen 12.2

Rita Nilsen 1975

60m i	8.53	Skedsmohallen 19.2
Kule 4kg i	10.36	Skedsmohallen 19.2

Heidi Berger 1974

200m i	28.38	Ekeberghallen 21.1
200m	27.64	Sofiemyr 22.7
400m	61.24	Bislet 27.5
800m	2.20.64	Sofiemyr 22.7

Erland Breivik 1979

Spyd 0.6kg	41.10	Bislet 1.7
------------	-------	------------

Andre Breivik 1979

Stav	2.90	Bislet 1.7
------	------	------------

Martin Foss 1979

60m i	8.12	Askim 5.2
Kule 4kg i	11.24	Askim 5.2
Spyd 0.6kg	45.48	Sofiemyr 21.7

Terje Karlsen 1979

800m	2.18.59	Bjørkelangen 10.6
1500m	453.7	Bjørkelangen 3.5
3000m	10.17.5	Bjørkelangen 11.6

Robert Krogstad 1979

60m i	8.10	Askimhallen 5.2
100m	12.41	Raufoss 26.8

Lars Østli 1979

100m	12.26	Nadderud 17.6
------	-------	---------------

Andreas Lunder 1977

60m i	7.60	Skedsmohallen 21.1
200m i	24.51	Ekeberg 5.2
400m i	56.04	Askimhallen 5.2
100m	12.40	Bjørkelangen 20.5
200m	24.57	Bjørkelangen 10.6
400m	54.0	Bjørkelangen 11.6

Runar Lie 1977

800m	2.07.49	Bislet 7.9
1500m	4.29.8	Bjørkelangen 3.5
3000m	9.37.22	Nadderud 16.6
5000m	16.38.0	Bjørkelangen 30.8

Ole Johan Aarnes 1976

100m	11.8 (ikke godkj.)	Ski 9.9
400m	55.1	Ski 9.9
1500m	4.53.3	Ski 10.9
110m hekk	16.3	Ski 10.9
Lengde	6.03	Ski 9.9
Høyde	1.91	Ski 9.9
Stav	4.55	Hønefoss 2.9
Kule	10.09	Ski 9.9
Spyd	46.66	Bjørkelangen 20.5
Diskos	25.66	Ski 10.9
10-kamp	5858	Ski 9-10.9

Andre Glåmen 1976

200m	24.18	Bislet 7.9
Lengde	6.48	Åkrestraumen 25.8

Sigbjørn Høgne 1976

400m	52.7	Bislet 6.9
800m	2.07.49	Bislet 7.9
1500m	4.44.8	Bjørkelangen 3.5

Øyvind Solberg 1975

400m	53.2	Bislet 6.9
800m	2.03.1	Bjørkelangen 2.9
1000m	2.44.4	Årnes 13.9
5000m	17.10.1	Bjørkelangen 30.8

Eivind Krog 1972

1500m	4.45.7	Bjørkelangen 3.5
5000m	17.20.2	Bjørkelangen 30.8

Yngve Halse 1970

400m	55.38	Sofiemyr 23.9
800m	2.05.09	Trasop 23.8
1500m	4.31.00	Stovner 14.8

Ronny Nordli 1966

800m	2.11.2	Bjørkelangen 10.5
5000m	15.50.37	Trasop 31.5

Terje Aaseby 1965

400m	58.80	Lambertseter 15.6
800m	2.10.24	Bislet 27.7
1500m	4.33.60	Bjørkelangen 3.5
Spyd	47.20	Sofiemyr 23.9

Bjørnar Tollefsen

1500m	4.41.9	Bjørkelangen 3.5
5000m	17.17.6	Bjørkelangen 30.8

Rune Johnsen

5000m	17.24.2	Bjørkelangen 30.8
-------	---------	-------------------

ÅRSBESTE JENTER 1995

<u>NAYN</u>	<u>ØVELSE</u>	<u>RESULTAT</u>	<u>DATO</u>	<u>STED</u>
NILSEN, RAGNHILD 1981	60 M	8,70	02.09	NADDERUD
	60 M.I.	8,59	19.02	SKEDSMOH.
	100 M	14,33	17.06	NADDERUD
	800 M	2,56,94	20.06	FREDRIKSTAD
	60M.H.I.	10,70	19.02	SKEDSMOH.
	80 M.H.	15,03	10.06	AHF
	LENGDE	4,65	30.06	BISLETT
	HØYDE	1,33	20.06	FREDRIKSTAD
	KULE 3 KG	10,17	26.08	KONGSBERG
	KULE 3 KG I.	9,12	19.02	SKEDSMOH.
	SPYD 400G	23,58	30.08	HURDAL
	DISKOS 600	31,84	24.06	LILLEHAMMER
	6 KAMP	4275	03.09	NADDERUD
	(MYE VIND)	4500	21.06	FREDRIKSTAD
YDERSBOND, INGA 1981	800 M.I.	3,11,4	19.02	SKEDSMOH.
	LENGDE I.	4,07	19.02	SKEDSMOH.
	HØYDE I.	1,15	19.02	SKEDSMOH.
LIER, CRISTIANE 1981	800 M.I.	3,08,6	19.02	SKEDSMOH.
AAS, ANNE BERIT 1981	HØYDE	1,10	15.06	JESSHEIM
	DISKOS 600G	23,74	15.06	JESSHEIM
BERG, KRISTIANE 1982	800 M.I.	3,04,4	19.02	SKEDSMOH.
	LENGDE	3,39	30.05	SØRUM
AASNES, INA 1982	60 M.I.	9,83	19.02	SKEDSMOH.
KOLLERUD, KRISTIN 1982	60 M	8,89	10.06	AHF
	60 M	9,0	10.05	AHF
	100 M	14,69	20.05	AHF
	200 M	32,0	10.05	AHF
	LENGDE	3,68	10.06	AHF
	KULE 3 KG	7,48	20.05	AHF
	SPYD 400G	13,92	30.08	HURDAL
AASNES, MONA 1982	60 M.I.	9,87	19.02	SKEDSMOH.
	LENGDE I.	3,79	30.08	HURDAL
LIGAARD, LISE 1982	60 M.I.	9,30	19.02	SKEDSMOH.
	HØYDE I.	1,15	19.02	SKEDSMOH.
GULDHAUGEN, MONICA 1982	60 M	9,9	30.08	HURDAL
	LENGDE	3,62	30.08	HURDAL
	SPYD 400G	13,40	30.08	HURDAL

MELBY, AINA 1982	60 M	10,4	30.08	HURDAL
	LENGDE	3,19	30.08	HURDAL
	SPYD 400G	17,58	30.08	HURDAL
BERG, ANNA 1984	60 M.H.I.	13,39	19.02	SKEDSMOH.
	60 M.H.	13,58	20.05	AHF
	800 M	3,17,2	10.05	AHF
	HØYDE	1,10	20.05	AHF
	HØYDE I.	1,05	19.02	SKEDSMOH.
	LENGDE I.	3,23	19.02	SKEDSMOH.
	KULE 2 KG	4,60	10.05	AHF
MAREN LIER 1984	60 M	9,2	11.06	AHF
	60 M.H.	14,3	15.06	JESSHEIM
	800 M	3,27,0	02.09	AHF
	HØYDE	1,05	02.09	AHF
	LENGDE	3,24	30.08	HURDAL
	DISKOS 600G	10,66	15.06	JESSHEIM
	L.BALL	18,90	30.08	HURDAL
VILBERG, INGRID 1984	60 M	9,7	11.06	AHF
	60 M.H.	13,6	15.06	JESSHEIM
	LENGDE	3,29	30.08	HURDAL
	DISKOS 600G	8,08	15.06	JESSHEIM
	L.BALL	22,82	30.08	HURDAL
MARKHUS, TONJE 1984	60 M	11,2	30.08	HURDAL
	LENGDE	2,84	30.08	HURDAL
	L.BALL	28,86	30.08	HURDAL
ANTHONISEN, MARGR. 1985	60 M	10,8	30.08	HURDAL
	LENGDE	3,27	30.08	HURDAL
	L.BALL	16,94	30.08	HURDAL

ÅRSBESTE GUTTER 1995

<u>NAVN</u>	<u>ØVELSE</u>	<u>RESULTAT</u>	<u>DATO</u>	<u>STED</u>
MARTINSEN, HENRY 1981	60 M	8,2	02.09	AHF
	100 M	14,26	20.05	AHF
	HØYDE	1,65	02.07	BISLETT
	LENGDE	4,17	20.05	AHF
	KULE 3 KG	12,47	10.06	AHF
	DISKOS 1 KG	29,82	10.06	AHF
	SPYD 600G	35,50	10.06	AHF
ASMYHR, HAAKON 1982	60 M	8,9	30.08	HURDAL
	100 M	15,04	20.05	AHF
	HØYDE	1,55	23.09	SOFIEMYR
	HØYDE I.	1,45	19.02	SKEDSMOH.
	KULE 3 KG	13,25	16.09	FAGERNES
	KULE 3 KG I.	10,74	19.02	SKEDSMOH.
	DISKOS 1 KG	39,72	26.08	KONGSBERG
	SPYD 600G	39,02	23.09	SOFIEMYR
DE FLON, AUDUN 1982	60 m	9,34	10.06	AHF
	100 M	15,25	20.05	AHF
	800 M	2,40,10	10.06	AHF
	60 M.H.	15,3	15.06	JESSHEIM
	LENGDE	3,45	02.05	AHF
	HØYDE	1,45	10.06	AHF
FAGERSAND, LASSE 1982	60 M.H.I.	11,95	19.02	SKEDSMOH.
	800 M	2,57,5	10.05	AHF
	LENGDE	3,53	30.08	HURDAL
	KULE 3 KG	6,86	10.05	AHF
	DISKOS 1 KG	19,10	10.05	AHF
	SPYD 600G	28,24	23.09	SOFIEMYR
FJELD, OLE JACOB 1982	100 M	14,64	20.05	AHF
	KULE 3 KG	10,68	10.05	AHF
	DISKOS 1 KG	25,66	10.05	AHF
	SPYD 600G	28,01	10.06	AHF
LIER, AMUND 1982	60 M	9,66	10.06	AHF
	100 M	15,21	20.05	AHF
	200 M	33,5	10.05	AHF
	60 M.H.	18,1	15.06	JESSHEIM
	LENGDE	3,64	30.05	SØRUM
	HØYDE	1,15	15.06	JESSHEIM
	KULE 3 KG	5,96	10.05	AHF
YDESBOND, ARILD 1982	800 M.I.	2,43,1	19.02	SKEDSMOH.
	HØYDE	1,45	02.07	BISLETT
	HØYDE I.	1,45	19.02	SKEDSMOH.
	LENGDE I.	4,06	19.02	SKEDSMOH.

OTTESEN, JOACIM 1984	60 M	10,3	02.09	AHF
	800 M	3.08,2	02.09	AHF
	LENGDE	3,55	02.09	AHF
	HØYDE	1,05	02.09	AHF
	KULE	7,86	02.09	AHF
AAMODT, TORBJØRN 1984	60 M	10,3	02.09	AHF
	HØYDE	1,10	02.09	AHF
	LENGDE	2,86	02.09	AHF
	KULE	6,10	02.09	AHF
LIER, ANDREAS 1984	60 M	10,0	11.06	AHF
	800 M	3.27,0	02.09	AHF
	800 M.I.	3.09,2	19.02	SKEDSMOH.
	60 M.H.	14,8	15.06	JESSHEIM
	LENGDE	3,40	15.06	JESSHEIM
	LENGDE I.	3,35	19.02	SKEDSMOH.
	HØYDE	1,00	30.05	SØRUM
	KULE 2KG	7,84	02.09	AHF
	KULE 2KG I.	7,25	19.02	SKEDSMOH.
	L.BALL	35,16	20.05	AHF
	DISKOS 600G	18,02	10.05	AHF
BERGSJØ, MARIUS 1984	800 M	3,12,9	02.09	AHF
	LENGDE	3,55	02.09	AHF
	HØYDE	1,05	02.09	AHF
	KULE	5,44	02.09	AHF
SLORAFOSS, STIAN 1984	60 M	10,31	20.05	AHF
	60 M.H.	14,05	20.05	AHF
	L.BALL	44,28	20.05	AHF
YDESBOND, YNGVE 1984	60 M	11,90	30.08	HURDAL
	LENGDE	3,04	30.08	HURDAL
	L.BALL	22,72	30.08	HURDAL

NYE KLUBBREKORDER 1995

Menn senior

110 m hekk	Ole Johan Aarnes	16.3	Ski 10.9
Stav	Ole Johan Aarnes	4.55	Hønefoss 2.9

Menn junior

110 m hekk	Ole Johan Aarnes	16.3	Ski 10.9
Stav	Ole Johan Aarnes	4.55	Hønefoss 2.9
10-kamp	Ole Johan Aarnes	5858	Ski 9-10.9

Gutter 13 år

Kule 3kg	Haakon Lilleng Asmyhr	13.25	Fagernes 16.09
Diskos 1kg	Haakon Lilleng Asmyhr	39.72	Kongsberg 26.08

Jenter 15 år

80m hekk	Marit Kongtorp	13.75	Bislet 30.6
Kule 3kg	Marit Kongtorp	11.07	Sofiemyr 22.7