

ØVELSE 1; 25M BRYST jenter					
Heat 1 - Øvelse 1	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Thea Myrvang	2006	Solør Svømmeklubb	01:00,6
	2	Ada Edvardsen	2007	Hamar	00:41,2
	3	Ellen Lundberg	2007	Arvika simsällskap	00:34,8
	4	Emma Mathea Kulmala	2007	Elverum Svømming	00:42,4
	5	Lowa Fredriksson	2007	Arvika simsällskap	00:41,1
Heat 2 - Øvelse 1	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Sara Lønstad-Halvorsen	2007	Elverum Svømming	00:38,5
	2	Silje Elisabeth Korsmo Nordermoen	2007	Solør Svømmeklubb	00:55,2
	3	Tuva Søfting Svarstad	2007	Elverum Svømming	00:43,3
	4	Caroline Hagvin	2006	Kongsvinger Svømmeklubb	00:33,9
	5	Christine Hubred	2006	Stange Svømmeklubb	00:46,3
Heat 3 - Øvelse 1	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Ine Margrethe Bakke Hovden	2006	Elverum Svømming	00:32,2
	2				
	3	Edith Kjøning	2005	Rena IL svømming	00:27,6
	4	Helene Andrea Nordmoen	2005	Tynset	00:36,5
	5	Johanne Risnes	2005	Elverum Svømming	00:37,5
Heat 4 - Øvelse 1	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Martine Glomsvoll Røe	2005	Tynset	00:30,6
	2	Mira Pärleson	2005	Arvika simsällskap	00:39,7
	3	Andrine Juliane Sveen	2004	Rena IL svømming	00:28,0
	4	Natalie Sørlie	2004	Solør Svømmeklubb	00:27,0
	5	Hentriette Runden Pran	2003	Odal Svømmeklubb	00:33,1
Heat 5 - Øvelse 1	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Siw Angelica Østad Olsen	2004	Solør Svømmeklubb	00:40,5
	2	Ida Selina Rødsbakken	2003	Rena IL svømming	00:31,3
	3	Amalie Haukenæs Neskvern	2002	Kongsvinger Svømmeklubb	00:24,1
	4	Aurora Vestli Aalberg	2002	Odal Svømmeklubb	00:23,5
	5	Ingvild Stensberg	2003	Rena IL svømming	00:26,5
Heat 6 - Øvelse 1	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Emily Tomren Prøven	2002	Kongsvinger Svømmeklubb	00:31,4
	2	Hedda Johansen	2002	Tynset	00:25,8
	3	Ingeborg Østmodalen	2002	Odal Svømmeklubb	00:25,8
	4	Kathrine H Sorknes	2002	Solør Svømmeklubb	00:36,5
	5	Maren Nordby	2002	Solør Svømmeklubb	00:27,6

ØVELSE 2; 25M BRYST gutter					
Heat 1 - Øvelse 2	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Sebastian Avila Nordfjeld	2007	Kongsvinger Svømmeklubb	00:36,6
	2	Torjus Johansen	2006	Tynset	00:38,5
	3	Oliwer Lindblom	2007	Arvika simsällskap	00:31,8
	4	Even Glomsås Skyrud	2007	Kongsvinger Svømmeklubb	00:51,9
	5	Anders Sørskog Mørkhagen	2006	Hamar	00:31,4
Heat 2 - Øvelse 2	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Odin Alsaker Ulla	2004	Kongsvinger Svømmeklubb	00:40,4
	2	Markus Kristiansen	2004	Solør Svømmeklubb	00:43,0
	3	Hein Knudsen	2005	Tynset	00:54,0
	4	John Aleksander Støholen	2004	Tynset	00:34,7
	5	Erik Simensen	2007	Kongsvinger Svømmeklubb	00:42,7
Heat 3 - Øvelse 2	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Kristoffer F. Hagen	2003	Odal Svømmeklubb	00:32,0
	2	Morten Eggen Hauge	2003	Tynset	00:35,7
	3	Svein Jøran Langbråten	2003	Kongsvinger Svømmeklubb	00:26,6
	4	Aleksander Heggelund	2003	Odal Svømmeklubb	00:34,9
	5				
Heat 4 - Øvelse 2	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2	Fredrik Bekkesletten	2003	Solør Svømmeklubb	00:24,9
	3	Ole Melvin Korsmo	2000	Solør Svømmeklubb	00:21,1
	4				
	5				
ØVELSE 3; 25M RYGG jenter					
Heat 1 - Øvelse 3	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Maren Madeleine Thorkildsen	2008	Elverum Svømming	00:47,9
	2	Ellen Lundberg	2007	Arvika simsällskap	00:30,0
	3	Emma Mathea Kulmala	2007	Elverum Svømming	00:37,5
	4	Linn Emilie Sørli	2007	Solør Svømmeklubb	00:36,6
	5	Ada Edvardsen	2007	Hamar	00:35,6

Heat 2 - Øvelse 3	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Hedda Heggelund	2006	Solør Svømmeklubb	00:34,6
	2	Sara Lønstad-Halvorsen	2007	Elverum Svømming	00:28,2
	3	Tuva Sjøfving Svarstad	2007	Elverum Svømming	00:33,4
	4	Caroline Hagvin	2006	Kongsvinger Svømmeklubb	00:35,5
	5	Frida Hagebakken	2006	Elverum Svømming	00:27,5
Heat 3 - Øvelse 3					
Bane	Navn	Født	Klubb	TID:	
1	Christine Hubred	2006	Stange Svømmeklubb	00:50,5	
2	Ine Margrethe Bakke Hovden	2006	Elverum Svømming	00:32,4	
3					
4	Astrid		Stange Svømmeklubb	00:57,5	
5	Emilie Brovold	2006	Stange Svømmeklubb	01:04,4	
Heat 4 - Øvelse 3					
Bane	Navn	Født	Klubb	TID:	
1	Johanne Risnes	2005	Elverum Svømming	00:28,5	
2					
3	Mira Pärleson	2005	Arvika simsällskap	00:28,1	
4	Camilla Håkonsen	2005	Rena IL svømming	00:34,1	
5	Helene Andrea Nordmoen	2005	Tynset	00:50,7	
Heat 5 - Øvelse 3					
Bane	Navn	Født	Klubb	TID:	
1					
2	Natalie Sørli	2004	Solør Svømmeklubb	00:30,4	
3	Andrine Juliane Sveen	2004	Rena IL svømming	00:34,0	
4	Hannah Ignasha Tønseth	2004	Hamar	00:23,4	
5					
Heat 6 - Øvelse 3					
Bane	Navn	Født	Klubb	TID:	
1	Karoline S. Paulsen	2003	Stange Svømmeklubb	00:21,1	
2	Ida Selina Rødsbakken	2003	Rena IL svømming	00:24,2	
3	Anna Ødegård	2001	Solør Svømmeklubb	00:17,8	
4	Seher Bakhte	2000	Elverum Svømming	00:24,5	
5					

ØVELSE 4; 25M RYGG gutter					
Heat 1 - Øvelse 4	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Erik August Løken Simensen	2007	Kongsvinger Svømmeklubb	00:34,8
	2	Oliwer Lindblom	2007	Arvika simsällskap	00:30,3
	3	Sebastian Avila Nordfjeld	2007	Kongsvinger Svømmeklubb	00:36,1
	4	Torjus Johansen	2006	Tynset	00:30,6
	5	Kristian Langseth	2007	Stange Svømmeklubb	00:46,1
Heat 2 - Øvelse 4	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Leon Fredrikson	2004	Arvika simsällskap	00:25,5
	2	Emil Sætre	2005	Solør Svømmeklubb	00:24,8
	3	Hein Knudsen	2005	Tynset	00:44,5
	4	Simon Michelson	2005	Odal Svømmeklubb	00:31,6
	5				
Heat 3 - Øvelse 4	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2	John Aleksander Støholen	2004	Tynset	00:27,7
	3				
	4	Martin Tårneby Nordby	2004	Stange Svømmeklubb	00:55,4
	5				
Heat 4 - Øvelse 4	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Nils Lyngbø	2004	Stange Svømmeklubb	00:21,2
	2	Oav Bay	2004	Tynset	00:30,0
	3	Mathias Alsaker Ulla	2003	Kongsvinger Svømmeklubb	00:44,0
	4	Ole Einar Dalen	2003	Tynset	00:23,0
	5	Robin Alexander Ruud	2003	Kongsvinger Svømmeklubb	00:21,6
ØVELSE 5; 25M BUTTERFLY jenter					
Heat 1 - Øvelse 5	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Selin Edvardsen	2005	Hamar	00:21,5
	2	Camilla Håkonsen	2005	Rena IL svømming	00:29,7
	3	Oline Bay	2002	Tynset	00:21,0
	4	Seher Bakhte	2000	Elverum Svømming	00:20,9
	5	Karoline S. Paulsen	2003	Stange Svømmeklubb	00:20,9

ØVELSE 6; 25M BUTTERFLY gutter					
Heat 1 - Øvelse 6	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2	Nils Lyngbø	2004	Stange Svømmeklubb	00:20,0
	3	Simen Gjelten	2003	Tynset	00:19,0
	4				
	5				
ØVELSE 7; 25M FRI jenter					
Heat 1 - Øvelse 7	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Maren Madeleine Thorkildsen	2008	Elverum Svømming	00:47,6
	2	Ada Edvardsen	2007	Hamar	00:31,1
	3	Ellen Lundberg	2007	Arvika simskole	00:26,3
	4	Enia Nordby	2007	Odal Svømmeklubb	00:47,3
	5				
Heat 2 - Øvelse 7	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Emilie Brovold	2006	Stange Svømmeklubb	00:59,3
	2	Lowa Fredriksson	2007	Arvika simskole	00:40,8
	3	Sara Lønstad-Halvorsen	2007	Elverum Svømming	00:26,4
	4	Tuva Søfting Svarstad	2007	Elverum Svømming	00:32,8
	5	Constanse Vestli Aalberg	2006	Odal Svømmeklubb	00:26,9

Heat 3 - Øvelse 7					
Bane	Navn	Født	Klubb	TID:	
1	Ine Margrethe Bakke Hovden	2006	Elverum Svømming	00:27,7	
2	Astrid			00:46,6	
3	Camilla Håkonsen	2005	Rena IL svømming	00:25,0	
4	Helene Andrea Nordmoen	2005	Tynset	00:39,4	
5	Hedda Heggelund	2006	Solør Svømmeklubb	00:29,3	
Heat 4 - Øvelse 7					
Bane	Navn	Født	Klubb	TID:	
1	Amalie Neskvern	2002	Kongsvinger Svømmeklubb	00:22,7	
2	Johanne Risnes	2005	Elverum Svømming	00:28,8	
3	Martine Glomsvoll Røe	2005	Tynset	00:27,8	
4	Natalie Sørli	2004	Solør Svømmeklubb	00:20,8	
5	Ida Selina Rødsbakken	2003	Rena IL svømming	00:37,4	
Heat 5 - Øvelse 7					
Bane	Navn	Født	Klubb	TID:	
1	Mina Bergsten	2003	Odal Svømmeklubb	00:25,6	
2	Aurora Vestli Aalberg	2002	Odal Svømmeklubb	00:19,3	
3	Ingvild Stensberg	2003	Rena Svømmeklubb	00:19,8	
4	Emily Tomren Prøven	2002	Kongsvinger Svømmeklubb	00:25,3	
5	Ingeborg Østmodalen	2002	Odal Svømmeklubb	00:22,5	
Heat 6 - Øvelse 7					
Bane	Navn	Født	Klubb	TID:	
1	Kathrine H Sorknes	2002	Solør Svømmeklubb	00:21,1	
2	Maren Nordby	2002	Solør Svømmeklubb	00:19,1	
3	Oline Bay	2002	Tynset	00:19,3	
4	Victoria Bekkesletten	2002	Solør Svømmeklubb	00:17,6	
5	Seher Bakhte	2000	Elverum Svømming	00:18,5	
ØVELSE 8; 25M FRI gutter					
Heat 1 - Øvelse 8					
Bane	Navn	Født	Klubb	TID:	
1	Theo Pärleson	2008	Arvika simsällskap	00:43,1	
2	Erik August Løken Simensen	2007	Kongsvinger Svømmeklubb	00:36,5	
3	Even Glomsås Skyrud	2007	Kongsvinger Svømmeklubb	0:1,10,4	
4	Oliwer Lindblom	2007	Arvika simsällskap	00:28,0	
5	Daniel Bonna		Odal Svømmeklubb		
Heat 2 - Øvelse 8					
Bane	Navn	Født	Klubb	TID:	
1	Sebastian Avila Nordfjeld	2007	Kongsvinger Svømmeklubb	00:31,0	
2	Brede Stenbakken Andersen	2006	Elverum Svømming	00:33,2	
3	Torjus Johansen	2006	Tynset	00:26,3	
4	Emil Sætre	2005	Solør Svømmeklubb	00:25,4	
5	Anders Sørskog Mørkhagen	2006	Hamar	00:28,8	
Heat 3 - Øvelse 8					
Bane	Navn	Født	Klubb	TID:	
1	Alvin Bjørnstad	2007	Stange Svømmeklubb	00:30,7	
2	Hein Knudsen	2005	Tynset	00:46,3	
3	Marcus Bergsten	2005	Odal Svømmeklubb	00:34,9	
4	Ole Kristian Haukenæs Neskvern	2005	Kongsvinger Svømmeklubb	00:34,9	
5	Philip Slotsvik	2005	Odal Svømmeklubb	00:19,7	
Heat 4 - Øvelse 8					
Bane	Navn	Født	Klubb	TID:	
1	Kristian Sørskog Mørkhagen	2004	Hamar	00:17,3	
2	Simon Michelson	2005	Odal Svømmeklubb	00:28,3	
3	Leon Fredrikson	2004	Arvika simsällskap	00:26,4	
4	Markus Kristiansen	2004	Solør Svømmeklubb	00:28,5	
5	Oav Bay	2004	Tynset	00:27,6	

Heat 5 - Øvelse 8	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Odin Alsaker Ulla	2004	Kongsvinger Svømmeklubb	00:31,3
	2	Embret Ellingsson	2003	Tynset	00:18,3
	3	Fredrik Bekkesletten	2003	Solør Svømmeklubb	00:22,0
	4	Herman Ødegaard Rusten	2003	Kongsvinger Svømmeklubb	00:21,0
	5	Fredrik Hubred	2004	Stange Svømmeklubb	00:28,3
Heat 6 - Øvelse 8	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Morten Eggen Hauge	2003	Tynset	00:21,2
	2	Ole Einar Dalen	2003	Tynset	00:20,4
	3	Robin Alexander Ruud	2003	Kongsvinger Svømmeklubb	00:17,9
	4		2003		
	5	Svein Jøran Langbråten	2003	Kongsvinger Svømmeklubb	00:25,6
Heat 7 - Øvelse 8	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Martin Tårneby Nordby	2004	Stange Svømmeklubb	00:54,7
	2	Tobias D. Melgård	2003	Kongsvinger Svømmeklubb	00:19,2
	3	Nikolas Dzamarija	2002	Kongsvinger Svømmeklubb	00:20,4
	4	Christopher Nordberget	2001	Odal Svømmeklubb	00:20,0
	5	Kristian H Sorknes	2001	Solør Svømmeklubb	00:19,9
Heat 8 - Øvelse 8	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2	Kristian Langseth	2007	Stange Svømmeklubb	00:45,3
	3	Sander Hytjan	2004	Kongsvinger Svømmeklubb	00:21,7
	4				
	5				

Liten pause før stafett

ØVELSE 9; 4 * 25 M STAFETT mix					
Heat 1 - Øvelse 9	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Kongsvinger 2		Kongsvinger Svømmeklubb	0:1,49,1
	2	Tynset		Tynset	0:2,11,8
	3	Arvika		Arvika simsällskap	0:2,17,5
	4	Elverum 1		Elverum Svømming	0:1,50,8
	5	Odal 3		Odal Svømmeklubb	0:1,41,4

Heat 2 - Øvelse 9	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2	Elverum 2		Elverum Svømming	0:1,36,0
	3	Odal 1		Odal Svømmeklubb	0:1,53,0
	4	Kongsvinger 1		Kongsvinger Svømmeklubb	00:43,6
	5	Stange 1		Stange Svømmeklubb	0:2,54,0

Heat 3 - Øvelse 9	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Stange 2		Stange Svømmeklubb	0:1,54,4
	2	Solør 1		Solør Svømmeklubb	0:1,59,1
	3	Odal 2		Odal Svømmeklubb	0:1,18,0
	4	Hamar IL		Hamar	0:1,56,7
	5				

Heat 4 - Øvelse 9	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Solør 2		Solør Svømmeklubb	0:2,25,9
	2				
	3	Arvika		Arvika simsällskap	0:1,32,6
	4				
	5	Elverum 3		Elverum Svømming	0:2,15,9

PAUSE

ØVELSE 10, 50M BRYST jenter

Heat 1 - Øvelse 10	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Emilie Alexandra Hagen	2005	Elverum Svømming	0,59,6
	2	Silje Elisabeth Korsmo Nordmoen	2007	Solør Svømmeklubb	0:2,03,1
	3	Frøya Eggen Blomsterlund	2006	Elverum Svømming	00:54,5
	4	Edith Kjøpig	2005	Rena IL svømming	0:1,01,7
	5	Eldri Myrvold Stener	2005	Elverum Svømming	00:56,8

Heat 2 - Øvelse 10	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Siw Angelica Østad Olsen	2004	Solør Svømmeklubb	0:1,39,0
	2	Helene Andrea Nordmoen	2005	Tynset	0:1,31,4
	3	Andrine Værlien Hult	2004	Elverum Svømming	00:54,5
	4	Hannah Ignasha Tønseth	2004	Hamar	0:59,5
	5	Erine Nordby	2004	Odal Svømmeklubb	0:1,06,01

Heat 3 - Øvelse 10	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Alva Eggen Blomsterlund	2003	Elverum Svømming	00:56,6
	2	Lisa Granqvist	2004	Arvika simsällskap	00:56,2
	3	Malin Elise Thorkildsen	2004	Elverum Svømming	0:1,00,6
	4	Sina Ingedotter Øyen	2004	Elverum Svømming	00:48,2
	5	Ellen Flæte Gundersen	2003	Rena IL svømming	00:58,8

Heat 4 - Øvelse 10	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Ingrid Harkinn	2001	Hamar	0:1,45,7
	2	Victoria Bekkesletten	2002	Solør Svømmeklubb	00:52,8
	3	Henriette Rundén Pran	2003	Odal Svømmeklubb	0:1,05,9
	4	Ingrid Vie	2003	Elverum Svømming	00:57,3
	5	Celine Norstad	2002	Elverum Svømming	00:57,7

Heat 5 - Øvelse 10	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Hedda Johansen	2002	Tynset	0:1,00,4
	2	Aurora Moen Imerslund	2002	Hamar	00:46,7
	3	Anna Ødegård	2001	Solør Svømmeklubb	00:46,0
	4				
	5				

Heat 6 - Øvelse 10	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2	Sigrun Høgstedt	2001	Kongsvinger Svømmeklubb	00:52,4
	3	Ida Utgård	2000	Solør Svømmeklubb	00:47,1
	4	Linea Nygård	2004	Odal Svømmeklubb	0:1,20,2
	5				

ØVELSE 11; 50M BRYST gutter

Heat 1 - Øvelse 11	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Matias Sveen Larsen	2006	Elverum Svømming	00:58,5
	2	Kamil Erik Sevik	2005	Elverum Svømming	00:59,0
	3	Philip Slotsvik	2005	Odal Svømmeklubb	0:1,04,5
	4				
	5	Anders Sørskog Mørkhagen	2006	Hamar	0:1,16,3

Heat 2 - Øvelse 11	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Endre Stenbakken Andersen	2004	Elverum Svømming	0:1,17,9
	2	Leon Fredrikson	2004	Arvika simsällskap	0:1,03,7
	3	William Lindblom	2004	Arvika simsällskap	00:59,7
	4	Embret Ellingsson	2003	Tynset	0:1,01,5
	5	Kristian Sørskog Mørkhagen	2004	Hamar	0:1,00,2

Heat 3 - Øvelse 11	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Ole Einar Dalen	2003	Tynset	00:55,7
	2	Simen Gjelten	2003	Tynset	00:51,0
	3	Svein Jøran Langbråten	2003	Kongsvinger Svømmeklubb	0:1,03,4
	4				
	5	Martin Kregnes Søstuen	2002	Elverum Svømming	00:51,1

Heat 4 - Øvelse 11	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Sander Hytjan	2003	Kongsvinger Svømmeklubb	0:1,04,7
	2	Nikolas Dzamarija	2002	Kongsvinger Svømmeklubb	0:1,01,6
	3	Alexander Aaserud	2001	Odal Svømmeklubb	00:49,7
	4	Christopher Nordberget	2001	Odal Svømmeklubb	0:1,06,3
	5	Kristian H Sorknes	2001	Solør Svømmeklubb	0:1,01,1

Heat 5 - Øvelse 11	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Ruben Røe-Sankey	2001	Tynset	00:49,4
	2	Rufael Wolday	2001	Kongsvinger Svømmeklubb	00:49,0
	3	Sindre Sandvold	2001	Kongsvinger Svømmeklubb	00:47,5
	4	Ole Melvin Korsmo	2000	Solør Svømmeklubb	00:47,1
	5				

ØVELSE 12; 50M RYGG jenter					
Heat 1 - Øvelse 12	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Ellen Flate Gundersen	2003	Rena Svømmeklubb	00:55,5
	2	Alva Eggen Blomsterlund	2003	Elverum Svømming	00:47,5
	3	Andrine Værlien Hult	2004	Elverum Svømming	00:49,1
	4	Emilie Alexandra Hagen	2005	Elverum Svømming	00:58,1
	5	Linea Nygård	2004	Odal Svømmklubb	0:1,1,0
Heat 2 - Øvelse 12	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Selin Edvardsen	2005	Hamar	00:49,8
	2	Frøya Eggen Blomsterlund	2006	Elverum Svømming	00:57,2
	3	Lisa Granqvist	2004	Arvika simsällskap	00:58,6
	4	Nora Roll Gudbrandsen	2004	Elverum Svømming	00:51,8
	5	Ingrid Harkinn	2001	Hamar	0:1,31,9

ØVELSE 13; 50M RYGG gutter					
Heat 1 - Øvelse 13	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Robin Alexander Ruud	2003	Kongsvinger Svømmeklubb	00:46,0
	2	Tobias D. Melgård	2003	Kongsvinger Svømmeklubb	00:55,0
	3	Emil Sætre	2005	Solør Svømmeklubb	00:55,1
	4				
	5				

Heat 2 - Øvelse 13	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Endre Stenbakken Andersen	2004	Elverum Svømming	1,03,9
	2				
	3	Hermann Svehagen	2002	Elverum Svømming	00:42,8
	4	Kamil Erik Sevik	2005	Elverum Svømming	00:53,4
	5	William Lindblom	2004	Arvika simsällskap	0,57,6

ØVELSE 14 og 15; 50 m butterfly Jenter og gutter					
Heat 1 - Øvelse 14	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2	Kamil Erik Sevil	2005	Elverum Svømming	0:1,06,0
	3	Mathias Sveen Larsen	2006	Elverum Svømming	00:55,3
	4	Sina Ingedotter Øyen	2004	Elverum Svømming	00:47,0
	5				

ØVELSE 16; 50M FRI jenter					
Heat 1 - Øvelse 16	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Emma Mathea Kulmala	2007	Elverum Svømming	0:1,25,9
	2	Constanse Vestli Aalberg	2006	Odal Svømmeklubb	0:1,14,7
	3	Frøya Eggen Blomsterlund	2006	Elverum Svømming	00:52,1
	4	Edith Kiøgnig	2005	Rena IL svømming	0:1,04,6
	5				

Heat 2 - Øvelse 16	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2	Eldri Myrvold Stener	2005	Elverum Svømming	00:51,6
	3	Emilie Alexandra Hagen	2005	Elverum Svømming	00:45,5
	4	Mira Pärleson	2005	Arvika simsällskap	00:54,0
	5	Erine Nordby	2004	Odal Svømmeklubb	00:59,9

Heat 3 - Øvelse 16	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Aurora Moen Imerslund	2002	Hamar	00:39,6
	2	Hannah Ignasha Tønseth	2004	Hamar	0:49,2
	3	Lisa Granqvist	2004	Arvika simsällskap	0:53,2
	4	Malin Elise Thorkildsen	2004	Elverum Svømming	00:46,5
	5	Nora Roll Gudbrandsen	2004	Elverum Svømming	00:47,9

Heat 4 - Øvelse 16	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Ellen Flæte Gundersen	2003	Rena IL svømming	00:55,2
	2	Ingrid Vie	2003	Elverum Svømming	00:40,9
	3	Aurora Vestli Aalberg	2002	Odal Svømmeklubb	00:44,2
	4	Ingvild Stensberg	2003	Rena IL svømming	00:44,6
	5	Karoline S. Paulsen	2003	Stange Svømmeklubb	00:41,0

Heat 5 - Øvelse 16	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Celine Norstad	2002	Elverum Svømming	00:45,1
	2	Hedda Johansen	2002	Tynset	00:54,5
	3	Ingeborg Østmodalen	2002	Odal Svømmeklubb	00:48,4
	4	Kathrine H Sorknes	2002	Solør Svømmeklubb	00:51,5
	5	Ingrid Harkinn	2001	Hamar	0:1,14,8

Heat 6 - Øvelse 16	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Oline Bay	2002	Tynset	00:44,5
	2	Victoria Bekkesletten	2002	Solør Svømmeklubb	00:41,6
	3	Anna Ødegård	2001	Solør Svømmeklubb	00:36,5
	4	Sigrun Høgstedt	2001	Kongsvinger Svømmeklubb	00:49,1
	5	Ida Utgård	2000	Solør Svømmeklubb	00:41,7

ØVELSE 17; 50M FRI gutter

Heat 1 - Øvelse 17	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Matias Sveen Larsen	2006	Elverum Svømming	0,46,1
	2	Kamil Erik Sevik	2005	Elverum Svømming	00:42,9
	3	Philip Slotsvik	2005	Odal Svømmeklubb	0,45,7
	4		2007		
	5				

Heat 2 - Øvelse 17	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Kristian Sørskog Mørkhagen	2004	Hamar	00:45,7
	2	Endre Stenbakken Andersen	2004	Elverum Svømming	0:1,00,0
	3	John Aleksander Støholen	2004	Tynset	00:56,3
	4	Oav Bay	2004	Tynset	0:1,01,2
	5	William Lindblom	2004	Arvika simsällskap	00:51,2

Heat 3 - Øvelse 17	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Embret Ellingsson	2003	Tynset	00:47,1
	2	Fredrik Bekkesletten	2003	Solør Svømmeklubb	00:51,3
	3	Herman Ødegaard Rusten	2003	Kongsvinger Svømmeklubb	00:50,1
	4	Mathias Alsaker Ulla	2003	Kongsvinger Svømmeklubb	0:1,23,4
	5				

Heat 4 - Øvelse 17	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2	Simen Gjeltten	2003	Tynset	00:38,6
	3	Tobias D. Melgård	2003	Kongsvinger Svømmeklubb	00:47,7
	4				
	5				

Heat 5 - Øvelse 17	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Hermann Svehagen	2002	Elverum Svømming	00:37,1
	2	Martin Kregnes Søstuen	2002	Elverum Svømming	00:37,8
	3	Nikolas Dzamarija	2002	Kongsvinger Svømmeklubb	00:47,9
	4	Alexander Aaserud	2001	Odal Svømmeklubb	00:35,9
	5	Kristian H Sorknes	2001	Solør Svømmeklubb	00:45,0

Heat 6 - Øvelse 17	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Ruben Røe-Sankey	2001	Tynset	00:42,7
	2	Rufael Wolday	2001	Kongsvinger Svømmeklubb	00:41,7
	3	Sindre Sandvold	2001	Kongsvinger Svømmeklubb	00:38,1
	4				
	5	Ole Melvin Korsmo	2000	Solør Svømmeklubb	00:44,1

ØVELSE 18; 100M MEDLEY jenter					
Heat 1 - Øvelse 18	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Eldri Myrvold Stener	2005	Elverum Svømming	0:2,11,1
	2	Andrine Værlien Hult	2004	Elverum Svømming	0:1,50,2
	3	Selin Edvardsen	2005	Hamar	0:1,48,0
	4	Malin Elise Thorkildsen	2004	Elverum Svømming	0:2,03,2
	5				

Heat 2 - Øvelse 18	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2	Sina Ingedotter Øyen	2004	Elverum Svømming	0:1,37,4
	3	Nora Roll Gudbrandsen	2004	Elverum Svømming	0:1,57,9
	4	Ingrid Vie	2003	Elverum Svømming	0:1,54,4
	5	Celine Norstad	2002	Elverum Svømming	0:2,01,4

Heat 3 - Øvelse 18	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2	Aurora Moen Imerslund	2002	Hamar	0:1,39,5
	3	Alva Eggen Blomsterlund	2003	Elverum Svømming	0:1,41,3
	4	Ellen Flæte Gundersen	2003	Rena IL svømming	
	5				

ØVELSE 19; 100M MEDLEY gutter					
Heat 1 - Øvelse 19	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Matias Sveen Larsen	2006	Elverum Svømming	0:1,51,6
	2	Hermann Svehagen	2002	Elverum Svømming	0:1,38,3
	3	Martin Kregnes Sjøstuen	2002	Elverum Svømming	0:1,46,2
	4	Rufael Wolday	2001	Kongsvinger Svømmeklubb	0:1,51,3
	5				

Liten pause før stafett

ØVELSE 20; 4 * 50 M STAFETT mix					
Heat 1 - Øvelse 20	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Odal 3		Odal Svømmeklubb	
	2	Solør 2		Solør Svømmeklubb	0:2,45,1
	3	Tynset 1		Tynset	0:3,22,7
	4	Elverum 1		Elverum Svømming	0:3,25,0
	5	Hamar IL		Hamar	0:3,29,2

Heat 2 - Øvelse 20	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Elverum 4		Elverum Svømming	0:3,22,0
	2	Arvika		Arvika simssällskap	0:3,35,9
	3	Rena		Rena IL svømming	0:3,51,8
	4	Odal 4		Odal Svømmeklubb	
	5	Elverum 3		Elverum Svømming	0:2,43,0

Heat 3 - Øvelse 20	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Tynset 2		Tynset	0:3,14,0
	2	Odal 1		Odal Svømmeklubb	0:2,51,2
	3	Solør 1		Solør Svømmeklubb	0:2,52,1
	4	Kongsvinger		Kongsvinger Svømmeklubb	0:2,57,7
	5	Elverum 2		Elverum Svømming	0:2,47,0