

Øvelse 1 400 FRI KVINNER

1993						
	1	p	Mia Isabell Austli	Steinkjer SK	05:19.57	433
	2		Ingrid Lænd	Namsos SK	05:28.06	400
1994						
	1	p	Hanne Hunnestad	Rørvik S&LK	06:09.65	279
1995						
	1	p	Kristine Lindseth	Namsos SK	06:10.68	277
	2		Hilde Camilla Lænd	Namsos SK	06:18.17	261
1996						
	1	p	Sarah Skage Elden	Namsos SK	06:00.26	302
1997						
	1	p	Tone Hunnestad	Rørvik S&LK	06:56.93	195
1998						
			Elise Nygård	Namsos SK	06:39.17	

Øvelse 2 400 FRI MENN

1992						
	1	p	Eirik Syvertsen	Steinkjer SK	05:35.23	279
1993						
	1	p	Bendik Falch	Namsos SK	05:13.30	342
1994						
	1	p	Rikard Klepp	Steinkjer SK	05:41.73	263
1995						
	1	p	Gøran Grongstad	Rørvik S&LK	05:31.23	289
1996						
	1	p	Mathias Langli	Rørvik S&LK	05:51.79	241
	2		Benjamin Gaupset	Namsos SK	06:29.32	178
	999		Vegard Bergmann	Namsos SK	DE	
1997						
	1	p	Sindre Finne	Kolvareid	08:02.96	93

Øvelse 3 50 BRYST KVINNER

1992						
	1	p	Anniken Schjelderup	Steinkjer SK	00:42.80	355
1994						
	1	p	Vilde Skorstad Bondø	Rørvik S&LK	00:38.53	486

Øvelse 3 50 BRYST KVINNER

1995						
	1	p	Pia Skage Elden	Namsos SK	00:40.11	431
	2	p	Kristine Lindseth	Namsos SK	00:45.57	294
	3		Maria Edvardsen Killingberg	Rørvik S&LK	00:47.54	259
	4		Borghild Berntsen Due	Namsos SK	00:49.86	224
	5		Heidi Vanndalsvik	Brønnøysund	00:58.32	140

1996						
	1	p	Julie Nygård	Rørvik S&LK	00:42.60	360
	2	p	Ida Marie Rørvik	Kolvereid	00:52.51	192
	3		Natalie Storøy	Brønnøysund	00:53.92	177
	999		Ingri Dalheim	Brønnøysund	Disk	

1997						
	1	p	Elise Sørvik	Rørvik S&LK	00:46.16	283
	2	p	Eirin Åsgård	Rørvik S&LK	00:48.32	246
	3		Sandra Skorstad	Namsos SK	00:54.48	172
	4		Gøril Lindseth	Namsos SK	00:56.02	158
	999		Isa Johanne Johansen Arntsen	Brønnøysund	Disk	

Øvelse 4 50 BRYST MENN

1991						
	1	p	Jørund Gorseth	Steinkjer SK	00:45.26	200

1992						
	1	p	Eirik Syvertsen	Steinkjer SK	00:43.48	226

1993						
	1	p	Espen Elvestad Olsen	Steinkjer SK	00:44.57	210

1994						
	1	p	Scott René Høgenhaug	Namsos SK	00:37.91	341

1995						
	1	p	Gøran Grongstad	Rørvik S&LK	00:43.08	232
	2		Lars Harald Solbakk	Brønnøysund	00:43.84	220
	3		Magnus Dypvik	Steinkjer SK	00:43.85	220

1996						
	1	p	Erik Bakkebø	Namsos SK	00:42.29	246
	2	p	Simon Tverråmo	Brønnøysund	00:46.26	187
	3		Vegard Bergmann	Namsos SK	00:57.16	99
	999		Ruben Klepp	Steinkjer SK	Disk	

1997						
	1	p	Simon Hansen	Rørvik S&LK	00:54.23	116
	2	p	Sander Falch	Namsos SK	00:59.12	90
	3		Torgrim Dekkerhus	Kolvereid	01:01.14	81
	999		Kenneth Hansen	Namsos SK	Disk	

Øvelse 4 50 BRYST MENN

1997					
	999	Kim Andre Hansen	Namsos SK	Disk	
	999	Robin Johansen	Kolvereid	Disk	

1998		Andreas E. Killingberg	Rørvik S&LK	00:55.60	
------	--	------------------------	-------------	-----------------	--

Øvelse 5 100 FRI KVINNER

1994					
	1	p	Trine Grindvik	Rørvik S&LK	01:11.07 412

1995					
	1	p	Pia Skage Elden	Namsos SK	01:18.64 304
	2		Kristine Lindseth	Namsos SK	01:22.04 267
	3		Heidi Vanndalsvik	Brønnøysund	01:36.66 163

1996					
	1	p	Julie Nygård	Rørvik S&LK	01:16.83 326
	2		Natalie Storøy	Brønnøysund	01:22.71 261
	3		Ida Marie Rørvik	Kolvereid	01:36.09 166

1997					
	1	p	Elise Sørvik	Rørvik S&LK	01:27.17 223
	2	p	Eirin Åsgård	Rørvik S&LK	01:27.95 217
	3		Tone Hunnestad	Rørvik S&LK	01:30.02 202
	4		Isa Johanne Johansen Arntsen	Brønnøysund	02:10.86 66
	999		Gøril Lindseth	Namsos SK	Uteble

Øvelse 6 100 FRI MENN

1992					
	1	p	Marius Skaanes	Namsos SK	00:58.64 514
	2		Eirik Syvertsen	Steinkjer SK	01:09.80 305

1993					
	1	p	Jørn Håvard Andersen	Steinkjer SK	01:07.12 343
	2		Erik Rannem	Steinkjer SK	01:12.80 269

1994					
	1	p	Einar Syvertsen	Steinkjer SK	01:23.56 177

1995					
	1	p	Magnus Dypvik	Steinkjer SK	01:19.50 206
	2		Even Frantzen	Namsos SK	01:23.89 175

1996					
	1	p	Jahn-Håvard Holthe Olsen	Rørvik S&LK	01:18.34 215
	2	p	Benjamin Gaupset	Namsos SK	01:23.67 177

Øvelse 6 100 FRI MENN

1996						
	3	Erik Bakkebø	Namsos SK	01:24.70		170
	4	Simon Tverråmo	Brønnøysund	01:34.92		121
1997						
	1	p Simon Hansen	Rørvik S&LK	01:35.98		117
	2	p Kim Andre Hansen	Namsos SK	01:47.95		82
	3	Kenneth Hansen	Namsos SK	01:49.77		78
	4	Torgrim Dekkerhus	Kolvreid	02:05.12		53
999		Arnfinn Urdshals	Kolvreid	Disk		
1998		Eirik Svartis	Brønnøysund	01:36.72		

Øvelse 7 200 RYGG KVINNER

1991						
	1	p Siv Flatås Hoddø	Namsos SK	02:32.82		552
1993						
	1	p Mia Isabell Austli	Steinkjer SK	02:56.79		357
	2	Sanna Flatås Hoddø	Namsos SK	03:06.45		304
1994						
	1	p Trine Grindvik	Rørvik S&LK	03:10.45		285
1996						
	1	p Ingri Dalheim	Brønnøysund	03:51.82		158
1997						
	1	p Tone Hunnestad	Rørvik S&LK	03:47.71		167

Øvelse 8 200 RYGG MENN

1995						
	1	p Anders Skaanes	Namsos SK	02:50.32		286
	2	Gøran Grongstad	Rørvik S&LK	02:55.23		263
999		Lars Harald Solbakk	Brønnøysund	Disk		
1996						
	1	p Mathias Langli	Rørvik S&LK	03:10.82		203
	2	Jahn-Håvard Holthe Olsen	Rørvik S&LK	03:18.08		182

Øvelse 9 50 BUTTERFLY KVINNER

1992						
	1	p Anniken Schjelderup	Steinkjer SK	00:35.90		363

Øvelse 9 50 BUTTERFLY KVINNER

1993	1	p	Ingrid Lænd	Namsos SK	00:39.10	281
1994	1	p	Vilde Skorstad Bondø	Rørvik S&LK	00:35.64	371
	2		Hanne Hunnestad	Rørvik S&LK	00:42.92	212
1995	1	p	Pia Skage Elden	Namsos SK	00:41.35	237
1996	1	p	Sarah Skage Elden	Namsos SK	00:37.29	324
	2	p	Julie Nygård	Rørvik S&LK	00:39.26	277
	3		Natalie Storøy	Brønnøysund	00:42.32	221
	4		Ingri Dalheim	Brønnøysund	00:53.83	107
1997	1	p	Elise Sørvik	Rørvik S&LK	00:48.39	148
1998			Elise Nygård	Namsos SK	00:49.76	

Øvelse 10 50 BUTTERFLY MENN

1992	1	p	Eirik Syvertsen	Steinkjer SK	00:32.92	334
1993	1	p	Jørn Håvard Andersen	Steinkjer SK	00:31.63	377
	2		Erik Rannem	Steinkjer SK	00:33.73	311
1994	1	p	Rikard Klepp	Steinkjer SK	00:35.95	257
1995	1	p	Lars Harald Solbakk	Brønnøysund	00:37.73	222
	2		Magnus Dypvik	Steinkjer SK	00:42.33	157
1996	1	p	Mathias Langli	Rørvik S&LK	00:38.19	214
	2	p	Vegard Bergmann	Namsos SK	00:47.02	114
	3		Benjamin Gaupset	Namsos SK	00:49.92	96
	999		Ruben Klepp	Steinkjer SK	Disk	
1997	1	p	Simon Hansen	Rørvik S&LK	00:51.73	86

Øvelse 11 100 MEDLEY KVINNER

1991						
	1	p	Siv Flatås Hoddø	Namsos SK	01:15.40	-1
1992						
	1	p	Anniken Schjelderup	Steinkjer SK	01:24.88	-1
1995						
	1	p	Pia Skage Elden	Namsos SK	01:27.57	-1
	2		Maria Edvardsen Killingberg	Rørvik S&LK	01:30.18	-1
	3		Kristine Lindseth	Namsos SK	01:30.79	-1
1996						
	1	p	Sarah Skage Elden	Namsos SK	01:22.45	-1
	2		Ingri Dalheim	Brønnøysund	01:50.38	-1
1997						
	1	p	Elise Sørvik	Rørvik S&LK	01:36.87	-1
	2	p	Eirin Åsgård	Rørvik S&LK	01:41.36	-1
	3		Tone Hunnestad	Rørvik S&LK	01:45.02	-1
	999		Gøril Lindseth	Namsos SK	Disk	

Øvelse 12 100 MEDLEY MENN

1992						
	999		Eirik Syvertsen	Steinkjer SK	Uteble	
1993						
	1	p	Bendik Falch	Namsos SK	01:15.89	-1
1994						
	1	p	Scott René Høgenhaug	Namsos SK	01:18.81	-1
	2		Einar Syvertsen	Steinkjer SK	01:36.67	-1
1995						
	1	p	Gøran Grongstad	Rørvik S&LK	01:23.10	-1
	2		Anders Skaanes	Namsos SK	01:23.48	-1
	999		Even Frantzen	Namsos SK	Disk	
1996						
	1	p	Jahn-Håvard Holthe Olsen	Rørvik S&LK	01:33.62	-1
	999		Erik Bakkebø	Namsos SK	Disk	
	999		Benjamin Gaupset	Namsos SK	Disk	
1997						
	999		Torgrim Dekkerhus	Kolvareid	Uteble	

Øvelse 13 200 BRYST KVINNER

1993						
	1	p	Mia Isabell Austli	Steinkjer SK	03:21.87	342

Øvelse 13 200 BRYST KVINNER

1993	2	Sanna Flatås Hoddø	Namsos SK	03:23.32	334
1994	1 p 999	Vilde Skorstad Bondø Trine Grindvik	Rørvik S&LK Rørvik S&LK	03:10.89 Brutt	404
1995	1 p 2	Kristine Lindseth Hilde Camilla Lænd	Namsos SK Namsos SK	03:33.26 03:58.88	290 206
1996	1 p	Ida Marie Rørvik	Kolvereid	04:04.36	192
1997	1 p	Elise Sørvik	Rørvik S&LK	03:47.72	238

Øvelse 14 200 BRYST MENN

1991	1 p	Marius Knudtsen	Steinkjer SK	03:07.92	307
1992	1 p	Marius Skaanes	Namsos SK	03:07.35	310
1993	1 p	Espen Elvestad Olsen	Steinkjer SK	03:57.70	152
1995	1 p 2 3	Gøran Grongstad Magnus Dypvik Lars Harald Solbakk	Rørvik S&LK Steinkjer SK Brønnøysund	03:17.80 03:31.51 03:34.02	263 215 208
1996	1 p 2 p 3 4 5	Jahn-Håvard Holthe Olsen Erik Bakkebø Mathias Langli Simon Tverråmo Anders Hamstad	Rørvik S&LK Namsos SK Rørvik S&LK Brønnøysund Namsos SK	03:33.48 03:35.39 03:37.98 03:56.28	209 204 197 154 -1
1997	1 p	Torgrim Dekkerhus	Kolvereid	05:17.20	64

Øvelse 15 4x50 MEDLEY KVINNER

1	Namsos 1 Namsos 1	Namsos SK	02:25.60	425
1	Førsteetappe : Siv Flatås Hoddø	Namsos SK	00:35.82	437
2	Rørvik 1 Junior	Rørvik S&LK	02:28.42	401
2	Førsteetappe : Trine Grindvik	Rørvik S&LK	00:41.54	280
3	Rørvik 2 Junior	Rørvik S&LK	02:53.02	253

RESULTATLISTE

Safir Stevnebørsen

Side 8

Øvelse 15 4x50 MEDLEY KVINNER

3	Førsteetappe : Eirin Åsgård	Rørvik S&LK	00:47.94	182
4	Namsos 2 Namsos 2	Namsos SK	03:01.37	220
4	Førsteetappe : Elise Nygård	Namsos SK	00:50.08	160

Øvelse 16 4x50 MEDLEY MENN

1	Namsos 1 Namsos 1	Namsos SK	02:14.76	350
1	Førsteetappe : Bendik Falch	Namsos SK	00:33.83	341
2	SSLK gutter SSLK gutter	Steinkjer SK	02:18.28	324
2	Førsteetappe : Marius Knudtsen	Steinkjer SK	00:36.34	275
3	SSLK SSLK	Steinkjer SK	02:43.19	197
3	Førsteetappe : Espen E. Olsen	Steinkjer SK	00:44.73	147
4	Rørvik 1 Rørvik	Rørvik S&LK	02:46.80	184
4	Førsteetappe : Gøran Grongstad	Rørvik S&LK	00:39.60	213
5	Namsos 2 Namsos 2	Namsos SK	03:02.45	141
5	Førsteetappe : Benjamin Gaupse	Namsos SK	00:47.02	127

Øvelse 17 100 BUTTERFLY KVINNER

1993				
1	p	Mia Isabell Austli	Steinkjer SK	01:22.56 334
1994				
1	p	Ida Livik	Rørvik S&LK	01:32.51 238
2		Hanne Hunnestad	Rørvik S&LK	01:40.29 186
1997				
1	p	Anne Marit Blikø	Rørvik S&LK	01:38.73 195

Øvelse 18 100 BUTTERFLY MENN

1992				
1	p	Eirik Syvertsen	Steinkjer SK	01:20.34 254
1993				
999		Jørn Håvard Andersen	Steinkjer SK	Disk
1995				
1	p	Gøran Grongstad	Rørvik S&LK	01:28.28 191
2		Lars Harald Solbakk	Brønnøysund	01:28.76 188
3		Anders Skaanes	Namsos SK	01:28.83 188
1996				
1	p	Mathias Langli	Rørvik S&LK	01:32.82 164
2		Jahn-Håvard Holthe Olsen	Rørvik S&LK	01:49.92 99
3		Vegard Bergmann	Namsos SK	01:53.42 90

Øvelse 19 50 RYGG KVINNER

1993						
	1	p	Sanna Flatås Hoddø	Namsos SK	00:42.77	256
1994						
	1	p	Vilde Skorstad Bondø	Rørvik S&LK	00:37.82	371
	999		Ida Livik	Rørvik S&LK	Uteble	
1995						
	1	p	Maria Edvardsen Killingberg	Rørvik S&LK	00:41.98	271
	2		Hilde Camilla Lænd	Namsos SK	00:44.48	228
	3		Heidi Vanndalsvik	Brønnøysund	00:52.88	135
1996						
	1	p	Natalie Storøy	Brønnøysund	00:43.09	251
	2		Ingri Dalheim	Brønnøysund	00:46.61	198
1997						
	1	p	Anne Marit Blikø	Rørvik S&LK	00:42.82	256
	2	p	Elise Sørvik	Rørvik S&LK	00:45.22	217
	3		Eirin Åsgård	Rørvik S&LK	00:46.04	205
	4		Tone Hunnestad	Rørvik S&LK	00:47.20	191
	5		Gøril Lindseth	Namsos SK	00:52.47	139
	999		Isa Johanne Johansen Arntsen	Brønnøysund	Disk	

Øvelse 20 50 RYGG MENN

1992						
	1	p	Marius Skaanes	Namsos SK	00:32.52	384
1993						
	1	p	Espen Elvestad Olsen	Steinkjer SK	00:42.39	173
	999		Erik Rannem	Steinkjer SK	Disk	
1996						
	1	p	Benjamin Gaupset	Namsos SK	00:46.10	135
	2		Simon Tverråmo	Brønnøysund	00:47.60	122
	999		Anders Hamstad	Namsos SK	Uteble	
1997						
	999		Simon Hansen	Rørvik S&LK	Disk	
1998						
			Andreas E. Killingberg	Rørvik S&LK	Disk	
			Eirik Svartis	Brønnøysund	00:52.06	

Øvelse 21 100 BRYST KVINNER

1992						
	1	p	Anniken Schjelderup	Steinkjer SK	01:36.07	322

Øvelse 21 100 BRYST KVINNER

1994						
	1	p	Vilde Skorstad Bondø	Rørvik S&LK	01:26.28	445
1995						
	1	p	Pia Skage Elden	Namsos SK	01:30.98	380
	2	p	Heidi Vanndalsvik	Brønnøysund	02:04.28	149
	999		Borghild Berntsen Due	Namsos SK	Brutt	
	999		Kristine Lindseth	Namsos SK	Disk	
1996						
	1	p	Julie Nygård	Rørvik S&LK	01:37.82	305
1997						
	1	p	Elise Sørvik	Rørvik S&LK	01:43.64	257
	2		Sandra Skorstad	Namsos SK	01:57.91	174
	3		Gøril Lindseth	Namsos SK	02:02.92	154
1998						
			Elise Nygård	Namsos SK	01:52.45	

Øvelse 22 100 BRYST MENN

1991						
	1	p	Jørund Gorseth	Steinkjer SK	01:44.00	177
1993						
	1	p	Espen Elvestad Olsen	Steinkjer SK	01:46.82	163
1994						
	1	p	Scott René Høgenhaug	Namsos SK	01:24.54	330
	2		Rikard Klepp	Steinkjer SK	01:28.65	286
1995						
	1	p	Gøran Grongstad	Rørvik S&LK	01:31.95	256
	2		Magnus Dypvik	Steinkjer SK	01:39.73	201
1996						
	1	p	Erik Bakkebø	Namsos SK	01:37.38	216
	2	p	Jahn-Håvard Holthe Olsen	Rørvik S&LK	01:38.91	206
	3		Ruben Klepp	Steinkjer SK	01:44.11	177
	4		Simon Tverråmo	Brønnøysund	01:47.10	162
	5		Vegard Bergmann	Namsos SK	01:59.28	117
1997						
	1	p	Simon Hansen	Rørvik S&LK	02:04.73	102
	2		Sander Falch	Namsos SK	02:08.39	94

Øvelse 23 200 FRI KVINNER

1992						
	1	p	Anniken Schjelderup	Steinkjer SK	02:45.07	339
1993						
	1	p	Ingrid Lænd	Namsos SK	02:36.70	397
1994						
	1	p	Trine Grindvik	Rørvik S&LK	02:40.77	367
1995						
	1	p	Kristine Lindseth	Namsos SK	02:59.29	265
1996						
	1	p	Sarah Skage Elden	Namsos SK	02:40.89	367
	2		Natalie Storøy	Brønnøysund	03:07.94	230
	3		Ingri Dalheim	Brønnøysund	03:30.44	164
1997						
	1	p	Anne Marit Blikø	Rørvik S&LK	02:59.89	262
	2		Tone Hunnestad	Rørvik S&LK	03:22.73	183

Øvelse 24 200 FRI MENN

1993						
	1	p	Bendik Falch	Namsos SK	02:22.42	382
1996						
	1	p	Mathias Langli	Rørvik S&LK	02:49.97	224
	2		Benjamin Gaupset	Namsos SK	03:17.32	143
	999		Anders Hamstad	Namsos SK	Uteble	
1997						
	1	p	Simon Hansen	Rørvik S&LK	03:29.39	120
1998						
			Eirik Svartis	Brønnøysund	03:36.76	

Øvelse 25 200 MEDLEY KVINNER

1991						
	999		Siv Flatås Hoddø	Namsos SK	Uteble	
1993						
	1	p	Mia Isabell Austli	Steinkjer SK	02:52.47	421
	2		Sanna Flatås Hoddø	Namsos SK	03:00.42	368
	3		Ingrid Lænd	Namsos SK	03:06.04	335
1994						
	1	p	Vilde Skorstad Bondø	Rørvik S&LK	02:53.67	412
	2		Trine Grindvik	Rørvik S&LK	03:04.62	343

Øvelse 25 200 MEDLEY KVINNER

1995						
	1	p	Maria Edvardsen Killingberg	Rørvik S&LK	03:19.67	271
	2		Hilde Camilla Lænd	Namsos SK	03:29.82	234
1997						
	1	p	Anne Marit Blikø	Rørvik S&LK	03:18.86	275
	2		Elise Sørvik	Rørvik S&LK	03:31.18	229
1998						
			Elise Nygård	Namsos SK	03:37.86	

Øvelse 26 200 MEDLEY MENN

1991						
	1	p	Marius Knudtsen	Steinkjer SK	02:45.44	343
1992						
	999		Eirik Syvertsen	Steinkjer SK	Disk	
1994						
	1	p	Scott René Høgenhaug	Namsos SK	03:06.36	240
1995						
	1	p	Anders Skaanes	Namsos SK	02:54.09	294
	2		Gøran Grongstad	Rørvik S&LK	02:56.66	281
	3		Lars Harald Solbakk	Brønnøysund	03:09.95	226
1996						
	1	p	Mathias Langli	Rørvik S&LK	03:12.67	217

Øvelse 27 50 FRI KVINNER

1992						
	1	p	Anniken Schjelderup	Steinkjer SK	00:31.67	451
1993						
	1	p	Mia Isabell Austli	Steinkjer SK	00:31.37	464
1994						
	1	p	Ida Livik	Rørvik S&LK	00:30.70	495
	2		Trine Grindvik	Rørvik S&LK	00:32.26	427
	3		Hanne Hunnestad	Rørvik S&LK	00:34.11	361
1995						
	1	p	Kristine Lindseth	Namsos SK	00:35.82	312
	2		Heidi Vanndalsvik	Brønnøysund	00:44.95	157
	999		Borghild Berntsen Due	Namsos SK	Uteble	
1996						
	1	p	Julie Nygård	Rørvik S&LK	00:33.96	366

Øvelse 27 50 FRI KVINNER

1996						
	2	Natalie Storøy	Brønnøysund	00:36.38		298
	3	Ingri Dalheim	Brønnøysund	00:40.82		210
1997						
	1	p Anne Marit Blikø	Rørvik S&LK	00:35.18		329
	2	p Eirin Åsgård	Rørvik S&LK	00:38.08		259
	3	Elise Sørvik	Rørvik S&LK	00:38.22		257
	4	Tone Hunnestad	Rørvik S&LK	00:40.92		209
	5	Gøril Lindseth	Namsos SK	00:44.03		168
	6	Isa Johanne Johansen Arntsen	Brønnøysund	01:00.13		66
1998						
		Christine Elvestad Olsen	Steinkjer SK	00:38.54		

Øvelse 28 50 FRI MENN

1991						
	1	p Marius Knudtsen	Steinkjer SK	00:29.30		383
1992						
	1	p Marius Skaanes	Namsos SK	00:26.32		529
	2	Eirik Syvertsen	Steinkjer SK	00:30.42		342
1993						
	1	p Jørn Håvard Andersen	Steinkjer SK	00:28.80		403
	2	p Bendik Falch	Namsos SK	00:28.98		396
	3	Erik Rannem	Steinkjer SK	00:30.22		349
	4	Espen Elvestad Olsen	Steinkjer SK	00:32.92		270
1994						
	1	p Rikard Klepp	Steinkjer SK	00:31.10		320
	2	Einar Syvertsen	Steinkjer SK	00:35.51		215
1995						
	1	p Lars Harald Solbakk	Brønnøysund	00:32.68		276
	2	p Gøran Grongstad	Rørvik S&LK	00:33.54		255
	3	Magnus Dypvik	Steinkjer SK	00:34.49		235
	4	Even Frantzen	Namsos SK	00:36.10		205
1996						
	1	p Mathias Langli	Rørvik S&LK	00:33.69		252
	2	p Jahn-Håvard Holthe Olsen	Rørvik S&LK	00:35.02		224
	3	Benjamin Gaupset	Namsos SK	00:37.45		183
	4	Erik Bakkebø	Namsos SK	00:37.92		176
	5	Vegard Bergmann	Namsos SK	00:39.60		155
	6	Simon Tverråmo	Brønnøysund	00:40.11		149
1997						
	1	p Simon Hansen	Rørvik S&LK	00:43.00		121

Øvelse 28 50 FRI MENN

1997						
	2	p	Sander Falch	Namsos SK	00:45.61	101
	3		Kenneth Hansen	Namsos SK	00:48.54	84
	4		Kim Andre Hansen	Namsos SK	00:52.45	66

1998			Eirik Svartis	Brønnøysund	00:44.64	
------	--	--	---------------	-------------	----------	--

Øvelse 29 100 RYGG KVINNER

1991						
	1	p	Siv Flatås Hoddø	Namsos SK	01:13.89	492

1994						
	1	p	Ida Livik	Rørvik S&LK	01:28.77	284

1995						
	999		Pia Skage Elden	Namsos SK	Uteble	
	999		Heidi Vanndalsvik	Brønnøysund	Disk	118

1997						
	1	p	Elise Sørvik	Rørvik S&LK	01:42.63	183
	2		Tone Hunnestad	Rørvik S&LK	01:50.23	148
	999		Gøril Lindseth	Namsos SK	Uteble	

1998						
			Elise Nygård	Namsos SK	01:45.32	

Øvelse 30 100 RYGG MENN

1994						
	999		Rikard Klepp	Steinkjer SK	Brutt	

1996						
	1	p	Jahn-Håvard Holthe Olsen	Rørvik S&LK	01:36.73	149

Øvelse 31 4x100 FRI KVINNER

	1		Namsos 1 Namsos 1	Namsos SK	04:45.56	432
	1		Førsteetappe : Siv F. Hoddø	Namsos SK	01:06.56	501
	2		Rørvik 1 Junior	Rørvik S&LK	05:01.60	367
	2		Førsteetappe : Hanne Hunnestad	Rørvik S&LK	01:18.54	305
	3		Namsos 2 Namsos 2	Namsos SK	05:36.41	264
	3		Førsteetappe : Kristine Lindseth	Namsos SK	01:21.06	277
	4		Rørvik 2 Junior	Rørvik S&LK	05:47.02	241
	4		Førsteetappe : Maria E. Killingber	Rørvik S&LK	01:23.91	250
	5		BIL jenter 1 BIL jenter 1	Brønnøysund	07:04.20	132
	5		Førsteetappe : Isa Arntzen	Brønnøysund	02:19.42	54

Øvelse 32 4x100 FRI MENN

1	Namsos 1 Namsos 1	Namsos SK	04:24.48	376
1	Førsteetappe : Anders Skaanes	Namsos SK	01:10.94	290
2	SSLK SSLK	Steinkjer SK	04:32.80	343
2	Førsteetappe : Marius Knudtsen	Steinkjer SK	01:09.26	312
3	SSLK gutter SSLK gutter	Steinkjer SK	05:20.54	211
3	Førsteetappe : Espen Olsen	Steinkjer SK	01:21.00	195
4	Rørvik gutter Rslk	Rørvik S&LK	05:33.32	188
4	Førsteetappe : Jahn-Håvard H. C	Rørvik S&LK	01:20.29	200
5	Namsos 2 Namsos 2	Namsos SK	05:56.10	154
5	Førsteetappe : Even Frantzen	Namsos SK	01:27.64	154