

## Øvelse 1 25m bryst jenter

Øvelse 1 Heat 1	Bane	Navn	Klubb	Fødselsår	Tid
	1				
	2	Elin Karlsson-Eklund	Arvika	2008	00.25,38
	3				
	4	Eva Eldia	Stange SK	2008	00.44,56
	5				

Øvelse 1 Heat 2	Bane	Navn	Klubb	Fødselsår	Tid
	1	Maren Thorkildsen	Elverum	2008	00.44,38
	2	Astri Hegrum	Stange SK	2008	00.38,00
	3	Julia Ljunggren	Arvika	2007	00.34,56
	4	Silje E. Nordermoen	Solør	2007	
	5	Oline Brokke	Elverum	2007	00.41,47

Øvelse 1 Heat 3	Bane	Navn	Klubb	Fødselsår	Tid
	1	Allis Vernersson	Arvika	2007	00.34,25
	2	Maria F. Bryhni	Stange SK	2007	00.36,75
	3				
	4	Katrine Smestu	Elverum	2007	00.46,16
	5	Emma Lykkeslett Bakken	Elverum	2007	00.46,91

Øvelse 1 Heat 4	Bane	Navn	Klubb	Fødselsår	Tid
	1	Lowa Fredriksson	Arvika	2007	00.30,97
	2	Linn Emilie Sørli	Solør	2007	00.40,25
	3	Aleksandra Sveen	Rena	2007	00.34,60
	4				
	5	Thea Myrvang	Solør	2006	

Øvelse 1 Heat 5	Bane	Navn	Klubb	Fødselsår	Tid
	1	Caroline Hagvin	Kongsvinger	2006	00.31,28
	2	Hedda Heggelund	Solør	2006	00.31,18
	3	Nemi Enoksen	Elverum	2005	00.32,69
	4	Edith Kiønig	Rena	2005	00.23,35
	5	Mathilde Nørup	Stange SK	2005	00.25,03

Øvelse 1 Heat 6	Bane	Navn	Klubb	Fødselsår	Tid
	1	Andrine Sveen	Rena	2004	00.26,44
	2	Linea Vestgård	Hamar IL	2004	00.32,22
	3	Nathalie Sørli	Solør	2004	00.25,03
	4	Tonje Takle-Hagen	Kongsvinger	2004	00.30,00
	5				

Øvelse 1 Heat 7	Bane	Navn	Klubb	Fødselsår	Tid
	1	Siw-Angelica Ø. Olsen	Kongsvinger	2004	00.36,93
	2	Line Anett S. Vestby	Odal	2004	00.33,59
	3	Ida S. Rødsbakken	Rena	2003	00.26,50
	4				
	5	Martine Glomsvoll Røe	Tynset	2005	00.29,59

## Øvelse 2 25m bryst gutter

Øvelse 2 - Heat 1	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
	1				
	2	Oliver Aarborg	Hamar	2007	00.31,34
	3	Theo Pärlesson	Arvika	2008	00.36,78
	4	Tobias Berg	Stange SK	2007	
	5				

Øvelse 2 - Heat 2	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
	1	Erik August L. Simensen	Kongsvinger	2007	00.34,87
	2	Jakob Saugerud	Hamar IL	2007	00.31,87
	3	Sebastian A. Nordfjeld	Kongsvinger	2007	00.32,94
	4	Alvin Bjørnstad	Stange SK	2007	00.31,50
	5	Aksel Ekseth	Elverum	2006	00.40,44

Øvelse 2 - Heat 3	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
	1	Elias Karlsson-Eklund	Arvika	2006	00.37,66
	2	Hein Knudsen	Tynset	2005	00.53,50
	3	Benjamin Vespestad	Elverum	2005	00.27,41
	4	Torjus Johansen	Tynset	2006	
	5	Neri Bjørn van Grieken	Stange SK	2006	01.05,87

Øvelse 2 - Heat 4	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
	1	Even Skjerpen	Solør	2000	
	2				
	3	Sondre Herschberg	Tynset	2003	00.31,28
	4	Kristoffer F. Hagen	Odal	2003	00.24,60
	5	Ole Melvin Korsmo	Solør	2000	00.21,44

## Øvelse 3 25m rygg jenter

Øvelse 3 - Heat 1	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
		1			
		2 Deliise Narusbek	Elverum	2010	00.42,12
		3 Helle S. Andersen	Elverum	2008	00.48,82
		4 Ida Sandvold	Stange SK	2010	00.46,43
		5 Kaia Lund	Stange SK	2008	01.10,38

Øvelse 3 - Heat 2	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
		1 Maren Thorkildsen	Elverum	2008	00.48,38
		2 Ovidia Bay	Tynset	2008	01.10,19
		3 Astri Hegrum	Stange SK	2008	00.39,00
		4 Oline Brokke	Elverum	2007	00.43,75
		5 Emilie Langseth	Stange	2007	00.47,50

Øvelse 3 - Heat 3	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
		1 Lova Fredriksson	Arvika	2007	00.34,31
		2 Sara Lønstad-Halvorsen	Elverum	2007	00.27,00
		3 Maria F. Bryhni	Stange SK	2007	00.34,16
		4 Katrine Smestu	Elverum	2007	00.35,47
		5			

Øvelse 3 - Heat 4	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
		1 Emma Lykkeslett Bakken	Elverum	2007	00.56,57
		2			
		3 Allis Vernersson	Arvika	2007	00.30,09
		4 Thea Bjørndal-Riis	Solør	2007	00.31,90
		5 Helena N. Evensen	Hamar IL	2007	00.28,13

Øvelse 3 - Heat 5	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
		1 Hedda Heggelund	Solør	2006	00.30,15
		2 Julia Ljunggren	Arvika	2007	00.39,15
		3 Anna Sofie Dalen	Tynset	2007	00.30,66
		4 Caroline Hagvin	Kongsvinger	2006	00.27,34
		5 Linn Emilie Sørli	Solør	2007	00.44,22

Øvelse 3 - Heat 6	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
		1 Nora Tjugum Amundsen	Elverum	2006	00.27,59
		2 Ine Margrethe B. Hovden	Elverum	2006	00.27,18
		3 Andrine Hauge	Elverum	2006	00.39,50
		4 Maja Linnea Strand	Hamar IL	2006	00.31,66
		5 Thea Myrvang	Solør	2006	

Øvelse 3 - Heat 7	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
	1	Andrine Helander Røset	Tynset	2005	00.30,09
	2	Martine Glomsvoll Røe	Tynset	2005	00.28,56
	3	Else M. Melby	Stange SK	2004	00.27,44
	4	Nemi Enoksen	Elverum	2005	00.31,88
	5	Jill Marie Berg	Elverum	2006	00.44,22

Øvelse 3 - Heat 8	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
	1	Tonje Takle-Hagen	Kongsvinger	2004	00.29,91
	2	Nathalie Sørlie	Solør	2004	00.25,75
	3				
	4	Åste Høgstedt	Kongsvinger	2004	00.23,16
	5	Maria Kongsmo	Stange SK	2002	00.25,78

## Øvelse 4 25m rygg gutter

Øvelse 4 - Heat 1	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
	1				
	2				
	3	Brage Flom	Elverum	2009	00.49,40
	4	Håkon K. Syversen	Elverum	2008	00.48,62
	5	Theo Pärlesson	Arvika	2008	00.41,12

Øvelse 4 - Heat 2	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
	1				
	2	Gjermund Bredalen	Elverum	2008	
	3	Magnus Sjøen	Elverum	2008	
	4	Kristian Langseth	Stange SK	2007	
	5	Albert Ekseth	Elverum	2008	

Øvelse 4 - Heat 3	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
	1				
	2	Sebastian A. Nordfjeld	Kongsvinger	2007	00.29,69
	3	Hans Arve Østerhagen	Stange SK		00.36,65
	4	Jakob Saugerud	Hamar IL	2007	00.31,63
	5	Kristian Amundsen	Stange SK	2006	00.43,65

Øvelse 4 - Heat 4	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
	1	Erik August L. Simensen	Kongsvinger	2007	00.32,38
	2	Tobias Berg	Stange SK	2007	
	3	Jonathan Riberg Christoffe	Tynset	2006	00.25,54
	4	Aksel Ekseth	Elverum	2006	00.32,68
	5	Elias Karlsson-Eklund	Arvika	2006	00.31,37

Øvelse 4 - Heat 5	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
	1	Hein Knudsen	Tynset	2005	00.40,59
	2	Christian Ljødal	Kongsvinger	2006	00.39,66
	3	Brede Andersen	Elverum	2006	00.38,63
	4	Neri Bjørn van Grieken	Stange SK	2006	00.57,03
	5	Vetle Flom	Elverum	2006	00.34,38

Øvelse 4 - Heat 6	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
	1	Sondre Herschberg	Tynset	2003	00.35,94
	2	Robin Aleksander Ruud	Kongsvinger	2003	00.18,34
	3	Vetle Aas	Stange SK	2002	00.21,41
	4	Markus Svehagen Linderud	Elverum	2003	00.21,13
	5	Endre Andersen	Elverum	2004	

## Øvelse 5 25m butterfly jenter

Øvelse 5 - Heat 1	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
	1				
	2				
	3	Mathilde Nørup	Stange SK	2005	00.23,66
	4	Tuva S. Svarstad	Elverum	2007	00.33,84
	5	Josefine Mosesen	Hamar IL	2006	00.28,65

Øvelse 5 - Heat 2	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
	1				
	2	Sunniva Margrethe Strand	Hamar IL	2004	
	3	Karoline Sandvold Paulsen	Stange SK	2003	00.18,47
	4				
	5	Johanne Dalsbø	Stange SK	2000	00.21,59

## Øvelse 6 25m butterfly gutter

Øvelse 6 - Heat 1	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
	1				
	2	Torjus Johansen	Tynset	2006	00.31,03
	3	Oliver Stenseth	Stange SK	2006	00.35,56
	4				
	5				

Øvelse 6 - Heat 2	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
	1	Embret Ellingsson	Tynset	2003	00.22,41
	2	Sivert Lillehovde	Stange SK	2002	00.20,69
	3	Lasse Struperud	Stange SK	2004	00.26,12
	4				
	5				

## Øvelse 7 25m fri jenter

Øvelse 7- Heat 1	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
	1	<b>Hanna Beatrice Stenseth-Ringstad</b>		2008	00.57,56
	2	Deliise Narusbek	Elverum	2010	00.44,91
	3	Frida Karlsnoen	Stange SK		00.54,91
	4	Ida Sandvold	Stange SK	2010	01.02,31
	5	<b>Hille B. Stenseth-Ringstad</b>	<b>Stange SK</b>	<b>2010</b>	

Øvelse 7 - Heat 2	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
	1	<b>Mathea Torbø Myhre</b>	<b>Stange SK</b>	<b>2010</b>	00.53,59
	2	Kaja Lund	Stange SK	2008	00.40,88
	3	Bertine Tønder-Nilsskog	Tynset	2008	00.36,03
	4	Maren Thorkildsen	Elverum	2008	00.43,03
	5	Astri Hegrum	Stange SK	2008	00.46,62

Øvelse 7 - Heat 3	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
	1	Elin Karlsson-Eklund	Arvika	2008	00.26,72
	2	Sandra Engebakken	Stange SK	2007	01.35,82
	3	Ovidia Bay	Tynset	2008	00.48,68
	4	Helle Andersen	Elverum	2008	00.32,87
	5				

Øvelse 7 - Heat 4	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
	1	Emma Lykkeslett Bakken	Elverum	2007	00.56,56
	2	Lowa Fredriksson	Arvika	2007	00.25,41
	3	Anne Sofie Dalen	Tynset	2007	00.29,53
	4	Katrine Smestu	Elverum	2007	00.38,44
	5	Silje Nordermoen	Solør	2007	00.46,37

Øvelse 7 - Heat 5	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
	1	Charlotte M. Skjæret	Stange SK	2007	00.47,59
	2				00.29,88
	3	Helena N. Evensen	Hamar IL	2007	00.29,84
	4	Maria F. Bryhni	Stange SK	2007	00.33,09
	5				

Øvelse 7 - Heat 6	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
	1	Emilie Langseth	Stange SK	2007	00.48,03
	2	Julia Ljunggren	Arvika	2007	00.34,66
	3	Linn Emilie Sørli	Solør	2007	00.44,12
	4	Allis Vernersson	Arvika	2007	00.28,25
	5	Oline Brokke	Elverum	2007	00.42,19

Øvelse 7 - Heat 7	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
	1	Maja Linnea Strand	Hamar IL	2006	00.31,79
	2	Hedda Heggelund	Solør	2006	00.26,91
	3	Jill Marie Berg	Elverum	2006	00.51,19
	4	Enia Nordby	Odal	2007	00.43,12
	5	Aleksandra Sveen	Rena	2007	00.34,82

Øvelse 7 - Heat 8	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
	1	Caroline Hagvin	Kongsvinger	2006	00.26,47
	2	Ida Langmoen	Solør	2006	00.30,25
	3	Andrine Hauge	Elverum	2006	00.41,53
	4	Thea Myrvang	Solør	2006	
	5	Andrine Helander Røset	Tynset	2005	00.24,22

Øvelse 7 - Heat 9	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
	1	Martine Glomsoll Røe	Tynset	2005	00.24,41
	2	Nemi Enoksen	Elverum	2005	00.24,87
	3	Edith Kiønig	Rena	2005	00.20,25
	4	Mathilde Nørup	Stange SK	2005	00.21,37
	5	Andrine J. Sveen	Rena	2004	00.26,62

Øvelse 7 - Heat 10	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
	1	Siw-Angelica Ø. Olsen	Kongsvinger	2004	00.25,78
	2	Mina Bergsten	Odal	2003	00.22,09
	3	Ida S. Rødbakken	Rena	2003	00.27,94
	4	Andrea Lundsbakken	Stange SK	2004	00.18,59
	5	Tonje Takle-Hagen	Kongsvinger	2004	00.26,47

Øvelse 7 - Heat 11	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
	1	Oline Bay	Tynset	2002	00.19,09
	2	Lara Struperud	Stange SK	2002	00.17,91
	3	Hedda Johansen	Tynset	2002	00.19,47
	4	Kathrine Sorknes	Solør	2002	00.19,38
	5	Johanne Dalsbø	Stange SK	2000	00.17,59

## Øvelse 8 25m fri gutter

Øvelse 8 - Heat 1	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
	1	Morten Ø. Djupeng	Tynset	2010	00.29,16
	2	Brage Flom	Elverum	2009	00.54,38
	3	Johannes Enemo	Stange SK	2008	00.33,82
	4	Gjermund Bredalen	Elverum	2008	00.42,63
	5	Magnus Sjøen	Elverum	2008	00.46,47

Øvelse 8 - Heat 2	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
	1	Theo Pärlesson	Arvika	2008	00.33,60
	2	Erik August L. Simensen	Kongsvinger	2007	00.27,25
	3	Håkon K. Syversen	Elverum	2008	00.46,84
	4	Albert P. Ekseth	Elverum	2008	01.30,26
	5	Kristian Langseth	Stange SK	2007	00.39,00

Øvelse 8 - Heat 3	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
	1	Lars Martin Skramstad	Stange SK	2007	00.44,41
	2	Sebastian A. Nordfjeld	Kongsvinger	2007	00.24,97
	3	Fredrik Refsdahl	Stange SK	2007	00.39,28
	4	Jakob Saugerud	Hamar IL	2007	00.33,28
	5	Sander Helander Røset	Tynset	2007	00.35,53

Øvelse 8 - Heat 4	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
	1	Brede S. Andersen	Elverum	2006	00.28,15
	2	Marius Erlandsen	Stange SK	2007	00.27,62
	3	Alvin Bjørnstad	Stange SK	2007	00.25,22
	4	Oliver L. Aarbogh	Hamar IL	2007	00.25,91
	5				

Øvelse 8 - Heat 5	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
	1	Elias Karlsson-Eklund	Arvika	2006	00.25,97
	2	Jonathan R. Christoffersen	Tynset	2006	
	3	Christian Ljødal	Kongsvinger	2006	00.35,44
	4	Oliver Stenseth	Stange SK	2006	00.30,13
	5	Vetle Flom	Elverum	2006	00.27,34

Øvelse 8 - Heat 6	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
	1	Hein Knudsen	Tynset	2005	00.34,57
	2	Benjamin Vespestad	Elverum	2005	00.23,50
	3	Fredrik Andrå	Stange SK	2005	00.48,85
	4	Aleksander Skjønsberg	Stange SK	2005	00.29,35
	5	Aksel Ekseth	Elverum	2006	00.35,19



Øvelse 8 - Heat 7	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
	1	Lucas F. Disen	Solør	2004	
	2	Olav Bay	Tynset	2004	00.20,13
	3	Morten Hauge	Tynset	2003	00.20,10
	4	Marcus Bergsten	Odal	2005	00.31,63
	5	Endre S. Andersen	Elverum	2004	00.22,91

Øvelse 8 - Heat 8	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
	1	Eivind Hansen	Stange SK	2010	01.22,88
	2	Herman Rusten	Kongsvinger	2003	00.16,94
	3	Vetle Aas	Stange SK	2002	00.15,35
	4	Kristoffer F. Hagen	Odal	2003	00.18,53
	5	Sander Elias Hytjan	Kongsvinger	2003	

Øvelse 8 - Heat 9	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
	1	Nicolai Schøyen	Odal	2002	00.16,50
	2	Robin Aleksander Ruud	Kongsvinger	2003	00.15,50
	3	Nikolas Dzamarija	Kongsvinger	2002	00.17,19
	4	Emil Furulund	Stange SK	2002	00.35,66
	5				

Øvelse 8 - Heat 10	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
	2	Ola Rognstad	Stange SK	2010	01.00,09
	3	Isak Daluz	Stange SK	2007	00.40,31

## Stafett 4x25m fri MIX

Heat 1	Bane	Klubb	Tid
	1	Elverum 1	00.02,06
	2	Arvika	02.04,03
	3	Hamar 1	01.46,19
	4	Stange 1	04.18,47
	5	Rena	01.51,35

Heat 2	Bane	Klubb	Tid
	1	Hamar 2	01.46,03
	2	Tynset 1	02.12,93
	3	Solør	02.19,50
	4	Kongsvinger 1	01.35,53
	5	Stange 2	01.50,94

Heat 3	Bane	Klubb	Tid
	1	Stange 3	02.11,53

2 Tynset 2	02.38,53
3	
4 Kongsvinger 2	01.46,62
5 Elverum 2	01.52,31

Heat 4	Bane	Klubb	Tid
	1	Stange 5	02.10,75
	2	Elverum 3	02.09,12
	3	Elverum 5	01.37,75
	4	Stange 4	02.26,09
	5	Elverum 4	02.30,56

Heat 5	Bane	Klubb	Tid
	1		
	2		
	3		
	4	Stange 6	02.53,28
	5	Elverum 6	02.26,31

Heat 6	Bane	Klubb	Tid
	2	Odal 1	01.27,43
	3	Elverum 7	01.45,31
	4	Stange 7	02.21,85
	5	Odal 2	02.01,28

## Øvelse 9 50m bryst jenter

Øvelse 9 Heat 1	Bane	Navn	Klubb	Fødselsår	Tid
	1	Silje Nordermoen	Solør	2007	01.38,91
	2	Ada Edvardsen	Hamar IL	2007	01.17,28
	3	Sara L. Halvorsen	Elverum	2007	01.17,25
	4	Emma M. Kulmala	Elverum	2007	01.20,03
	5				

Øvelse 9 Heat 2	Bane	Navn	Klubb	Fødselsår	Tid
	1	Ine M. B. Hovden	Elverum	2006	01.02,84
	2	Maja J. Strand	Hamar IL	2006	01.09,32
	3	Ingerid Hafslund	Elverum	2006	01.11,50
	4	Nora T. Amundsen	Elverum	2006	01.17,15
	5	Anne Sofie Dalen	Tynset	2007	01.11,72

Øvelse 9 Heat 3	Bane	Navn	Klubb	Fødselsår	Tid
	1	Sunniva M. Strand	Hamar IL	2004	
	2	Ernie Nordby	Odal	2004	01.02,66
	3	Edith Kiøgnig	Rena	2005	00.57,63
	4				

5 Mira Pärlesson Arvika 2005 01.06,84

Øvelse 9 Heat 4	Bane	Navn	Klubb	Fødselsår	Tid
		1 Åste Høgstedt	Kongsvinger	2004	00.53,94
		2 Vera Sol	Elverum	2004	00.54,22
		3 Ida S. Rødsbakken	Rena	2003	01.00,50
		4 Sofia Jansson	Arvika	2003	00.49,94
		5			

Øvelse 9 Heat 5	Bane	Navn	Klubb	Fødselsår	Tid
	1	Sigrun Høgstedt	Kongsvinger	2001	00.48,78
	2				
	3	Maren Nordby	Solør	2002	00.51,97
	4	Kathrine Sorknes	Solør	2002	00.57,91
	5	Hedda Johansen	Tynset	2002	00.54,65

### Øvelse 10 50m bryst gutter

Øvelse 10 Heat 1	Bane	Navn	Klubb	Fødselsår	Tid
	1	Amund Furuseth	Rena	2003	01.09,88
	2	Philip Slotsvik	Odal	2005	00.49,97
	3	Matias Sveen Larsen	Elverum	2006	00.51,04
	4				
	5				

Øvelse 10 Heat 2	Bane	Navn	Klubb	Fødselsår	Tid
	1	Torbjørn Gorsetbakk	Rena	2003	00.55,75
	2	Olav Bay	Tynset	2004	01.09,68
	3	Morten Hauge	Tynset	2003	00.56,18
	4	John A. Støholen	Tynset	2004	01.04,22
	5	Leon Fredriksson	Arvika	2004	01.01,91

Øvelse 10 Heat 3	Bane	Navn	Klubb	Fødselsår	Tid
	1				
	2	Embret Ellingsson	Tynset	2003	00.57,03
	3	Markus S. Linderud	Elverum	2003	00.51,38
	4	Nicolai Schøyen	Odal	2002	00.48,69
	5				

Øvelse 10 Heat 4	Bane	Navn	Klubb	Fødselsår	Tid
	1	Nikolas Dzamarija	Kongsvinger	2002	00.52,25
	2	Ole Melvin Korsmo	Solør	2000	00.44,87
	3	Andreas Narmo	Stange SK	2000	00.43,31
	4				
	5	Martin Stubberud	Hamar IL	2002	00.46,94

## Øvelse 11 50m rygg jenter

Øvelse 11 Heat 1	Bane	Navn	Klubb	Fødselsår	Tid
	1	Tuva S. Svarstad	Elverum	2007	01.05,65
	2	Helena N. Evensen	Hamar IL	2007	01.08,25
	3	Mira Pärlesson	Arvika	2005	01.01,65
	4	Ada Edvardsen	Hamar IL	2007	01.03,37
	5	Ingerid Hafslund	Elverum	2006	01.20,88

Øvelse 11 Heat 2	Bane	Navn	Klubb	Fødselsår	Tid
	1	Hannah I. Tønseth	Hamar IL	2004	00.45,50
	2	Andrea Lundsbakken	Stange SK	2004	00.55,00
	3	Emma M. Kulmala	Elverum	2007	01.00,50
	4	Maria Kongsmo	Stange SK	2002	00.51,97
	5	Else M. Melby	Stange SK	2004	01.01,75

## Øvelse 12 50m rygg gutter

Øvelse 12 Heat 1	Bane	Navn	Klubb	Fødselsår	Tid
	1				
	2				
	3	Emil Sætre	Solør	2005	00.48,56
	4	Mathias Skovly	Stange SK	2004	00.56,81
	5	Benjamin Vespestad	Elverum	2005	00.58,93

Øvelse 12 Heat 2	Bane	Navn	Klubb	Fødselsår	Tid
	1				
	2	Kamil Sevik	Elverum	2005	00.44,91
	3	John Aleksander Støholen	Tynset	2004	00.57,94
	4	Torbjørn Gorsetbakk	Rena	2003	01.00,57
	5	Leon Fredriksson	Arvika	2004	00.52,65

## Øvelse 13 50m butterfly jenter

Øvelse 13 Heat 1	Bane	Navn	Klubb	Fødselsår	Tid
	1				
	2	Hannah I. Tønseth	Hamar IL	2004	00.48,66
	3	Eline S. Svarstad	Elverum	2004	00.40,25
	4	Selin Edvardsen	Hamar IL	2005	00.43,22
	5				

Øvelse 13 Heat 2	Bane	Navn	Klubb	Fødselsår	Tid
	1				
	2	Karoline Sandvold Paulsen	Stange SK	2003	00.43,81
	3	Oline Bay	Tynset	2002	00.58,56
	4	Nils Lyngbø	Stange SK	2002	00.41,59
	5				

## Øvelse 14 50m butterfly gutter

## Øvelse 15 50m fri jenter

Øvelse 15 - Heat 1	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
	1				
	2	Ada Edvardsen	Hamar IL	2007	00.58,59
	3	Emma M. Kalmala	Elverum	2007	01.02,50
	4	Sara Lønstad	Elverum	2007	01.00,50
	5				

Øvelse 15 - Heat 2	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
	1	Josefine Mosesen	Hamar IL	2006	00.52,03
	2	Nora T. Amundsen	Elverum	2006	00.58,87
	3	Ingerid Hafslund	Elverum	2006	01.00,63
	4	Mira Pärlesson	Arvika	2005	00.51,75
	5	Ine Margrethe B. Hovden	Elverum	2006	00.53,75

Øvelse 15 - Heat 3	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
	1	Line Anett Vestby	Odal	2004	00.58,07
	2	Ernie Nordby	Odal	2004	00.52,38
	3				
	4	Nathalie Sørli	Solør	2004	00.48,09
	5	Andrine Helander Røset	Tynset	2005	00.48,06

Øvelse 15 - Heat 4	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
	1	Amanda Grønnerud	Stange SK	2004	
	2	Maren Elise Thorkildsen	Elverum	2004	00.39,34
	3				
	4	Åste Høgstedt	Kongsvinger	2004	00.46,31
	5	Andrea Lundsbakken	Stange SK	2004	00.44,35

Øvelse 15 - Heat 5	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
	1				
	2	Karoline Sandvold Paulsen	Stange SK	2003	00.38,47
	3	Maren Nordby	Solør	2002	00.41,37
	4	Ingrid Vie	Elverum	2003	00.35,69
	5	Sofia Jansson	Arvika	2003	00.44,22

Øvelse 15 - Heat 6	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
	1	Sigrun Høgstedt	Kongsvinger	2001	00.42,63
	2				
	3				
	4	Lara Struperud	Stange SK	2002	00.41,19
	5	Kathrine Sorknes	Solør	2002	00.42,93

## Øvelse 16 50m fri gutter

Øvelse 16 - Heat 1	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
	1	Morten Ø. Djupeng	Tynset	2010	00.57,22
	2	Torjus Johansen	Tynset	2006	00.55,81
	3	Oliver Aarbogh	Hamar IL	2007	01.03,00
	4	Hans Axel Brodshaug	Stange SK	2007	01.31,35
	5	Sander Erlandsen	Stange SK	2005	01.11,72

Øvelse 16 - Heat 2	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
	1	Lasse Struperud	Stange SK	2004	00.48,34
	2	Vetle Flom	Elverum	2006	01.15,60
	3	Kamil Sevik	Elverum	2005	00.40,00
	4	Christian Ljødal	Kongsvinger	2006	01.21,50

5 Emil Sætre Solør 2005 00.44,34

Øvelse 16 - Heat 3	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
	1	John Aleksander Støholen	Tynset	2004	00.47,56
	2	Morten Hauge	Tynset	2003	00.48,04
	3	Torbjørn Gorsetbakk	Rena	2003	00.49,66
	4	Olav Bay	Tynset	2004	00.47,68
	5	Leon Fredriksson	Arvika	2004	00.52,72

Øvelse 16 - Heat 4	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
	1	Kristian Andrå	Stange SK	2002	00.41,22
	2	Herman Rusten	Kongsvinger	2003	00.48,69
	3	Robin Aleksander Ruud	Kongsvinger	2003	00.35,16
	4	Jacob A. Vestad	Elverum	2003	00.46,50
	5	Simen Gjeltén	Tynset	2003	00.37,56

Øvelse 16 - Heat 5	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
	1	Nikolas Dzamarija	Kongsvinger	2002	00.38,03
	2	Bjørn Kristian Myrvang	Solør	2000	00.31,56
	3	Vetle Aas	Stange SK	2002	00.36,91
	4	Martin Stubberud	Hamar IL	2002	00.48,62
	5				

Øvelse 16 - Heat 6	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
	1	Nils Lyngbø	Stange SK	2002	00.35,43
	2	Sivert Lillehovde	Stange SK	2002	00.38,50
	3	Andreas Narmo	Stange SK	2000	00.39,28
	4	Emil Furulund	Stange SK	2002	00.41,69
	5	Ole Andreas Sundheim	Stange SK	2000	00.33,88

## Øvelse 17 100m IM jenter

Øvelse 17 - Heat 1	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
	1				
	2	Elise S. Bratvold	Elverum	2004	01.33,72
	3	Selin Edwardsen	Hamar IL	2005	01.39,50
	4	Emilie A. Hagen	Elverum	2005	01.36,41
	5	Una M. Haaseth	Elverum	2004	01.45,60

Øvelse 17 - Heat 2	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
	1				
	2	Andrine V. Hult	Elverum	2004	01.35,12
	3				



4 Eline S. Svarstad	Elverum	2004 01.32,28
5 Ingrid Vie	Elverum	2003 01.42,91

## Øvelse 18 100m IM gutter

Øvelse 18 - Heat 1	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
	1				
	2				
	3	Matias S. Larsen	Elverum	2006	01.40,59
	4	Philip Slotsvik	Odal	2005	01.33,93
	5				

Øvelse 18 - Heat 2	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
	1	Ole Andreas Sundheim	Stange SK	2000	01.34,07
	2				
	3	Nils Lyngbø	Stange SK	2002	01.30,66
	4	Bjørn Kristian Myrvang	Solør	2000	01.31,88
	5				

## Øvelse 19 100m bryst jenter

Øvelse 19 - Heat 1	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
	1	Marie Sagen	Elverum	2004	02.12,25
	2	Maren Elise Thorkildsen	Elverum	2004	01.58,69
	3	Emilie A. Hagen	Elverum	2005	01.52,32
	4	Tuva S. Svarstad	Elverum	2007	02.23,53
	5				

Øvelse 19 - Heat 2	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
	1	Una Marie Haaseth	Elverum	2004	01.52,75
	2	Nora Roll Gulbrandsen	Elverum	2004	01.56,66
	3	Sina Ingedotter Øien	Elverum	2004	01.34,28
	4	Vera Sol	Elverum	2004	02.04,06
	5				

Øvelse 19 - Heat 3	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
	1	Synne S. Nyhus	Elverum	2004	02.05,53
	2	Andrine V. Hult	Elverum	2004	01.46,25
	3	Hedda Johansen	Tynset	2002	01.59,38
	4	Elise S. Bratvold	Elverum	2004	01.45,16
	5	Sigrun Høgstedt	Kongsvinger	2001	01.44,93

## Øvelse 20 100m bryst gutter

Øvelse 20 - Heat 1	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
	1	Ole Melvin Korsmo	Solør	2000	01.40,16
	2	Marcus S. Linderud	Elverum	2003	01.56,43
	3	Martin Stubberud	Hamar IL	2002	01.46,06
	4	Kamil Sevik	Elverum	2005	01.50,97
	5	Simen Gjelten	Tynset	2003	01.46,91

## Øvelse 21 100m rygg jenter

Øvelse 21 - Heat 1	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
	1				
	2	Selin Edvardsen	Hamar IL	2005	01.36,57
	3	Sina I. Øien	Elverum	2004	01.24,56
	4	Synne S. Uthus	Elverum	2004	02.03,91
	5				

Øvelse 21 - Heat 2	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
	1				
	2	Eline S. Svarstad	Elverum	2004	01.29,50
	3	Jenny Høyvik	Hamar IL	2004	
	4	Nora Roll Gulbrandsen	Elverum	2004	01.49,65
	5	Jacob A. Vestad	Elverum	2003	01.53,82

## Øvelse 22 100m rygg gutter

## Øvelse 23 100m fri jenter

Øvelse 23 - Heat 1	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
	1				
	2	Emilie A. Hagen	Elverum	2005	01.28,90
	3	Josefine Mosesen	Hamar IL	2006	02.06,25
	4	Hanna I. Tønseth	Hamar IL	2004	01.32,60
	5				

Øvelse 23 - Heat 2	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
	1				

2	Una M. Haaseth	Elverum	2004	01.34,06
3	Sina I. Øien	Elverum	2004	01.12,16
4	Vera Sol	Elverum	2004	01.49,31
5	Malin E. Thorkildsen	Elverum	2004	01.36,59

Øvelse 23 - Heat 3	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
	1	Sunniva M. Strand	Hamar IL	2004	
	2	Andrine V. Hult	Elverum	2004	01.30,31
	3	Synne S. Nyhus	Elverum	2004	01.58,75
	4	Nora Roll Gulbrandsen	Elverum	2004	01.46,78
	5	Elise Bratvold	Elverum	2004	01.19,96

Øvelse 23 - Heat 4	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
	1				
	2	Johanne Dalsbø	Stange SK	2000	01.32,90
	3	Maren Nordby	Solør	2002	
	4	Ingrid Vie	Elverum	2003	01.23,46
	5	Oline Bay	Tynset	2002	01.44,09

## Øvelse 24 100m fri gutter

Øvelse 24 - Heat 1	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
	1	Philip Slotsvik	Odal	2005	01.21,21
	2	Matias Sveen Larsen	Elverum	2006	01.33,06
	3				
	4	Emil Sætre	Solør	2005	01.41,69
	5	Kristian Andrå	Stange SK	2002	

Øvelse 24 - Heat 2	Bane	Navn	Klubb	Årstall	Tid
	1	Embret Ellingsson	Tynset	2003	01.36,66
	2	Simen Gjelten	Tynset	2003	01.28,18
	3	Martin Stubberud	Hamar IL	2002	01.50,59
	4	Even Skjerpen	Solør	2000	
	5	Bjørn Kristian Myrvang	Solør	2000	01.19,19

## Stafett 4x50m fri MIX

Heat 1	Bane	Klubb	Tid
	1	Solør 1	03.46,88
	2	Stange 1	02.58,25
	3	Elverum 1	03.29,78
	4	Hamar 1	03.08,55
	5	Kongsvinger	02.42,82

Heat 2	Bane	Klubb	Tid
	1	Elverum 2	02.55,90
	2	Tynset 1	02.56,66
	3		
	4	Stange 2	02.39,19
	5	Rena	04.03,00

Heat 3	Bane	Klubb	Tid
	1	Solør	02.43,79
	2	Arvika	03.34,15
	3	Odal 1	03.09,06
	4	Stange 3	03.05,94
	5	Elverum 3	02.53,81

Heat 4	Bane	Klubb	Tid
	1		
	2		
	3	Stange 4	02.58,41
	4	Tynset 2	03.06,25
	5		