

AURSKOG - HØLAND FRIIDRETTSLAG



ÅRSRAPPORT

1996

FRA LEDEREN

Vi er ferdige med ny sesong.

Er vi der vi ønsker å være? Har vi nådd målene?

Idrettsaktiviteten er det grunnleggende. Vi har stadig en stor og bred aktivitet, men må dessverre samlet sett registrere mindre deltakelse på trening og spesielt i konkurranser. Resultatmessig er det lyspunkter, selv om totalbildet er litt grått.

Vi har ikke satset på de store arrangementene i år, men deltakelsen på stevnene våre har likevel vært skuffende.

Omkring oss, i hvert fall i vårt område, er det lett å se at friidretten har problemer. Vi må ta hensyn til dette, men ikke slå oss helt til ro med det.

For å unngå en ond sirkel er det nå viktig å opprettholde tilbudet, ikke miste motet, og prøve å tenke nytt.

Vi har et godt miljø. Økonomien er sunn.

Selve organisasjonen er en enorm ressurs. Takk for din innsats, og for at du er med å satser friskt videre.

Finn Welde

AURSKOG- HØLAND FRIIDRETTSLAG

Tillitsvalgte 1996

Styret:	
Leder:	Finn Welde
Nestleder:	Øyvind Olsen
Kasserer:	Carl Fr. Havnås
Sekretær:	Terje Aaserud
Styremedlemmer:	Roar Lunder
	Anne Lise Glåmen

Økonomi/sponsorutvalg:	
Leder:	Øyvind Fagersand
Medlem:	Arild Nilsen

Idrettslig utvalg:

Hovedutvalg: (velger sitt eget arbeidsutvalg)		Underutvalg:	
Leder:	Roar Lunder	Barneutvalg:	
Medlemmer:	Stein Lier	Leder:	Odd Willy Aas
	Sten Kongtorp	Medlemmer:	Maren Å. Vilberg
	Ronny Nordli		Robert Magnes
	Kjell Nilsen		Astrid Aamodt
	Øyvind Asmyhr	Veteranutvalg:	
	Turid D. Nilsen	Leder:	Sjur Bakken
	Arve Høgne	Medlemmer:	Per B. Jacobsen
Oppmann:	Knut Glåmen		Kari Nilsen
Medhjelper:	Edel Kollerud		Vigdis Borstad
Trenere:	Jan A. Ydersbond		
	Finn Løkeberg		

Andre utvalg:

Statistikk: Tor Olsen (alle tiders) Knut Clausen (klubbrekorder)	Idrettsmerke- utvalg: <u>Egil Lier</u> Kåre Thoresen Sigurd Dalby Liv Simonsen	Arrangements- utvalg: <u>Bjørn Lier</u> Gro S. Hauger Knut Clausen Ole Chr. Mangan Terje Aaserud	Banekomite: <u>Øyvind Olsen</u> Knut Aarnes Kåre Thoresen Sigurd Dalby Roar Lunder	Kiosk/salg: <u>Anne L. Glåmen</u> Lisbeth Clausen Ragnhild Karlson Ingjerd Aarnes
Revisorer: John Hogseth John Svanstrøm			Valgkomite: Leder: Bente Syversen Medlemmer: Torkjell Høgenes Ett styremedlem	

ARBEIDET I STYRET

Styret har avholdt 8 styremøter i 1996. Utvalgslederne har vært innkalt til to av møtene. De viktigste sakene har vært:

- Oppfølging av handlingsplanen (med utvalgslederne)
- Systematisering av registrering og oppfølging av medlems- og treningsavgifter
- Oppfølging og reforhandlinger av leieavtalen med SHFK
- Økonomioppfølging
- Planer for rehabilitering av banen

TILLITSVERV/REPRESENTASJON

Stein Lier

Leder i dommerutvalget og styremedlem i Akershus Friidrettskrets

Sten Kongtorp

Leder i idrettslig utvalg og styremedlem i Akershus Friidrettskrets

Finn Welde

Sekretær i Idrettens kontaktutvalg i Aurskog-Høland (IKU)

Resultatregnskap AHF 1996

	Budsjett 1996	Regnskap 1996	Regnskap 1995	Noter
3 INNTEKTER				
3010 Medlemskontigent	25.000,00	20.200,00	19.250,00	1,00
3020 Trenings og instruksjonsinntekter	11.000,00	11.700,00	10.800,00	
3220 Kommunale tilskudd	15.500,00	17.303,00	16.212,00	
3320 Startkontigent egne stevner	30.000,00	5.950,00	45.070,00	
3360 AHF karusellen	18.000,00	18.500,00	23.290,00	
3370 Rekruttutvalget	5.000,00	4.941,00	4.068,50	
3420 Leieinntekter bane og anlegg	45.000,00	42.300,00	46.250,00	
3510 Salg drakter	12.000,00	1.125,00	6.955,00	
3540 Salgsinntekter kiosk	20.000,00	15.286,50	27.289,81	2,00
3610 Lotteri	28.000,00	25.600,00	25.400,01	3,00
3630 Dugnader	30.000,00	0,00	18.700,00	
3710 Reklame og sponsor inntekter	90.000,00	81.942,93	77.250,01	
3910 Gaver og bidrag	5.000,00	0,00	576,05	
SUM INNTEKTER	334.500,00	244.848,43	321.111,38	
4 STEVNE OG AKTIVITETSUTGIFTER				
4010 Startkontigent	25.000,00	18.969,00	21.330,00	
4110 Tidtagerleie	2.000,00	2.204,00	9.000,00	
4120 Startere og dommere	1.000,00	440,00	715,00	
4210 Bilgodtgjørelse	45.000,00	34.363,57	41.710,00	4,00
4220 Samlinger og stevner	5.000,00	5.946,00	500,00	
4310 Trenerutdanning	2.500,00	1.200,00	1.200,00	
4400 AHF karusellen	15.000,00	8.728,30	17.850,40	
4500 Rekruttutvalget	5.000,00	663,50	3.650,00	
6470 Premier	15.000,00	21.201,82	17.786,26	
SUM	115.500,00	93.716,19	113.741,66	
5 ADMINISTRASJON, MØTER OG MARKEDSFØRING				
5000 Treningsstøtte	30.000,00	33.018,00	19.469,00	5,00
5110 Møteutgifter	1.000,00	253,50	481,00	
5200 Rekvizita og trykksaker	5.000,00	1.188,50	4.907,10	
5210 Porto og telefon	3.000,00	1.328,00	1.391,00	
5320 Bladet friidrett	3.000,00	2.720,00	2.520,00	
5340 Årsberetning	1.000,00	1.050,00	1.000,00	
5400 Annonser/markedsføring	6.000,00	6.901,46	5.861,00	
SUM	49.000,00	46.459,46	35.629,10	
6 ANLEGG, DRIFT, INVESTERINGER				
6200 Halleie	22.000,00	13.007,50	20.780,00	6,00
6310 Idrettsmateriell	10.000,00	10.224,50	11.723,50	
6510 Vedlikehold anlegg	10.000,00	3.671,85	12.938,75	
6520 Forsikringer	5.000,00	2.566,00	4.332,00	
6530 Strøm	9.000,00	10.383,50	7.193,00	
6540 Kaja	0,00	0,00	8.287,79	
SUM	56.000,00	39.853,35	65.255,04	
7 TILSKUDD, KONTIGENTER OG AVGIFTER				
INNTEKTSBRINGENDE TILTAK				
7210 Kontigent krets	6.000,00	5.700,00	5.500,00	
7220 Startavgift forbund/krets	3.000,00	1.414,00	3.586,00	
7510 Innkjøp drakter	40.000,00	0,00	0,00	
7540 Salgsutgifter kiosk	12.000,00	14.540,20	13.952,23	
7610 Lotteri	14.000,00	0,00	29.000,00	3,00
SUM	75.000,00	21.654,20	52.038,23	
SUM DRIFTSUTGIFTER	295.500,00	201.683,20	266.664,03	
DRIFTSRESULTAT	39.000,00	43.165,23	54.447,35	
8 FINANS INNTEKTER/UTGIFTER				
8010 Renteinntekter	2.000,00	1.637,45	1.625,18	
8110 Renteutgifter	(10.000,00)	(53.919,90)	(5.409,00)	
SUM	(8.000,00)	(52.282,45)	(3.783,82)	7,00
OVERSKUDD	31.000,00	(9.117,22)	50.663,53	

Noter til regnskap 1996 - Aurskog - Høland Friidrettslag

- 1) Antall betalt medlemmer i 1996 er 243 stykker.
- 2) Regnskap kiosken:

Salgsinntekter	15,286,50
Utgifter	14,540,20
Varer på lager 31.10.95	0,000,00
Varer på lager 31.10.96	1,000,00
Årets resultat	<u>1,746,30</u>
- 3) Regningen for årets lotteri kr. 14.000,- har ikke forfalt, og er derfor ikke betalt.
- 4) Bilgodtgjørelse er betalt med kr. 34,363,57

Finn Løkeberg	8,254,00
Jan Amund Ydersbond	19,500,00
Christina Peel	2,200,00
Lars Johan Furuseth	4,409,57 (opparbeidede feriepenges)
- 5) Treningsstøtte er utbetalt med kr. 33,018,00

Gine Salberg	9,690,00	(i tillegg er det utbetalt kr. 4,400 i nov. 96)
Ole Johan Aarnes	5,000,00	
Håkon Asmyhr	4,868,00	
Andre Glåmen	5,872,00	
Ragnhild Nilsen	4,388,00	
Kretstrening felles	3,200,00	
- 6) Halleie for august, september, oktober, november 96 er betalt i november med ca. kr. 7,000,00
- 7) Termininnbetalier (avdrag og renter på lån 2 stk.) er ført til renteutgifter
Totalt kr. 52,423,00
AHF er nå gjeldfrie.

Aurskog, 23. november 1996
Carl Fredrik Havnås

Balanse AHF 1996

1	EIENDELER	
	Omløpsmidler	
1030	Høland Sparebank 1280.60.34728	6.471,76
1031	Høland Sparebank 1280.60.35775 (AHF karusellen)	2.483,30
1032	Aurskog Sparebank	205,10
1033	Høland Sparebank medlemskontigent	16.483,10
1070	Posten 0803.32.60262	2.167,77
1550	Varelager kiosk/drakter	2.000,00
0000	Kundefordringer	0,00
	SUM OMLØPSMIDLER	29.811,03
	Anleggsmidler	
1920	AHF banen m/klubbhus	300.000,00
	SUM ANLEGGSMIDLER	300.000,00
	SUM EIENDELER	329.811,03
2	GJELD OG EGENKAPITAL	
1111	Kortsiktig gjeld	0,00
2222	Leverandørgjeld	0,00
	Langsiktig gjeld	
2720	Høland Sparebank	0,00
	SUM GJELD	0,00
	Egenkapital	
2999	Egenkapital	329.811,03
	SUM GJELD OG EGENKAPITAL	329.811,03
	 Pr. 31.10.96	
	 Sum kasse, bank (lett omsettlige likvider) pr 31.10.96	 27.811,03
	Sum kasse, bank (lett omsettlige likvider) pr 31.10.95	40.841,55
	Formuefremgang	(13.030,52)

AHF

ØKONOMI / SPONSORUTVALG 96

Årsrapport.

Utvalget har i år bestått av undertegnede, som har rapportert direkte til kasserer. Årets planlagte aktiviteter skulle konsentreres om følgende områder.

1. Ajourhold og innkreving av midler fra nåværende sponsorer.

Status: Det er sendt ut krav til 22 sponsorer, pr. dags dato har 18 foretatt innbetaling. Eksklusiv Høland Sparebank(50.000.-) er det innbetalt kr.27.000.-. Purring på resterende er foretatt.

2. Aktivitetstiltak for våre sponsorer.

Status: Den 23. august sendte vi ut en invitasjon til alle våre sponsorer med flere alternative aktiviteter som vi tilbød å arrangere på AHF-banen.
Det var ingen respons.

3. Verving av nye sponsorer.

Status: Dette arbeidet har ikke vært av det enkleste, men vi har 4-5 nye potensielle sponsorer for 97.

4. Kartlegging av mulige dugnader.

Status: Vi har sikret 1-2 flyttedugnader på Siemens A/S i Oslo, sept.97. Antatt beløp ca. kr. 20.000.-.

Bjørkelangen 10.11.96

Øyvind Fagersand

AHF

SPONSOROVERSIKT

Firma	Tegnet	Kontrakt	Pris pr. år	Kommentarer
Akershus Romerikes Blad	89	Nei	1.500.-	
Aurskog Høland S-lag	92	Ja	1.500.-	
Aurskog Matsenter	89	Ja	1.500.-	
Aurskog Sparebank	88	Nei	1.500.-	
Bjorkelangen Sport	88	Nei	1.500.-	
Bjorkelangen Trafikksenter	91	Ja	1.500.-	
Dyno-Cipax	89	Ja	1.500.-	
Gangnæs, Alf	88	Ja	1.500.-	
Gjensidige Brannkasse	89	Ja	1.500.-	
Hydro Bjorkelangen	90	Ja	1.500.-	
Høland Sparebank	88	Ja	50.000.-	Se totalavtale
Indre Akershus Blad	88	Ja	1.500.-	
Lillestrøm Postkontor	89	Nei	1.500.-	
Norsk Iskrem	94	Ja	1.500.-	
PDC	93	Ja	1.500.-	
Rema-1000 Bjorkelangen	94	Ja	1.500.-	
Rimi Bjorkelangen	91	Ja	1.500.-	
Roma Mineralvann L.strom	93	Ja	1.500.-	
Rosenberg A/S	94	Ja	1.500.-	
Skansen Farge og Jern	92	Ja	1.500.-	
Solheim Gartneri	89	Nei	1.500.-	
Stangeskogene	92	Ja	1.500.-	
Aarstad & Sonner	93	Ja	1.500.-	

Potensielle nye fra 96:

US - Høller, L. 1.500.-

1.500.-

SATSNINGSOMRÅDER 1996-1998

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 1996, 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. GENERELT SATSE PÅ ARRANGEMENTER SOM KAN GI INNTEKTER
- 3C. ANLEGGET HOLDES I GOD STAND OG BEGRENSET REHABILITERING GJENNOMFØRES I 1997

UTVIKLING OG FORNYELSE

- 4A. VI SKAL I 1996 HA MINST 400 BETALENDE MEDLEMMER (FAMILIEMEDLEMSSKAP = 4 ENKELTMEDLEMSSKAP)
- 4B. NYE TILLITSVALGTE HVERT ÅR
- 4C. UTDANNING AV TRENERE/INSTRUKTØRER/DOMMERE

ÅRSMELDING FRA IDRETTSLIG UTVALG 1996

Høsten 1995 ble det foretatt en omorganisering av idrettslig utvalg. Treningsutvalget ble nedlagt og det ble opprettet et idrettslig utvalg med ansvar for all idrettslig virksomhet. Grupper for barn- og veteraner/ mosjon ble underutvalg under idrettslig utvalg.

Erfaringene etter et år er at ansvarsfordelingen mellom hovedutvalg og underutvalgene ikke var fullstendig klarlagt, og at idrettslig utvalg er i største laget hva angår antall tillitsvalgte.

Et generelt inntrykk er at den idrettslige aktiviteten i AHF er inne i en stagnasjonsperiode. Dette er i samsvar med det inntrykk en har av norsk friidrett på det nivå vår klubb driver.

Barneutvalget har gjennomført de planlagte tiltak med sikte på å utvikle et kvalitativt godt og attraktivt aktivitetstilbud som gjennom lek og uhytidelig konkurranse stimulerer barna fysisk og psykisk.

De tradisjonelle barneterrensløpene i mai ble arrangert på Hemnes, Haneborg, Løken og Hemnes. Deltakelsen var rekordhøy, men gjennomsnittalderen for de som deltar er synkende, og fra 12 år og oppover er svært få med.

Barneutvalget har også gjennomført innendørstrening 1 gang pr. uke gjennom vintersesongen og tilsvarende treninger sommerstid. Tilbudet har vært faglig godt og deltakelsen har også tidvis vært god. En videreføring etter årets modell bør på sikt gi økt tilstrømning av yngre utøvere.

AHF har vært foregangsklubb for utvikling av nye stevnetilbud for de aller yngste. 15.juni ble det arrangert «2-timers stevne» etter den nye modellen. Her var aktivitet og lek prioritert foran konkurranse og venting. Tiltaket ble godt mottatt, og det er blitt arrangert flere stevner etter samme modell andre steder i kretsen i løpet av høsten.

For lagseriegruppa (11-14år) har det vært problemer å etablere ei stabil gruppe. Mange har vært innom, men få nye aktiv og foreldre har denne sesongen fått et stabilt forhold til klubben. Takket være dårlig deltakelse fra andre lag, kvalifiserte AHF seg til lagseriefinalen med en 2. plass som resultat.

Av idrettslige resultater bør framheves Håkon Lilleng Asmyhr som gikk til topps i diskos i Donald Duck-lekene. Han ble nr. 4 i spyd og fikk sølv i 6-kamp i ungdommens mangelkampmesterskap. Han vant også uoffisielt NM i snøballkast under Bislet Games med et kast på over 73 m. På landsstatistikken for 14-åringer figurerer han blant de 4 beste i kule, diskos, spyd, høyde og 6-kamp.

Vi hadde i år bare en deltaker i UM (Ragnhild Nilsen) og i junior-NM (Andre Glåmen). Ingen av dem nådde opp mot sitt beste. Andre presterte årsbeste i lengde (6.60) under kvalifiseringen, men var så uheldig at akillescenen røk i første finalehopp. Dermed ble det operasjonsstue og resten av sesongen ødelagt i stedet for lengdefinale.

Årets nyervervelse på kvinnefronten, Gine Salberg, har vært et positivt tilskudd til mellomdistansegruppen. Gine avsluttet sesongen med 6. plass på 6 km i terreng-NM. Hun

fikk også sølv på 5000m under veteran-NM. Kvalifiseringskravet til hoved-NM ble oppnådd etter at NM var avholdt, og hun fikk følgelig ikke delta.

Gine Salberg var også viktigste grunn til at AHF's kvinnelag løp 1.30 min. raskere enn året før og ble nr. 4 i Holmenkollstafetten. Dette fører til at vi etter 10 år igjen er tilbake i kvinnes eliteklasse i denne stafetten. Også i herreklassen fikk AHF sin beste plassering på mange år med en tid som var halvminuttet bedre enn året før.

Deltakelsen i stevner etter Holmenkollstafetten utenom de som er nevnt over, var sørgelig tynn. Motivasjonen hos de aktive for å konkurrere var svært lav, og delmålet om større bredde blant de aktive utøvere, er ikke oppnådd. Klubben har brukt mye penger på å legge til rette for et godt treningstilbud, men de aktives innsats har med noen få hederlige unntak vært lite forpliktende.

Aktiviteten for veteraner og mosjonister har vært noe synkende, men likevel stabil. Konkurransesaktiviteten har begrenset seg til karuseller og stafetter og til å gjennomføre prøvene for idrettsmerket.

ARMELDING FRA BARNEUTVALGET

Barneutvalget har hatt tilbud til barna innendørs (høsten 95 og vinteren 96), Terrengkarusell og banetrening i mai og banetrening i juni og august.

Barnegruppa startet idealistisk opp med et innetilbud for barn fra ca. 8-11 år i november i fjor. Ønsket var å få etablert ei fast gruppe av barn før banesesongen tok til. Treninga skulle være veldig allsidig og lekbetont. Utvalgsmedlemmene var inspirert av allidrettstanken. 2 voksne hadde ansvaret for halvannen times trening hver mandag. Medlemmene i utvalget fordelte oppgaver seg i mellom og fikk også andre personer inn som trenere i spesielle øvelser eller idretter bl.a. ei treningsøkt med orientering.

Det møtte ca. 15 barn fast på hver trening, flere i starten, færre utpå våren. På det meste møtte 25 - 30 stk. Barna likte best høde, hekketrening, stafetter, og ballspill. Utvalget laget istand juleavslutning på La Cocina fordi en ønsket å legge vekt på det sosiale. Barna betalte selv for pizza og cola (50 kr.) De fleste som deltok fast på innetrentinga, fortsatte på terrengkarusell eller banetrening, men for noen ble det kollisjoner med fotball. Mot slutten av innesesongen var det stor guttedominans på gruppa.

Terrengkarusellen ble arrangert i tradisjonelle former med 4 løp, men det tredje løpet på Løken måtte avlyses pga. et voldsomt regnskyll. Det er fortsatt veldig stas med is eller bløtkake til den skoleklassen som har størst deltakelse på klassetrinnet. I alt ca. 160 barn fikk premier. Det gledligste i år var at det deltok mange både i 5. og 6.kl.

Banetreninga for de yngste, Bli kjent med friidrett, startet opp mens terrengkarusellen gikk fordi endel barn liker bane bedre enn terreng, og en kunne lett miste noen hvis en ikke kom i gang på banen rett etter påske.

Det var bra oppmøte på banetreninga. Barna ble delt i grupper. Det var 2-3 voksne hver gang som tok seg av barna. Etter felles oppvarming ble barna delt i grupper etter alder og gikk så til dagens aktivitet etter fastlagt plan.

På forsommeren ønsket en å gjøre noe for de eldste på gruppa, 10-11-12- åringene og lot de få sin egen gruppe, den såkalte lagseriegruppa.

En viktig oppgave her var å trene mot lagseriestevner og andre stevner som ungene ble oppfordret til å delta på.

Fra foreldrehold var det ønske om flere treningskvelder for de yngste, ut hele september. Trolig har ca. 180 barn deltatt på barneutvalgets arrangementer i år.

Alle i utvalget har stått på og tatt sin tørn. Med fordel kunne det vært dobbelt så mange medlemmer i utvalget. Hele tida har utvalget vært avhengig av andres hjelp.

Odd Willy Aas var leder for utvalget til august.

Maren Å. Aamodt

VETERANER

- Delmål A Gi tilbud som passer utøvere på alle nivåer den en tar hensyn til nivåspredning.
- B Gjennomføre deltagelse i stafetter og karuseller.

Det har vært to veterangrupper som har trent regelmessig. Det har vært noe varierende deltagelse i gruppene, og nedgang fra tidligere år.

Det er liten rekruttering til gruppene og gjennomsnittsalderen øker. Treningen har vært tilpasset de ulike grupper og vi har få skader, målsettingen har også for alle grupper blitt mer mosjonsrettet og konkurransedeltagelsen i gruppene har vært lav.

Et veteranlag deltok i Bruvollstafetten. Det lyktes bare å stable på bena et veteranlag til Holmenkollstafetten (superveteraner). Deltagelsen blant de aktive veteraner i AHF-karusellen var god, men den er fortsatt for liten i den andre gruppen. Det har ikke vært interesse nok til 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.

Sjur Bakken/Per B. Jacobsen

ÅRSBERETNING IDRETTSMERKEUTVALGET 1996

Idrettsmerkeutvalget har arbeidet på samme måte som tidligere år. Prøver har foregått hver mandag og alle har hatt god anledning til å avlegge prøver.

Til dags dato har vi ikke oversikt over hvor mange som har fullført, men det er nok noen færre enn i 1995. Det året var det en tilbakegang på 9 stk.

I 1995 delte vi ut statuett nr. 50 i klubben siden vi startet vår virksomhet i 1968.

Idrettsmerkeprøver har gått tilbake med ca. 30 % de siste åra for hele landet. Vi har derimot klart å holde oss på omtrent samme nivå helt fram til 1995.

Vi håper å kunne snu tendensen slik at vi kan få en oppgang etterhvert. Men til det må vi ha hjelp av våre medlemmer

Egil Lier

ÅRSBERETNING ARRANGEMENTSUTVALGET 1996

Følgende arrangement er gjennomført i 1996:

- **20.01 - Vinterkarusellen**

Dette har blitt et årlig arrangement. Men denne gang ble klubben ikke informert før ei uke før løpet skulle gå. Dette medførte kort planlegging som resulterte i dårlig merking av kort løype. Ellers et greit arrangement.

- **01.06 - Nasjonalt ungdomsstevne**

Etter fjorårets «maratonstevne» ble hekkeøvelsene fjernet i år. Resultatet ble at få klubber deltok og det ble dårlig deltakelse. Stevnet falt dessuten sammen med tilsvarende stevner i Østlandsområdet. Arrangementsteknisk bra gjennomført.

- **16.06 - Barnestevne**

Et prøveprosjekt som var et av tre på Romerike. Stevnet skulle vare i maksimalt 2 timer og utøverne gikk sammen med instruktører fra øvelse til øvelse. Forholdsvis bra deltakelse og mange positive tilbakemeldinger. Vårt stevne ble forøvrig referert i bladet Friidrett.

- **27.06 - Åpent klubbmesterskap**

Dette var et arrangement som heller ikke hadde mange deltakere. Stevnet ble avsluttet med grilling og sosialt samvær. Tidspunktet samt lite PR får ta skylda for det dårlige frammøtet.

- **29.08 - Kretsstevne**

Kun 28 starter er i minste laget for å skulle arrangere et stevne. Likevel dekker det et behov for de som trenger resultater på slutten av sesongen. Takket være Sørumsdal, som hadde mange deltakere, ble det et OK stevne.

- **17.04 / 08.05 / 05.06 / 28.08 - AHF karusellen**

Årets karusell samlet kun 93 deltakere. Dette er en nedgang fra tidligere år, og vi begynner å nærme oss grensen for karusellens eksistens. Neste år arrangerer vi karusellen for 10. og kanskje siste gang dersom de planlagte forandringer ikke gir større deltagelse enn i år.

- **26.03 - Oppdateringskurs for kretsdommere**

Utvalget innbød klubbens kretsdommere til oppdateringskurs på BVS. 19 av dommerne møtte opp og fikk fornyet sin dommergrad. I tillegg deltok 6 av våre forbundsdommere.

Bjørn Lier

NORGES FRIDRETTSFORBUNDS LAGSERIER FOR MENN

Aurskog-Høland Friidrettslag
v/ Roar Lunder
Moe
1960 Løken

Rapport pr. 10.10.96 - 4. div: 12 obligatoriske + 8 valgfrie

Oblogatoriske øvelser:

100m	Andre Glåmen	11.3	733	Bjørkelangen 27.6
200m	Sigbjørn Høgne	24.31	635	Bislet 19.6
400m	Sigbjørn Høgne	53.06	675	Bislet 23.5
800m	Øyvind Solberg	2.02.0	714	Bislet 27.6
1500m	Ronny Nordli	4.16.5	685	Bjørkelangen 8.5
5000m	Ronny Nordli	16.52.0	620	Bjørkelangen 28.8
Høyde	Håkon Asmyhr	1.81	689	Ørsta 7.9
Lengde	Andre Glåmen	6.60	736	Askøy 9.8
Tresteg	Andre Glåmen	13.45	723	Nadderud 16.6
Kule	Øyvind Olsen	8.44	341	Bjørkelangen 27.6
Sum			6551	

Valgfrie øvelser:

1500m	Øyvind Solberg	4.18.0	674	Bjørkelangen 8.5
400m	Øyvind Solberg	53.11	671	Bislet 23.7
100m	Sigbjørn Høgne	11.7	643	Bjørkelangen 27.6
1500m	Runar Lie	4.24.75	626	Jessheim 27.5
400m	Andre Glåmen	54.99	603	Bjørkelangen 1.6
5000m	Bjørnar Tollefsen	17.08.0	592	Bjørkelangen 28.8
800m	Runar Lie	2.10.27	584	Bislet 23.5
Lengde	Håkon Asmyhr	5.36	458	Ørsta 8.9
Sum			4851	
Sum total			11402	

DONALD DUCK LEKENE

Gull	G14	Haakon Lilleng Asmyhr	diskos
4.pl.	G14	Haakon Lilleng Asmyhr	spyd

UOFFISIELT NM I SNØBALLKAST

Gull	G14	Haakon Lilleng Asmyhr	73 m
------	-----	-----------------------	------

NORSK UNGDOMSMESTERSKAP I MANGEKAMP

Sølv	G14	Haakon Lilleng Asmyhr	6 kamp
------	-----	-----------------------	--------

NORSK MESTERSKAP FOR UNGDOM INNENDØRS

6.pl.	Junior	Andre Glåmen	lengde
-------	--------	--------------	--------

NORSK MESTERSKAP FOR UNGDOM

11.pl.	J15	Ragnhild Nilsen	kule
12.pl.	J15	Ragnhild Nilsen	diskos

NORSK MESTERSKAP FOR JUNIOR

kval. for finale	MJ	Andre Glåmen	6.60 (skadet)
---------------------	----	--------------	---------------

NORSK MESTERSKAP FOR SENIOR

6.pl.	KS	Gine Salberg	6km terrengløp
-------	----	--------------	----------------

NORSK MESTERSKAP FOR VETERANER

Sølv	KV35-39	Gine Salberg	5000m
------	---------	--------------	-------

STAFETTRESULTATER

Kløftastafetten menn senior 3.pl. 19.20

Øyvind Solberg, Eivind Krogh, Ronny Nordli, Runar Lie, Andreas Lunder, Sigbjørn Høgne

Fjellhamarstafetten menn senior kl. 2 7.pl. 26.19

Øyvind Solberg, Terje Karlsen, Ronny Nordli, Bjørnar Tollefsen, Runar Lie, Sigbjørn Høgne, Rune Johnsen, Andre Glåmen

Bruvollenstafetten menn senior 1.pl. 16.44

Andreas Lunder, Lars Østli, Runar Lie, Øyvind Solberg, Ronny Nordli, Bjørnar Tollefsen, Sigbjørn Høgne

Bruvollenstafetten menn veteraner 2.pl. 19.03

Finn Løkeberg, Terje Aaserud, Per B. Jacobsen, Sjur Bakken, Ove Aaserud, Julian Jonassen, Øyvind Fagersand

Holmenkollstafetten menn senior kl. 2 38.pl. 53.51

Runar Lie, Carl Fr. Havnås, Andreas Lunder, Øyvind Solberg, Torbjørn Lie, Bjørnar Tollefsen, Knut Øyvind Alfarrustad, Lars Østli, Ronny Nordli, Rune Johnsen, Anders Kyhen, Terje Karlsen, Eivind Krog, Yngve Halse, Andre Glåmen

Holmenkollstafetten kvinner senior kl. 9 4.pl. 63.46

Heidi Berger, Randi Dalheim, Lise Braathen, Mona Øversveen, Kristin Tørnby, Turid Dahlum Nilsen, Mona W. Lunaas, Line Aarnes, Gine Salberg, Merethe Ødegaard, Anne Tharaldsen, Randi Høylund, Kristine Ø. Tollefsen, Hanne Kolstad, Monica Bråthen

Holmenkollstafetten menn superveteraner kl. 15 10.pl. 59.12

Øyvind Fagersand, Julian Jonassen, Jan Tore Anthonisen, Ove Aaserud, Odd Tore Bjerkheim, Vidar Myhrvold, Finn Løkeberg, Terje Aaserud, Sven Olberg, Widar Hellerud, Finn Welde, Ole Andresen, Kåre Lien, Per B. Jacobsen, Erik Holt

Manpowerstafetten mixed elite lag 1 - 3.pl. 1.33.42

Rune Johnsen, Gine Salberg, Bjørnar Tollefsen, Mona Øversveen, Ronny Nordli

lag 2 - 5.pl. 1.39.53

Øyvind Solberg, Turid Dahlum Nilsen, Eivind Krog, Kristin Tørnby, Terje Karlsen

ÅRSBESTESTATISTIKK 1996

Jørgen Bakken 1985

60m	10.2	Haga 6.6
Slengball 1kg	11.80	Haga 6.6
Lengde	3.13	Haga 6.6

Steffen Hauger 1985

60m	11.3	Haga 6.6
Slengball 1kg	15.10	Haga 6.6
Lengde	3.02	Haga 6.6

Stian Slorafoss 1984

60m	10.2	Hurdal 29.6
Lengde	3.20	Hurdal 29.6
Liten ball 80g	36.70	Hurdal 29.6

Torbjørn Aamodt Ellingsen 1984

60m	10.9	Hurdal 29.6
Lengde	3.07	Hurdal 29.6
Liten ball 80g	34.70	Hurdal 29.6

Andreas Eikli Lier 1984

60m	9.75	Bjørkelangen 1.6
Høyde	1.10	Bjørkelangen 1.6
Lengde	3.42	Haga 6.6
Liten ball 80g	48.10	Bjørkelangen 1.6
Kule 2kg	8.05	Jessheim 14.9
Slengball 1kg	27.84	Jessheim 14.9

Jan Ragnar Anthonisen 1983

60m	9.2	Haga 6.6
Lengde	3.85	Haga 6.6
Kule 3kg	5.71	Haga 6.6

Audun de Flon 1982

60m	9.1	Haga 6.6
Lengde	4.00	Haga 6.6
Kule 3 kg	9.19	Haga 6.6

Håkon Asmyhr 1982

60m	8.21	Jessheim 14.8
800m	2.30.9	Ørsta 8.9
80m hekk	13.12	Ørsta 8.9
Lengde	5.36	Ørsta 7.9
Høyde	1.81	Ørsta 8.9
Kule 3kg	15.32	Jessheim 15.8
Diskos 1kg	40.08	Kongsberg 1.9
Spyd 600g	48.20	Lambertseter 8.6

Terje Karlsen 1979

1500m	4.45.0	Bjørkelangen 8.5
3000m	10.35.0	Bjørkelangen 28.8

Runar Lie 1977

800m i	2.10.57	Stange 16.3
1500m i	4.31.36	Stange 17.3
100m	13.1	Bjørkelangen 27.6
800m	2.10.27	Bislet 23.5
1500m	4.24.75	Jessheim 27.5
5000m		

Andreas Lunder 1977

60m i	7.65	Stange 16.3
200m i	24.78	Stange 17.3
100m	12.0	Bjørkelangen 27.6

Anders Kyhen 1977

60m i	7.73	Stange 16.3
200m i	25.43	Stangen 17.3
100m	12.91	Bjørkelangen 1.6

Andre Glåmen 1976

60m i	7.33	Stange 16.3
200m i	23.71	Stange 17.3
60m	7.2	Bjørkelangen 27.6
100m	11.3	Bjørkelangen 27.6
400m	54.99	Bjørkelangen 1.6
Lengde	6.60	Askøy 9.8
Tresteg	13.45	Nadderud 16.6

Sigbjørn Høgne 1976

60m	7.6	Bjørkelangen 27.6
100m	11.7	Bjørkelangen 27.6
200m	24.31	Bislet 19.6
400m	53.06	Jessheim 23.5

Øyvind Solberg 1975

200m i	25.07	Stange 17.3
800m i	2.06.46	Stange 16.6
100m	12.1	Bjørkelangen 27.6
400m	53.11	Bislet 23.7
800m	2.02.0	Bjørkelangen 27.6
1500m	4.18.0	Bjørkelangen 8.5

Eivind Krog 1972

800m	2.15.5	Bjørkelangen 27.6
1500m	4.41.4	Bjørkelangen 8.5
5000m	17.31.0	Bjørkelangen 28.8

Ronny Nordli 1966

1500m	4.16.5	Bjørkelangen 8.5
5000m	16.52.0	Bjørkelangen 28.8

Carl Fr. Havnås 1965

1500m	4.38.6	Bjørkelangen 8.5
-------	--------	------------------

Rune Johnsen

800m	2.12.4	Bjørkelangen 27.6
5000m	17.27.0	Bjørkelangen 28.8

Bjørnar Tollefsen

1500m	4.39.5	Bjørkelangen 8.5
5000m	17.08.0	Bjørkelangen 28.8

Øyvind Olsen

60m	8.3	Bjørkelangen 27.6
Kule	8.44	Bjørkelangen 27.6

Marte Skjermo 1985

60m	10.2	Bjørkelangen 27.6
Lengde	3.19	Bjørkelangen 27.6
Kule 2kg	7.63	Bjørkelangen 27.6
Slengball 1kg	11.90	Haga 6.6
Liten ball 80g	18.40	Hurdal 29.6

Margrete Anthonisen 1985

60m	9.74	Jessheim 14.9
Lengde	3.28	Jessheim 14.9
Høyde	1.00	Jessheim 14.9
Slengball 1kg	11.35	Haga 6.6

Stine Østenby 1985

60m	10.3	Haga 6.6
Lengde	3.30	Haga 6.6
Slengball 1kg	12.15	Haga 6.6

Tonje Slorafoss 1985

60m	10.3	Haga 6.6
Lengde	3.10	Haga 6.6
Slengball 1kg	18.90	Haga 6.6

Ingvild Sørli 1985

60m	10.4	Haga 6.6
Lengde	3.01	Haga 6.6
Slengball 1kg	19.00	Haga 6.6

Ingrid Vilberg 1984

60m	9.6	Haga 6.6
Lengde	3.39	Haga 6.6
Slengball 1kg	14.98	Haga 6.6

Anna Berg 1984

60m	10.3	Haga 6.6
Lengde	3.30	Haga 6.6
Høyde	1.15	Sørum 20.8
Slengball 1kg	16.48	Haga 6.6

Mari Hauger 1984

Lengde	3.23	Haga 6.6
Slengball 1kg	17.20	Haga 6.6

Silje Aarnes 1984

60m	10.10	Jessheim 14.9
Lengde	2.95	Haga 6.6
Slengball 1kg	17.76	Haga 6.6
Kule 2kg	6.40	Jessheim 14.9

Maren Lier 1984

60m i	9.32	Skedsmohallen 3.3
60m	9.24	Jessheim 14.9
Lengde	3.75	Haga 6.6
Høyde	1.10	Jessheim 14.9
Slengball 1kg	14.37	Haga 6.6

Helene Søby 1983

60m	10.0	Hurdal 29.6
Lengde	3.34	Bjørkelangen 1.6
Høyde	1.00	Hurdal 29.6
Spyd 400g	13.90	Hurdal 29.6

Hanne Teiemo 1983

60m	10.5	Hurdal 29.6
Lengde	3.38	Bjørkelangen 1.6
Spyd 400g	15.20	Hurdal 29.6

Liridonna Recaj 1983

60m	11.2	Hurdal 29.6
Høyde	1.05	Hurdal 29.6
Spyd 400g	12.44	Hurdal 29.6

Kristin Kollerud 1982

60m i	8.99	Skedsmohallen 3.3
100m	15.12	Bjørkelangen 1.6
Kule 3kg	6.34	Haga 6.6

Ragnhild Nilsen 1981

60m	8.6	Bjørkelangen 27.6
100m	14.33	Lillehammer 21.6
Lengde	4.39	Bjørkelangen 27.6
Kule 3kg	10.64	Sofiemyr 25.8
Diskos 0.75kg	33.16	Sofiemyr 27.8

Anne Tharaldsen 1979

60m i	8.81	Skedsmohallen 3.3
100m	14.80	Bjørkelangen 1.6

Rita Nilsen 1975

Kule 4kg	8.51	Bjørkelangen 27.6
----------	------	-------------------

Heidi Berger 1974

200m i	28.63	Stangehallen 17.3
800m i	2.27.70	Stangehallen 18.3
400m	63.42	Bislet 9.7

Gine Salberg 19

800m	2.27.7	Bjørkelangen 27.6
1500m	4.52.82	Bislet 1.8
5000m	17.33.0	Bjørkelangen 20.8

Kristin Tørnby 1971

1500m	5.21.3	Bjørkelangen 8.51.6
-------	--------	---------------------

Randi Dalheim

1500m	5.46.2	Bjørkelangen 8.5
3000m	13.00.0	Bjørkelangen 28.8