

Kongsten Swim Cup

	Jenter			Gutter			Sammenlagt		
	Pers	Ind	Lag	Pers	Ind	Lag	Pers	Ind	Lag
Asker SK	0	0	0	1	3	0	1	3	0
Elverum Svømming	5	23	0	1	5	0	6	28	0
Haldens SK	18	64	2	16	65	2	34	129	4
Kongsten/NTG	1	3	0	1	3	0	2	6	0
Kongstenvømmerne	10	34	2	14	44	3	24	78	5
Larvik SK	1	2	0	0	0	0	1	2	0
Moss SK	3	11	0	0	0	0	3	11	0
Oslo IL	1	4	0	1	2	0	2	6	0
Sarpsborg IL	8	27	1	11	31	2	19	58	3
Ski SK	2	4	0	2	4	0	4	8	0
Ås IL	1	3	0	3	8	0	4	11	0
Ås IL/NTG	0	0	0	1	2	0	1	2	0
Sammenlagt	50	175	5	51	167	7	101	342	12

Veiledende tidsskjema Søndag 17. januar kl 10.00

Innsvømming	09.00
Øvelse 1. 1500m fri, herrer	10.00
Øvelse 2. 1500m fri, damer	10.22
Innsvømming	10.41
Øvelse 3. 400m fri, herrer	11.10
Øvelse 4. 400m fri, damer	11.29
Øvelse 5. 50m bryst, herrer	11.57
Øvelse 6. 50m bryst, damer	12.00
Øvelse 7. 50m fri, herrer	12.04
Øvelse 8. 50m fri, damer	12.09
Øvelse 9. 50m butterfly, herrer	12.14
Øvelse 10. 50m butterfly, damer	12.18
Øvelse 11. 200m bryst, herrer	12.23
Øvelse 12. 200m bryst, damer	12.32
Øvelse 13. 100m fri, herrer	12.45
Øvelse 14. 100m fri, damer	12.55
Pause	13.01
Øvelse 15. 200m rygg, herrer	13.30
Øvelse 16. 200m rygg, damer	13.39
Øvelse 17. 100m bryst, herrer	13.51
Øvelse 18. 100m bryst, damer	13.59
Øvelse 19. 50m rygg, herrer	14.07
Øvelse 20. 50m rygg, damer	14.10
Øvelse 21. 200m individuell medley, herrer	14.13
Øvelse 22. 200m individuell medley, damer	14.25
Øvelse 23. 100m butterfly, herrer	14.37
Øvelse 24. 100m butterfly, damer	14.42
Øvelse 25. 4*50m lag medley, herrer	14.49
Øvelse 26. 4*50m lag medley, damer	14.56
Slutt	15.00

Søndag 17. januar 2010 kl 10.00

Øvelse 1. 1500m fri, herrer

Heat 1

1					
2	Rune Sjøblom	57	Kongstensvømmerne	20.42,44	_____
3	Patrik Andre Solheim	94	Sarpsborg IL	17.36,64	_____
4	Martin Hammer	93	Kongsten/NTG	18.07,15	_____
5					
6					

Øvelse 2. 1500m fri, damer

Heat 1

1					
2	Celin Eliassen	98	Kongstensvømmerne		_____
3	Jacqueline Knutsson	93	Kongsten/NTG	18.06,14	_____
4	Helene Strømnes	96	Kongstensvømmerne	18.27,32	_____
5					
6					

Innsvømming

Øvelse 3. 400m fri, herrer

Heat 1

1					
2	Peder Edvard Berger	99	Haldens SK		_____
3	Marcus Andersen	95	Kongstensvømmerne		_____
4	Hans Markus Jahle	98	Sarpsborg IL		_____
5					
6					

Heat 2

1	Ole Christian Gandrud	97	Sarpsborg IL	6.09,22	_____
2	Martin Fuglesang	96	Elverum Svømming	5.42,64	_____
3	Alexander Widnes	96	Kongstensvømmerne	5.23,56	_____
4	Nicholas Braaten	95	Sarpsborg IL	5.41,76	_____
5	Arman Balic	96	Kongstensvømmerne	5.44,33	_____
6	Lars E. Kristiansen	95	Kongstensvømmerne		_____

Heat 3

1	Jacob W. Berger	96	Haldens SK	5.13,78	_____
2	Grunde Myhrer	96	Oslo IL	4.49,37	_____
3	Paul Andreassen	95	Kongstensvømmerne	4.41,79	_____
4	Andreas Bunæs	95	Haldens SK	4.47,42	_____
5	Daniel Johansen	95	Kongstensvømmerne	5.06,24	_____
6	David Engen	96	Haldens SK	5.18,84	_____

Øvelse 4. 400m fri, damer**Heat 1**

1				
2	Ida Jordan	97	Elverum Svømming	_____
3	Silje Skogli	97	Elverum Svømming	_____
4	Ine Famestad	97	Elverum Svømming	_____
5				
6				

Heat 2

1				
2	Celine Bergstrøm Netland	96	Haldens SK	6.50,29 _____
3	Helene Hafsrød Fredriksen	97	Haldens SK	6.21,14 _____
4	June Urdahl Kvalheim	99	Oslo IL	6.21,35 _____
5	Oda Charlotte Rosenkilde	98	Larvik SK	6.54,16 _____
6				

Heat 3

1	Henriette Solem Signebøen	96	Haldens SK	6.00,59 _____
2	Anniken Kildahl	96	Moss SK	5.46,70 _____
3	Iselin Svendsen	96	Sarpsborg IL	5.29,00 _____
4	Sara.H Arnesen	95	Kongstensvømmerne	5.30,55 _____
5	Andrea Norheim	96	Haldens SK	5.58,01 _____
6	Isabell Bjerregaard	97	Haldens SK	6.11,94 _____

Heat 4

1	Celia Lie Storstad	98	Ski SK	5.16,32 _____
2	Anne Helene Bakke	94	Haldens SK	5.03,20 _____
3	Anna Forsstrøm	94	Haldens SK	4.40,51 _____
4	Silje Sofie Moum	96	Kongstensvømmerne	4.55,41 _____
5	Cecilie Hafsrød Fredriksen	94	Haldens SK	5.15,08 _____
6	Ronja Thoresen	96	Ski SK	5.26,02 _____

Øvelse 5. 50m bryst, herrer**Heat 1**

1	Erik Gran	99	Ski SK	57,66 _____
2	Johann Berg	97	Haldens SK	51,22 _____
3	Sondre Segersten	95	Kongstensvømmerne	49,76 _____
4	Ole Jørgen Vastveit	98	Sarpsborg IL	50,84 _____
5	Jesper A. Pettersson	98	Haldens SK	53,86 _____
6	Peder Edvartsen	95	Haldens SK	_____

Heat 2

1	Ole-Marius Bunæs	97	Haldens SK	43,89 _____
2	Akshay Nayee	96	Kongstensvømmerne	41,82 _____
3	Adrian Åsheim Mikkelsen	95	Ås IL	35,29 _____
4	Philip R. Solheim	96	Sarpsborg IL	38,68 _____
5	Even Østby	95	Ås IL	42,33 _____
6	Lars E. Kristiansen	95	Kongstensvømmerne	47,22 _____

Øvelse 6. 50m bryst, damer**Heat 1**

1					
2	Ida Lund	97	Moss SK	57,19	_____
3	Jennie H. Johannessen	98	Kongstensvømmerne	51,59	_____
4	Amalie Skagen	98	Haldens SK	54,66	_____
5	Inga Edvartsen	97	Haldens SK		_____
6					

Heat 2

1	Ida Køhl Berg	97	Elverum Svømming	50,51	_____
2	Ea Sofie Wiik Bråthen	95	Moss SK	47,16	_____
3	Natalie Harackiewicz	97	Haldens SK	46,58	_____
4	Silje Skogli	97	Elverum Svømming	47,01	_____
5	Emilie Kjenstadbakk	96	Elverum Svømming	49,63	_____
6	Sofie Forsstrøm	97	Haldens SK	50,96	_____

Heat 3

1	Sofie Pedersen	95	Sarpsborg IL	45,93	_____
2	Elin Haglund	96	Sarpsborg IL	43,37	_____
3	Emilie Olafsrud	94	Haldens SK	39,56	_____
4	Julie Hammer Johannessen	96	Kongstensvømmerne	42,58	_____
5	Trude K Johannesen	96	Kongstensvømmerne	45,90	_____
6	Kristine Gjøs	96	Sarpsborg IL	46,31	_____

Øvelse 7. 50m fri, herrer**Heat 1**

1					
2	Thomas Alexander Solheim	00	Sarpsborg IL		_____
3	Jesper A. Pettersson	98	Haldens SK	40,59	_____
4	Erik Gran	99	Ski SK	50,86	_____
5					
6					

Heat 2

1	Carl-Fredrik Bengtsson	98	Asker SK	40,08	_____
2	Njål K. Olsen	98	Kongstensvømmerne	35,59	_____
3	Jacob Kvilvang	96	Kongstensvømmerne	34,01	_____
4	Emil Gran	96	Ski SK	34,13	_____
5	Sondre Segersten	95	Kongstensvømmerne	36,46	_____
6					

Heat 3

1	Lars E. Kristiansen	95	Kongstensvømmerne	32,41	_____
2	Juel Petter Bergseth	97	Haldens SK	32,00	_____
3	Mathias Hammer	95	Kongstensvømmerne	29,95	_____
4	Ole-Marius Bunæs	97	Haldens SK	31,87	_____
5	Peder Edvartsen	95	Haldens SK	32,10	_____
6	Eivind H. Bratterud	94	Ås IL	33,44	_____

Heat 4

1	Even Østby	95	Ås IL	28,79	_____
2	Philip R. Solheim	96	Sarpsborg IL	27,46	_____
3	Alexander Mathisen	93	Sarpsborg IL	27,01	_____
4	Grunde Myhrer	96	Oslo IL	27,03	_____
5	David Engen	96	Haldens SK	28,02	_____
6	Jacob W. Berger	96	Haldens SK	28,92	_____

Øvelse 8. 50m fri, damer**Heat 1**

1					
2	Jennie H. Johannessen	98	Kongstensvømmerne	41,79	_____
3	Ine Famestad	97	Elverum Svømming	39,52	_____
4	June Urdahl Kvalheim	99	Oslo IL	41,08	_____
5					
6					

Heat 2

1	Inga Edvartsen	97	Haldens SK	39,36	_____
2	Silje Skogli	97	Elverum Svømming	37,96	_____
3	Celine Bergstrøm Netland	96	Haldens SK	36,55	_____
4	Benedikte Marie Sjøberg	98	Sarpsborg IL	37,45	_____
5	Ida Jordan	97	Elverum Svømming	37,97	_____
6					

Heat 3

1	Anna Margrethe Søfteland	98	Sarpsborg IL	35,13	_____
2	Sofie Forsstrøm	97	Haldens SK	34,15	_____
3	Julie Hammer Johannessen	96	Kongstensvømmerne	33,19	_____
4	Elise Dilling	92	Sarpsborg IL	33,98	_____
5	Henriette Solem Signebøen	96	Haldens SK	34,77	_____
6	Elisabeth Kirkerød	96	Haldens SK	35,44	_____

Heat 4

1	Sunniva K. Johannesen	93	Kongstensvømmerne	32,32	_____
2	Cecilie Hafsrød Fredriksen	94	Haldens SK	30,61	_____
3	Oda Emilie Haagensen	94	Sarpsborg IL	28,94	_____
4	Emilie Olafsrud	94	Haldens SK	30,30	_____
5	Sara.H Arnesen	95	Kongstensvømmerne	31,98	_____
6	Elin Meinich Riise	96	Ås IL	32,49	_____

Øvelse 9. 50m butterfly, herrer**Heat 1**

1					
2	Andreas Engen	99	Haldens SK		_____
3	Marcus Rindahl Misund	99	Haldens SK		_____
4	Ole Petter Theigler Johansen	96	Haldens SK		_____
5	Emil Carlsen	98	Haldens SK		_____
6					

Heat 2

1	Magne Stenbråten	97	Haldens SK		_____
2	Johann Berg	97	Haldens SK		_____
3	Juel Petter Bergseth	97	Haldens SK	46,85	_____
4	Peder Edvard Berger	99	Haldens SK	51,26	_____
5	Knut Eivind Aasum	97	Haldens SK		_____
6	Tim Brynildsen	98	Haldens SK		_____

Heat 3

1	Jesper A. Pettersson	98	Haldens SK	43,67	_____
2	Emil Gran	96	Ski SK	38,42	_____
3	Alexander Mathisen	93	Sarpsborg IL	30,49	_____
4	Daniel Gabrielsen	97	Sarpsborg IL	37,54	_____
5	Martin Fuglesang	96	Elverum Svømming	38,45	_____
6	Theodor Hystad	98	Sarpsborg IL	45,34	_____

Øvelse 10. 50m butterfly, damer**Heat 1**

1				
2	Mariann Bye Håkonsen	96	Haldens SK	_____
3	Elisabeth Kirkerød	96	Haldens SK	_____
4	Silje Skjolden	97	Kongstensvømmerne	_____
5				
6				

Heat 2

1				
2	Karoline S. Tønnesen	97	Haldens SK	1.02,03 _____
3	Amalie Skagen	98	Haldens SK	46,81 _____
4	June Urdahl Kvalheim	99	Oslo IL	46,90 _____
5	Siri Linn Bjørgengen	95	Haldens SK	_____
6				

Heat 3

1	Elin Meinich Riise	96	Ås IL	41,66 _____
2	Lise Nilsen	94	Kongstensvømmerne	33,53 _____
3	Jacqueline Knutsson	93	Kongsten/NTG	29,70 _____
4	Nora Næss	93	Haldens SK	30,98 _____
5	Anne Helene Bakke	94	Haldens SK	33,71 _____
6	Anna Margrethe Søfteland	98	Sarpsborg IL	43,18 _____

Øvelse 11. 200m bryst, herrer**Heat 1**

1				
2	Peder Edvartsen	95	Haldens SK	
3	Carl-Fredrik Bengtsson	98	Asker SK	4.15,00 _____
4	Jacob Kvilvang	96	Kongstensvømmerne	_____
5				
6				

Heat 2

1	Nicholas Braaten	95	Sarpsborg IL	3.35,37 _____
2	Daniel Johansen	95	Kongstensvømmerne	3.21,25 _____
3	Steven Knutsson	96	Kongstensvømmerne	2.58,67 _____
4	Akshay Nayee	96	Kongstensvømmerne	3.19,31 _____
5	Arman Balic	96	Kongstensvømmerne	3.21,48 _____
6				

Øvelse 12. 200m bryst, damer**Heat 1**

1				
2	Inga Edvartsen	97	Haldens SK	_____
3	Ida Køhl Berg	97	Elverum Svømming	_____
4	June Urdahl Kvalheim	99	Oslo IL	_____
5				
6				

Heat 2

1	Trude K Johannesen	96	Kongstensvømmerne	3.45,15	_____
2	Silje Skogli	97	Elverum Svømming	3.37,16	_____
3	Anniken Kildahl	96	Moss SK	3.34,03	_____
4	Ea Sofie Wiik Bråthen	95	Moss SK	3.34,52	_____
5	Emilie Kjenstadbakk	96	Elverum Svømming	3.43,49	_____
6	Mariann Bye Håkonsen	96	Haldens SK	3.49,93	_____

Heat 3

1	Iselin Svendsen	96	Sarpsborg IL	3.30,00	_____
2	Kristine Gjøs	96	Sarpsborg IL	3.23,00	_____
3	Ronja Thoresen	96	Ski SK	3.12,04	_____
4	Elise Dilling	92	Sarpsborg IL	3.19,57	_____
5	Sofie Pedersen	95	Sarpsborg IL	3.27,23	_____
6	Celin Eliassen	98	Kongstensvømmerne	3.30,22	_____

Øvelse 13. 100m fri, herrer**Heat 1**

1	Peder Edvartsen	95	Haldens SK		_____
2	Tim Brynildsen	98	Haldens SK		_____
3	Thomas Alexander Solheim	00	Sarpsborg IL		_____
4	Knut Eivind Aasum	97	Haldens SK		_____
5	Emil Carlsen	98	Haldens SK		_____
6	Marcus Rindahl Misund	99	Haldens SK		_____

Heat 2

1	Andreas Engen	99	Haldens SK	1.53,92	_____
2	Peder Edvard Berger	99	Haldens SK	1.35,29	_____
3	Hans Markus Jahle	98	Sarpsborg IL	1.26,27	_____
4	Jesper A. Pettersson	98	Haldens SK	1.33,30	_____
5	Ole Petter Theigler Johansen	96	Haldens SK	1.46,53	_____
6	Magne Stenbråten	97	Haldens SK	1.57,64	_____

Heat 3

1	Johann Berg	97	Haldens SK	1.22,86	_____
2	Ole Christian Gandrud	97	Sarpsborg IL	1.21,81	_____
3	Akshay Nayee	96	Kongstensvømmerne	1.13,88	_____
4	Eivind H. Bratterud	94	Ås IL	1.15,27	_____
5	Theodor Hystad	98	Sarpsborg IL	1.22,70	_____
6	Carl-Fredrik Bengtsson	98	Asker SK	1.25,34	_____

Heat 4

1	Bendik Westby Evensen	96	Kongstensvømmerne	1.12,14	_____
2	Lars E. Kristiansen	95	Kongstensvømmerne	1.10,48	_____
3	Adrian Åsheim Mikkelsen	95	Ås IL	1.03,28	_____
4	Even Østby	95	Ås IL	1.06,16	_____
5	Marcus Andersen	95	Kongstensvømmerne	1.11,48	_____
6	Ole Jørgen Vastveit	98	Sarpsborg IL	1.12,86	_____

Heat 5

1	David Engen	96	Haldens SK	1.01,00	_____
2	Patrik Andre Solheim	94	Sarpsborg IL	57,18	_____
3	Martin Hammer	93	Kongsten/NTG	51,10	_____
4	Julian Åsheim Mikkelsen	93	Ås IL/NTG	55,98	_____
5	Alexander Mathisen	93	Sarpsborg IL	59,55	_____
6	Andreas Bunæs	95	Haldens SK	1.01,69	_____

Øvelse 14. 100m fri, damer**Heat 1**

1	Elisabeth Kirkerød	96	Haldens SK		_____
2	Ida Lund	97	Moss SK	1.40,47	_____
3	Amalie Skagen	98	Haldens SK	1.23,69	_____
4	Ida Køhl Berg	97	Elverum Svømming	1.33,27	_____
5	Karoline S. Tønnesen	97	Haldens SK		_____
6	Siri Linn Bjørgengen	95	Haldens SK		_____

Heat 2

1	Benedikte Marie Sjøberg	98	Sarpsborg IL	1.22,89	_____
2	Isabell Bjerregaard	97	Haldens SK	1.20,45	_____
3	Ea Sofie Wiik Bråthen	95	Moss SK	1.15,38	_____
4	Henriette Solem Signebøen	96	Haldens SK	1.16,36	_____
5	Silje Skjolden	97	Kongstensvømmerne	1.20,87	_____
6	Emilie Kjenstadbakk	96	Elverum Svømming	1.22,97	_____

Heat 3

1	Sofie Forsstrøm	97	Haldens SK	1.12,91	_____
2	Sara.H Arnesen	95	Kongstensvømmerne	1.11,48	_____
3	Lise Nilsen	94	Kongstensvømmerne	1.04,92	_____
4	Anna Forsstrøm	94	Haldens SK	1.04,97	_____
5	Elin Meinich Riise	96	Ås IL	1.11,99	_____
6	Elin Haglund	96	Sarpsborg IL	1.13,30	_____

PAUSE**Øvelse 15. 200m rygg, herrer****Heat 1**

1	Nicholas Braaten	95	Sarpsborg IL	3.16,36	_____
2	Daniel Johansen	95	Kongstensvømmerne	3.07,03	_____
3	Martin Fuglesang	96	Elverum Svømming	3.01,25	_____
4	Bendik Westby Evensen	96	Kongstensvømmerne	3.03,37	_____
5	Arman Balic	96	Kongstensvømmerne	3.11,16	_____
6	Jesper A. Pettersson	98	Haldens SK		_____

Heat 2

1	Daniel Gabrielsen	97	Sarpsborg IL	2.55,38	_____
2	Jacob W. Berger	96	Haldens SK	2.39,82	_____
3	Paul Andreassen	95	Kongstensvømmerne	2.32,30	_____
4	Mathias Hammer	95	Kongstensvømmerne	2.34,35	_____
5	Njål K. Olsen	98	Kongstensvømmerne	2.51,67	_____
6	David Engen	96	Haldens SK	2.58,08	_____

Øvelse 16. 200m rygg, damer**Heat 1**

1					_____
2	Mariann Bye Håkonsen	96	Haldens SK		_____
3	Ine Famestad	97	Elverum Svømming		_____
4	Oda Charlotte Rosenkilde	98	Larvik SK		_____
5					_____
6					_____

Heat 2

1	Helene Hafsrød Fredriksen	97	Haldens SK	3.19,77	_____
2	Anniken Kildahl	96	Moss SK	3.13,37	_____
3	Elin Haglund	96	Sarpsborg IL	3.10,05	_____
4	Benedikte Marie Sjøberg	98	Sarpsborg IL	3.10,41	_____
5	Natalie Harackiewicz	97	Haldens SK	3.18,99	_____
6	Silje Skjolden	97	Kongstenvømmerne	3.24,75	_____

Heat 3

1	Sofie Pedersen	95	Sarpsborg IL	3.00,00	_____
2	Sunniva K. Johannesen	93	Kongstenvømmerne	2.55,07	_____
3	Helene Strømnes	96	Kongstenvømmerne	2.38,35	_____
4	Silje Sofie Moum	96	Kongstenvømmerne	2.44,28	_____
5	Sara.H Arnesen	95	Kongstenvømmerne	2.59,28	_____
6	Trude K Johannesen	96	Kongstenvømmerne	3.01,01	_____

Øvelse 17. 100m bryst, herrer**Heat 1**

1					
2	Sondre Segersten	95	Kongstenvømmerne		_____
3	Marcus Rindahl Misund	99	Haldens SK		_____
4	Andreas Bunæs	95	Haldens SK		_____
5					
6					

Heat 2

1	Tim Brynildsen	98	Haldens SK		_____
2	Knut Eivind Aasum	97	Haldens SK	2.06,72	_____
3	Hans Markus Jahle	98	Sarpsborg IL	1.51,44	_____
4	Magne Stenbråten	97	Haldens SK	2.00,57	_____
5	Andreas Engen	99	Haldens SK	2.09,03	_____
6	Emil Carlsen	98	Haldens SK		_____

Heat 3

1	Ole Petter Theigler Johansen	96	Haldens SK	1.48,68	_____
2	Juel Petter Bergseth	97	Haldens SK	1.41,27	_____
3	Bendik Søfteland	96	Sarpsborg IL	1.19,00	_____
4	Peder Edvartsen	95	Haldens SK	1.32,97	_____
5	Johann Berg	97	Haldens SK	1.48,56	_____
6	Theodor Hystad	98	Sarpsborg IL	1.49,56	_____

Øvelse 18. 100m bryst, damer**Heat 1**

1					
2	Siri Linn Bjørgengen	95	Haldens SK		_____
3	Karoline S. Tønnesen	97	Haldens SK	2.29,31	_____
4	Anna Forsstrøm	94	Haldens SK		_____
5					
6					

Heat 2

1	Inga Edvartsen	97	Haldens SK	1.48,15	_____
2	Emilie Kjenstadbakk	96	Elverum Svømming	1.45,37	_____
3	Amalie Skagen	98	Haldens SK	1.44,59	_____
4	Ida Køhl Berg	97	Elverum Svømming	1.44,77	_____
5	Elisabeth Kirkerød	96	Haldens SK	1.45,73	_____
6	Ine Famestad	97	Elverum Svømming	1.55,93	_____

Heat 3

1	Elise Dilling	92	Sarpsborg IL	1.32,40	_____
2	Cecilie Hafsrød Fredriksen	94	Haldens SK	1.28,98	_____
3	Oda Emilie Haagensen	94	Sarpsborg IL	1.21,09	_____
4	Emilie Olafsrud	94	Haldens SK	1.25,60	_____
5	Anne Helene Bakke	94	Haldens SK	1.29,68	_____
6	Kristine Gjøs	96	Sarpsborg IL	1.39,48	_____

Øvelse 19. 50m rygg, herrer**Heat 1**

1					_____
2	Peder Edvard Berger	99	Haldens SK		_____
3	Marcus Andersen	95	Kongstensvømmerne	41,45	_____
4	Theodor Hystad	98	Sarpsborg IL	46,05	_____
5	Thomas Alexander Solheim	00	Sarpsborg IL		_____
6					_____

Heat 2

1	Ole-Marius Bunæs	97	Haldens SK	37,86	_____
2	Adrian Åsheim Mikkelsen	95	Ås IL	33,55	_____
3	Julian Åsheim Mikkelsen	93	Ås IL/NTG	27,48	_____
4	Andreas Bunæs	95	Haldens SK	31,87	_____
5	Philip R. Solheim	96	Sarpsborg IL	34,60	_____
6	Martin Fuglesang	96	Elverum Svømming	38,96	_____

Øvelse 20. 50m rygg, damer**Heat 1**

1					_____
2	Ida Lund	97	Moss SK		_____
3	Isabell Bjerregaard	97	Haldens SK	45,07	_____
4	Jennie H. Johannessen	98	Kongstensvømmerne	55,16	_____
5	Inga Edvartsen	97	Haldens SK		_____
6					_____

Heat 2

1	Sunniva K. Johannesen	93	Kongstensvømmerne	38,65	_____
2	Anna Forsstrøm	94	Haldens SK	36,63	_____
3	Nora Næss	93	Haldens SK	34,08	_____
4	Cecilie Hafsrød Fredriksen	94	Haldens SK	36,00	_____
5	Lise Nilsen	94	Kongstensvømmerne	37,10	_____
6	Henriette Solem Signebøen	96	Haldens SK	44,87	_____

Øvelse 21. 200m individuell medley, herrer**Heat 1**

1					_____
2	Ole-Marius Bunæs	97	Haldens SK		_____
3	Johann Berg	97	Haldens SK	3.36,45	_____
4	Peder Edvard Berger	99	Haldens SK		_____
5	Bendik Westby Evensen	96	Kongstensvømmerne		_____
6					_____

Heat 2

1	Arman Balic	96	Kongstensvømmerne	3.17,56	_____
2	Martin Fuglesang	96	Elverum Svømming	3.08,80	_____
3	Daniel Gabrielsen	97	Sarpsborg IL	3.00,73	_____
4	Alexander Widnes	96	Kongstensvømmerne	3.06,97	_____
5	Ole Jørgen Vastveit	98	Sarpsborg IL	3.12,88	_____
6	Jesper A. Pettersson	98	Haldens SK	3.19,07	_____

Heat 3

1	Nicholas Braaten	95	Sarpsborg IL	2.59,12	_____
2	Steven Knutsson	96	Kongstensvømmerne	2.37,54	_____
3	Martin Hammer	93	Kongsten/NTG	2.19,77	_____
4	Paul Andreassen	95	Kongstensvømmerne	2.35,41	_____
5	Daniel Johansen	95	Kongstensvømmerne	2.45,26	_____
6	Akshay Nayee	96	Kongstensvømmerne	2.59,58	_____

Øvelse 22. 200m individuell medley, damer**Heat 1**

1					
2	Ida Køhl Berg	97	Elverum Svømming	3.37,98	_____
3	Silje Skogli	97	Elverum Svømming	3.24,59	_____
4	Emilie Kjenstadbakk	96	Elverum Svømming	3.36,60	_____
5					
6					

Heat 2

1	Mariann Bye Håkonsen	96	Haldens SK	3.20,68	_____
2	Ea Sofie Wiik Bråthen	95	Moss SK	3.16,97	_____
3	Anna Margrethe Søfteland	98	Sarpsborg IL	3.09,40	_____
4	Iselin Svendsen	96	Sarpsborg IL	3.16,00	_____
5	Julie Hammer Johannessen	96	Kongstensvømmerne	3.17,20	_____
6	Ida Jordan	97	Elverum Svømming	3.23,84	_____

Heat 3

1	Sara.H Arnesen	95	Kongstensvømmerne	3.05,38	_____
2	Sofie Pedersen	95	Sarpsborg IL	3.04,67	_____
3	Jacqueline Knutsson	93	Kongsten/NTG	2.26,80	_____
4	Celia Lie Storstad	98	Ski SK	2.54,23	_____
5	Elin Haglund	96	Sarpsborg IL	3.04,90	_____
6	Trude K Johannesen	96	Kongstensvømmerne	3.09,36	_____

Øvelse 23. 100m butterfly, herrer**Heat 1**

1					
2	Jacob Kvilvang	96	Kongstensvømmerne		_____
3	Njål K. Olsen	98	Kongstensvømmerne		_____
4	Ole-Marius Bunæs	97	Haldens SK		_____
5	Jesper A. Pettersson	98	Haldens SK		_____
6					

Heat 2

1	Alexander Widnes	96	Kongstensvømmerne	1.31,33	_____
2	Jacob W. Berger	96	Haldens SK	1.13,60	_____
3	Mathias Hammer	95	Kongstensvømmerne	1.11,04	_____
4	David Engen	96	Haldens SK	1.11,44	_____
5	Daniel Johansen	95	Kongstensvømmerne	1.20,89	_____
6	Juel Petter Bergseth	97	Haldens SK	1.50,07	_____

Øvelse 24. 100m butterfly, damer**Heat 1**

1					
2	Celin Eliassen	98	Kongstensvømmerne		_____
3	Helene Hafsrød Fredriksen	97	Haldens SK		_____
4	Isabell Bjerregaard	97	Haldens SK		_____
5	Amalie Skagen	98	Haldens SK		_____
6					

Heat 2

1	Anniken Kildahl	96	Moss SK	1.56,79	_____
2	Natalie Harackiewicz	97	Haldens SK	1.45,01	_____
3	Sofie Forsstrøm	97	Haldens SK	1.42,14	_____
4	Iselin Svendsen	96	Sarpsborg IL	1.45,00	_____
5	Andrea Norheim	96	Haldens SK	1.46,36	_____
6	Celine Bergstrøm Netland	96	Haldens SK		_____

Heat 3

1	Silje Sofie Moum	96	Kongstensvømmerne	1.21,85	_____
2	Lise Nilsen	94	Kongstensvømmerne	1.15,29	_____
3	Oda Emilie Haagenen	94	Sarpsborg IL	1.12,92	_____
4	Anne Helene Bakke	94	Haldens SK	1.14,37	_____
5	Helene Strømnes	96	Kongstensvømmerne	1.17,95	_____
6	Ida Jordan	97	Elverum Svømming	1.31,87	_____

Øvelse 25. 4*50m lag medley, herrer**Heat 1**

1					
2	Kongstensvømmerne G2 jr.	JR	Kongstensvømmerne		_____
3	Haldens SK G2 jr.	JR	Haldens SK	2.40,06	_____
4	Kongstensvømmerne G3 jr.	JR	Kongstensvømmerne		_____
5					
6					

Heat 2

1					
2	Sarpsborg IL G1 jr.	JR	Sarpsborg IL	2.19,19	_____
3	Kongstensvømmerne G1 jr.	JR	Kongstensvømmerne	2.06,94	_____
4	Haldens SK G1 jr.	JR	Haldens SK	2.15,64	_____
5	Sarpsborg IL G2 jr.	JR	Sarpsborg IL	2.32,79	_____
6					

Øvelse 26. 4*50m lag medley, damer**Heat 1**

1	Kongstensvømmerne J2 jr.	JR	Kongstensvømmerne		_____
2	Sarpsborg IL J1 jr.	JR	Sarpsborg IL	2.38,20	_____
3	Kongstensvømmerne J1 jr.	JR	Kongstensvømmerne	2.16,09	_____
4	Haldens SK J1 jr.	JR	Haldens SK	2.23,09	_____
5	Haldens SK J2 jr.	JR	Haldens SK	2.47,10	_____
6					