

Øvelse 1      400    FRI                    MENN

---

1996						
	1	p	Mathias Langli	Rørvik S&LK	05:34.48	281
<hr/>						
1997						
	1	p	Johan Lein Ahlin	Namsos SK	<b>07:19.16</b>	124
	2		Simon Hanssen	Rørvik S&LK	<b>07:20.04</b>	123
<hr/>						
1998						
	1	p	Andreas E. Killingberg	Rørvik S&LK	<b>07:49.14</b>	101

**Øvelse 2      400      FRI                      KVINNER**

---

1997

1	p	Elise Sørvik	Rørvik S&LK	<b>06:09.54</b>	280
---	---	--------------	-------------	-----------------	-----

---

1998

1	p	Elise Nygård	Namsos SK	<b>05:56.13</b>	313
---	---	--------------	-----------	-----------------	-----

---

1999

		Ingvild Langli	Rørvik S&LK	<b>07:46.57</b>	
--	--	----------------	-------------	-----------------	--

---

SENIOR

1	p	Anja Susanne Høgenhaug	Namsos SK	<b>05:35.04</b>	375
---	---	------------------------	-----------	-----------------	-----

Øvelse 3 50 BRYST MENN

1992					
1	p	Eirik Syvertsen	Steinkjer SK	<b>00:41.60</b>	258
1993					
1	p	Espen Elvestad Olsen	Steinkjer SK	00:45.20	201
1994					
1	p	Scott René Høgenhaug	Namsos SK	<b>00:32.92</b>	521
2		Rikard Klepp	Steinkjer SK	00:38.48	326
3		Einar Syvertsen	Steinkjer SK	<b>00:43.04</b>	233
1995					
1	p	Petter Haukø	Namsos SK	00:37.98	339
2		Gøran Grongstad	Rørvik S&LK	<b>00:40.61</b>	277
1996					
1	p	Jahn-Håvard Holthe Olsen	Rørvik S&LK	<b>00:40.82</b>	273
2	p	Erik Bakkebø	Namsos SK	<b>00:41.13</b>	267
3		Jonathan Langli	Steinkjer SK	00:42.32	245
4		Ruben Klepp	Steinkjer SK	<b>00:42.36</b>	244
5		Hannes Witt	Namsos SK	<b>00:57.13</b>	99
1997					
1	p	Daniel Forsland	Namsos SK	<b>00:50.80</b>	141
2		Sander Falch	Namsos SK	00:57.92	95
1998					
1	p	Magnus D. Lysø	Rørvik S&LK	<b>01:12.02</b>	49
2		Oskar Olsen	Namsos SK	<b>01:21.45</b>	34
1999					
		Peder Lænd	Namsos SK	<b>00:54.98</b>	

Øvelse 4 50 BRYST KVINNER

1993					
1	p	Ingrid Lænd	Namsos SK	<b>00:44.83</b>	309
1994					
1	p	Vilde Skorstad Bondø	Rørvik S&LK	00:40.10	431
1995					
1	p	Hilde Camilla Lænd	Namsos SK	<b>00:45.42</b>	297
2		Borghild Berntsen Due	Namsos SK	<b>00:46.48</b>	277
3		Mei Yain Fung	Steinkjer SK	<b>00:48.33</b>	246
1996					
1	p	Julie Nygård	Rørvik S&LK	00:43.08	348
1997					
1	p	Eirin Åsgård	Rørvik S&LK	<b>00:45.70</b>	291
2		Elisabeth Hagen Solberg	Steinkjer SK	<b>00:48.51</b>	243
3		Sandra Skorstad	Namsos SK	<b>00:48.57</b>	243
1998					
1	p	Christine Elvestad Olsen	Steinkjer SK	<b>00:50.64</b>	214
2	p	Nora Lysø	Rørvik S&LK	00:58.70	137
3		Amalie Olsen	Rørvik S&LK	<b>01:00.02</b>	128
4		Pia Øren	Rørvik S&LK	<b>01:00.51</b>	125
5		Hanna Drag Lysø	Rørvik S&LK	<b>01:18.17</b>	58

Øvelse 5      100      FRI                      MENN

---

1992						
	1	p	Marius Skaanes	Namsos SK	00:59.32	497
	2		Eirik Syvertsen	Steinkjer SK	<b>01:05.98</b>	361

---

1993						
	1	p	Bendik Falch	Namsos SK	01:01.29	450

---

1994						
	1	p	Rikard Klepp	Steinkjer SK	<b>01:08.64</b>	321
	2		Einar Syvertsen	Steinkjer SK	<b>01:16.04</b>	236

---

1995						
	1	p	Anders Skaanes	Namsos SK	<b>01:04.92</b>	379

---

1996						
	1	p	Mathias Langli	Rørvik S&LK	<b>01:12.07</b>	277
	2	p	Benjamin Gaupset	Namsos SK	<b>01:15.33</b>	242
	3	p	Jonathan Langli	Steinkjer SK	<b>01:15.36</b>	242
	4		Erik Bakkebø	Namsos SK	<b>01:17.51</b>	222
	5		Martin Aurstad	Steinkjer SK	<b>01:23.60</b>	177
	6		Ruben Klepp	Steinkjer SK	<b>01:25.39</b>	166
	999		Hannes Witt	Namsos SK	<b>Disk</b>	

---

1997						
	1	p	Daniel Forsland	Namsos SK	<b>01:27.42</b>	155
	2	p	Johan Lein Ahlin	Namsos SK	<b>01:32.82</b>	129
	3		Simon Hanssen	Rørvik S&LK	01:35.02	121
	4		Sander Falch	Namsos SK	<b>01:36.86</b>	114

---

1998						
	1	p	Marius Hartviksen	Rørvik S&LK	<b>01:43.45</b>	93
	2		Magnus D. Lysø	Rørvik S&LK	<b>02:14.51</b>	42

---

1999						
			Joakim Folden Staahl	Steinkjer SK	<b>01:32.60</b>	
			Peder Lænd	Namsos SK	<b>01:29.16</b>	
			Johan Fredrik Solberg	Steinkjer SK	<b>01:40.30</b>	

Øvelse 6 100 FRI KVINNER

1993					
1	p	Mia Isabell Austli	Steinkjer SK	01:07.23	486
2		Sanna Flatås Hoddø	Namsos SK	01:10.98	413
1994					
1	p	Trine Grindvik	Rørvik S&LK	01:08.16	467
1995					
1	p	Borghild Berntsen Due	Namsos SK	01:19.80	291
2		Kristine Lindseth	Namsos SK	01:20.04	288
3		Mei Yain Fung	Steinkjer SK	01:38.23	156
1996					
1	p	Julie Nygård	Rørvik S&LK	01:16.52	330
1997					
1	p	Anne Marit Blikø	Rørvik S&LK	01:15.20	347
2	p	Tone Hunnestad	Rørvik S&LK	01:24.16	248
3		Elisabeth Hagen Solberg	Steinkjer SK	01:24.93	241
4		Eirin Åsgård	Rørvik S&LK	01:26.83	226
5		Gøril Lindseth	Namsos SK	01:33.10	183
1998					
1	p	Christine Elvestad Olsen	Steinkjer SK	01:23.51	254
2	p	Nora Lysø	Rørvik S&LK	01:35.16	171
3		Pia Øren	Rørvik S&LK	02:06.76	72
4		Amalie Olsen	Rørvik S&LK	02:07.20	71
1999					
		Elisabeth Drag	Rørvik S&LK	02:24.51	
		Maria Reistadbakk	Namsos SK	02:07.80	

Øvelse 7      200    RYGG              MENN

---

1993						
	1	p	Bendik Falch	Namsos SK	<b>02:29.29</b>	425

---

1996						
	1	p	Jahn-Håvard Holthe Olsen	Rørvik S&LK	<b>03:08.95</b>	209

---

1997						
	999		Simon Hanssen	Rørvik S&LK	<b>Uteble</b>	

**Øvelse 8      200    RYGG                    KVINNER**

---

SENIOR

1	p	Anja Susanne Høgenhaug	Namsos SK	<b>02:41.73</b>	466
---	---	------------------------	-----------	-----------------	-----

Øvelse 9 50 BUTTERFLY MENN

---

1992

1	p	Marius Skaanes	Namsos SK	<b>00:31.32</b>	388
2		Eirik Syvertsen	Steinkjer SK	00:33.02	331

---

1994

999		Einar Syvertsen	Steinkjer SK	<b>Uteble</b>	
-----	--	-----------------	--------------	---------------	--

---

1995

1	p	Gøran Grongstad	Rørvik S&LK	<b>00:36.95</b>	236
---	---	-----------------	-------------	-----------------	-----

---

1996

1	p	Jahn-Håvard Holthe Olsen	Rørvik S&LK	<b>00:38.64</b>	207
2	p	Mathias Langli	Rørvik S&LK	00:38.98	201
3		Martin Aurstad	Steinkjer SK	<b>00:42.29</b>	157
4		Jonathan Langli	Steinkjer SK	00:44.57	134
5		Ruben Klepp	Steinkjer SK	<b>00:45.04</b>	130

---

1997

1	p	Simon Hanssen	Rørvik S&LK	00:44.98	131
2		Daniel Forsland	Namsos SK	<b>00:48.98</b>	101

---

1998

1	p	Andreas E. Killingberg	Rørvik S&LK	01:00.70	53
---	---	------------------------	-------------	----------	----

Øvelse 10      50      BUTTERFLY      KVINNER

1993						
	1	p	Mia Isabell Austli	Steinkjer SK	00:36.54	344
1994						
	1	p	Vilde Skorstad Bondø	Rørvik S&LK	00:36.29	351
1996						
	1	p	Julie Nygård	Rørvik S&LK	00:38.73	289
1997						
	1	p	Anne Marit Blikø	Rørvik S&LK	<b>00:37.16</b>	327
	2		Elisabeth Hagen Solberg	Steinkjer SK	<b>00:39.64</b>	269
1998						
	1	p	Elise Nygård	Namsos SK	00:39.80	266
	2		Christine Elvestad Olsen	Steinkjer SK	<b>00:47.61</b>	155
1999						
			Ingvild Langli	Rørvik S&LK	<b>00:56.32</b>	

Øvelse 11 100 MEDLEY MENN

1992						
	999	Eirik Syvertsen	Steinkjer SK	<b>Uteble</b>		
1994						
	1	p Scott René Høgenhaug	Namsos SK	<b>01:08.70</b>		-1
	2	Einar Syvertsen	Steinkjer SK	<b>01:24.51</b>		-1
1995						
	1	p Anders Skaanes	Namsos SK	<b>01:16.82</b>		-1
1996						
	1	p Jonathan Langli	Steinkjer SK	<b>01:24.70</b>		-1
	2	p Mathias Langli	Rørvik S&LK	01:26.98		-1
	3	Benjamin Gaupset	Namsos SK	<b>01:33.17</b>		-1
	4	Martin Aurstad	Steinkjer SK	<b>01:39.26</b>		-1
1997						
	1	p Daniel Forsland	Namsos SK	<b>01:46.42</b>		-1
	2	Sander Falch	Namsos SK	<b>01:55.26</b>		-1
1999						
		Peder Lænd	Namsos SK	<b>Disk</b>		

Øvelse 12      100      MEDLEY      KVINNER

---

1993						
	1	p	Mia Isabell Austli	Steinkjer SK	01:21.32	-1
	2		Sanna Flatås Hoddø	Namsos SK	01:23.95	-1
	3		Ingrid Lænd	Namsos SK	01:27.80	-1
<hr/>						
1994						
	1	p	Trine Grindvik	Rørvik S&LK	<b>01:22.32</b>	-1
<hr/>						
1995						
	1	p	Kristine Lindseth	Namsos SK	<b>01:28.29</b>	-1
	2		Hilde Camilla Lænd	Namsos SK	<b>01:28.95</b>	-1
<hr/>						
1997						
	1	p	Anne Marit Blikø	Rørvik S&LK	01:26.02	-1
	2	p	Elise Sørvik	Rørvik S&LK	<b>01:31.23</b>	-1
	3		Tone Hunnestad	Rørvik S&LK	<b>01:36.39</b>	-1
	4		Eirin Åsgård	Rørvik S&LK	01:37.92	-1
	5		Gøril Lindseth	Namsos SK	01:42.29	-1
<hr/>						
1998						
	1	p	Christine Elvestad Olsen	Steinkjer SK	<b>01:39.33</b>	-1
	2	p	Amalie Olsen	Rørvik S&LK	<b>02:14.39</b>	-1
	999		Nora Lysø	Rørvik S&LK	<b>Disk</b>	
	999		Pia Øren	Rørvik S&LK	<b>Uteble</b>	
<hr/>						
1999						
			Maria Reistadbakk	Namsos SK	<b>02:18.87</b>	

Øvelse 13      200    BRYST            MENN

---

1993						
	1	p	Espen Elvestad Olsen	Steinkjer SK	03:47.07	174

---

1994						
	999		Rikard Klepp	Steinkjer SK	<b>Uteble</b>	

---

1995						
	1	p	Petter Haukø	Namsos SK	<b>03:04.45</b>	325

---

1996						
	1	p	Jahn-Håvard Holthe Olsen	Rørvik S&LK	<b>03:15.16</b>	274
	2		Erik Bakkebø	Namsos SK	03:31.92	214

---

1997						
	1	p	Simon Hanssen	Rørvik S&LK	<b>04:11.42</b>	128
	2		Johan Lein Ahlin	Namsos SK	<b>04:14.10</b>	124

---

30595						
	1	p	Gøran Grongstad	Rørvik S&LK	<b>03:05.67</b>	319

Øvelse 14      200    BRYST                    KVINNER

---

1995						
	999	Mei Yain Fung		Steinkjer SK	<b>Disk</b>	

---

1996						
	1	p	Julie Nygård	Rørvik S&LK	<b>03:29.04</b>	308

---

1997						
	1	p	Elise Sørvik	Rørvik S&LK	<b>03:31.95</b>	295
	2		Sandra Skorstad	Namsos SK	<b>03:46.98</b>	240

Øvelse 15      4x50    MEDLEY            MENN

---

1	Namsos 1 Namsos 1	Namsos SK	<b>02:05.60</b>	432
1	Førsteetappe : Bendik Falch	Namsos SK	00:31.82	-1
2	Steinkjer gutter Steinkjer gutter	Steinkjer SK	02:27.17	268
2	Førsteetappe : Einar Syvertsen	Steinkjer SK	00:42.86	-1
3	Rørvik 1 Lag 1	Rørvik S&LK	02:45.86	187
3	Førsteetappe : Jahn-Håvard Holt	Rørvik S&LK	00:42.42	-1
4	Namsos 2 Namsos 2	Namsos SK	<b>02:57.83</b>	152
4	Førsteetappe : Benjamin Gaupse	Namsos SK	00:44.58	-1
5	Steinkjer gutter 2 Steinkjer gutter	Steinkjer SK	02:59.10	149
5	Førsteetappe : Martin Aurstad	Steinkjer SK	00:41.86	-1
6	Namsos 3 Namsos 3	Namsos SK	<b>03:25.64</b>	98
6	Førsteetappe : Sander Falch	Namsos SK	00:50.29	-1

Øvelse 16      4x50    MEDLEY                    KVINNER

---

1	Rørvik 1 Lag 1	Rørvik S&LK	<b>02:31.84</b>	375
1	Førsteetappe : Trine Grindvik	Rørvik S&LK	00:40.00	-1
2	Namsos 1 Namsos 1	Namsos SK	02:35.10	351
2	Førsteetappe : Anja Høgenhaug	Namsos SK	00:35.86	-1
3	Steinkjer jenter Steinkjer jenter	Steinkjer SK	02:46.45	284
3	Førsteetappe : Mia F. Austli	Steinkjer SK	00:39.16	-1
4	Namsos 2 Namsos 2	Namsos SK	<b>02:50.87</b>	263
4	Førsteetappe : Borghild Berntsen	Namsos SK	00:41.86	-1
5	Rørvik 2 Lag 2	Rørvik S&LK	02:56.32	239
5	Førsteetappe : Eirin Åsgard	Rørvik S&LK	00:47.07	-1
999	Rørvik 3 Lag 3	Rørvik S&LK	<b>Uteble</b>	

**Øvelse 17    100    BUTTERFLY    MENN**

---

1992						
	1	p	Eirik Syvertsen	Steinkjer SK	<b>01:15.61</b>	304

---

1996						
	1	p	Mathias Langli	Rørvik S&LK	01:30.83	175

---

1997						
	1	p	Simon Hanssen	Rørvik S&LK	<b>01:48.23</b>	103

Øvelse 18      100      BUTTERFLY      KVINNER

---

1993						
	1	p	Mia Isabell Austli	Steinkjer SK	01:22.70	333

---

1995						
	1	p	Hilde Camilla Lænd	Namsos SK	<b>01:34.80</b>	221

---

1997						
	1	p	Tone Hunnestad	Rørvik S&LK	01:40.08	187

Øvelse 19      50      RYGG      MENN

---

1993						
	1	p	Bendik Falch	Namsos SK	00:31.64	417

---

1995						
	1	p	Anders Skaanes	Namsos SK	00:35.29	300

---

1996						
	1	p	Jonathan Langli	Steinkjer SK	00:39.32	217
	2	p	Benjamin Gaupset	Namsos SK	00:39.89	208
	3		Jahn-Håvard Holthe Olsen	Rørvik S&LK	00:41.07	190
	4		Martin Aurstad	Steinkjer SK	00:45.29	142
	999		Ruben Klepp	Steinkjer SK	Uteble	

Øvelse 20      50      RYGG      KVINNER

---

1994

1	p	Vilde Skorstad Bondø	Rørvik S&LK	00:38.42	354
---	---	----------------------	-------------	----------	-----

---

1997

1	p	Anne Marit Blikø	Rørvik S&LK	<b>00:39.32</b>	330
2	p	Elise Sørvik	Rørvik S&LK	<b>00:42.70</b>	258
3		Eirin Åsgård	Rørvik S&LK	<b>00:44.40</b>	229
4		Gøril Lindseth	Namsos SK	<b>00:45.29</b>	216
5		Tone Hunnestad	Rørvik S&LK	00:45.61	211

---

1998

1	p	Christine Elvestad Olsen	Steinkjer SK	00:46.95	194
2	p	Nora Lysø	Rørvik S&LK	00:48.10	180
3		Amalie Olsen	Rørvik S&LK	<b>01:01.48</b>	86
4		Hanna Drag Lysø	Rørvik S&LK	<b>01:12.23</b>	53

---

1999

		Anita Vikestad	Rørvik S&LK	<b>Disk</b>	
--	--	----------------	-------------	-------------	--

Øvelse 21 100 BRYST MENN

---

1993						
	1	p	Espen Elvestad Olsen	Steinkjer SK	01:42.64	184
1994						
	1	p	Scott René Høgenhaug	Namsos SK	<b>01:12.02</b>	534
	2		Rikard Klepp	Steinkjer SK	01:28.95	283
	3		Einar Syvertsen	Steinkjer SK	<b>01:37.81</b>	213
1995						
	1	p	Anders Skaanes	Namsos SK	<b>01:24.03</b>	336
	2		Petter Haukø	Namsos SK	<b>01:26.67</b>	306
	3		Gøran Grongstad	Rørvik S&LK	01:28.36	289
1996						
	1	p	Jahn-Håvard Holthe Olsen	Rørvik S&LK	<b>01:30.07</b>	273
	2	p	Jonathan Langli	Steinkjer SK	<b>01:30.51</b>	269
	3		Erik Bakkebø	Namsos SK	<b>01:34.02</b>	240
	4		Ruben Klepp	Steinkjer SK	<b>01:36.51</b>	222
1997						
	1	p	Johan Lein Ahlin	Namsos SK	<b>01:55.50</b>	129
	2		Daniel Forsland	Namsos SK	<b>01:57.45</b>	123
	3		Sander Falch	Namsos SK	02:12.26	86
1998						
	1	p	Magnus D. Lysø	Rørvik S&LK	<b>02:51.20</b>	39

Øvelse 22      100      BRYST      KVINNER

---

1994						
	1	p	Trine Grindvik	Rørvik S&LK	<b>01:32.82</b>	358
<hr/>						
1995						
	1	p	Borghild Berntsen Due	Namsos SK	<b>01:43.57</b>	257
	2		Mei Yain Fung	Steinkjer SK	<b>01:50.07</b>	214
	999		Kristine Lindseth	Namsos SK	<b>Disk</b>	
<hr/>						
1996						
	1	p	Julie Nygård	Rørvik S&LK	01:36.42	319
<hr/>						
1997						
	1	p	Anne Marit Blikø	Rørvik S&LK	01:40.29	283
	2	p	Elisabeth Hagen Solberg	Steinkjer SK	<b>01:44.92</b>	247
	3		Sandra Skorstad	Namsos SK	01:48.60	223
	999		Eirin Åsgård	Rørvik S&LK	<b>Disk</b>	
<hr/>						
1998						
	1	p	Elise Nygård	Namsos SK	<b>01:43.45</b>	258
	2		Amalie Olsen	Rørvik S&LK	02:15.23	115
<hr/>						
1999						
			Elisabeth Drag	Rørvik S&LK	<b>Disk</b>	
			Ingvild Langli	Rørvik S&LK	<b>01:55.54</b>	
			Maria Reistadbakk	Namsos SK	<b>02:06.74</b>	

Øvelse 23      200      FRI                      MENN

---

1992						
	999	Eirik Syvertsen		Steinkjer SK	<b>Brutt</b>	
<hr/>						
1993						
	1	p	Bendik Falch	Namsos SK	<b>02:12.73</b>	472
<hr/>						
1996						
	1	p	Mathias Langli	Rørvik S&LK	02:46.80	237
<hr/>						
1997						
	1	p	Johan Lein Ahlin	Namsos SK	<b>03:26.86</b>	124
<hr/>						
1998						
	1	p	Marius Hartviksen	Rørvik S&LK	<b>03:39.13</b>	104
<hr/>						
1999						
			Peder Lænd	Namsos SK	<b>03:04.98</b>	

Øvelse 24      200      FRI                      KVINNER

---

1993

1	p	Sanna Flatås Hoddø	Namsos SK	02:35.73	404
2		Ingrid Lænd	Namsos SK	02:40.11	372

---

1998

1	p	Christine Elvestad Olsen	Steinkjer SK	<b>03:05.73</b>	238
2		Nora Lysø	Rørvik S&LK	<b>03:22.32</b>	184

**Øvelse 25      200    MEDLEY            MENN**

---

1994						
	1	p	Scott René Høgenhaug	Namsos SK	<b>02:37.89</b>	394

---

1996						
	1	p	Mathias Langli	Rørvik S&LK	03:08.48	232

---

1997						
	1	p	Simon Hanssen	Rørvik S&LK	<b>03:41.20</b>	143

Øvelse 26      200      MEDLEY      KVINNER

---

1993						
	1	p	Ingrid Lænd	Namsos SK	03:13.36	299
<hr/>						
1994						
	1	p	Trine Grindvik	Rørvik S&LK	<b>02:57.77</b>	385
<hr/>						
1995						
	1	p	Kristine Lindseth	Namsos SK	03:15.98	287
<hr/>						
1998						
	1	p	Elise Nygård	Namsos SK	03:17.08	282
<hr/>						
SENIOR						
	1	p	Anja Susanne Høgenhaug	Namsos SK	<b>02:39.07</b>	537

Øvelse 27 50 FRI MENN

1992					
1	p	Marius Skaanes	Namsos SK	00:26.10	542
2		Eirik Syvertsen	Steinkjer SK	00:28.92	398
1993					
1	p	Espen Elvestad Olsen	Steinkjer SK	00:32.10	291
1994					
1	p	Rikard Klepp	Steinkjer SK	00:28.39	421
2		Einar Syvertsen	Steinkjer SK	00:32.60	278
1995					
1	p	Anders Skaanes	Namsos SK	00:28.92	398
2		Petter Haukø	Namsos SK	00:31.89	297
1996					
1	p	Mathias Langli	Rørvik S&LK	00:32.20	289
2	p	Jonathan Langli	Steinkjer SK	00:32.48	281
3	p	Jahn-Håvard Holthe Olsen	Rørvik S&LK	00:33.39	259
4		Benjamin Gaupset	Namsos SK	00:33.64	253
5		Erik Bakkebø	Namsos SK	00:34.30	239
6		Ruben Klepp	Steinkjer SK	00:36.70	195
7		Martin Aurstad	Steinkjer SK	00:38.23	172
8		Hannes Witt	Namsos SK	00:56.36	53
1997					
1	p	Daniel Forsland	Namsos SK	00:39.04	162
2		Johan Lein Ahlin	Namsos SK	00:39.16	160
3		Sander Falch	Namsos SK	00:41.80	132
1998					
1	p	Andreas E. Killingberg	Rørvik S&LK	00:40.80	142
2		Magnus D. Lysø	Rørvik S&LK	01:02.39	39
3		Jonas Strømli	Rørvik S&LK	01:03.67	37
1999					
		Peder Lænd	Namsos SK	00:39.50	

Øvelse 28 50 FRI KVINNER

1993					
1	p	Mia Isabell Austli	Steinkjer SK	00:30.60	500
2		Sanna Flatås Hoddø	Namsos SK	00:32.36	423
1994					
1	p	Trine Grindvik	Rørvik S&LK	00:31.42	462
2		Hanne Hunnestad	Rørvik S&LK	00:35.52	320
1995					
1	p	Hilde Camilla Lænd	Namsos SK	00:34.10	361
2		Borghild Berntsen Due	Namsos SK	00:34.13	360
3		Mei Yain Fung	Steinkjer SK	00:40.20	220
1996					
1	p	Julie Nygård	Rørvik S&LK	00:33.23	391
1997					
1	p	Anne Marit Blikø	Rørvik S&LK	00:33.36	386
2	p	Elise Sørvik	Rørvik S&LK	00:35.02	334
3		Elisabeth Hagen Solberg	Steinkjer SK	00:36.89	285
4		Eirin Åsgård	Rørvik S&LK	00:37.57	270
5		Tone Hunnestad	Rørvik S&LK	00:37.82	265
6		Sandra Skorstad	Namsos SK	00:44.02	168
1998					
1	p	Christine Elvestad Olsen	Steinkjer SK	00:37.70	267
2	p	Nora Lysø	Rørvik S&LK	00:41.23	204
3		Amalie Olsen	Rørvik S&LK	00:57.07	77
999		Hanna Drag Lysø	Rørvik S&LK	Disk	
1999					
		Elisabeth Drag	Rørvik S&LK	00:50.32	
		Ingvild Langli	Rørvik S&LK	00:44.76	

Øvelse 29      100      RYGG              MENN

---

1993						
	1	p	Bendik Falch	Namsos SK	<b>01:08.23</b>	426
<hr/>						
1995						
	1	p	Gøran Grongstad	Rørvik S&LK	<b>01:21.67</b>	248
<hr/>						
1996						
	1	p	Jonathan Langli	Steinkjer SK	<b>01:27.95</b>	198
	2		Benjamin Gaupset	Namsos SK	<b>01:30.32</b>	183

Øvelse 30      100      RYGG                      KVINNER

---

1997

1	p	Elise Sørvik	Rørvik S&LK	<b>01:30.56</b>	267
2		Gøril Lindseth	Namsos SK	01:43.07	181

---

1998

1	p	Elise Nygård	Namsos SK	01:32.42	251
---	---	--------------	-----------	----------	-----

Øvelse 31      4x50    FRI                      MENN

---

1	Namsos 1 Namsos 1	Namsos SK	<b>01:51.36</b>	460
1	Førsteetappe : Marius Skånes	Namsos SK	00:26.33	528
2	Steinkjer gutter Steinkjer gutter	Steinkjer SK	02:04.48	329
2	Førsteetappe : Rikard Klepp	Steinkjer SK	00:29.14	389
3	Lag 1 Rørvik	Rørvik S&LK	02:18.86	237
3	Førsteetappe : Mathias Langli	Rørvik S&LK	00:33.32	260
4	Namsos 2 Namsos 2	Namsos SK	<b>02:20.67</b>	228
4	Førsteetappe : Erik Bakkebø	Namsos SK	00:33.60	254
5	Steinkjer gutter 2 Steinkjer gutter	Steinkjer SK	<b>02:32.76</b>	178
5	Førsteetappe : Jonathan Langli	Steinkjer SK	00:32.70	275
6	Namsos 3 Namsos 3	Namsos SK	03:03.26	103
6	Førsteetappe : Daniel Forsland	Namsos SK	00:40.57	144
7	Lag 2 Rørvik	Rørvik S&LK	03:22.64	76
7	Førsteetappe : Marius Hartvigsen	Rørvik S&LK	00:43.16	120

Øvelse 32      4x50    FRI                      KVINNER

---

1	Namsos 1 Namsos 1	Namsos SK	<b>02:11.12</b>	436
1	Førsteetappe : Ingrid Lænd	Namsos SK	00:35.33	325
2	Lag 1 Rørvik	Rørvik S&LK	<b>02:12.95</b>	419
2	Førsteetappe : Vilde S. Bondø	Rørvik S&LK	00:32.48	418
3	Lag 2 Rørvik	Rørvik S&LK	02:24.68	325
3	Førsteetappe : Elise Sørvik	Rørvik S&LK	00:36.45	296
4	Steinkjer jenter Steinkjer jenter	Steinkjer SK	02:29.82	292
4	Førsteetappe : Elisabeth Solberg	Steinkjer SK	00:38.92	243
5	Namsos 2 Namsos 2	Namsos SK	<b>02:31.02</b>	285
5	Førsteetappe : Elise Nygård	Namsos SK	00:38.20	257
6	Lag 3 Rørvik	Rørvik S&LK	03:56.45	74
6	Førsteetappe : Ingvild Langli	Rørvik S&LK	00:44.89	158