

ØVELSE 1; 25M BRYST jenter					
Heat 1 - Øvelse 1	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2	Deliise Narusbek	2010	Elverum SK	39,9
	3	Tiril Asdahl Brunsell	2010	Solør SK	45,3
	4	Martine Mellum Pettersen	2008	Solør SK	38,8
	5				
Heat 2 - Øvelse 1	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Elin Björkholz	2008	Arvika Simsällskap	31,2
	2	Elin Eklund-Karlsson	2008	Arvika Simsällskap	42,3
	3	Juliane Skaug-Danielsen	2007	Elverum SK	31,1
	4	Emma Lykkeslett Bakken	2007	Elverum SK	39,2
	5				
Heat 3 - Øvelse 1	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2	Allis Vernersson	2007	Arvika Simsällskap	32
	3	Julia Ljunggren	2007	Arvika Simsällskap	31,6
	4	Ingvill Taugbøl	2006	Odal SK	35,6
	5				
Heat 4 - Øvelse 1	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2	Marte Haug	2006	Elverum SK	30,2
	3	Caroline Hagvin	2006	Kongsvinger SK	30,2
	4	Charlotte Myhre	2005	Odal SK	28,9
	5				
Heat 5 - Øvelse 1	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Mathilde Nørup	2005	Stange SK	25,4
	2	Sunniva K. Gamme	2005	Stange SK	25,1
	3	Line-Anett S. Vestby	2004	Odal SK	29,8
	4	Tiril Hernæs	2004	Odal SK	27,6
	5				
ØVELSE 2; 25M BRYST gutter					
Heat 1 - Øvelse 2	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Ravn Wang	2008	Odal SK	40,2
	2	Theo Hancke Uller	2008	Odal SK	42,3
	3	Theo Pärlesson	2008	Arvika Simsällskap	38,6
	4	Sivert Eliassen	2007	Odal SK	33,5
	5	Martin Uy-nam Bjørnson Barkbu	2008	Odal SK	44,3
Heat 2 - Øvelse 2	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Erik A. Løken Simensen	2007	Kongsvinger SK	32,9
	2	Sebastian Nordfjeld	2007	Kongsvinger SK	33,8
	3	Jørgen Lundsten	2007	Hamar SK	38
	4	Oliver L Aarborg	2007	Hamar SK	31,2
	5				
Heat 3 - Øvelse 2	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Viktor Nilsson	2007	Arvika Simsällskap	36
	2	Halvor Nupen Hansen	2006	Kongsvinger SK	36
	3	Jonathan Riberg Christoffersen	2006	AFSK	33,5
	4	Eirik Skumsnes	2006	Hamar SK	29,5
	5				

Heat 4 - Øvelse 2	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Marcel Stankiewicz	2005	Odal SK	24,6
	2	Kristoffer Framaaas Hagen	2003	Odal SK	20,8
	3	Alvin Bjørnstad	2003	Stange SK	32,1
	4	Neri van Grieken	2003	Stange SK	39,4
	5				

ØVELSE 3; 25M RYGG jenter

Heat 1 - Øvelse 3	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Tiril Asdahl Brunsell	2010	Solør SK	47,1
	2	Deliise Narusbek	2010	Elverum SK	30,9
	3	Tindra Nybråten-Gerhardsen	2009	Kongsvinger SK	39,5
	4	Martine Mellum Pettersen	2008	Solør SK	28,3
	5				

Heat 2 - Øvelse 3	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Hedda Faraasen Alme	2008	Elverum SK	27,2
	2	Elin Björkholz	2008	Arvika Simsällskap	42,3
	3	Elin Eklund-Karlsson	2008	Arvika Simsällskap	33
	4	Emma Lykkeslett Bakken	2007	Elverum SK	49,9
	5	Andrine Hauge	2007	Elverum SK	30,4

Heat 3 - Øvelse 3	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Allis Vernersson	2007	Arvika Simsällskap	30
	2	Marte Haug	2006	Elverum SK	24,1
	3	Caroline Hagvin	2006	Kongsvinger SK	26,9
	4	Siw-Angelica Østad Olsen	2004	Kongsvinger SK	24,9
	5				

ØVELSE 4; 25M RYGG gutter

Heat 1 - Øvelse 4	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Ravn Wang	2008	Odal SK	39,5
	2	Håkon Syversen	2008	Elverum SK	48,3
	3	Gjermund Bredalen	2008	Elverum SK	41,1
	4	Theo Pärlesson	2008	Arvika Simsällskap	37,1
	5	Sivert Eliassen	2007	Odal SK	31,3

Heat 2 - Øvelse 4	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Erik A. Løken Simensen	2007	Kongsvinger SK	28,4
	2	Sebastian Nordfjeld	2007	Kongsvinger SK	29,9
	3	Viktor Nilsson	2007	Arvika Simsällskap	30,8
	4	Halvor Nupen Hansen	2006	Kongsvinger SK	29,5
	5	Martinus Lahlum	2007	Stange SK	

Heat 3 - Øvelse 4	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Jonathan Riberg Christoffersen	2006	AFSK	25,1
	2	Marcel Stankiewicz	2005	Odal SK	20,2
	3	Marcus Bergsten	2005	Odal SK	29,7
	4	Sondre Nygårdseter	2003	Stange SK	50,9
	5	Adrian Ziener	2003	Odal SK	

ØVELSE 5; 25M BUTTERFLY jenter

Heat 1 - Øvelse 5	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Hedda Faraasen Alme	2008	Elverum SK	32,5
	2	Thea Bjørndal-Riis	2007	Solør SK	46,2
	3	Helena Evensen	2007	Hamar SK	32,3
	4				
	5				

Heat 2 - Øvelse 5	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Mathilde Nørup	2005	Stange SK	22,2
	2	Stina Grosberghaugen	2005	Stange SK	30,8
	3	Julia Wesserling	2005	Hamar SK	23,9
	4				
	5	Julie Smerud	2004	Odal SK	24,9

ØVELSE 7; 25M FRI jenter					
Heat 1 - Øvelse 7	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Tiril Asdahl Brunsell	2010	Solør SK	45,4
	2	Deliise Narusbek	2010	Elverum SK	26
	3	Tindra Nybråten-Gerhardsen	2009	Kongsvinger SK	40,8
	5	Hannah Sophie Liland Munkelien	2008	Odal SK	40,2
Heat 2 - Øvelse 7	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Selma Gribsrød Schøyen	2008	Odal SK	33,3
	2	Thea Sofie Andreassen	2008	Odal SK	38,5
	3	Martine Mellum Pettersen	2008	Solør SK	26,9
	4	Elin Björkholz	2008	Arvika Simsällskap	29,3
	5				
Heat 3 - Øvelse 7	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Enia Nordby	2007	Odal SK	34,5
	2	Sofie Amalie Sørlie Grendel	2007	Odal SK	34,5
	3	Juliane Skaug-Danielsen	2007	Elverum SK	32,4
	4	Emma Lykkeslett Bakken	2007	Elverum SK	40,2
	5	Andrine Hauge	2007	Elverum SK	27,8
Heat 4 - Øvelse 7	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Allis Vernersson	2007	Arvika Simsällskap	23,7
	2	Julia Ljunggren	2007	Arvika Simsällskap	31,4
	3	Ingvill Taugbøl	2006	Odal SK	33,7
	4	Marte Haug	2006	Elverum SK	22,6
	5	Martine Vollevik		Odal SK	27,5
Heat 5 - Øvelse 7	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2	Caroline Hagvin	2006	Kongsvinger SK	21,8
	3	Maren Haugaard Eskevik	2005	Odal SK	25,4
	4	Mathilde Nørup	2005	Stange SK	20,8
	5	Stina Grosberghaugen	2005	Stange SK	27,2
Heat 6 - Øvelse 7	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2	Sunniva K. Gamme	2005	Stange SK	20,2
	3	Erine Nordby	2004	Odal SK	17,8
	4	Line-Anett S. Vestby	2004	Odal SK	21,5
	5	Tiril Hernæs	2004	Odal SK	22
ØVELSE 8; 25M FRI gutter					
Heat 1 - Øvelse 8	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2	Theo Hancke Uller	2008	Odal SK	41,9
	3	Håkon Syversen	2008	Elverum SK	43,3
	4	Gjermund Bredalen	2008	Elverum SK	39,8
	5	Martin Uy-nam Bjørnson Barkbu	2008	Odal SK	46,3
Heat 2 - Øvelse 8	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Gaute Skyrudsmoen	2008	Kongsvinger SK	29
	2	Theo Pärlesson	2008	Arvika Simsällskap	25,4
	3	Viktor Nilsson	2007	Arvika Simsällskap	23,4
	4	Jonathan Riberg Christoffersen	2006	AFSK	29,5
	5	Adrian Ziener	2003	Odal SK	17

Heat 3 - Øvelse 8	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Fredrik Grøndahl	2005	Odal SK	49,6
	2	Marcel Stankiewicz	2005	Odal SK	17,2
	3	Marcus Bergsten	2005	Odal SK	27,5
	4	Kristoffer Framaas Hagen	2003	Odal SK	17,6
	5	Alvin Bjørnstad	2003	Stange SK	23,3
Heat 4 - Øvelse 8	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Hans Axel Brodshaug	2003	Stange SK	29,7
	2	Henrik Holmlund-Hensvold	2003	Stange SK	18,7
	3	Neri van Grieken	2003	Stange SK	42,6
	4	Sondre Nygårdseter	2003	Stange SK	32,2
	5	Herman Rusten	2003	Kongsvinger SK	17,2
Heat 5 - Øvelse 8	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Morgan Finstad	2005	Odal SK	32
	2	Eirik Skumsnes	2006	Hamar SK	22,3
	3	Jørgen Lundsten	2007	Hamar SK	35,5
	4	Oliver L. Aarborg	2007	Hamar SK	23,3
	5	??	??	??	23,6

Liten pause før stafett

ØVELSE 9; 4 * 25 M STAFETT mix					
Heat 1 - Øvelse 9	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Odal SK 2		Odal SK	02:03,7
	2	Hamar		Hamar SK	01:52,3
	3	Odal SK 1		Odal SK	01:22,4
	4	Stange 1		Stange SK	01:40,9
	5	Arvika 1		Arvika Simsällskap	02:01,8
Heat 2 - Øvelse 9	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2	Odal SK 5		Odal SK	02:04,2
	3	Kongsvinger SK		Kongsvinger SK	02:10,1
	4	Elverum 2		Elverum SK	01:58,0
	5				
Heat 3 - Øvelse 9	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Stange 2		Stange SK	01:41,2
	2				
	3	Arvika 2		Arvika Simsällskap	01:56,3
	4	Solør SK 1		Solør SK	02:04,7
	5	Elverum 1		Elverum SK	02:21,9

PAUSE - 30 minutter

ØVELSE 10, 50M BRYST jenter					
Heat 1 - Øvelse 10	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2				
	3	Thea Bjørndal-Riis	2007	Solør SK	01:46,2
	4	Charlotte Myhre	2005	Odal SK	01:05,3
	5	Julia Wesserling	2005	Hamar SK	01:00,6
Heat 2 - Øvelse 10	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2	Erine Nordby	2004	Odal SK	55,6
	3	Julie Smerud	2004	Odal SK	01:03,2
	4	Siw-Angelica Østad Olsen	2004	Kongsvinger SK	01:07,6
	5	Tuva Benedikte Gjerstad	2004	Hamar SK	01:06,2
ØVELSE 11; 50M BRYST gutter					
Heat 1 - Øvelse 11	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2	Ravn Wang	2008	Odal SK	01:44,1
	3	Sivert Eliassen	2007	Odal SK	01:13,8
	4	Eirik Skumsnes	2006	Hamar SK	01:10,9
	5				
Heat 2 - Øvelse 11	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2	Kamil Erik Sevik	2005	Elverum SK	46,2
	3	Lars Myhre	2003	Odal SK	46,5
	4	Max Martin Weidemann Hansen	2003	Odal SK	56,5
	5				
ØVELSE 12; 50M RYGG jenter					
Heat 1 - Øvelse 12	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Mina Bergsten	2003	Odal SK	49,9
	2	Ada Edvardsen	2007	Hamar SK	54,6
	3	Helena Evensen	2007	Hamar SK	58,9
	4	Tuva Benedikte Gjerstad	2004	Hamar SK	58,8
	5				
ØVELSE 13; 50M RYGG gutter					
Heat 1 - Øvelse 13	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Martinus Lahlum	2007	Stange SK	59,9
	2	Henrik Holmlund-Hensvold	2003	Stange SK	59,7
	3				
	4	Artur Voveris	2004	Elverum SK	
	5				
ØVELSE 14; 50 m butterfly Jenter					
Heat 1 - Øvelse 14	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2	Tuva Søfting Svarstad	2007	Elverum SK	50,8
	3	Ada Edvardsen	2007	Hamar SK	58,4
	4	Hedda Heggelund	2006	Solør SK	57,2
	5				

Heat 2 - Øvelse 14	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Josefine Mosesen	2006	Hamar SK	01:02,0
	2	Julie Asdahl Brunsell	2005	Solør SK	01:19,7
	3				
	4	Katrine Hatlevik Sorknes	2002	Solør SK	51,1
	5				
ØVELSE 15; 50 m butterfly Jgutter					
Heat 1 - Øvelse 14	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2	Torjus Aasen Skogheim	2006	Solør SK	01:02,0
	3	Kamil Erik Sevik	2005	Elverum SK	42,3
	4	Artur Voveris	2004	Elverum SK	
	5				
ØVELSE 16; 50M FRI jenter					
Heat 1 - Øvelse 16	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Hedda Faraasen Alme	2008	Elverum SK	56,5
	2	Elin Eklund-Karlsson	2008	Arvika Simsällskap	01:01,0
	3	Thea Bjørndal-Riis	2007	Solør SK	01:00,0
	4				
	5				
Heat 2 - Øvelse 16	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2	Emma Mathea Kulmala	2007	Elverum SK	52,6
	3	Andrine Hauge	2007	Elverum SK	01:00,7
	4	Helena Evensen	2007	Hamar SK	57,6
	5	Julie Asdahl Brunsell	2005	Solør SK	57,7
Heat 3 - Øvelse 16	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Julia Wesserling	2005	Hamar SK	46,8
	2				
	3	Julie Smerud	2004	Odal SK	46,7
	4	Siw-Angelica Østad Olsen	2004	Kongsvinger SK	55,5
	5	Tuva Benedikte Gjerstad	2004	Hamar SK	48,4
ØVELSE 17; 50M FRI gutter					
Heat 1 - Øvelse 17	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2	Theo Hancke Uller	2008	Odal SK	01:39,4
	3	Martinus Lahlum	2007	Stange SK	55,3
	4	Martin Uy-nam Bjørnson Barkbu	2008	Odal SK	01:44,7
	5				
Heat 2 - Øvelse 17	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2	Erik A. Løken Simensen	2007	Kongsvinger SK	47,9
	3	Sebastian Nordfjeld	2007	Kongsvinger SK	52,6
	4	Oliver L Aarborg	2007	Hamar SK	01:00,4
	5				
Heat 3 - Øvelse 17	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Halvor Nupen Hansen	2006	Kongsvinger SK	56
	2	Kamil Erik Sevik	2005	Elverum SK	34
	3	Adrian Ziener	2003	Odal SK	37
	4	Kristoffer Framaaas Hagen	2003	Odal SK	39,3
	5	Lars Myhre	2003	Odal SK	39,2

Heat 4 - Øvelse 17	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2	Max Martin Weidemann Hansen	2003	Odal SK	39,6
	3	Henrik Holmlund-Hensvold	2003	Stange SK	42,3
	4	Nils Lyngbø	2003	Stange SK	30,1
	5	Herman Rusten	2003	Kongsvinger SK	39,8

ØVELSE 18; 100M MEDLEY jenter

Heat 1 - Øvelse 18	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Emma Mathea Kulmala	2007	Elverum SK	01:56,8
	2	Sara Lønstad Halvorsen	2007	Elverum SK	01:48,3
	3	Tuva Sjøfting Svarstad	2007	Elverum SK	01:47,9
	4	Hedda Heggelund	2006	Solør SK	01:59,5
	5				

Heat 2 - Øvelse 18	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Josefine Mosesen	2006	Hamar SK	02:04,2
	2	Julie Asdahl Brunsell	2005	Solør SK	02:27,0
	3	Ine Lønstad Halvorsen	2005	Elverum SK	01:43,3
	4				
	5	Katrine Hatlevik Sorknes	2002	Solør SK	01:44,7

ØVELSE 19; 100M MEDLEY gutter

Heat 1 - Øvelse 19	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2	Philip Slotsvik	2005	Odal SK	01:26,7
	3	Torjus Aasen Skogheim	2006	Solør SK	02:15,1
	4	Nils Lyngbø	2003	Stange SK	01:18,3
	5				

ØVELSE 20 og 21; 100M BRYST Jenter & Gutter

Heat 1 - Øvelse 20	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2	Emma Mathea Kulmala	2007	Elverum SK	02:06,7
	3	Sara Lønstad Halvorsen	2007	Elverum SK	02:07,3
	4	Ine Lønstad Halvorsen	2005	Elverum SK	01:54,1
	5	Philip Slotsvik	2005	Odal SK	01:42,0

ØVELSE 22; 100M Rygg Jenter

Heat 1 - Øvelse 22	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2				
	3	Tuva Sjøfting Svarstad	2007	Elverum SK	01:56,8
	4	Josefine Mosesen	2006	Hamar SK	02:01,0
	5				

ØVELSE 24; 100M Fri Jenter					
Heat 1 - Øvelse 24	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Sara Lønstad Halvorsen	2007	Elverum SK	01:46,9
	2	Ada Edvardsen	2007	Hamar SK	01:46,4
	3	Hedda Heggelund	2006	Solør SK	01:55,1
	4	Ine Lønstad Halvorsen	2005	Elverum SK	01:35,3
	5				
Heat 2 - Øvelse 24	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2	Erine Nordby	2004	Odal SK	01:45,4
	3	Line-Anett S. Vestby	2004	Odal SK	01:55,8
	4				
	5	Katrine Hatlevik Sorknes	2002	Solør SK	01:31,8
ØVELSE 25; 100M Fri Gutter					
Heat 1 - Øvelse 25	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2	Philip Slotsvik	2005	Odal SK	01:16,2
	3	Torjus Aasen Skogheim	2006	Solør SK	02:00,1
	4				
	5	Artur Voveris	2004	Elverum SK	

Liten pause før stafett

ØVELSE 26; 4 * 50 M STAFETT mix					
Heat 1 - Øvelse 26	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Odal SK 2		Odal SK	02:38,3
	2	Odal SK 3		Odal SK	03:03,1
	3	Solør SK		Solør SK	03:29,8
	4	Kongsvinger SK		Kongsvinger SK	03:19,9
	5	Hamar		Hamar SK	03:20,5
Heat 2 - Øvelse 26	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2				
	3	Elverum 1		Elverum SK	03:10,6
	4	Elverum 2		Elverum SK	03:09,0
	5				