



09.03.2022

Årsrapport for Aurskog-Høland Friidrettslag sesongen 2021

Dette er en oppsummering av friidrettssesongen 2021 for Aurskog-Høland Friidrettslag. Covid-19 har også denne sesongen satt sitt preg på kubbens aktiviteter, men som i fjor har vi gjort det vi kan for å øke aktiviteten i klubben.

Oppsummering fra daglig leder

Sesongen 2021 har vært en god sesong på mange måter, og hatt sine positive og negative sider. Sett i lys av den verdensomfattende pandemien som har fortsatt å herje også i 2021, vil tørre og påstå at dette har vært ett av de mest spennende årene jeg har hatt som leder. Det sportslige har ikke fått like mye fokus som det burde, i form av mer aktivitet, men når det kommer til utvikling av fasiliteter og anlegg for å legge til rette for sportslig aktivitet i tiden som kommer, har vi tatt store grep. Nytt lysanlegg til banen og nytt kjøkken på klubbhuset skal begge sørge for at mye ligger til rette for stor aktivitet i tiden som kommer.

Jeg setter umåtelig stor pris på hvordan de eldre veteranene holder liv i dugnads-ånden i klubben. Denne sesongen har virkelig bestått av fysiske prosjekter for forbedring av anlegg og fasiliteter. En stor takk til denne gjengen, med Finn Løkeberg i spissen.

Videre har 2021 bestått av mer aktivitet og flere konkurranser for utøverne våre enn sesongen før. Nye medlemmer har fortsatt å rulle inn og nye klubbrekorder har blitt. Jeg merker et større engasjement rundt løping for seniorer, men ser dessverre lite engasjement blant de yngre og deres foresatte. Barnetrenerne gjør en god jobb, men med mangel på engasjement fra foresatte er det vanskelig å skape noe.

Jeg vil benytte anledningen til å takke styret for fint samarbeid, og spesielt takk til Simen Vestreng som har tatt på seg ansvaret med økonomien. Det er viktig at vi fortsetter å bruke penger på det som skaper aktivitet i klubben.

22. Februar, 2022

Daglig leder, Even H. Oppegaard



Aurskog-Høland Friidrettslag

Hovedmål:

AHF skal tilrettelegge og tilby gode friidrettsaktiviteter for alle i Aurskog-Høland kommune.

Våre medlemmer, trenere og samarbeidspartnere er våre aller viktigste ressurser sammen med det flotte baneanlegget vårt. Så vi rekker ut en hånd til alle som ønsker å ha noe med friidrett å gjøre. I AHF er dere alle velkomne.

Styret og styrearbeid:

Det er blitt holdt 5 ordinære styremøter i løpet av sesongen. Utover dette har vi vedlikeholdt og brukt den interne kommunikasjonsplattformen til å oppdatere hverandre med nødvendig informasjon.

Styreleder: Carl Fredrik Havnås

Styremedlem og daglig leder: Even Høgenes Oppegaard

Økonomiansvarlig: Simen Fjuk Vestreng

Styremedlem: Hanne Bakken Lund (barneutvalg)

Styremedlem: Bjørnar Tollefsen (sportslig ansvarlig)

Styremedlem: Marcus Arnesen

Styremedlem: Rune Førisdahl (BIG)



Aurskog-Høland Friidrettslag

Årsrapport økonomi 2021

Økonomien i friidrettslaget er god, og styret er fornøyd med årets resultat. 2021 bærer også preg av noe lavere aktivitet enn tidligere, men vi har fått gjennomført en rekke arrangementer. Vi har i løpet av 2021 gjort betydelige oppgraderinger på anlegget i form av lysanlegg rundt friidrettsbanen og nytt kjøkken. Årsresultatet er 207 224 (Tilskudd til lysanlegg er bokført som inntekt, totalt 279.000).

Inntekter

Inntektene i friidrettslaget består av mange faste avtaler og gjør oss mindre sårbare som i 2021 som også bar preg av koronapandemien.

Sponsorinntekter er Aurskog – Høland friidrettslag sin viktigste inntektskilde og det bidrar til en forutsigbar økonomi for klubben. Sponsorinntektene for 2021 har ligget på samme nivå som foregående år. Høland og Setskog Sparebank er vår hovedsponsor og bidrar med 80.000 i året, vi har i tillegg til det mottatt en gave fra banken til nytt lysanlegg på 50.000 som vi er takknemlig for. Vi takker også øvrige sponsorer for hjelpen i 2021.

Inntekter fra egne arrangementer har økt fra foregående år, og det er naturlig da det ikke ble gjennomført det vi hadde planlagt i 2020.

Medlemstallet har i 2021 vært stabilt og inntektene fra medlemskontingenter er marginalt svakere enn 2020.

Øvrige inntekter er på samme nivå som tidligere.

Tilskudd og sponsor til lysanlegg er bokført som inntekt i 2021.

Kostnader

Det er gjennomført to betydelige investeringer i 2021, dette kommenteres i eget avsnitt.

Driftskostnadene for 2021 har vært tilnærmet lik 2020. De store utgiftene i 2020 har vært trenergodtgjørelse og lønn til daglige leder. Dette er godt anvendte midler og holder aktiviteten oppe i friidrettslaget. Strømkostnadene har i 2021 økt med 6000 fra 18.000 til 24.000. Forventes å være på et høyere nivå enn tidligere. Øvrige drift og vedlikeholdskostnader er på samme nivå som tidligere.

Det er foretatt nedskrivninger av varelageret på til sammen 49.712 etter en varetelling av klubbttøy som ikke er gjort på flere år. Denne kostnadsføres for regnskapsåret 2021.



Aurskog-Høland Friidrettslag

Investeringer

Lysanlegg

Flomlys	
Kostnader	
Selskap	Beløp
ST Elektro	kr 363.705
ST Elektro	kr 259.470
Transportformidlingen	kr 8.668
Betong Øst	kr 18.373
Sum	kr 650.216
Finansiering	Beløp
Aurskog Høland kommune	kr 171.200
Aurskog Høland kommune	kr 108.216
Aurskog Høland kommune	kr 42.800
HS Bank	kr 50.000
Sum	kr 372.216
Egenkapital	kr 278.000
Sum	kr 650.216

Lysanlegget er finansiert med tilskudd fra kommunen, sponsor fra banken og resten egenkapital. Til sammen er det brukt 278.000 i egenkapital.

Investeringen i lysanlegget bokført i balansen. Tilskudd og sponsorinntekter vi har fått til lysanlegget er bokført som inntekter. Det er konferert med erfaren regnskapsfører og revisor. Vi betaler ikke skatt, så det har ingen betydning at årsresultatet blir noe kunstig høyt. Anlegges avskrives over 20 år.

Kjøkken

Nytt kjøkken ble byttet ut høsten 2021. Kjøkken og hvitevarer er kjøpt fra Power. Kjøkkenet er i sin helhet finansiert med egenkapital.

Kjøkken		
Kostnader		
Selskap	Type	Beløp
Power	Hvitevarer	kr 13.700
Power	Kjøkken	kr 54.444
Sum		kr 68.144
Finansiering		
Egenkapital		kr 68.144

Kommentar bankkonto

Vi hadde ved inngangen av året i overkant av 600.000 på bankkonto, ved årsslutt 125.000. Nedgangen på bankkonto er som følge av investering i lysanlegg og kjøkken. Gaven fra banken på 50.000 og siste 20% av tilskuddet fra kommunen kommer i 2022. Bankkontoen vil da stå i 200.000. Styret vurderer at likviditeten fortsatt er god, på tross av betydelige investeringer i 2021.

Økonomiansvarlig, Simen Fjuk Vestreng



Aurskog-Høland Friidrettslag

Årsrapport AHF – barna 2021

Det har stort sett blitt gjennomført treninger året igjennom til tross for noen perioder, som vi har måtte avlyse pga restriksjoner. Trenere i 2021 var Jonas Ruud som er ny, Karoline Øien Bjørge og Anne Marie Hermansen, som tidligere har vært med som trenere. Treningene har foregått i flerbrukshallen på Bjørkelangen skole, og utendørs på AHF banen der har vi trent mandager og tirsdager. Til tross covid har det vært bra oppmøte på treningene. Takket være gode trenere og godt planlagte og innholdsrike treninger.

Ansvarlig barnegruppe, Hanne B. Lund

Vi trente inne om vinteren, og ute om våren-sommeren. Det ble en del begrensninger når vi trente inne, derfor ble det mange treninger med øving på styrke, hurtighet, spenst og utholdenhet, og en del lek. Det ble også en del lek, men det prøver vi å gjøre med de minste. Friidrettskolen, gikk bra, vi koste oss, men følte at det kunne bli litt lange dager for barna, med mye sol, men været kan man jo selvfølgelig ikke endre på. Ellers var det fint, vi satt opp mye forskjellig alle dagene, med mye lek og friidrett, ansvaret mellom oss trenerne ble fordelt bra, fungerte fint at vi hadde hver vår dag. Etter sommeren startet vi fint opp med treninger igjen, vi brukte skogen en del, hadde litt løpetreninger i lysløypa. Ut mot høsten hadde vi noen små treningsstevner, og et stevne. Disse gikk velig bra, var fint å slå sammen begge aldersgruppene, og vi fikk også litt hjelp fra foreldrene på de ulike stasjonene når vi ikke var nok.

Trenerne - Jonas Ruud, Anne Mathea Kongtorp og Anne Marie Hermansen

Årsrapport BIG 2021

Aurskog-Høland Friidrett idrettsglede avd Bjørkelangen (BIG) har vi hatt fokus på det å ha så mye aktivitet som mulig gitt forutsetningen pandemien har gitt oss. Vi har trening hver onsdag mellom 18-20 i ⅔ av gymsalen til Bjørkelangen skole. Ledere av treningene er Runo Førreisdahl og Kjell Einar Torvund.

Ett år til med pandemi, men vi har ikke latt oss knekke. Vi har jobba på og hatt samlinger så ofte det har vært mulig. Stor glede når Vaksinesenteret flytta seg vekk fra skolen og vi fikk igjen salen på skolen.

Oppmøte ligger stabilt på 6-12 stykker fra mellomtrinnet til 10. klasse. Hovedtyngden ligger i dag i 9. Klasse.

Vår største utfordring ligger i å drive mer reklame for oss. Med å være en aktivitet på tvers av alderstrinn har det vært vanskelig å pushe dette grunnet pandemi.

Aurskog-Høland Friidrett idrettsglede avd Bjørkelangen (BIG) Runo Førreisdahl 13.03.2022



Årsrapport tirsdagstreninga 2021

Det har vært litt mindre besøk på tirsdagstreninga i år. 28 personer har deltatt totalt. Men den harde kjerne holder på. Flest oppmøter i år har:

Per Kolstad 45 ganger

Jostein Lunner 43

Mette Malnes 40

Mette Fjuk 38

Mona Andersen 36

Lars Jørgen Skaret 30

Øyvind Asmyhr 27

Bjørnar Tollefsen 21

Rune Holter 20

Sjur Bakken og Øyvind Ransberg 18 ganger

Setskog 8 mars, Finn Løkeberg

Årsrapport banekomitéen 2021

Vi har hatt mye å gjøre i år med klubbhuset og nytt lysanlegg på banen. Det har i tillegg blitt ekstra mye vasking på grunn av korona. Vi begynte 4 januar å gjøre ferdig det store rommet oppe. Ryddet ut kontoret til Even for å male der, og videre malt alle rommene i 1. etasje. Vi har lagt nytt golvbelegg på kjøkkenet og satt inn ny kjøkkeninnredning. Vi monterte sammen alle skapene før oppsetting.

Noe maling utvendig har blitt gjort, ellers har vi holdt bane og området rundt i orden. Mye søppel rundt klubbhuset og langs gjerde. 8 september begynte vi å grave fram kommer til fundament for lysmastene som ble lagt ned når banen ble bygd.

Etter mye leting fant vi alle 14 stk. 1 lå delvis under klubbhuset og 1 lå 8m syd for huset.

Kummene måtte skjøtes opp til riktig høyde 20 til 40cm. Fikk tak i et passende rør som vi hentet på Eidskog.

Mye arbeide å tre kablene i rørene rundt banen for stolpene til gjerde sto i rørene på flere steder og måtte graves frem. Vi sveiset sammen armeringsjern og ned i kummene før støpning.

10 november hadde vi stor dugnad med ekstra hjelp for å ta imot ferdigbetong, det gikk veldig bra. Betongen skulle tørke 1 til 2 uker og etter det kom mastene på plass i en fart.

Åpningsstevne ble holdt med tenning av lyset, tale og tirsdagstrening. Dato har jeg ikke.

1 desember var vi ferdig med å rydde opp etter arbeide etter mastene, reparere gjerde tar vi til våren.

- På dugnad med arbeide på lysanlegget hadde vi 20 dager 63 dagsverk.



Aurskog-Høland Friidrettslag

- På dugnad på klubbhus og banen har vi 51 dager 119 frammøter.

Banekomiten.

Sven Olberg, Kjell Erik Bernhus, Øyvind Olsen, Sjur Bakken og Finn Løkeberg

Medlemssystem og utvikling i medlemstall:

Det har fortsatt vært en stigning i antall medlemmer i 2021, dog litt svakere positiv kurve enn i 2020. Tar vi en opptelling i systemet er det, per 08.03.2022, 324 medlemmer. Det er en økning på 15 medlemmer siden samme tid sesongen før. Etter at AHF inngikk en avtale med Rubic AS hvor alle medlemmer blir forvaltet i deres system har vi hatt god kontroll på betalende medlemmer, inaktive medlemmer og støttemedlemmer. Systemet har gitt oss en mye lettere hverdag når det kommer til fakturering av medlemskontingenter og status på de forskjellige medlemmene. Rubic er også en perfekt kommunikasjonskanal da vi enkelt kan sende ut fellesmeldinger både på e-post og sms.



Trenerne bruker Rubic til å sjekke status på medlemmer samt ha kontaktinformasjon til foresatte lett tilgjengelig.

Nytt lysanlegg og kjøkken på klubbhuset

Det er satt opp et nytt lysanlegg for friidrettsanlegget vårt. Et stort prosjekt som har stått i sentrum i 2021. Det er mange mennesker å takke for at dette har blitt en virkelighet. Hovedsakelig er det dugnadsgjengen som har tatt seg av det praktiske, men styret har sørget for at det er mulig. Med finansiering fra spillemidler, kommunal støtte, hovedsponsor, egeninnsats og egne midler har vi gjennomført prosjektet akkurat slik vi ønsket det. Nytt lysanlegg betyr mye for klubben vår. Hovedsakelig betyr det at vi kan utvide treningstidsrommet når det går mot mørkere tider.

Økonomisk kostet dette klubben om lag 650 000. Økonomirapporten går mer i detalj på dette. Selve gjennomføringen av det praktiske blir forklart av banekomiteens årsrapport tidligere i dette dokumentet.

Vi har også, i samme periode, satt i gang prosjektet om å pusse opp kjøkkenet vårt. Styret søkte om midler fra idrettsrådet og deres vedlikeholdsfond, og fikk søknaden innvilget. Dermed ble nytt kjøkken en realitet. Resultatet kan du se på bildet under.



Aurskog-Høland Friidrettslag



Kjøkken er kjøpt av lokal leverandør og sponsor, Power Bjørkelangen. Benkeplaten fikk vi gratis da det var en utstillingsvariant i tillegg til at vi har Power som sponsor. Det hadde en verdi på 20 000. Resultatet ble meget pent. Det har vært dugnadsgjengen som skal ha all ære for montering av kjøkken. Nå ligger alt til rette for å kunne stille egen kiosk.



Vi har fått mye positiv omtale i lokale medier når det kommer til prosjektene våre:

<https://www.indre.no/gar-mot-lysere-tider-det-ble-mer-arbeid-enn-vi-hadde-trodd/s/5-25-410467>

i lokalavisen, Indre Akershus blad, og er en god beskrivelse på hva vi har jobbet med det siste året.



Aurskog-Høland Friidrettslag

Samarbeid med AH Triatlon

Vi har nå offisielt fått Aurskog-Høland Triatlon underlagt AHF. Det betyr at triatlon er en undergruppe av AHF. Rent praktisk får ikke dette store konsekvenser for klubben, men vi får en til i styret som blir ansvarlig for denne gruppa. Det er i 2021 blitt brukt mye tid på å få alle dokumenter og alt det formelle på plass for at dette skulle la seg gjøre. Det er også opprettet en gruppe i Rubic som triatlongruppa kan velge selv når de melder seg inn i AHF.

Dette betyr nye medlemmer, og allerede i 2022 har gruppen begynt å vokse. Det er verdt å nevne at vi har en satsende utøver i denne gruppa. Hovedansvaret har ligget på Ben Terje Moen fra Aurskog som også vil ønskes velkommen inn i styret fra og med 2022.

Arrangementer i regi for av Aurskog-Høland Friidrettslag:

Terrengkarusellen for barn 2021

Terrengløpskarusellen for barn 2021 ble dessverre avlyst på grunn av Covid-19. Det er dermed andre året på rad vi må avlyse den populære aktiviteten for barn fra hele kommunen. Vi håper å kunne arrangere i 2022. Dette arrangementet er viktig både for rekruttering og for profilering av klubben ute i kommunenes tettsteder.

Vinterkarusellen 2021

Vinterkarusellen 2021 skulle i utgangspunktet avholdes lørdag 9 januar, men ble avlyst som følge av Covid-19. Hele vinterkarusellen sesongen 2020/2021 ble avlyst på grunn av viruset.

FoodMan Challenge 2021

FoodMan Challenge 2021 ble arrangert 18 september på Bjørkelangen. Arrangementet registrerte 98 deltakere på startlisten, og 18 flere startende enn første gang det ble arrangert. Deltakernes aldersspenn var stort der den yngste satt i bæreveis og den eldste var godt over 70 år. Løypa var samme som tidligere hvor staten gikk på friidrettsbanen. Vi var godt rustet med frivillige i alle posisjoner.

FC som er en erstatte for det tradisjonelle motbakkløpet «Elgheia opp» har vist seg å få stor oppmerksomhet rundt omkring. Arrangementet har fått my omtale i lokale medier. Link til oppslag ligger under bilde.

Hovedsponsoren for arrangementet, FoodMan AS, har gitt utelukkende gode tilbakemeldinger på arrangementet vi gjennomførte i 2021. Daglig leder, Petter Grunna, var så fornøyd at han ønsket å øke sponsorsummen vi ble enige om fra 15 000 til 20 000. Det er gode nyheter for et videre samarbeid. I tillegg til å sponse oss økonomisk stiller FoodMan også med en egen bemanning på toppen av slalåmbakken for utlevering av egenproduserte snacks- og sjokoladeprodukter til fullførende.

Videre er vi nødt til å takke alle samarbeidspartnere:

- FoodMan AS
- PetPack Drikker AS
- Høland & Setskog sparebank



Aurskog-Høland Friidrettslag

- Power Bjørkelangen
- GigantPrint AS

Topp 3 resultater menn og kvinner

Menn

181	Rolf Egil Martinussen	 NOR	OSLO	14:13
166	Glenn Røisgaard	 NOR	Snemenn Sport og Fritidsklubb	14:14
143	Øystein Sendstad	 NOR	Åsen II/Team AF Håndverk	14:39

Kvinner

121	Martine Vestreng	 NOR	Aurskog - Høland Friidrettslag - Friidrett	18:03
149	Julie Heggedal	 NOR	Blaker IL	19:46
124	Oddveig Kjesnes	 NOR	Blaker IL	21:25

Det har blitt flere avisomtaler både før og etter arrangementet:



<https://www.indre.no/lordag-blir-det-svettefest-her-er-det-plass-til-alle/s/5-25-380645>

<https://www.indre.no/melkesyretest-pa-vei-mot-toppen-for-alle/g/5-25-381656>

<https://www.indre.no/gravide-trine-passerte-malstreken-med-sonnen-einar-pa-ryggen/s/5-25-381695>



Aurskog-Høland Friidrettslag

Bjørkelekene 2021

Bjørkelekene ble arrangert første gang i 2019, et vellykket arrangement for en gruppe som ellers ikke har mange idrettstilbud. Det var ingen tvil om at dette var et arrangement vi ville fortsette å arrangere.

Som alle vet ble 2020 et spesielt år, og vi måtte avlyse. Vi fikk likevel de ulike boligene til å dra på AHF-banen å gjennomføre øvelsene. De kunne sende inn resultater til oss, og vi dro ut med medaljer til de som hadde gjennomført.

I 2021 var det fortsatt spesielle tider, men vi så at med strenge smitteverntiltak kunne vi arrangere. Vi vurderte avlysning fra dag til dag, da det var lokale smitteutbrudd. Dette gjorde at vi ikke turte å booke artist, bestille nye t-skjorter etc og at vi ikke hadde så mange med i arrangementstaben.

Til tross for dette ble det et flott arrangement, hvor deltakerne var veldig fornøyde. Vi fikk mange gode tilbakemeldinger på dagen og i etterkant. Vi satte deltakerrekord med 24 deltakere.

Arrangementet ble arrangert med kun seks funksjonærer, noe som er helt minimum for å få til arrangementet.

Vi håper at vi i 2022 kan arrangere et større arrangement, og gi deltakerne en enda større opplevelse.

Vi skal søke midler slik at vi har økonomi til dette, og få med flere til å engasjere seg i arrangementskomiteen igjen.

Arrangementskomiteen Bjørkelekene, Siri Mortensen, Simen Fjuk Vestreng og Even Oppegaard





Aurskog-Høland Friidrettslag

Tilbakemelding fra leder av bolig:

«Jeg vil gjerne takke deg og de fantastiske frivillige i AHF for et fantastisk arrangement under Bjørkelekene på søndag. Slike arrangement er noe våre tjenestemottakere gleder seg til lenge i forkant, og har med seg i lang tid i etterkant. Det skaper umåtelig stor glede. For ikke å snakke om den idrettsgledden de opplever under selve lekene! Tusen takk for at dere som samfunnsaktør er bidragsytere for at våre tjenestemottakere kan oppleve å være en del av et slikt fellesskap innenfor de trygge rammene dere er med på å skape. Vi håper at dette arrangementet er noe vi får oppleve igjen, slik at vi har noe å trene mot 😊 Jeg håper du vil bringe videre min takknemlighet til de andre som står på for å gjøre dette mulig».

3000m for alle:

AHF klarte å gjennomføre 3 lokale arrangementer av 3000m for alle, med variasjon på antall deltakere. Det var planlagt å gjennomføre 4, men første løp 26 April måtte avlyses grunnet pandemien og restriksjonene den medførte på det tidspunktet. Pandemien har også sørget for lav deltakelse på de arrangementene som ble gjennomført da det var mye usikkerhet rundt smittesituasjonen. Det er synd at så få hadde mulighet eller ønsket å delta på de lokale 3000m våre som har vist seg å være etterspurte de siste årene. Til sammenligning hadde vi nærmere 40 deltakere på samme arrangementer for før pandemien.

Det positive er at dette er et enkelt arrangement å gjennomføre og krever ikke mye fra hverken frivillige eller arrangementskomite.

Første arrangement ble avholdt 12 mai og hadde kun 12 deltakere.

🏆	#	Navn	Land	Klubb	Tid	Etter
1	5	Håkon Helge Hjemly	NOR	Aurskog - Høland Friidrettslag - Friidrett	09:28	+0:00
2	8	Ørjan Aasen	NOR	Ottestad IL	09:46	+0:18
3	14	Emil Nilsen	NOR	SETSKOG	09:49	+0:21
4	42	Simen Fjuk Vestreng	NOR	Aurskog - Høland Friidrettslag - Friidrett	10:20	+0:52
5	63	Kristian Lundberg	NOR	AURSKOG	10:41	+1:13

🏆	#	Navn	Land	Klubb	Tid	Etter
1	21	Martine Vestreng	NOR	Aurskog - Høland Friidrettslag - Friidrett	11:46	+0:00

Andre arrangement ble avholdt 1 juni og hadde 16 deltakere

🏆	#	Navn	Land	Klubb	Tid	Etter
1	6	Håkon Helge Hjemly	NOR	Aurskog - Høland Friidrettslag - Friidrett	09:23	+0:00
2	38	Oscar ENGELJEN	NOR	Fet Skiklubb-Skiskyting	09:58	+0:35
3	63	Peter Lorentzen	NOR	RØMSKOG	10:49	+1:26
4	2	Ståle Cornelius Kind Vikestad	NOR	RØMSKOG	11:02	+1:39
5	49	Sigbjørn Hegne	NOR	Aurskog - Høland Friidrettslag - Friidrett	11:06	+1:43

🏆	#	Navn	Land	Klubb	Tid	Etter
1	48	Hedda Engelsen	NOR	Fet Skiklubb-Skiskyting	12:51	+0:00
2	35	Mette Fjuk	NOR	Aurskog - Høland Friidrettslag - Friidrett	14:40	+1:49

Tredje arrangement ble avholdt 30 juni og hadde 12 deltakere. Dog veldig gode tider denne dagen.

🏆	#	Navn	Land	Klubb	Tid	Etter
1	44	Ludvik Benco	NOR	SKEDSMOKORSET	08:56	+0:00
2	2	Espen Aakervik	NOR	Aurskog - Høland Friidrettslag - Friidrett	08:58	+0:02
3	35	Mattis HAUG	NOR	Aurskog - Høland Friidrettslag - Friidrett	08:59	+0:03
4	49	Even Oppegaard	NOR	Aurskog - Høland Friidrettslag - Friidrett	10:00	+1:04
5	63	Peter Lorentzen	NOR	RØMSKOG	11:01	+2:05

🏆	#	Navn	Land	Klubb	Tid
1	26	Signe Krogstad-Hansen	NOR	Aurskog - Høland Friidrettslag - Friidrett	15:03



Aurskog-Høland Friidrettslag

AHF-trimmen 2021.

Det er lagt ut bøker på alle ahf-trimmens områder som i fjor. 14 utvalgt steder rundt om i kommunen. Det er virkelig et tiltak for folkehelsen, og ikke minst god reklame for klubben vår. Alle som liker å gå tur får øynene opp for hvilken klubb som har eierskap til disse bøkene som ligger ute. I disse bøkene har vi reklamert for treninger og tilbud vi har i klubben. Vanskelig å si om det konverteres noen til medlemmer, men uansett eksponeres klubbens tilbud, og vi viser at vi har aktivitet i klubben.

Alle bøker har en ansvarlig, men hovedansvarlig for AHF-trimmen er Finn Løkeberg og Sven Olberg.

AHF trimmen 1.5. - 1.10. 2021.

Setskog	Ellen Berg,	71 g.	Totalt	360
Bjørkelangen Svarttjern	Terje Borstad	151 g.	«	2158
Bj.langen Råkalåsen	Mona M. Kolberg	32 g.	«	289
Burholsetra	Calle F. Havnås	10 g.	«	184
Elgeheia	Liv Sveen	139 g.	«	510
Langsjøhytta	Anita M. Kolberg	12 g.	«	66
Tævsjøen	Anette Ekeberg Kinn	16 g.	«	204
Langvannet Lierfoss				
Fjuktjern	Helge Olsen	21 g.		
Gravtjern Fosser	Geir Dunvoll	50 g.	«	476
Damtjern Momoen	Terese Halvorsen	114 g.	«	595
Hølandsvarde	Hilde Endresen	71 g.	«	410
Skjønnebergåsen				
Hemnes	Åse Viklund	120 g.	«	358
Bergmosen				
Sjersantåsen Løken	Terje Dunvoll	119 g.	«	1373

TINE-stafetten 2021

AVLYST

Skolekampen 2021

AVLYST



Aurskog-Høland Friidrettslag

Seniorgruppe og sportslige resultater

Det har vært et spennende år for seniorgruppa til AHF. Det har kommet noen nye medlemmer som virkelig har tatt klubben med storm. Mye god trening er gjennomført og nye klubbrekorder er satt. Det er deltatt på flere arrangementer både på og utenfor bane. Resultatene fremkommer i egne tabeller nederst i dokumentet. 4 nye klubbrekorder er satt på henholdsvis Maraton og halvmaraton for kvinner og Maraton og 10 000m for menn. Vår satsende utøver, Maren Lie, har søkt klubben om støtte for videre satsning i 2022.





Maren Lie har hatt en rivende utvikling som løper det siste året, og nå kunne hun spurte inn til NM-bronse. (Foto: Bjørn Johannessen)



Aurskog-Høland Friidrettslag

Resultater for aktive utøvere - 2021

NM resultater senior og veteran

NM halvmaraton

Maren Lie Kvinner senior, bronse

NM terrengløp lang

Asbjørn Oppegaard M60-64, sølv

Leif Arne Lundagen M70.74, bronse

Veteran bane:

Håkon Hjemly M50-55, 800m, 1500m og 5000m, gull



Aurskog-Høland Friidrettslag

Resultater for aktive utøvere bane

Senior Magnus Halvorsrud Salberg Født: 06.04.1988

3000 meter

Aldersklasse	Resultat	Klubb	Plassering	R.Dato	Sted
MS	9,08,18	Aurskog/Høland Friidrettslag	1	18.05.21	Lillehammer, Strandtorgstevnet

50000 meter

Aldersklasse	Resultat	Klubb	Plassering	R.Dato	Sted
MS	15,50,07	Aurskog/Høland Friidrettslag	12-h1	14.07.21	Oslo/Bi, Sommerstevnet

10000 meter

Aldersklasse	Resultat	Klubb	Plassering	R.Dato	Sted
MS	32,16,18	Aurskog/Høland Friidrettslag	5	25.08.21	Oslo/Bi Nasjonalt Friidrettssevne

Senior Mattis Haug Født: 29.07.1996

10000 meter

Aldersklasse	Resultat	Klubb	Plassering	R.Dato	Sted
MS	32,54,23	Aurskog/Høland Friidrettslag	5-h1	15.06.21	Oslo/Bi, 5k og 10k på Bislett



Aurskog-Høland Friidrettslag

Senior Håkom Hjemly Født: 20.06.1970

800 meter

Aldersklasse	Resultat	Klubb	Plassering	R.Dato	Sted
MV50	2,15,31	Aurskog/Høland Friidrettslag	1	26.06.21	Førde, NM Veteran

1500 meter

Aldersklasse	Resultat	Klubb	Plassering	R.Dato	Sted
MV50	4,23,89	Aurskog/Høland Friidrettslag	1	27.06.21	Førde, NM Veteran

3000 meter

Aldersklasse	Resultat	Klubb	Plassering	R.Dato	Sted
MV50	9,22,56	Aurskog/Høland Friidrettslag	3 (MS)	30.06.21	Brandbu, Mohagen Bil Løpsstevne

5000 meter

Aldersklasse	Resultat	Klubb	Plassering	R.Dato	Sted
MV50	15,50,99	Aurskog/Høland Friidrettslag	13-h1 (MS)	14.07.21	Oslo/Bi, Sommerstevnet

10000 meter

Aldersklasse	Resultat	Klubb	Plassering	R.Dato	Sted
MV50	33,02,68	Aurskog/Høland Friidrettslag	12 (MS)	07.07.21	Oslo/Bi, Julistevnet



Aurskog-Høland Friidrettslag

Utenfor bane

Maren Lie

Løp	Tid	Sted
Sentrumsgateløpet - 10 km.	35:44:00	Kongsvinger
Kongsvinger Skogsmaraton - 42 km.	02:52:10	Kongsvinger
Birkebeinerløpet - 21 km.	01:25:46	Lillehammer
BMW Oslo Maraton (halv) - 21 km.	01:17:24	Oslo
TCS Amsterdam Marathon - 42 km.	02:44:28	Amsterdam

Ludvik Benco

TCS Amsterdam Marathon - 42 km.	02:26:28	55 Amsterdam
---------------------------------	----------	--------------

Mattis Haug

NM Halvmaraton, Oslo -	1:11:10	Oslo
Amsterdam Maraton -	2:31:53	Amsterdam

Andreas Sauge

Fornebuløpet 10 km, Oslo -	35:21	Oslo
----------------------------	-------	------

Håkon Hjemly

5 km gateløp	16:06	
Ultraløp 50 km	4:05:55,	Romeriksåsen på langs



Aurskog-Høland Friidrettslag

Nye klubbrekorder:

Damer senior

Maren Lie	Halvmaraton	1:17:24, Oslo
	Maraton	2:44:28, Amsterdam

Menn senior

Magnus Halvorsrud Salberg	10 000m	32:16,18, Oslo
Ludvik Benco	Maraton	2:26:55, Amsterdam