

Aurskog - Høland Friidrettslag



Årsberetning
1998

FRA LEDEREN

Takk for sesongen til alle som har deltatt og bidratt på forskjellige måter.

Idrettsaktiviteten er det grunnleggende for oss. Vi har samlet en forholdsvis stor og bred aktivitet, sammenliknet med de fleste friidrettslag rundt oss. Sammenliknet med oss selv for en del år siden er ikke bildet så lyst. Det gjøres en stor innsats for å gi et tilbud til de som ønsker å drive med friidrett. Her må vi tenke langsiktig og nytt og prøve å gi et godt tilbud til flest mulig på alle nivåer. Det er også i år flere meget gode idrettsprestasjoner.

Vi har hatt vellykkede arrangementer på banen med god deltagelse.

Økonomien er relativt god.

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

Finn

ARBEIDET I STYRET 1998

Styret har avholdt 7 styremøter i 1998. Det er behandlet 27 saker, inkl. referater og informasjonssaker.

De viktigste sakene har vært:

- Rammer rundt idrettslige aktiviteter, inkl. trening/trenere, stevner, arrangementer og økonomisk støtte
- Leieavtale med Setskog/Høland, inkl. vaktmesteroppgaver på bane og klubbhus
- Forarbeid til rehabilitering av løpebanen
- Økonomiske disponeringer, inkl. loddsalg og inntektsbringende tiltak

UTMERKELSER

Rekruttpokalen for 1998 tildeles Ingrid Vilberg og Jan Bjarne Aas.

TILLITSVALGTE 1998

Styret:

Leder: Finn Welde
 Nestleder: Øyvind Olsen
 Kasserer: Sverre Ingier
 Sekretær: Terje Aaserud
 Styremedlem: Stein Lier

Økonomi/sponsorutvalg:

Leder: Øyvind Fagersand
 Medlem: Ole Chr. Mangen

Idrettslig utvalg:

Sprint og tekniske øvelser:

Stein Lier
 Øyvind Asmyhr
 Kjell Nilsen

Mellom-/langdistanse:

Finn Løkeberg
 Bjørnar Tollefsen
 Mette Haneborg

Veteranutvalg:

Sjur Bakken
 Per B. Jacobsen

Barnutvalg:

Robert Magnes
 Kai Martinsen
 Kai Sætra/ Iren Ingier Sætra
 Martin Oppegård
 Finn Welde
 Sverre Martin Grepperud
 Bente Kilde/ Halvor Kilde

Andre utvalg:

Statistikk: Tor Olsen (alle tiders) Knut Clausen (klubbrekorder) Roar Lunder (årsstatistikk +avlønning)	Idrettsmerke- utvalg: Liv Simonsen Kåre Thoresen Sigurd Dalby	Arrangements- utvalg: Bjørn Lier Gro S. Hauger Knut Clausen Georg Øvrehus Terje Aaserud	Banekomite: Øyvind Olsen Knut Aarnes Kåre Thoresen Sigurd Dalby Roar Lunder Johan Hveem	Kiosk/salg: Ikke besatt
Revisorer: John Svanstrøm Torkjell Høgnes			Valgkomite: Stein Lier Anne Ki Bakken Carl Fr. Havnås	

Regnskapssammendrag for AHF 1998

Konto	Regnskap 1997	Budsjett 1998	Regnskap 1998	Note
Resultatregnskap 1.11.97-31.10.98				
3010 Medlemskontingent	18.500,00	18.000,00	15.350,00	1
3020 Trenings- og instruksjonsinntekter	8.100,00	8.000,00	7.050,00	
3220 Kommunale tilskudd	16.871,00	17.000,00	17.459,00	
3320 Startkontingent egne stevner	33.232,00	20.000,00	18.720,00	
3360 AHF karusellen	12.400,00	10.000,00	6.350,00	
3370 Rekruttutvalget	2.905,00	5.000,00	6.349,00	
3420 Leieinntekter bane/anlegg	53.760,00	40.000,00	37.250,00	
3510 Salg drakter	0	1.000,00	350,00	
3540 Salgsinntekter kiosk	28.199,60	15.000,00	12.290,50	2
3610 Lotteri	24.360,00	25.000,00	10.000,00	
3620 Bonus Hydro/Texaco	1.681,00	1.000,00	1.434,00	
3630 Dugnad	36.300,00	15.000,00	10.000,00	3
3710 Reklame og sponsorinntekter	85.000,00	80.000,00	78.100,00	4
3910 Gaver og bidrag	0	1.000,00	4.000,00	
Sum inntekter	321.308,60	255.000,00	224.702,50	
4010 Startkontingent	20.205,00	20.000,00	21.175,00	
4110 Tidtagerleie	6.142,00	2.500,00	2.464,00	
4120 Startere og dommere	480,00	500,00	250,00	
4210 Utgiftsgodtgjørelse trenere	26.960,00	50.000,00	43.505,00	
4220 Samlinger og stevner	15.312,00	15.000,00	16.834,30	
4310 Trenerutdanning	0	8.000,00	850,00	
4400 AHF karusellen	5.891,80	5.000,00	1.705,00	
4500 Rekruttutvalget	5.391,00	5.000,00	2.507,00	
6470 Premier	15.589,78	10.000,00	10.732,15	
Sum stevne- og aktivitetsutgifter	95.971,58	116.000,00	100.022,45	
5000 Treningsstøtte	18.199,00	20.000,00	23.160,00	
5110 Møteutgifter	0	0	75,01	
5120 Registerføring og regnskap	1.500,00	3.000,00	4.500,00	
5200 Rekvisita og trykksaker	4.795,43	7.000,00	13.049,06	
5210 Porto og telefon	658,20	1.000,00	773,60	
5320 Bladet friidrett	2.792,00	3.000,00	2.880,00	
5340 Årsberetning	1.500,00	1.500,00	1.500,00	
5350 Gaver og blomster	889,50	1.000,00	634,00	
5400 Annonser/markedsføring	11.104,50	6.000,00	7.919,00	
Sum Administrasjon, Møter, Markedsføring	41.438,63	42.500,00	54.490,67	

6200 Halleie	24.150,00	20.000,00	18.097,50	
6310 Idrettsmateriell	15.776,62	15.000,00	5.263,00	
6510 Vedlikehold anlegg	6.701,98	7.000,00	1.821,10	
6520 Forsikringer	2.680,00	3.000,00	2.808,00	
6530 Strøm	12.224,00	12.000,00	6.750,00	
6540 Banemerking/vanning, renhold klubbhus	6.247,00	6.500,00	5.810,20	
Sum Anlegg, Drift, Investeringer	67.779,60	63.500,00	40.549,80	
7210 Kontingent krets	3.200,00	3.200,00	4.500,00	
7220 Startavgift forbund/krets	2.770,00	2.000,00	160,00	
7510 Innkjøp drakter	0	2.000,00	0	
7540 Salgsutgifter kiosk	14.474,56	10.000,00	3.765,00	
7610 Lotteri	29.000,00	14.500,00	14.500,00	
Sum Tilskudd, Kont., Utgifter innt.tiltak	49.444,56	31.700,00	22.925,00	

Konto	Regnskap 1997	Budsjett 1998	Regnskap 1998	Note
8010 Renteinntekter	1.053,56	0	797,92	
8110 Renteutgifter	(1.494,33)	1.500,00	(1.300,00)	
Sum finans	(440,77)	(1.500,00)	(502,08)	
Resultat	66.233,46	200,00	6.212,50	
Balanse pr. 31.10.98				
1010 Kasse	27,00		(39,00)	
1030 Høland Sparebank, 60.34728	33.902,65		50.400,33	
1032 Aurskog Sparebank	211,10		216,10	
1033 Høland Sparebank, 60.74398	15.874,10		26.936,00	
1070 Postgiro	2.182,64		2.193,56	
1550 Varelager kiosk, drakter	1.000,00		1.620,00	
1210 Fordringer	43.734,00		23.810,00	5
1920 AHF Banen	300.000,00		300.000,00	
Sum eiendeler	396.931,49		405.136,99	

2010 Leverandørgjeld	0	0
2210 Skyldig skattetrekk		1.860,00
2410 Avsatt feriepenger	887,00	1.020,00
2720 Høland Sparebank	0	0
2910 Egenkapital	396.044,49	402.256,99
Sum gjeld og egenkapital	396.931,49	405.136,99

Note 1) Antall betalte i medlemmer i 1998 er 160.

Note 2)	Kioskregnskap	Inntekter	12.290,50
		Utgifter	3.765,-
		Overskudd	8.525,50

Note 3)	Dugnad	Romerike Politi	10.000,00
---------	--------	-----------------	-----------

Note 4)	Reklame/sponsorinnt.	Høland Sp.bank	50.000,00
		Gjensidige	2.000,00
		Div. skiltreklame98	30.600,00
		Tapt skiltreklame97	- 4.500,00
		Sum	78.100,00

Note 5)	Fordringer	Setskog-Høland FK	14.010,00
		Lierfoss FK	800,00
		Div. sponsorer/skilt	9.000,00
		Sum	23.810,00

SPONSORER 1998

Hovedsponsor 50.000 kr:

Høland Sparebank

Flg. firmaer har sponset AHF med for skiltreklame i 1998:

3.000 kr:

Indre Akershus Blad

1.500 kr:

Romerike Blad

Aurskog-Høland S-lag

Aurskog Sparebank

Bjørkelangen Sport

Dyno-Cipax

Gjensidige
Hydro/Texaco Bjørkelangen
Norsk Iskrem
PDC
Rema 1000 Bjørkelangen
Rimi Bjørkelangen
Roma Mineralvann Lillestrøm
Rosenberg A/S
Skansen Farge og Jern
Solheim Gartneri
Stangeskovene
Aarstad & Sønner
US Møller

I tillegg har AHF delinntekter på Setskog-Høland FK sin skiltreklame rundt banen.

Det er ikke gjennomført inntektsbringende dugnader i år, men det forventes en dugnad til c. 15.000 i des./jan.

Øyvind Fagersand

SATSNINGSOMRÅDER 1998-2000

Idrettsaktiviteter

- 1A Det satses på å videreføre klubbens tilbud med sikte på å kunne ha et levedyktig ungdomsmiljø.
- 1B Det satses på videreføring og utviding av tilbudet til aldersgruppen 7-12 år.
- 1C Det satses på å beholde topputøvere i klubben innenfor vedtatte retningslinjer.
- 1D Stabilisere antall idrettsmerkeprøver rundt 80.
- 1E Opprettholde tilbud og miljø på mosjonsnivå og for veteraner.

Sosialt miljø

- 2A Innarbeide og videreføre sosiale arrangementer.

Arbeid med organisasjon, planlegging og økonomi

- 3A Laget skal ha et løpende overskudd i driften (kfr. LTB).
- 3B Generelt satses det på arrangementer som kan gi inntekter.
- 3C Anlegget holdes i god stand og begrenset rehabilitering gjennomføres i perioden.

Utvikling og fornyelse

- 4A Stabilisere medlemstallet.
- 4B Nye tillitsvalgte/medhjelpere hvert år
- 4C Utdanne nye trenere/instruktører og opprettholde kompetanse hos dommere

ÅRSMELDING FOR IDRETTSLIG UTVALG 1998

I Ungdom sprint/tekniske øvelser

Treningstilbud

Vi hadde et treningstilbud for aldersgruppen 13 år og eldre hele sesongen med et kort avbrekk i sommerferien. Hovedtrener var Trine Syversen, men Jan Amund Ydersbond trente tekniske øvelser med hovedvekt på kast ukentlig i sommerhalvåret. Vi må si oss fornøyd med dette tilbudet.

Kun 2 – 3 utøvere var faste, en annen gruppe på 5 – 7 var rimelig faste mens mange var innom totalt. I forhold til målsettingen om sosial stabilitet, nådde vi heller ikke i år fram, selv om det var oppmuntrende trekk.

Lagserie

AHF startet friskt i det første stevnet på Nittedal og tok en klar seier. Vi hadde også med en del nye utøvere som skapte stemning og ga en positiv innsprøyting. Flere av disse var med på enkelte stevner senere i sesongen. På de neste to stevnene hadde vi store problemer med å få nok deltagere slik at vi stilte med reduserte lag. Vi ble derfor til slutt nr. 3, og kvalifiserte oss til finalen som gikk på egen bane.

Dessverre skulle vi nok en gang få kollisjon med lokal fotballturnering. Dette førte til at mange av de som planla å delta trakk seg. Vi ble til slutt nr. 5 av 8 lag.

Ungdomsdeltagelse for øvrig

Klubben hadde 2 representanter både i de nystartede Telenorlekene og i Ungdomsmesterskapet. Maren Lier og Jan Bjarne Aas deltok i Stjørdal med for begges vedkommende middels resultater. Jan Bjarne var den av de nye som hevdet seg best i løpet av sesongen i flere øvelser. Ingrid Vilberg ble nr. 3 i Tyrvinglekene på 60 m. Andreas Eikli Lier hadde resultater i diskos som plasserte ham på 4. plass på årets Norgesstatistikk. Til UM reiste Ragnhild Nilsen og Håkon Asmyhr. Håkon kvalifiserte seg også til junior NM.

Veien videre

Vi kan pr. i dag ikke si at klubben har et levedyktig ungdomsmiljø. Hvis et par av de sentrale utøverne skulle slutte, ville vi stå omtrent på bar bakke. Samtidig har vi flere spennende unge som med tiden, hvis vi får beholde dem, har potensiale til å utvikle seg og oppnå gode resultater. Derfor vil de kommende par årene bli spennende.

Vi ønsker å satse videre på den stammen vi har. Målet er å trekke med noen flere faste, slik at vi kan få et større stabilt miljø. Hovedvekten vil ligge på generell og allsidig trening med tyngdepunktet på hurtighet, spenst og teknisk trening. Vi vil prøve å ha trenere tirsdag og lørdag fast og vurdere tilbudet på torsdag utfra interessen. Håkon Asmyhr har nå et helhetlig tilbud gjennom forbundet og Oslo friidrettskrets. I skrivende stund har vi uformelle drøftinger med Fet om treningssamarbeid.

II Mellom-/langdistanse

Treningstilbud

Gruppa til Finn Løkeberg har vært stabil gjennom hele året. De hadde to faste treningsdager.

Konkurranser

Stafettene begynte bra for jentene med 2. plass i Fjellhamarstafetten. I Holmenkollstafetten tok jentene steget opp i eliteklassen ved å vinne sin klasse suverent.

Menn senior stilte også lag i begge stafetter uten å markere seg så bra. Best var innsatsen i Manpowerstafetten. Kvinnelaget ledet etter første etappe, men måtte deretter bryte.

På bane har gruppa færre resultater, men noen er svært gode. Vi vil i denne sammenheng nevne Bjørnar Tollefsens gull på 3000m hinder i NM veteraner. I samme stevnet fikk Gine Salberg gull på 3000m og 5000m.

Høyest rager nok Gines resultater i NM senior i terrengløp hvor hun ble nr. 4. I Lidingøloppet ble hun nr. 12 som 3. beste norske utøver.

Veien videre

Det ser ut til at gruppa kommende år kan komme til å bli noe større enn inneværende år. Flere utøvere som av forskjellige grunner var borte i fjor, kommer tilbake i år. Dette gir grunnlag for forsiktig optimisme.

Stein Lier(s)

BARNEUTVALGET

Terrengløpskarusellen ble arrangert etter innarbeidet opplegg med følgende løp:

- Torsdag 7.mai på Bygdetunet Hemnes
- Onsdag 13.mai på Haneborg skole
- Tirsdag 19.mai på Høland stadion, Løken
- Onsdag 3.juni på Setskog skole

Deltakelsen er stadig god, med ca. 100 deltakere totalt som fullførte 2 eller flere løp.

Aktivitetene på banen ble i år konsentrert om barneleker - friidrett der deltakerne går mellom øvelsene etter eget valg, og har så mange forsøk som de selv ønsker. øvelsesutvalg er allsidig 40m, 40m hekk, lengde, høyde, slengball, liten ball, kule, hinderløype.

Følgende stevner ble arrangert:

- | | |
|---------------------|---|
| • Torsdag 28.mai | Start i 161 øvelser fordelt på 31 deltakere |
| • Torsdag 11.juni | Start i 178 øvelser fordelt på 36 deltakere |
| • Torsdag 27.august | Start i 95 øvelser fordelt på 16 deltakere |

Planlagt stevne 13.august ble avlyst på grunn av flere uheldige «kollisjoner».

I banestevnene hadde vi relativt god deltakelse også fra Fet FIK.

VETERANUTVALGET

erfarer at trenden fra de siste årene forsterkes, liten rekruttering og gjennomsnittsalderen økes. Untaket er de yngste veteranene Gine Salberg og Bjørnar Tollefsen som deltar i den aktive senioravdelingen, men skaffer klubben veteran-medaljer fra NM.

Bortsett fra deltakelse i Holmenkollstafetten har ikke veteranene i AHF markert seg på konkurranse-siden inneværende år.

IDRETTSMERKEUTVALGET

I flg. oversikten pr. 8.11. fra utvalgsleder Liv Simonsen ligger 39 personer an til å innfri kravene til idrettsmerkeprøven i 1998. Dette er ca. halvparten av målsettingen.

ARRANGEMENTSUTVALGET 1998

Følgende arrangement er gjennomført i 1998:

- **03.01 - Vinterkarusellen**

Et årvisst og greit arrangement med to løypealternativ.

- **21.05 - Tinestafetten**

I underkant av 30 lag deltok fra vårt område. Liten belastning for klubben så lenge BVS hadde funksjonærene.

- **23.05 - Nasjonalt ungdomsstevne**

Bra deltakelse til tross for kollisjon med tilsvarende stevne på Bislett. God teknisk gjennomføring.

- **28.05 - 11.06 - 13.08 - 27.08 - Barnestevner**

Fra 2 stevner året før prøvde vi med 4 i år. Dessverre måtte vi avlyse ett, men det er fortsatt bra frammøte og stor aktivitet de to timene stevnene varte.

- **12.09 - Lagseriefinalen**

Dette var et stevne vi ble spurt om å ta lenge etter at terminlista blei lagt . De deltagende klubbene måtte stille med egne funksjonærer. Dette gjorde sitt til at vi hadde liten belastning på våre egne krefter. Vi leide tidtagningsutstyr fra Jessheim for første gang.

- **29.04 - 13.05 - 10.06 - AHF karusellen**

I 1997 prøvde vi å markere 10 års jubileum for karusellen med bl.a. gavepremier. Resultatet den gang var nedgang fra drøye 90 deltakere til ca. 60 stk. I år forandret vi karusellen fra 4 til 3 løp hvor vi også la ett av løpene til Eksismoa og baneløpene ble fjernet. Samtidig annonserte vi karusellen kun gjennom lokalpressen og i skriv til tidligere deltakere. I 1998 tok 35 stk. kruset for gjennomført karusell.

ÅRETS RESULTATER

TELENOR LEKENE

J 14	Maren Lier
G14	Jan Bjarne Aas

NORSK MESTERSKAP FOR UNGDOM INNENDØRS

Gull	G 15-16	Håkon Asmyhr	Høyde	1.89
Sølv	G 15-16	Håkon Asmyhr	Kule	14.53
5.pl.	G 15-16	Håkon Asmyhr	Lengde	5.97
6.pl.	J 17-18	Ragnhild Nilsen	Kule	9.73
	J 17-18	Ragnhild Nilsen	60m	8.74

NORSK MESTERSKAP FOR UNGDOM

Sølv	G 16	Håkon Asmyhr	Høyde	1.89
7.pl	G 16	Håkon Asmyhr	Lengde	5.99
9.pl	J17	Ragnhild Nilsen	Kule	
9.pl	J17	Ragnhild Nilsen	Diskos	
9.pl	J17	Ragnhild Nilsen	Slegge	

NM JUNIOR

6.pl.	MJ	Håkon Asmyhr	Høyde	1.85
-------	----	--------------	-------	------

NORSK MESTERSKAP I TERRENGLØP

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

NM VETERANER

Gull	KV 35	Gine Salberg	5000m	17.35.91
Gull	KV 35	Gine Salberg	3000m	10.24.65

STAFETTRESULTATER

Fjellhamarstafetten menn senior 10pl. 27.32

Eivind Krog, Runar Lie, Bjørnar Tollefsen, Tommy Bjørndalen, Terje Karlsen, Torbjørn Lie, Terje Åsebye, Lars Østli

Fjellhamarstafetten kvinner senior 2.pl. 30.21

Gine Salberg, Heidi Berger, Mona Øversveen, Kristin Tørnby, Helene Gløtta, Hege Rønaas, Turid D. Nilsen, Ragnhild Nilsen

Holmenkollstafetten menn senior kl. 2 41.pl. 55.55

Eivind Krog, Carl Fr. Havnås, Terje Åsebye, Runar Lie, Torbjørn Lie, Tommy Bjørndalen, Knut Ø. Alfarrustad, Audun de Flon, Bjørnar Tollefsen, Jon Salberg, Lars Østli, Sten Johnsen, Yngve Halse, Terje Karlsen, Ronny Nordli

Holmenkollstafetten kvinner kl. 9 1. pl 63.33

Heidi Berger, Turid D. Nilsen, Anne Ø. Nordli, Kristin Tørnby, Helene Gløtta, Mona Øversveen, Monica Bråthen, Hege Rønaas, Gine Salberg, Merethe Ødegård, Ragnhild Nilsen, Birgitte Langseth, Kristine Ø. Tollefsen, Line Årnes, Mette Haneborg

Holmenkollstafetten menn superveteraner kl. 15 13.pl. 61.14

Julian Jonassen, Kåre Lien, Sverre Ingier, Ivar Ekeberg, Odd T. Bjerkheim, Kjell Nilsen, Finn Løkeberg, Ole Chr. Mangen, Vidar Myhrvold, Widar Hellerud, Terje Aaserud, Arne Langseth, Finn Welde, Øivind Asmyhr, Jan Tore Anthonisen

Manpowerstafetten menn

Eivind Krog, Bjørnar Tollefsen, Rune Johnsen, Tommy Bjørndalen, Runar Lie

ARSBESTESTATISTIKK 1998

Tom Andre Rynning 1987

60m	9.70	Bjørkelangen 12.9
Kule 2kg	7.62	Bjørkelangen 12.9
800m	3.22.5	Nittedal 9.6

Kim-Arne Andersen 1987

800m	3.37.9	Nittedal 9.6
Kule 2kg	5.71	Nittedal 9.6

Thomas Granerud 1987

800m	3.38.0	Nittedal 9.6
Kule 2kg	5.59	Nittedal 9.6

Anne Vilberg 1987

60m	11.01	Bjørkelangen 12.9
60m hekk 76cm	15.70	Jessheim 31.8
Lengde	3.13	Bjørkelangen 12.9
Kule 2 kg	6.82	Jessheim 31.8

Gabrielle Asmyhr 1987

60m	11.07	Bjørkelangen 23.5
-----	-------	-------------------

Sara Samir 1987

Høyde	0.80	Bjørkelangen 23.5
-------	------	-------------------

Argjira Recaj 1987

Høyde	0.80	Bjørkelangen 23.5
-------	------	-------------------

Mona Sarifi 1987

60m	10.30	Bjørkelangen 23.5
Høyde	1.10	Bjørkelangen 23.5

Unn Therese Aas 1986

60m	9.44	Nadderud 20.6
Lengde	3.27	Nadderud 21.6
Liten ball 80g	39.25	Bjørkelangen 23.5

Karen Anna Walander 1986

60m	10.10	Bjørkelangen 23.5
Liten ball 80g	27.57	Bjørkelangen 23.5

Pramvera Racaj 1986

60m	10.44	Bjørkelangen 23.5
Liten ball 80g	32.60	Bjørkelangen 23.5

Albana Racaj 1986		
60m	10.45	Bjørkelangen 23.5
Liten ball 80g	33.21	Bjørkelangen 23.5
Kasper Aas 1986		
60m	9.24	Bislet 14.6
600m	1.56.9	Kongsvinger 14.5
800m	2.50.59	Bislet 12.6
Lengde	4.24	Bjørkelangen 12.9
Høyde	1.20	Bjørkelangen 23.5
Liten ball 80g	35.72	Kongsvinger 14.5
Kule 2kg	8.67	KM
Kristian Skogstad 1986		
Lengde	3.13	Bjørkelangen 12.9
Høyde	1.15	Bjørkelangen 12.9
Kule 2kg	7.82	Bjørkelangen 12.9
Ali Samir 1986		
60m	10.62	Bjørkelangen 23.5
Høyde	1.10	Bjørkelangen 23.5
Jørgen Bakken 1985		
60m	9.73	Bjørkelangen 12.9
800m	2.41.21	Bjørkelangen 12.9
Lengde	3.79	Bjørkelangen 12.9
Martin Syversen 1985		
800m	2.54.65	Bjørkelangen 12.9
Andreas Fallet 1985		
100m	14.64	Bjørkelangen 23.5
Øyvind Grimsrud 1984		
800 m	2.24.76	Bjørkelangen 23.5
Torbjørn E. Aamodt 1984		
Høyde	1.25	Jessheim 31.8
Diskos 1kg	20.95	Jessheim 31.8
800m	2.34.09	Nadderud 19.6
Kule 3kg	8.67	Nittedal 9.6
Stian Slorafoss 1984		
60m	8.98	Bislet 2.6
100m	14.38	Bjørkelangen 23.5
800m	2.35.27	Nadderud 19.6

Kule	7.73	Nittedal 9.6
Jan Bjarne Aas 1984		
60m	8.01	Nadderud 20.6
100m	13.0	Kongsvinger 14.5
800m	2.48.1	Nittedal 9.6
Lengde	4.95	Bislet 2.6
Høyde	1.48	Nadderud 21.6
Kule 3kg	9.60	Nittedal 9.6
Liten ball 150g	62.74	Nadderud 20.6
Marius Gullhaugen 1984		
800m	3.20.6	Nittedal 9.6
Lengde	4.03	Bjørkelangen 23.5
Høyde	1.30	Bislet 2.6
Kule 3kg	6.42	Nittedal 9.6
Andreas Eikli Lier 1984		
80m hekk	27.73	Bjørkelangen 12.9
800m	4.02.0	Nittedal 9.6
Kule 3kg	12.64	KM
Diskos 1kg	37.43	Lillestrøm 25.5
Spyd 600g	25.08	Lillestrøm 25.5
Høyde	1.30	Jessheim 31.8
Anna Berg 1984		
800m	3.16.4	Nittedal 9.6
Ingrid Vilberg 1984		
60m	8.63	Nadderud 20.6
100m	13.9	Kongsvinger 14.5
800m	3.58.0	Nittedal 9.6
Lengde	3.32	Bjørkelangen 23.5
Høyde	1.30	Kongsvinger 14.5
Kule 3kg	6.13	Bislet 2.6
Line Fallet 1984		
60m	10.69	Nadderud 20.6
100m	15.48	Bjørkelangen 23.5
Lengde	3.75	Bjørkelangen 23.5
Silje Aarnes 1984		
60m	10.05	Bislet 2.6
100m	15.94	Bjørkelangen 23.5
Lengde		
Høyde	1.25	Bjørkelangen 12.9
Diskos 0.6 kg	13.15	Bjørkelangen 12.9
Kule 3kg	7.51	KM

Anne Caroline Sandaker		
Lengde	3.22	Nittedal 9.6
Maren Lier 1984		
60m	8.65	Nadderud 20.6
800m	3.50.8	Nittedal 9.6
100m	14.13	KM
Lengde	3.97	KM
Kule 3kg	6.17	KM
Diskos 0.6kg	15.90	Bjørkelangen 12.9
Madelen Dahl 1983		
100m	14.68	Bjørkelangen 23.5
200m	30.3	Kongsvinger 14.5
Magnus Aasheim 1983		
600m	1.37.2	Kongsvinger 14.5
Cato Fagermoen 1983		
Spyd 600g	35.61	KM
Håkon Asmyhr 1982		
60m	7.70	Bislet 24.9
100m	12.18	KM
Lengde	6.12	Bjørkelangen 23.5
Høyde	1.97	Bislet 14.6
Diskos 1.5kg	35.57	Sofiemyr 25.7
Spyd 600g	54.90	Lillehammer 27.6
Hege Sten Rønaas 1981		
200m	28.7	Kongsvinger 14.5
Ragnhild Nilsen 1981		
200m	30.4	
Kule 4kg	10.39	KM
Diskos 1kg	31.29	KM
Slegge	29.81	Lillehammer 26.6
Lars Østlid 1979		
100m	12.32	Nadderud 21.6
Runar Lie 1977		
800m	2.06.17	Bislet 16.7
1500m	4.24.45	Bislet 18.6
3000m	10.13.35	Jessheim 26.9
5000m	16.35	Bislet

Eivind Krog 1972

3000m	9.42.12	Jessheim 26.9
800m	2.18.05	Jessheim 26.9
5000m	17.13	Stovner 6.9

Bjørnar Tollefsen

5000m	17.28	Stovner 7.8
3000m hinder	10.49	Stovner 8.8

Finn Welde 1945

Kule 7.25kg	9.54	Jessheim 26.9
Diskos 2kg	26.91	Jessheim 26.9

Gine Salberg

1500m	4.53	Stovner
3000m	10.17.39	Sofiemyr 25.7
5000m	17.35.91	Stovner 9.8

Hovedsponsor 1998



Høland Sparebank

BJØRKELANGEN — LØKEN — HEMNES