

## Torsdag 8. juli 2010 kl 10.00

### Øvelse 1. 400m individuell medley, damer - Direkte finale

Norsk juniorrekord: Irene Dalby, Hamar IL - 4.53,03 (04.08.1988)  
 Norsk seniorrekord: Sara Nordenstam, Lambertseter SK - 4.40,28 (09.08.2008)

#### Heat 1

1					
2					
3	Sara N. Gjelsvik	93	Vestkantsvømmerne	5.35,07	_____
4	Elida Hole	96	Vestkantsvømmerne	5.31,40	_____
5	Oda Emilie Haagensen	94	Sarpsborg IL	5.31,47	_____
6					
7					
8					

#### Heat 2

1					
2	Tone Lill Evanger	96	Delfana	5.28,11	_____
3	Vilde Stordal	95	Delfana	5.22,29	_____
4	Ellen Camilla Hansen	95	Øvre Eiker SK	5.19,52	_____
5	Maren E.J. Bakke	94	Setermoen SK	5.21,41	_____
6	Irja Gravdahl	94	Trondhjem SLK	5.22,37	_____
7	Stine Lise Stenseth	94	Øvre Eiker SK	5.28,65	_____
8					

#### Heat 3 - Svømmes i finalesekvensen

1	Julie Torgersen Nilsen	92	Hamar IL	5.13,15	_____
2	Oona Ovesen	92	Elverum Svømming	5.07,29	_____
3	Lise Sand Syversen	95	BS/Delfana	4.57,90	_____
4	Sara Nordenstam	83	Lambertseter SK	4.42,74	_____
5	Karoline Brudvik Sanderud	89	Hamar IL	4.55,55	_____
6	Jacqueline Knutsson	93	Kongsten/NTG	5.02,03	_____
7	Siri Anette Sønju	92	Øvre Eiker SK	5.09,02	_____
8	Elin Haugland	96	Delfana	5.15,66	_____

### Øvelse 2. 400m fri, herrer - Forsøk

Norsk juniorrekord: Gard Kvale, Bergens Svømme Club - 4.00,01 (06.07.2002)  
 Norsk seniorrekord: Gard Kvale, Bergens SC - 3.50,47 (09.08.2008)

#### Heat 1

1					
2					
3	Elias Damman	89	Bærumsvømmerne	4.02,48	_____
4	Gard Kvale	84	Bergens SC	3.43,65	_____
5	Mikkel Brudvik Sanderud	87	Lambertseter SK	3.59,21	_____
6	Magnus Klæboe Nordgård	89	Tromsø SK	4.07,88	_____
7					
8					

## Heat 2

1	Jonatan Olafsson	94	Sandefjord SK	4.23,10	_____
2	Per Simen Holstad Gandrud	92	Sarpsborg IL	4.22,35	_____
3	Sondre Kallhovd	93	Lambertseter SK	4.20,18	_____
4	Kim Rune Hansen	94	Øvre Eiker SK	4.19,95	_____
5	Martin Berger Oterholm	93	Kolbotn IL	4.20,08	_____
6	Per Kristian Øyen	92	Molde SLK	4.21,67	_____
7	Jonas Ødegård Aanby	95	Delfana	4.22,40	_____
8					

## Heat 3

1	Gunnar V. Skirbekk	91	Elverum Svømming	4.16,07	_____
2	Øystein Fjeldberg	93	Randaberg IL	4.14,03	_____
3	Thorbjørn Birkeland	93	Haugesund SK	4.13,55	_____
4	Vebjørn Lindhjem	95	Lørenskog/Rælingen	4.11,62	_____
5	Morten Bordervich	94	TS/Sola SK	4.11,84	_____
6	Ørjan Monsen	92	Sola SK	4.13,62	_____
7	Ivan Aleksander Larsen	95	Karmøy SK	4.15,01	_____
8	Sigvart Evjen	91	Vestbyen IL	4.19,42	_____

## Heat 4

1	Odin Spangen Normann	92	IL Varg	4.09,13	_____
2	Bjarte Ravndal	91	TS/Sola SK	4.06,44	_____
3	Sander Rødje	93	Haugesund SK	4.02,08	_____
4	Ole Martin Ree	92	TS/Sola SK	3.55,36	_____
5	Christian Thorsen	91	Lambertseter SK	3.58,00	_____
6	Kristoffer Skribeland	91	Asker SK	4.05,38	_____
7	Eivind Johannesen	92	BS/Åstveit	4.06,67	_____
8	Erik Tobias Sollesnes	95	Kolbotn IL	4.11,47	_____

## Øvelse 3. 100m bryst, damer - Forsøk

<b>Norsk juniorrekord:</b>	Anne-Mari Gulbrandsen, IL Varg - 1.10,84 (30.07.2002)		
<b>Norsk seniorrekord:</b>	Katharina Stiberg, Bjerkvik SK - 1.07,84 (27.07.2009)		
<b>Verdensrekord SB14:</b>	Gemma Bennett, Storbritannia - 1.21,56 (07.06.2002)	<b>100%-tid:</b>	1.21,56
<b>Verdensrekord SB5:</b>	Kirsten Bruhn, Tyskland - 1.34,02 (29.05.2009)	<b>100%-tid:</b>	1.34,02
<b>Verdensrekord SB6:</b>	Elizabeth Johnson, Storbritannia - 1.40,09 (09.12.2007)	<b>100%-tid:</b>	1.40,09
<b>Verdensrekord SB7:</b>	Jessica Long, USA - 1.31,00 (30.07.2009)	<b>100%-tid:</b>	1.31,00

## Heat 1

1					
2					
3	Ingrid Djupskås	SB7 - 89	Asker SK	2.01,56	133.58%
4	Marianne M. Fredbo	SB6 - 86	Vågsbygd SLK	1.52,74	112.64%
5	Sara Louise Rung	SB5 - 89	TS/Madla SK	1.56,69	124.11%
6	Rona Hjelmstad	SB14 -93	Skjetten Svømming	1.56,97	143.42%
7					
8					

## Heat 2

1					
2	Hanne Chr. Seyffarth	85	Mandal SK	1.14,40	_____
3	Sara Nordenstam	83	Lambertseter SK	1.09,17	_____
4	Katharina Stiberg	88	Bjerkvik SK	1.05,26	_____
5	Henriette Martinsen	85	Stavanger SC	1.09,07	_____
6	Elisabeth Jarland	85	Bærumsvømmerne	1.09,18	_____
7	Karoline Bergene	89	Lambertseter SK	1.14,56	_____
8					

**Heat 3**

1					
2					
3	Mari Nerdrum	95	Asker SK	1.20,29	_____
4	Julie Horn Johnsen	92	Bergens SLK	1.19,93	_____
5	Ida-Marie Dybdahl	94	Larvik SK	1.20,13	_____
6					
7					
8					

**Heat 4**

1	Martha Maria Songstad	94	Bergens SC	1.19,81	_____
2	Pernille Berntsen	95	Førde IL	1.18,87	_____
3	Malene M. Pedersen	96	Lambertseter SK	1.17,94	_____
4	Rikke Nagell-Kleven	95	Asker SK	1.17,61	_____
5	Amalie Thorstensen	96	Vågsbygd SLK	1.17,65	_____
6	Renate Ranaweera Aasland	91	TS/Madla SK	1.18,09	_____
7	Julie Torgersen Nilsen	92	Hamar IL	1.19,48	_____
8					

**Heat 5**

1	Caroline R. Helgesen	95	Aalesund SLK	1.17,05	_____
2	Kristine Mathingsdal Pedersen	94	Farsund SK	1.16,95	_____
3	Lene Lykke Erichsen	92	Bærumsvømmerne	1.16,54	_____
4	Stine Tveit	93	Trondhjem SLK	1.15,79	_____
5	Stine Vindenes	93	Vestkantsvømmerne	1.15,97	_____
6	Karina Brunstad Fet	95	Aalesund SLK	1.16,93	_____
7	Therese Tronerud	93	Egersund SK	1.17,03	_____
8	Maren E.J. Bakke	94	Setermoen SK	1.17,49	_____

**Heat 6**

1	Mari Singstad	91	Vestbyen IL	1.13,73	_____
2	Kaja Bremer	93	Bergens SLK	1.13,15	_____
3	Ingalill Urrang Naustvik	95	Karmøy SK	1.11,52	_____
4	Luna Elisabeth Sjøgaard	94	Lambertseter SK	1.11,28	_____
5	Stina Kajsa Colleou	93	Lambertseter SK	1.11,44	_____
6	Sophia Broberg Skeltved	92	Tromsø SK/NTG	1.12,05	_____
7	Katrine Jensen	92	BS/Åstveit	1.13,22	_____
8	Stine Mjøllhus Kristoffersen	93	TS/Frisinn	1.14,81	_____

**Øvelse 4. 100m butterfly, herrer - Forsøk**

Norsk juniorrekord: Petter Sjødal, Bergkameratene - 56,12 (31.07.1997)  
 Norsk seniorrekord: Erik Clasen, Lambertseter SK - 54,57 (04.08.1993)

**Heat 1**

1					
2	Sindre Eilertsen	90	Lambertseter SK	58,39	_____
3	Jørgen Møllerop	88	TS/Madla SK	55,50	_____
4	Alexander Broberg Skeltved	87	Vestkantsvømmerne	54,52	_____
5	Christer Koch Kvam	90	Bærumsvømmerne	54,57	_____
6	Alexander B. Havre	90	Mandal SK	58,08	_____
7					
8					

**Heat 2**

1					
2					
3	Arnt Martin Ystenes	92	Trondhjem SLK	1.04,75	_____
4	Martin Schau	91	Larvik SK	1.03,61	_____
5	Karl Inge Svendsen	93	Hammerfest SLK/NTG	1.03,74	_____
6					
7					
8					

**Heat 3**

1	Torbjørn Øvrebø	94	Lambertseter SK	1.03,59	_____
2	Christian Tronvoll	94	Vestbyen IL	1.02,77	_____
3	Sigvart Evjen	91	Vestbyen IL	1.02,35	_____
4	Martin Berger Oterholm	93	Kolbotn IL	1.01,40	_____
5	Berend de Waal	94	IL Norodd	1.01,63	_____
6	Kacper Domanski	96	Madla SK	1.02,51	_____
7	Norbert Prokopiak	94	Modum SK	1.03,27	_____
8					

**Heat 4**

1	Henning Kaland	92	Oslo IL	1.00,75	_____
2	Carl Andreas Wathne	91	Bærumsvømmerne	1.00,55	_____
3	Erling Mjøs Brattelid	91	TS/Sola SK	59,94	_____
4	Åsmund Karlsen	92	Eid SK	59,35	_____
5	Martin Hammer	93	Kongsten/NTG	59,55	_____
6	Thomas Myhrer	94	Sarpsborg IL	1.00,09	_____
7	Jan-Tore Jessen Eikrem	91	IL Varg	1.00,68	_____
8	Morten Wee Hollund	96	Karmøy SK	1.00,77	_____

**Heat 5**

1	Martin Gundersen	93	IL Varg	58,59	_____
2	Hans Østerdal	93	Stavanger SC	58,21	_____
3	Erlend Ulveseter	92	BS/Åstveit	56,95	_____
4	Sindri T. Jakobsson	91	BS/Delfana	53,59	_____
5	Sebastian Stordal	91	BS/Delfana	56,63	_____
6	Tor Hafnor	91	Bærumsvømmerne	57,27	_____
7	Jan Aleksander Bakke	91	Asker SK	58,30	_____
8	Fredrik K Hegdal	94	Stavanger SC	58,67	_____

**Øvelse 5. 200m fri, damer - Forsøk**

Norsk juniorrekord: Cecilie W. Johannessen, Karmøy SK - 2.01,68 (31.05.2009)

Norsk seniorrekord: Cecilie W. Johannessen, Karmøy SK - 2.00,67 (12.06.2010)

**Heat 1**

1					
2	Sofie Gjemmestad	89	Asker SK	2.08,53	_____
3	Ingvild Snildal	88	Asker SK	2.01,97	_____
4	Cecilie W. Johannessen	90	Bergens SC	1.57,45	_____
5	Gina B. Andersen	90	Lambertseter SK	1.59,98	_____
6	Monica W. Johannessen	90	Bergens SC	2.02,95	_____
7					
8					

**Heat 2**

1	Oda Gjerde	95	Bryne SK	2.14,27	_____
2	Ellen Camilla Hansen	95	Øvre Eiker SK	2.14,10	_____
3	Andrea Hestdal	94	BS/Åstveit	2.13,43	_____
4	Hanne Lockertsen	94	Tromsø SK	2.12,89	_____
5	Susann Bjørnsen	93	Setermoen SK	2.12,98	_____
6	Siv Fiske	92	Tromsø SK/NTG	2.13,89	_____
7	Ingse Bergh Monsen	92	Bergens SC	2.14,19	_____
8					

**Heat 3**

1	Emilie Witzøe	93	Kolbotn IL	2.12,36	_____
2	Pernille Berntsen	95	Førde IL	2.12,27	_____
3	Ane Nygård	95	Stavanger SC	2.11,70	_____
4	Emma Isdahl	92	Lambertseter SK	2.11,31	_____
5	Elin Haugland	96	Delfana	2.11,46	_____
6	Elina Øverås	95	Lørenskog/Rælingen	2.12,25	_____
7	Terese Fosby	92	Sarpsborg IL	2.12,32	_____
8	Stine Lise Stenseth	94	Øvre Eiker SK	2.12,47	_____

**Heat 4**

1	Siri Anette Sønju	92	Øvre Eiker SK	2.11,04	_____
2	Maria Wigestrånd	94	Sola SK	2.09,98	_____
3	Emilie Hellerud	92	Lambertseter SK/NTG	2.09,15	_____
4	Eva Marie W. Østerhus	94	TS/Madla SK	2.07,87	_____
5	Line W. Lund	91	Sarpsborg IL	2.08,69	_____
6	Oona Ovesen	92	Elverum Svømming	2.09,28	_____
7	Julie Rønningsen	94	Lambertseter SK	2.10,60	_____
8	Andrea Westbye	95	Bærumsvømmerne	2.11,19	_____

**Heat 5**

1	Lise Sand Syversen	95	BS/Delfana	2.06,81	_____
2	Christine M. Pedersen	93	Lambertseter SK	2.06,74	_____
3	Emilie Nyenget Løvberg	95	Bærumsvømmerne	2.04,52	_____
4	Victoria S. Løken	91	Team Stavanger	2.02,27	_____
5	Victoria Rung	92	TS/Frisinn	2.04,32	_____
6	Ingrid N. Knutzen	91	Lambertseter SK/NTG	2.04,58	_____
7	Karoline Pedersen	94	BS/Delfana	2.06,81	_____
8	Veronica Orheim Bjørlykke	94	Aalesund SLK	2.06,88	_____

**Øvelse 6. 200m individuell medley, herrer - Forsøk**

Norsk juniorrekord: Sverre Næss, Sarpsborg IL - 2.05,29 (10.04.2010)  
 Norsk seniorrekord: Gard Kvale, Bergens SC - 2.01,52 (13.08.2008)

**Heat 1**

1					
2					
3	Eirik Ravnan	89	Hamar IL	2.07,50	_____
4	Alexander Broberg Skeltved	87	Vestkantsvømmerne	1.59,82	_____
5	Lars Andre Tolås	88	Bærumsvømmerne	2.03,78	_____
6					
7					
8					

**Heat 2**

1					
2					
3	Norbert Prokopiak	94	Modum SK	2.23,44	_____
4	Aleksander Sire	93	Modum SK	2.19,75	_____
5	Øystein Fjeldberg	93	Randaberg IL	2.21,72	_____
6					
7					
8					

**Heat 3**

1	Gunnar V. Skirbekk	91	Elverum Svømming	2.19,37	_____
2	Markus Lie	95	Åstveit SK	2.16,92	_____
3	Eirik Nielsen	95	Poseidon	2.15,20	_____
4	Alexander Schüssler	92	Lambertseter SK	2.14,18	_____
5	Carl Andreas Wathne	91	Bærumsvømmerne	2.15,09	_____
6	Hans Andre Pedersen	92	Sandefjord SK	2.16,06	_____
7	Andreas Mathingsdal Pedersen	92	Farsund SK	2.17,05	_____
8					

**Heat 4**

1	Jonas Kirkeberg Jostad	92	Hamar IL	2.10,55	_____
2	Sebastian Stordal	91	BS/Delfana	2.09,66	_____
3	Tor Hafnor	91	Bærumsvømmerne	2.08,81	_____
4	Sverre Næss	92	Sarpsborg IL	1.59,18	_____
5	Sebastian Wigstrøm	91	Bærumsvømmerne	2.05,03	_____
6	Espen Halhjem	92	BS/Delfana	2.09,37	_____
7	Markus Vindenes	94	Vestkantsvømmerne	2.09,71	_____
8	Runar Borgen	93	Tromsø SK/NTG	2.14,12	_____

**Øvelse 7. 50m rygg, damer - Forsøk**

Norsk juniorrekord: Ingvild Snildal, Asker SK - 29,36 (12.07.2007)

Norsk seniorrekord: Ingvild Snildal, Asker SK - 28,55 (29.07.2009)

**Heat 1**

1					
2					
3	Heidi Vainio Gjøn	88	Lambertseter SK	30,95	_____
4	Katharina Stiberg	88	Bjerkvik SK	27,50	_____
5	Ingvild Snildal	88	Asker SK	27,92	_____
6	Trine Hovda	90	TS/Madla SK	31,74	_____
7					
8					

**Heat 2**

1					
2	Sofie Reisænen	97	Vågsbygd SLK	34,26	_____
3	Kristin Johnson	93	Elverum Svømming	34,01	_____
4	Amalie Thorstensen	96	Vågsbygd SLK	33,53	_____
5	Oona Ovesen	92	Elverum Svømming	33,57	_____
6	Fanny Moen Pettersen	93	Øvre Eiker SK	34,04	_____
7	Anne Kristin Berge	95	Asker SK	34,41	_____
8					

**Heat 3**

1	Vilde Tengedal	96	Bryne SK	33,33	_____
2	Siv Fiske	92	Tromsø SK/NTG	33,25	_____
3	Ina Kvenshagen Gimse	95	Tromsø SK	33,20	_____
4	Karianne Reinertsen	97	Delfana	32,99	_____
5	Amalie Kristiansen	95	Haugesund SK	33,13	_____
6	Hanne Lockertsen	94	Tromsø SK	33,23	_____
7	Helene Thunes Truyen	93	Delfana	33,28	_____
8	Emilie K. Hegdal	96	Stavanger SC	33,34	_____

**Heat 4**

1	Birgitte Elise Søfteland	94	Sarpsborg IL	32,84	_____
2	Marthe Helene Haganes	93	Vestkantsvømmerne	32,81	_____
3	Grethe Tenden	96	Ås IL	32,66	_____
4	Marie Øverland	94	Vestkantsvømmerne	32,45	_____
5	Marte Stamland	96	Poseidon	32,56	_____
6	Juni Rugland	93	Vestkantsvømmerne	32,76	_____
7	Vår Celine Sjøgaard	96	Lambertseter SK	32,83	_____
8	Silje Nilo	93	Sandefjord SK	32,85	_____

**Heat 5**

1	Tonje Stæhr Petersen	93	Moss SK	32,24	_____
2	Jacqueline Knutsson	93	Kongsten/NTG	32,11	_____
3	Kristin Blyverket	92	Oslo IL	32,06	_____
4	Vanessa Tuxen	92	TS/Sola SK	31,80	_____
5	Susann Bjørnsen	93	Setermoen SK	31,95	_____
6	Andrine Davidsen	95	Lambertseter SK	32,08	_____
7	Helene Nordmark Skuterud	93	Asker SK	32,15	_____
8	Eirin Røen Martinsen	93	Hamar IL	32,41	_____

**Heat 6**

1	Helene Solberg	91	Skjetten Svømming	31,45	_____
2	Seline Vike Holm	92	BS/Arna	31,30	_____
3	Christine M. Pedersen	93	Lambertseter SK	31,24	_____
4	Elisabeth Kristiansen	92	Haugesund SK	31,11	_____
5	Nicole T. Næsheim	91	Stavanger SC	31,19	_____
6	Katrine Jensen	92	BS/Åstveit	31,26	_____
7	Lotte Miller	96	Madla SK	31,35	_____
8	Iselin Mjøllner Dahlen	92	Skjetten Svømming/NTG	31,55	_____

**Heat 7**

1	Line Løvberg	91	Lambertseter SK/NTG	30,41	_____
2	Elisabeth H. Svensson	91	Lambertseter SK/NTG	30,18	_____
3	Veronica Orheim Bjørlykke	94	Aalesund SLK	29,82	_____
4	Aslaug Marie Hjelmaas	95	Bergens SLK	29,17	_____
5	Oda Marie Siljan	92	Poseidon/TiT	29,74	_____
6	Maria Gullvåg Aasen	92	Kristiansand SA/NTG	30,06	_____
7	Benedicte Kausland	92	Vestkantsvømmerne	30,26	_____
8	Camilla Moe	92	Ås IL	30,83	_____

**Øvelse 8. 50m bryst, herrer - Forsøk**

Norsk juniorrekord: Alexander Dale Oen, Vestkantsvømmerne - 29,17 (02.08.2003)

Norsk seniorrekord: Alexander Dale Oen, Vestkantsvømmerne - 27,53 (23.03.2008)

**Heat 1**

1	Mathias Sørstrand Æsøy	90	BS/Delfana	31,05	_____
2	Øyvind Nyhus	69	Molde SLK	29,95	_____
3	Marcus Tesdal	90	BS/Åstveit	29,08	_____
4	Alexander Dale Oen	85	Vestkantsvømmerne	27,20	_____
5	Mattis Saghaug	90	IL Varg/NTG	28,95	_____
6	Bernt M. Seyffarth	89	Mandal SK	29,32	_____
7	Erlend Wærnes	86	Vestbyen IL	30,43	_____
8					

**Heat 2**

1					
2	Håkon Brekke	93	Øvre Eiker SK	33,55	_____
3	Didrik Nygård	94	Lambertseter SK	33,01	_____
4	Tom Duc Ngo Kaafjord	94	Vågsbygd SLK	32,59	_____
5	Jarl André Bergsvenkerud	95	Lørenskog/Rælingen	32,80	_____
6	Martin B. Lund	92	Elverum Svømming	33,47	_____
7	Andreas Manum Hagby	95	Asker SK	33,70	_____
8					

**Heat 3**

1	Kristian Nygård	91	Lambertseter SK	32,49	_____
2	Sven Berg	92	Bergens SLK	32,24	_____
3	Christoffer Tofte Hamborg	93	Vestbyen IL	32,02	_____
4	Christopher Wolf	93	Vestbyen IL	31,95	_____
5	Tore Skauge Bysting	92	Lørenskog/Rælingen	31,99	_____
6	Henry Emil Nordhagen	93	Bærumsvømmerne	32,16	_____
7	Øyvind Malde	92	Madla SK	32,42	_____
8	Andreas Mathingsdal Pedersen	92	Farsund SK	32,56	_____

**Heat 4**

1	Martin Schau	91	Larvik SK	31,70	_____
2	Erik Vassøy Olsen	91	Stavanger SC	31,61	_____
3	Sondre Bryn	92	Åstveit SK	31,30	_____
4	Daniel Ommedal	92	Eid SK	30,67	_____
5	Christopher Williams	92	Bergens SLK	31,20	_____
6	Martin Gundersen	93	IL Varg	31,39	_____
7	Berend de Waal	94	IL Norodd	31,66	_____
8	Robin H. Kleiven	93	Aalesund SLK	31,91	_____

**Heat 5**

1	Markus Vindenes	94	Vestkantsvømmerne	30,02	_____
2	Sindre Søderlund	91	Trondhjem SLK/NTG	29,72	_____
3	John Lekhmus	91	Tromsø SK	29,35	_____
4	Sverre Næss	92	Sarpsborg IL	27,60	_____
5	Erling Mjøs Brattelid	91	TS/Sola SK	29,26	_____
6	Sebastian Wigstrøm	91	Bærumsvømmerne	29,47	_____
7	Simen Dale	91	BS/Delfana	29,75	_____
8	Aleksander Sire	93	Modum SK	30,39	_____

**Øvelse 9. 4\*100m fri, damer - Junior**

Norsk juniorrekord: Lambertseter SK, Lambertseter SK - 3.58,41 (11.07.2009)  
 Norsk seniorrekord: Hansasvømmerne, Hansasvømmerne - 3.57,86 (19.07.1992)

**Heat 1**

1					
2					
3	Sandefjord SK J1 jr.	JR	Sandefjord SK	4.31,06	_____
4	Bergens SC J1 jr.	JR	Bergens SC	4.18,73	_____
5	SK Speed J1 jr.	JR	SK Speed	4.19,50	_____
6					
7					
8					

**Heat 2**

1	Delfana J1 jr.	JR	Delfana	4.16,22	_____
2	Løren/Rælingen J1 jr.	JR	Lørenskog/Rælingen	4.13,44	_____
3	Aalesunds SLK J1 jr.	JR	Aalesund SLK	4.12,00	_____
4	Sarpsborg IL J1 jr.	JR	Sarpsborg IL	4.08,00	_____
5	Øvre Eiker SK J1 jr.	JR	Øvre Eiker SK	4.09,31	_____
6	Asker SK J1 jr.	JR	Asker SK	4.12,30	_____
7	Vestkantsev. J2 jr.	JR	Vestkantsevømmerne	4.15,00	_____
8	Trondhjem SLK J1 jr.	JR	Trondhjem SLK	4.17,00	_____

**Heat 3**

1	Stavanger SC J1 jr.	JR	Stavanger SC	4.06,00	_____
2	Vestkantsev. J1 jr.	JR	Vestkantsevømmerne	4.01,00	_____
3	Lambertseter SK J2 jr.	JR	Lambertseter SK	3.56,83	_____
4	Lambertseter SK J1 jr.	JR	Lambertseter SK	3.50,88	_____
5	Team Stavanger J1 jr.	JR	Team Stavanger	3.55,04	_____
6	Bergensv. J1 jr.	JR	Bergensvømmerne	4.00,00	_____
7	Tromsø SK J1 jr.	JR	Tromsø SK	4.02,85	_____
8	Bærumsv J1 jr.	JR	Bærumsvømmerne	4.07,07	_____

**Øvelse 10. 4\*200m fri, herrer - Junior**

Norsk juniorrekord: Bærumsvømmerne, Bærumsvømmerne - 7.51,56 (10.07.2008)  
 Norsk seniorrekord: IL Varg, IL Varg - 7.44,18 (23.07.1994)

**Heat 1**

1					
2	Ski SK G1 jr.	JR	Ski SK	9.25,00	_____
3	Elverum IL G1 jr.	JR	Elverum Svømming	8.29,00	_____
4	Stavanger SC G2 jr.	JR	Stavanger SC	8.25,00	_____
5	Bærumsv G2 jr.	JR	Bærumsvømmerne	8.28,28	_____
6	Madla SK G1 jr.	JR	Madla SK	8.58,91	_____
7	Karmøy SK G1 jr.	JR	Karmøy SK		_____
8					

**Heat 2**

1	Asker SK G1 jr.	JR	Asker SK	8.12,30	_____
2	Stavanger SC G1 jr.	JR	Stavanger SC	7.59,00	_____
3	Bergensv. G1 jr.	JR	Bergensvømmerne	7.46,00	_____
4	Team Stavanger G1 jr.	JR	Team Stavanger	7.39,53	_____
5	Lambertseter SK G1 jr.	JR	Lambertseter SK	7.41,31	_____
6	Bærumsv G1 jr.	JR	Bærumsvømmerne	7.47,47	_____
7	IL Varg G1 jr.	JR	IL Varg	8.00,00	_____
8	Løren/Rælingen G1 jr.	JR	Lørenskog/Rælingen	8.22,41	_____

## Torsdag 8. juli 2010 kl 18.00

### Øvelse 1. 400m individuell medley, damer - Direkte finale

**Norsk juniorrekord:** Irene Dalby, Hamar IL - 4.53,03 (04.08.1988)  
**Norsk seniorrekord:** Sara Nordenstam, Lambertseter SK - 4.40,28 (09.08.2008)

#### Heat 3 - Svømmes i finalesekvensen

1	Julie Torgersen Nilsen	92	Hamar IL	5.13,15	_____
2	Oona Ovesen	92	Elverum Svømming	5.07,29	_____
3	Lise Sand Syversen	95	BS/Delfana	4.57,90	_____
4	Sara Nordenstam	83	Lambertseter SK	4.42,74	_____
5	Karoline Brudvik Sanderud	89	Hamar IL	4.55,55	_____
6	Jacqueline Knutsson	93	Kongsten/NTG	5.02,03	_____
7	Siri Anette Sønju	92	Øvre Eiker SK	5.09,02	_____
8	Elin Haugland	96	Delfana	5.15,66	_____

### Øvelse 2. 400m fri, herrer - Finale

**Norsk juniorrekord:** Gard Kvale, Bergens Svømme Club - 4.00,01 (06.07.2002)  
**Norsk seniorrekord:** Gard Kvale, Bergens SC - 3.50,47 (09.08.2008)

#### Heat 1

1	Odin Spangen Normann	92	IL Varg	4.15,55	_____
2	Bjarte Ravndal	91	TS/Sola SK	4.10,64	_____
3	Gard Kvale	84	Bergens SC	4.10,09	_____
4	Christian Thorsen	91	Lambertseter SK	4.08,66	_____
5	Ole Martin Ree	92	TS/Sola SK	4.09,50	_____
6	Mikkel Brudvik Sanderud	87	Lambertseter SK	4.10,17	_____
7	Eivind Johannesen	92	BS/Åstveit	4.14,45	_____
8	Morten Bordervich	94	TS/Sola SK	4.16,50	_____

### Øvelse 3. 100m bryst, damer - Finale

**Norsk juniorrekord:** Anne-Mari Gulbrandsen, IL Varg - 1.10,84 (30.07.2002)  
**Norsk seniorrekord:** Katharina Stiberg, Bjerkvik SK - 1.07,84 (27.07.2009)

#### Heat 1

1	Henriette Martinsen	85	Stavanger SC	1.13,65	_____
2	Katharina Stiberg	88	Bjerkvik SK	1.13,24	_____
3	Sara Nordenstam	83	Lambertseter SK	1.12,68	_____
4	Ingalill Urrang Naustvik	95	Karmøy SK	1.12,26	_____
5	Stina Kajsa Colleou	93	Lambertseter SK	1.12,46	_____
6	Elisabeth Jarland	85	Bærumsvømmerne	1.13,02	_____
7	Luna Elisabeth Sjøgaard	94	Lambertseter SK	1.13,59	_____
8	Sophia Broberg Skeltved	92	Tromsø SK/NTG	1.14,71	_____

**Øvelse 4. 100m butterfly, herrer - Finale**

**Norsk juniorrekord:** Petter Sjødal, Bergkameratene - 56,12 (31.07.1997)  
**Norsk seniorrekord:** Erik Clasen, Lambertseter SK - 54,57 (04.08.1993)

**Heat 1**

1	Sebastian Stordal	91	BS/Delfana	59,75	_____
2	Tor Hafnor	91	Bærumsvømmerne	59,54	_____
3	Erlend Ulveseter	92	BS/Åstveit	58,05	_____
4	Sindri T. Jakobsson	91	BS/Delfana	57,19	_____
5	Jørgen Møllerop	88	TS/Madla SK	57,85	_____
6	Fredrik K Hegdal	94	Stavanger SC	59,42	_____
7	Thomas Myhrer	94	Sarpsborg IL	59,74	_____
8	Jan Aleksander Bakke	91	Asker SK	1.00,37	_____

**Øvelse 5. 200m fri, damer - Finale**

**Norsk juniorrekord:** Cecilie W. Johannessen, Karmøy SK - 2.01,68 (31.05.2009)  
**Norsk seniorrekord:** Cecilie W. Johannessen, Bergens SC - 2.00,67 (12.06.2010)

**Heat 1**

1	Gina B. Andersen	90	Lambertseter SK	2.08,14	_____
2	Veronica Orheim Bjørlykke	94	Aalesund SLK	2.07,95	_____
3	Karoline Pedersen	94	BS/Delfana	2.07,42	_____
4	Cecilie W. Johannessen	90	Bergens SC	2.04,03	_____
5	Ingrid N. Knutzen	91	Lambertseter SK/NTG	2.07,24	_____
6	Victoria Rung	92	TS/Frisinn	2.07,48	_____
7	Monica W. Johannessen	90	Bergens SC	2.08,09	_____
8	Susann Bjørnsen	93	Setermoen SK	2.08,69	_____

**Øvelse 6. 200m individuell medley, herrer - Finale**

**Norsk juniorrekord:** Sverre Næss, Sarpsborg IL - 2.05,29 (10.04.2010)  
**Norsk seniorrekord:** Gard Kvale, Bergens SC - 2.01,52 (13.08.2008)

**Heat 1**

1	Alexander Schüssler	92	Lambertseter SK	2.16,99	_____
2	Sebastian Wigstrøm	91	Bærumsvømmerne	2.15,28	_____
3	Lars Andre Tolås	88	Bærumsvømmerne	2.10,89	_____
4	Alexander Broberg Skeltved	87	Vestkantsvømmerne	2.09,44	_____
5	Eirik Ravnar	89	Hamar IL	2.09,72	_____
6	Espen Halhjem	92	BS/Delfana	2.15,13	_____
7	Runar Borgen	93	Tromsø SK/NTG	2.16,89	_____
8	Sebastian Stordal	91	BS/Delfana	2.19,76	_____

**Øvelse 7. 50m rygg, damer - Finale**

<b>Norsk juniorrekord:</b>	Ingvild Snildal, Asker SK - 29,36 (12.07.2007)		
<b>Norsk seniorrekord:</b>	Ingvild Snildal, Asker SK - 28,55 (29.07.2009)		
<b>Verdensrekord S14:</b>	Siobhan Paton, Australia - 32,56 (25.10.2000)	<b>100%-tid:</b>	32,56
<b>Verdensrekord S9:</b>	Stephanie Dixon, Canada - 33,93 (30.07.2009)	<b>100%-tid:</b>	33,93

**Heat 1**

1					
2					
3	Ingrid Djupskås	S9 - 89	Asker SK	44,27	130.47%
4	Linn Haugen	S9 - 87	Vestkantsvømmerne	40,92	120.6%
5	Hanne Farestvedt	S14 - 93	Åstveit SK	39,50	121.31%
6	Rona Hjelmstad	S14 - 93	Skjetten Svømming	45,27	139.04%
7					
8					

**Heat 2**

1	Maria Gullvåg Aasen	92	Kristiansand SA/NTG	31,72	_____
2	Andrine Davidsen	95	Lambertseter SK	31,63	_____
3	Katharina Stiberg	88	Bjerkvik SK	31,28	_____
4	Ingvild Snildal	88	Asker SK	29,65	_____
5	Heidi Vainio Gjøen	88	Lambertseter SK	31,00	_____
6	Oda Marie Siljan	92	Poseidon/TiT	31,49	_____
7	Benedicte Kausland	92	Vestkantsvømmerne	31,64	_____
8	Camilla Moe	92	Ås IL	31,73	_____

**Øvelse 8. 50m bryst, herrer - Finale**

<b>Norsk juniorrekord:</b>	Alexander Dale Oen, Vestkantsvømmerne - 29,17 (02.08.2003)
<b>Norsk seniorrekord:</b>	Alexander Dale Oen, Vestkantsvømmerne - 27,53 (23.03.2008)

**Heat 1**

1	John Lekhmus	91	Tromsø SK	30,78	_____
2	Erling Mjøs Brattelid	91	TS/Sola SK	30,67	_____
3	Marcus Tesdal	90	BS/Åstveit	29,94	_____
4	Sverre Næss	92	Sarpsborg IL	28,86	_____
5	Bernt M. Seyffarth	89	Mandal SK	29,88	_____
6	Alexander Dale Oen	85	Vestkantsvømmerne	30,31	_____
7	Sebastian Wigstrøm	91	Bærumsvømmerne	30,74	_____
8	Mattis Saghaug	90	IL Varg/NTG	30,82	_____

## Fredag 9. juli 2010 kl 10.00

### Øvelse 11. 200m rygg, herrer - Forsøk

Norsk juniorrekord: Kim Henriksen, Hansasvømmerne - 2.07,61 (04.07.1996)

Norsk seniorrekord: Thomas H. Sopp, Larvik SK - 2.02,16 (22.08.1991)

#### Heat 1

1					
2	Eirik Runningen	90	BS/Delfana	2.12,96	_____
3	Eirik Ravnan	89	Hamar IL	2.09,63	_____
4	Even Vike Holm	90	BS/Arna	2.05,88	_____
5	Lars Andre Tolås	88	Bærumsvømmerne	2.07,04	_____
6	John Hage Gaarder	89	Lørenskog/Rælingen	2.10,46	_____
7					
8					

#### Heat 2

1					
2	Martin B. Lund	92	Elverum Svømming	2.24,12	_____
3	Andreas Bergman	93	Asker SK	2.19,84	_____
4	Aksel Øvern	93	Lambertseter SK	2.19,26	_____
5	Øystein Fjeldberg	93	Randaberg IL	2.19,78	_____
6	Sondre Kallhovd	93	Lambertseter SK	2.21,01	_____
7					
8					

#### Heat 3

1	Kristoffer Brekke	91	Vestkantsvømmerne	2.18,42	_____
2	Henrik Søfteland	95	Delfana	2.18,27	_____
3	Daniel Sandhåland	95	Karmøy SK	2.17,00	_____
4	Jørgen Aagaard-Nilsen Wiik	93	Larvik SK	2.16,86	_____
5	Sander Andersen	96	Poseidon	2.16,96	_____
6	Andreas Bunæs	95	Haldens SK	2.17,33	_____
7	Gaute Ravndal	94	Sola SK	2.18,31	_____
8	Marius Thorsø	93	Delfana	2.19,09	_____

#### Heat 4

1	Henning Kaland	92	Oslo IL	2.16,36	_____
2	Christian Christiansen	94	Kristiansund SLK	2.15,78	_____
3	Henrik Knudsen	94	Stavanger SC	2.14,36	_____
4	Henrik Wathne	94	Bærumsvømmerne	2.12,62	_____
5	Sebastian Stordal	91	BS/Delfana	2.12,75	_____
6	Markus Lie	95	Åstveit SK	2.15,28	_____
7	Tore Skauge Bysting	92	Lørenskog/Rælingen	2.16,19	_____
8	Anders Færø	92	Bergens SLK	2.16,81	_____

#### Heat 5

1	Vebjørn Lindhjem	95	Lørenskog/Rælingen	2.10,84	_____
2	Sander Rødje	93	Haugesund SK	2.09,52	_____
3	Vegard Nyenget Løvberg	91	Bærumsvømmerne	2.06,30	_____
4	Lavrans Solli	92	Bergens SC	1.58,10	_____
5	Runar Borgen	93	Tromsø SK/NTG	2.05,55	_____
6	Tor Hafnor	91	Bærumsvømmerne	2.06,46	_____
7	Julian Åsheim Mikkelsen	93	Ås IL/NTG	2.09,82	_____
8	Hans Andre Pedersen	92	Sandefjord SK	2.11,73	_____

**Øvelse 12. 50m fri, damer - Forsøk**

Norsk juniorrekord: Henriette Brekke, Vestkantsvømmerne - 25,94 (13.07.2007)  
 Norsk seniorrekord: Henriette Brekke, Vestkantsvømmerne - 25,77 (07.03.2009)

**Heat 1**

1					
2	Henriette Martinsen	85	Stavanger SC	27,58	_____
3	Siri Løvold Magnussen	86	BS/Delfana	26,87	_____
4	Ingvild Snildal	88	Asker SK	25,37	_____
5	Monica W. Johannessen	90	Bergens SC	25,71	_____
6	Elise Strømsvik	87	Vestbyen IL	27,06	_____
7					
8					

**Heat 2**

1					
2	Kristine Mella	90	Bærumsvømmerne	27,30	_____
3	Sofie Gjemmestad	89	Asker SK	26,62	_____
4	Cecilie W. Johannessen	90	Bergens SC	25,11	_____
5	Henriette Brekke	88	Vestkantsvømmerne	25,51	_____
6	Kristine Risanger Røsland	77	TS/Madla SK	26,95	_____
7					
8					

**Heat 3**

1					
2	Patricia Baay Kristoffersen	96	Sandefjord SK	29,00	_____
3	Ingrid Kvaal	94	Hamar IL	28,90	_____
4	Marie Øverland	94	Vestkantsvømmerne	28,73	_____
5	Tonje Riise	93	Lakselv SK/NTG	28,76	_____
6	Rikke Nagell-Kleven	95	Asker SK	28,94	_____
7					
8					

**Heat 4**

1	Ingalill Urrang Naustvik	95	Karmøy SK	28,69	_____
2	Kristin Blyverket	92	Oslo IL	28,54	_____
3	Karoline Pedersen	94	BS/Delfana	28,43	_____
4	Eva Marie W. Østerhus	94	TS/Madla SK	28,36	_____
5	Jeanette Erlandsen	93	Lørenskog/Rælingen	28,36	_____
6	Renate Ranaweera Aasland	91	TS/Madla SK	28,47	_____
7	Ane Nygård	95	Stavanger SC	28,60	_____
8	Mette Mellbye Larsen	95	Asker SK	28,72	_____

**Heat 5**

1	Elisabeth Kristiansen	92	Haugesund SK	28,35	_____
2	Juni Rugland	93	Vestkantsvømmerne	28,13	_____
3	Pernille Berntsen	95	Førde IL	27,88	_____
4	Ingrid Hystad	92	IL Solid	27,82	_____
5	Ingrid N. Knutzen	91	Lambertseter SK/NTG	27,87	_____
6	Birgitte Elise Søfteland	94	Sarpsborg IL	27,96	_____
7	Amalie Kristiansen	95	Haugesund SK	28,19	_____
8	Marthe Helene Haganes	93	Vestkantsvømmerne	28,35	_____

**Heat 6**

1	Caroline M. Mork	93	Stavanger SC	27,74	_____
2	Ida Johansen	94	Øvre Eiker SK	27,72	_____
3	Maria Thompson Clausen	96	Madla SK	27,69	_____
4	Elisabeth H. Svensson	91	Lambertseter SK/NTG	27,49	_____
5	Kaja Bremer	93	Bergens SLK	27,61	_____
6	Siv Fiske	92	Tromsø SK/NTG	27,70	_____
7	Nicole T. Næsheim	91	Stavanger SC	27,72	_____
8	Sophia Broberg Skeltved	92	Tromsø SK/NTG	27,75	_____

**Heat 7**

1	Oda Marie Siljan	92	Poseidon/TiT	27,44	_____
2	Emma Isdahl	92	Lambertseter SK	27,29	_____
3	Susann Bjørnsen	93	Setermoen SK	26,84	_____
4	Victoria S. Løken	91	Team Stavanger	26,04	_____
5	Aslaug Marie Hjelmaas	95	Bergens SLK	26,53	_____
6	Emilie Hellerud	92	Lambertseter SK/NTG	27,26	_____
7	Line W. Lund	91	Sarpsborg IL	27,31	_____
8	Hanne Søfteland	92	BS/Delfana	27,46	_____

**Øvelse 13. 100m fri, herrer - Forsøk**

**Norsk juniorrekord:** Øystein Hetland, Bærumsvømmerne - 52,14 (12.07.2008)

**Norsk seniorrekord:** Jarl Inge Melberg, Haldens SK - 50,20 (11.08.1990)

**Heat 1**

1					
2					
3	Bernt M. Seyffarth	89	Mandal SK	51,79	_____
4	Thomas Ole Fadnes	87	Stavanger SC	48,60	_____
5	Christer Koch Kvam	90	Bærumsvømmerne	50,86	_____
6	Elias Damman	89	Bærumsvømmerne	52,68	_____
7					
8					

**Heat 2**

1					
2	Karsten W. Johannessen	88	Bergens SC	53,27	_____
3	Mattis Saghaug	90	IL Varg/NTG	51,63	_____
4	Sander Smørdal	85	BS/Arna	48,40	_____
5	Gard Kvale	84	Bergens SC	48,79	_____
6	Alexander B. Havre	90	Mandal SK	52,26	_____
7					
8					

**Heat 3**

1					
2					
3	Morten Bordervich	94	TS/Sola SK	56,97	_____
4	Alexander Schüssler	92	Lambertseter SK	56,14	_____
5	Henning S. Pryde	92	Stavanger SC	56,41	_____
6					
7					
8					

**Heat 4**

1					
2	Markus Vindenes	94	Vestkantsvømmerne	56,10	_____
3	Sigvart Evjen	91	Vestbyen IL	55,75	_____
4	Erlend Ulveseter	92	BS/Åstveit	54,73	_____
5	Julian Åsheim Mikkelsen	93	Ås IL/NTG	54,95	_____
6	Mathias Madsen	92	Lambertseter SK	55,82	_____
7	Odin Spangen Normann	92	IL Varg	56,11	_____
8					

**Heat 5**

1	Henry Emil Nordhagen	93	Bærumsvømmerne	54,56	_____
2	Åsmund Karlsen	92	Eid SK	54,50	_____
3	Jan Aleksander Bakke	91	Asker SK	54,47	_____
4	Runar Borgen	93	Tromsø SK/NTG	54,01	_____
5	Berend de Waal	94	IL Norodd	54,35	_____
6	Martin Gundersen	93	IL Varg	54,49	_____
7	Håkon Andersen	92	Kristiansand SA	54,52	_____
8	Thomas Myhrer	94	Sarpsborg IL	54,72	_____

**Heat 6**

1	Christian Thorsen	91	Lambertseter SK	53,27	_____
2	Hans Østerdal	93	Stavanger SC	52,71	_____
3	Martin Hammer	93	Kongsten/NTG	51,10	_____
4	Ole Martin Ree	92	TS/Sola SK	50,09	_____
5	Bjarte Ravndal	91	TS/Sola SK	51,03	_____
6	Jørn Nygård	92	Stavanger SC	51,70	_____
7	Jonas Kirkeberg Jostad	92	Hamar IL	52,77	_____
8	Kristoffer Skribeland	91	Asker SK	53,42	_____

**Øvelse 14. 200m butterfly, damer - Forsøk**

**Norsk juniorrekord:** Karoline Brudvik Sanderud, Hamar IL - 2.16,38 (13.07.2007)

**Norsk seniorrekord:** Karoline Brudvik Sanderud, Hamar IL - 2.13,45 (31.05.2009)

**Heat 1**

1					
2					
3	Ingvild Snildal	88	Asker SK	2.15,46	_____
4	Sara Nordenstam	83	Lambertseter SK	2.14,27	_____
5	Karoline Brudvik Sanderud	89	Hamar IL	2.14,64	_____
6	Karolina Orleanski	86	Bærumsvømmerne	2.25,22	_____
7					
8					

**Heat 2**

1					
2					
3	Marte K. Bolstad	95	Asker SK	2.38,85	_____
4	Mette Mellbye Larsen	95	Asker SK	2.37,06	_____
5	Hege Strøm Haukeland	94	SK Speed	2.37,52	_____
6					
7					
8					

**Heat 3**

1	Sara Petrine Veierød	93	Bergens SC	2.36,70	_____
2	Amalie Thorstensen	96	Vågsbygd SLK	2.32,31	_____
3	Vilde Stordal	95	Delfana	2.32,09	_____
4	Elin Haugland	96	Delfana	2.29,88	_____
5	Karoline Eriksen	92	Stavanger SC	2.30,62	_____
6	Maren E.J. Bakke	94	Setermoen SK	2.32,20	_____
7	Hanne Sofie L. Nilsen	94	Kristiansand SA	2.36,11	_____
8					

**Heat 4**

1	Marthe Berg Sørensen	92	TS/Frisinn	2.29,03	_____
2	Oona Ovesen	92	Elverum Svømming	2.23,38	_____
3	Emilie Nyenget Løvberg	95	Bærumsvømmerne	2.18,51	_____
4	Line Løvberg	91	Lambertseter SK/NTG	2.15,93	_____
5	Victoria Rung	92	TS/Frisinn	2.17,45	_____
6	Stine Vindenes	93	Vestkantsvømmerne	2.21,00	_____
7	Kristin Blyverket	92	Oslo IL	2.26,94	_____
8	Jacqueline Knutsson	93	Kongsten/NTG	2.29,43	_____

**Øvelse 15. 200m bryst, herrer - Forsøk**

**Norsk juniorrekord:** Sverre Næss, Sarpsborg IL - 2.18,02 (05.03.2010)  
**Norsk seniorrekord:** Alexander Dale Oen, Vestkantsvømmerne - 2.09,74 (21.03.2008)

**Heat 1**

1					
2					
3	Marcus Tesdal	90	BS/Åstveit	2.30,22	_____
4	Alexander Dale Oen	85	Vestkantsvømmerne	2.06,26	_____
5	Øyvind Nyhus	69	Molde SLK	2.30,15	_____
6					
7					
8					

**Heat 2**

1					
2					
3	Trond Vasslag	94	Stavanger SC	2.44,85	_____
4	Ingvar V. Skirbekk	93	Elverum Svømming	2.41,30	_____
5	Christoffer Tofte Hamborg	93	Vestbyen IL	2.42,63	_____
6					
7					
8					

**Heat 3**

1					
2	Per Morten Halvorsen	94	Kolbotn IL	2.40,04	_____
3	Andreas Manum Hagby	95	Asker SK	2.38,85	_____
4	Alexander Schüssler	92	Lambertseter SK	2.36,15	_____
5	Sindre Aasland Ranaweera	96	Madla SK	2.36,57	_____
6	Sven Berg	92	Bergens SLK	2.38,97	_____
7	Didrik Nygård	94	Lambertseter SK	2.40,84	_____
8					

**Heat 4**

1	Christopher Wolf	93	Vestbyen IL	2.35,44	_____
2	Ivan Aleksander Larsen	95	Karmøy SK	2.34,85	_____
3	Sigurd Ravnan	91	Hamar IL	2.33,46	_____
4	Berend de Waal	94	IL Norodd	2.32,81	_____
5	Kjetil Flatland	94	Lørenskog/Rælingen	2.33,19	_____
6	Gunnar V. Skirbekk	91	Elverum Svømming	2.34,54	_____
7	Tom Duc Ngo Kaafjord	94	Vågsbygd SLK	2.35,18	_____
8	Tore Skauge Bysting	92	Lørenskog/Rælingen	2.35,82	_____

**Heat 5**

1	Kristian Nygård	91	Lambertseter SK	2.31,90	_____
2	Jarl André Bergsvenkerud	95	Lørenskog/Rælingen	2.31,40	_____
3	Robin H. Kleiven	93	Aalesund SLK	2.30,36	_____
4	Daniel Ommedal	92	Eid SK	2.29,09	_____
5	Erik Vassøy Olsen	91	Stavanger SC	2.29,55	_____
6	Andreas Mathingsdal Pedersen	92	Farsund SK	2.30,36	_____
7	Øyvind Malde	92	Madla SK	2.31,52	_____
8	Martin Schau	91	Larvik SK	2.32,43	_____

**Heat 6**

1	Erling Mjøs Brattelid	91	TS/Sola SK	2.27,46	_____
2	Aleksander Sire	93	Modum SK	2.25,96	_____
3	John Lekhmus	91	Tromsø SK	2.18,80	_____
4	Sverre Næss	92	Sarpsborg IL	2.09,52	_____
5	Sebastian Wigstrøm	91	Bærumsvømmerne	2.15,41	_____
6	Simen Dale	91	BS/Delfana	2.22,83	_____
7	Sondre Bryn	92	Åstveit SK	2.26,63	_____
8	Espen Halhjem	92	BS/Delfana	2.28,74	_____

**Øvelse 16. 100m rygg, damer - Forsøk**

<b>Norsk juniorrekord:</b>	Ingvild Snildal, Asker SK - 1.03,43 (13.07.2007)		
<b>Norsk seniorrekord:</b>	Ingvild Snildal, Asker SK - 1.01,65 (12.07.2009)		
<b>Verdensrekord S14:</b>	Siobhan Paton, Australia - 1.09,76 (13.05.2000)	<b>100%-tid:</b>	1.09,76
<b>Verdensrekord S9:</b>	Stephanie Dixon, Canada - 1.09,30 (13.09.2008)	<b>100%-tid:</b>	1.09,30

**Heat 1**

1					
2					
3	Rona Hjelmsstad	S14 - 93	Skjetten Svømming	1.37,71	140.07%
4	Hanne Farestvedt	S14 - 93	Åstveit SK	1.28,50	126.86%
5	Ingrid Djupskås	S9 - 89	Asker SK	1.34,41	136.23%
6					
7					
8					

**Heat 2**

1					
2	Trine Hovda	90	TS/Madla SK	1.08,53	_____
3	Gina B. Andersen	90	Lambertseter SK	1.04,31	_____
4	Ingvild Snildal	88	Asker SK	59,35	_____
5	Elisabeth Jarland	85	Bærumsvømmerne	1.03,79	_____
6	Heidi Vainio Gjøen	88	Lambertseter SK	1.05,99	_____
7					
8					

**Heat 3**

1					
2					
3	Anne Kristin Berge	95	Asker SK	1.12,48	_____
4	Amalie Thorstensen	96	Vågsbygd SLK	1.11,29	_____
5	Emilie K. Hegdal	96	Stavanger SC	1.11,46	_____
6					
7					
8					

**Heat 4**

1	Ina Kvenshagen Gimse	95	Tromsø SK	1.11,21	_____
2	Eirin Røen Martinsen	93	Hamar IL	1.10,46	_____
3	Vår Celine Sjøgaard	96	Lambertseter SK	1.09,99	_____
4	Marie Øverland	94	Vestkantsvømmerne	1.09,79	_____
5	Grethe Tenden	96	Ås IL	1.09,86	_____
6	Kristin Blyverket	92	Oslo IL	1.10,34	_____
7	Fanny Moen Pettersen	93	Øvre Eiker SK	1.11,19	_____
8					

**Heat 5**

1	Helene Nordmark Skuterud	93	Asker SK	1.09,68	_____
2	Susann Bjørnsen	93	Setermoen SK	1.09,24	_____
3	Marte Stamland	96	Poseidon	1.09,10	_____
4	Ingse Bergh Monsen	92	Bergens SC	1.08,79	_____
5	Hanne Lockertsen	94	Tromsø SK	1.08,92	_____
6	Silje Nilo	93	Sandefjord SK	1.09,16	_____
7	Helene Thunes Truyen	93	Delfana	1.09,49	_____
8	Amalie Kristiansen	95	Haugesund SK	1.09,77	_____

**Heat 6**

1	Vanessa Tuxen	92	TS/Sola SK	1.08,62	_____
2	Lotte Miller	96	Madla SK	1.07,13	_____
3	Seline Vike Holm	92	BS/Arna	1.07,05	_____
4	Nicole T. Næsheim	91	Stavanger SC	1.06,85	_____
5	Elisabeth Kristiansen	92	Haugesund SK	1.06,87	_____
6	Oona Ovesen	92	Elverum Svømming	1.07,11	_____
7	Katrine Jensen	92	BS/Åstveit	1.07,83	_____
8	Karoline Steffensen	96	Harstad SK	1.08,67	_____

**Heat 7**

1	Andrine Davidsen	95	Lambertseter SK	1.06,76	_____
2	Benedicte Kausland	92	Vestkantsvømmerne	1.06,17	_____
3	Maria Gullvåg Aasen	92	Kristiansand SA/NTG	1.03,85	_____
4	Oda Marie Siljan	92	Poseidon/TiT	1.02,91	_____
5	Aslaug Marie Hjelmaas	95	Bergens SLK	1.03,77	_____
6	Christine M. Pedersen	93	Lambertseter SK	1.05,57	_____
7	Camilla Moe	92	Ås IL	1.06,22	_____
8	Iselin Mjøllner Dahlen	92	Skjetten Svømming/NTG	1.06,79	_____

**Øvelse 17. 50m butterfly, herrer - Forsøk**

Norsk juniorrekord: Christer Koch Kvam, Bærum/NTG - 25,24 (12.07.2009)  
 Norsk seniorrekord: Alexander Hetland, Bærumsvømmerne - 24,62 (11.07.2008)

**Heat 1**

1					
2	Dan Magnus Skibrek	87	Øvre Eiker SK	25,81	_____
3	Alexander B. Havre	90	Mandal SK	25,35	_____
4	Mattis Saghaug	90	IL Varg/NTG	25,02	_____
5	Paal Leversen	86	BS/Åstveit	25,19	_____
6	Sander Smørdal	85	BS/Arna	25,65	_____
7	Alexander Dale Oen	85	Vestkantsvømmerne	26,06	_____
8					

**Heat 2**

1					
2	John Hage Gaarder	89	Lørenskog/Rælingen	25,80	_____
3	Mathias Sørstrand Æsøy	90	BS/Delfana	25,29	_____
4	Christer Koch Kvam	90	Bærumsvømmerne	24,93	_____
5	Alexander Broberg Skeltved	87	Vestkantsvømmerne	25,02	_____
6	Gard Kvale	84	Bergens SC	25,55	_____
7	Sindre Eilertsen	90	Lambertseter SK	25,94	_____
8					

**Heat 3**

1	Jonas Kirkeberg Jostad	92	Hamar IL	28,15	_____
2	Eirik Standal Thoresen	93	Asker SK	27,72	_____
3	Martin Berger Oterholm	93	Kolbotn IL	27,42	_____
4	Henning Kaland	92	Oslo IL	27,28	_____
5	Christian Thorsen	91	Lambertseter SK	27,37	_____
6	Christian Tronvoll	94	Vestbyen IL	27,56	_____
7	Marius Karstad	92	Madla SK	27,73	_____
8					

**Heat 4**

1	Jan-Tore Jessen Eikrem	91	IL Varg	27,05	_____
2	Martin Gundersen	93	IL Varg	26,90	_____
3	Martin Hammer	93	Kongsten/NTG	26,69	_____
4	Espen Halhjem	92	BS/Delfana	26,36	_____
5	Odin Spangen Normann	92	IL Varg	26,65	_____
6	Lavrans Solli	92	Bergens SC	26,84	_____
7	Hans Østerdal	93	Stavanger SC	26,95	_____
8	Thomas Myhrer	94	Sarpsborg IL	27,08	_____

**Heat 5**

1	Fredrik K Hegdal	94	Stavanger SC	26,32	_____
2	Jan Aleksander Bakke	91	Asker SK	26,11	_____
3	Erlend Ulveseter	92	BS/Åstveit	25,46	_____
4	Sindri T. Jakobsson	91	BS/Delfana	24,42	_____
5	Sverre Næss	92	Sarpsborg IL	24,79	_____
6	Tor Hafnor	91	Bærumsvømmerne	25,96	_____
7	Åsmund Karlsen	92	Eid SK	26,25	_____
8	Sebastian Stordal	91	BS/Delfana	26,34	_____

**Øvelse 18. 800m fri, damer - Direkte finale**

Norsk juniorrekord: Irene Dalby, Hamar IL - 8.38,33 (23.09.1988)

Norsk seniorrekord: Irene Dalby, Hamar IL - 8.28,59 (19.08.1989)

**Heat 1**

1					
2					
3	Stine Lise Stenseth	94	Øvre Eiker SK	9.37,91	_____
4	Ane Nygård	95	Stavanger SC	9.35,10	_____
5	Julie Rønningsen	94	Lambertseter SK	9.35,87	_____
6					
7					
8					

**Heat 2**

1	Tina Schütz	96	Vestkantsvømmerne	9.32,49	_____
2	Elin Haugland	96	Delfana	9.26,49	_____
3	Julie Torgersen Nilsen	92	Hamar IL	9.19,90	_____
4	Andrea Haugstad	92	Vestkantsvømmerne	9.15,92	_____
5	Hanne Lockertsen	94	Tromsø SK	9.19,27	_____
6	Ellen Camilla Hansen	95	Øvre Eiker SK	9.24,70	_____
7	Oda Gjerde	95	Bryne SK	9.28,16	_____
8					

**Heat 3 - Svømmes i finalesekvensen**

1	Karoline Pedersen	94	BS/Delfana	9.14,23	_____
2	Karoline Brudvik Sanderud	89	Hamar IL	9.06,36	_____
3	Siri Anette Sønju	92	Øvre Eiker SK	9.05,42	_____
4	Cecilie W. Johannessen	90	Bergens SC	8.46,77	_____
5	Lise Sand Syversen	95	BS/Delfana	8.47,57	_____
6	Eva Marie W. Østerhus	94	TS/Madla SK	9.06,31	_____
7	Andrea Westbye	95	Bærumsvømmerne	9.13,42	_____
8	Veronica Orheim Bjørlykke	94	Aalesund SLK	9.14,98	_____

**Øvelse 19. 1500m fri, herrer - Direkte finale**

Norsk juniorrekord: Gard Kvale, Bergens Svømme Club - 15.44,86 (14.07.2002)

Norsk seniorrekord: Gard Kvale, Bergens SC - 15.29,57 (11.07.2003)

**Heat 1**

1					
2					
3	Lars Rugsveen	94	Elverum Svømming	18.03,37	_____
4	Ole Martin Bjørlykke	96	Aalesund SLK	17.34,58	_____
5	Jørgen Gundersen	95	Lørenskog/Rælingen	17.43,96	_____
6					
7					
8					

**Heat 2**

1	Gunnar V. Skirbekk	91	Elverum Svømming	17.32,31	_____
2	Alexander Marki Mork	95	Stavanger SC	17.23,72	_____
3	Jonas Ødegård Aanby	95	Delfana	17.17,91	_____
4	Martin Berger Oterholm	93	Kolbotn IL	17.15,55	_____
5	Sondre Kallhovd	93	Lambertseter SK	17.15,87	_____
6	Ørjan Monsen	92	Sola SK	17.18,72	_____
7	Kristian Blummenfelt	94	Vestkantsvømmerne	17.23,93	_____
8	Martin Næss Kjølholdt	95	Kolbotn IL	17.34,57	_____

**Heat 3**

1	Sven Berg	92	Bergens SLK	17.06,71	_____
2	Henrik Søfteland	95	Delfana	17.02,46	_____
3	Jostein Dalshov Kringlen	94	Kristiansand SA	16.59,58	_____
4	Odin Spangen Normann	92	IL Varg	16.36,88	_____
5	Andreas Bergman	93	Asker SK	16.52,66	_____
6	Magnus Klæboe Nordgård	89	Tromsø SK	17.01,13	_____
7	Erik Tobias Sollesnes	95	Kolbotn IL	17.06,15	_____
8	Magnus Bru	87	Asker SK	17.12,97	_____

**Heat 4 - Svømmes i finalesekvensen**

1	Morten Bordervich	94	TS/Sola SK	16.24,86	_____
2	Eivind Johannesen	92	BS/Åstveit	16.18,08	_____
3	Elias Damman	89	Bærumsvømmerne	16.05,16	_____
4	Mikkel Brudvik Sanderud	87	Lambertseter SK	15.54,85	_____
5	Sindri T. Jakobsson	91	BS/Delfana	15.56,25	_____
6	Sander Rødje	93	Haugesund SK	16.15,88	_____
7	Carl Andreas Wathne	91	Bærumsvømmerne	16.23,46	_____
8	Øystein Fjeldberg	93	Randaberg IL	16.35,03	_____

**Øvelse 20. 4\*100m lag medley, damer - Junior**

**Norsk juniorrekord:** Lambertseter SK, Lambertseter SK - 4.23,94 (12.07.2009)

**Norsk seniorrekord:** Lambertseter SK, Lambertseter SK - 4.19,32 (12.07.2009)

**Heat 1**

1	Vestkantsv. J2 jr.	JR	Vestkantsvømmerne	4.48,00	_____
2	Trondhjem SLK J1 jr.	JR	Trondhjem SLK	4.47,00	_____
3	Delfana J1 jr.	JR	Delfana	4.43,02	_____
4	Bergens SC J1 jr.	JR	Bergens SC	4.38,18	_____
5	Aalesunds SLK J1 jr.	JR	Aalesund SLK	4.42,90	_____
6	Løren/Rælingen J1 jr.	JR	Lørenskog/Rælingen	4.45,81	_____
7	SK Speed J1 jr.	JR	SK Speed	4.47,00	_____
8	Sandefjord SK J1 jr.	JR	Sandefjord SK	5.08,56	_____

**Heat 2**

1	Bærumsv J1 jr.	JR	Bærumsvømmerne	4.32,32	_____
2	Tromsø SK J1 jr.	JR	Tromsø SK	4.29,05	_____
3	Team Stavanger J1 jr.	JR	Team Stavanger	4.20,19	_____
4	Lambertseter SK J1 jr.	JR	Lambertseter SK	4.13,54	_____
5	Lambertseter SK J2 jr.	JR	Lambertseter SK	4.20,08	_____
6	Bergensv. J1 jr.	JR	Bergensvømmerne	4.23,50	_____
7	Vestkantsv. J1 jr.	JR	Vestkantsvømmerne	4.30,00	_____
8	Asker SK J1 jr.	JR	Asker SK	4.38,12	_____

## Fredag 9. juli 2010 kl 18.00

### Øvelse 11. 200m rygg, herrer - Finale

**Norsk juniorrekord:** Lavrans Solli, Bergens SC - 2.07,39 (09.07.2010)  
**Norsk seniorrekord:** Thomas H. Sopp, Larvik SK - 2.02,16 (22.08.1991)

#### Heat 1

1	Sander Andersen	96	Poseidon	2.16,77	_____
2	Lars Andre Tolås	88	Bærumsvømmerne	2.14,19	_____
3	Even Vike Holm	90	BS/Arna	2.12,05	_____
4	Lavrans Solli	92	Bergens SC	2.07,39	_____
5	Eirik Ravnar	89	Hamar IL	2.09,21	_____
6	Vegard Nyenget Løvberg	91	Bærumsvømmerne	2.13,53	_____
7	Vebjørn Lindhjem	95	Lørenskog/Rælingen	2.15,81	_____
8	Tor Hafnor	91	Bærumsvømmerne	2.17,60	_____

### Øvelse 12. 50m fri, damer - Finale

**Norsk juniorrekord:** Henriette Brekke, Vestkantsvømmerne - 25,94 (13.07.2007)  
**Norsk seniorrekord:** Henriette Brekke, Vestkantsvømmerne - 25,77 (07.03.2009)  
**Verdensrekord S14:** Emma Mounkley, Storbritannia - 28,95 (14.12.2002) **100%-tid:** 28,95  
**Verdensrekord S6:** Mirjam de Koning-Peper, Nederland - 35,60 (15.09.2008) **100%-tid:** 35,60  
**Verdensrekord S7:** Mallory Weggemann, USA - 32,92 (31.07.2009) **100%-tid:** 32,92  
**Verdensrekord S9:** Natalie du Toit, Sør-Afrika - 29,04 (06.05.2006) **100%-tid:** 29,04

#### Heat 1

1					
2	Ingrid Djupskås	S9 - 89	Asker SK	38,87	133.85%
3	Linn Haugen	S9 - 87	Vestkantsvømmerne	34,88	120.11%
4	Sara Louise Rung	S6 - 89	TS/Madla SK	40,56	113.93%
5	Hanne Farestvedt	S14 - 93	Åstveit SK	33,11	114.37%
6	Rona Hjelmstad	S14 - 93	Skjetten Svømming	35,71	123.35%
7	Marianne M. Fredbo	S7 - 86	Vågsbygd SLK	44,14	134.08%
8					

#### Heat 2

1	Monica W. Johannessen	90	Bergens SC	27,61	_____
2	Victoria S. Løken	91	Team Stavanger	27,51	_____
3	Ingvild Snildal	88	Asker SK	26,69	_____
4	Cecilie W. Johannessen	90	Bergens SC	26,41	_____
5	Henriette Brekke	88	Vestkantsvømmerne	26,44	_____
6	Susann Bjørnsen	93	Setermoen SK	27,50	_____
7	Sofie Gjemmestad	89	Asker SK	27,58	_____
8	Emma Isdahl	92	Lambertseter SK	27,92	_____

### Øvelse 13. 100m fri, herrer - Finale

**Norsk juniorrekord:** Øystein Hetland, Bærumsvømmerne - 52,14 (12.07.2008)  
**Norsk seniorrekord:** Jarl Inge Melberg, Haldens SK - 50,20 (11.08.1990)

#### Heat 1

1	Bjarte Ravndal	91	TS/Sola SK	53,66	_____
2	Sander Smørddal	85	BS/Arna	53,54	_____
3	Ole Martin Ree	92	TS/Sola SK	53,49	_____
4	Thomas Ole Fadnes	87	Stavanger SC	52,60	_____
5	Gard Kvale	84	Bergens SC	52,62	_____
6	Martin Hammer	93	Kongsten/NTG	53,53	_____
7	Jørn Nygård	92	Stavanger SC	53,59	_____
8	Jonas Kirkeberg Jostad	92	Hamar IL	53,79	_____

**Øvelse 14. 200m butterfly, damer - Finale**

Norsk juniorrekord: Karoline Brudvik Sanderud, Hamar IL - 2.16,38 (13.07.2007)

Norsk seniorrekord: Karoline Brudvik Sanderud, Hamar IL - 2.13,45 (31.05.2009)

**Heat 1**

1	Kristin Blyverket	92	Oslo IL	2.26,67	_____
2	Victoria Rung	92	TS/Frisinn	2.22,97	_____
3	Emilie Nyenget Løvberg	95	Bærumsvømmerne	2.22,01	_____
4	Karoline Brudvik Sanderud	89	Hamar IL	2.18,93	_____
5	Sara Nordenstam	83	Lambertseter SK	2.20,74	_____
6	Line Løvberg	91	Lambertseter SK/NTG	2.22,10	_____
7	Karolina Orleanski	86	Bærumsvømmerne	2.26,33	_____
8	Jacqueline Knutsson	93	Kongsten/NTG	2.29,27	_____

**Øvelse 15. 200m bryst, herrer - Finale**

Norsk juniorrekord: Sverre Næss, Sarpsborg IL - 2.18,02 (05.03.2010)

Norsk seniorrekord: Alexander Dale Oen, Vestkantsvømmerne - 2.09,74 (21.03.2008)

**Heat 1**

1	Simen Dale	91	BS/Delfana	2.31,47	_____
2	John Lekhmus	91	Tromsø SK	2.27,74	_____
3	Marcus Tesdal	90	BS/Åstveit	2.20,57	_____
4	Sverre Næss	92	Sarpsborg IL	2.19,95	_____
5	Alexander Dale Oen	85	Vestkantsvømmerne	2.20,03	_____
6	Sebastian Wigstrøm	91	Bærumsvømmerne	2.25,04	_____
7	Robin H. Kleiven	93	Aalesund SLK	2.31,19	_____
8	Alexander Schüssler	92	Lambertseter SK	2.32,68	_____

**Øvelse 16. 100m rygg, damer - Finale**

Norsk juniorrekord: Ingvild Snildal, Asker SK - 1.03,43 (13.07.2007)

Norsk seniorrekord: Ingvild Snildal, Asker SK - 1.01,65 (12.07.2009)

**Heat 1**

1	Maria Gullvåg Aasen	92	Kristiansand SA/NTG	1.08,34	_____
2	Christine M. Pedersen	93	Lambertseter SK	1.07,54	_____
3	Elisabeth Jarland	85	Bærumsvømmerne	1.07,18	_____
4	Ingvild Snildal	88	Asker SK	1.05,41	_____
5	Heidi Vainio Gjøen	88	Lambertseter SK	1.06,71	_____
6	Andrine Davidsen	95	Lambertseter SK	1.07,54	_____
7	Elisabeth Kristiansen	92	Haugesund SK	1.07,66	_____
8	Aslaug Marie Hjelmaas	95	Bergens SLK	1.09,11	_____

**Øvelse 17. 50m butterfly, herrer - Finale**

Norsk juniorrekord: Christer Koch Kvam, Bærum/NTG - 25,24 (12.07.2009)

Norsk seniorrekord: Alexander Hetland, Bærumsvømmerne - 24,62 (11.07.2008)

**Heat 1**

1	Alexander Broberg Skeltved	87	Vestkantsvømmerne	26,41	_____
2	Paal Leversen	86	BS/Åstveit	25,99	_____
3	Jan Aleksander Bakke	91	Asker SK	25,93	_____
4	Sindri T. Jakobsson	91	BS/Delfana	25,72	_____
5	John Hage Gaarder	89	Lørenskog/Rælingen	25,90	_____
6	Erlend Ulveseter	92	BS/Åstveit	25,99	_____
7	Alexander B. Havre	90	Mandal SK	26,25	_____
8	Christer Koch Kvam	90	Bærumsvømmerne	26,47	_____

**Øvelse 18. 800m fri, damer - Direkte finale**

**Norsk juniorrekord:** Irene Dalby, Hamar IL - 8.38,33 (23.09.1988)  
**Norsk seniorrekord:** Irene Dalby, Hamar IL - 8.28,59 (19.08.1989)

**Heat 3 - Svømmes i finalesekvensen**

1	Karoline Pedersen	94	BS/Delfana	9.14,23	_____
2	Karoline Brudvik Sanderud	89	Hamar IL	9.06,36	_____
3	Siri Anette Sønju	92	Øvre Eiker SK	9.05,42	_____
4	Cecilie W. Johannessen	90	Bergens SC	8.46,77	_____
5	Lise Sand Syversen	95	BS/Delfana	8.47,57	_____
6	Eva Marie W. Østerhus	94	TS/Madla SK	9.06,31	_____
7	Andrea Westbye	95	Bærumsvømmerne	9.13,42	_____
8	Veronica Orheim Bjørlykke	94	Aalesund SLK	9.14,98	_____

**Øvelse 19. 1500m fri, herrer - Direkte finale**

**Norsk juniorrekord:** Gard Kvale, Bergens Svømme Club - 15.44,86 (14.07.2002)  
**Norsk seniorrekord:** Gard Kvale, Bergens SC - 15.29,57 (11.07.2003)

**Heat 4 - Svømmes i finalesekvensen**

1	Morten Bordervich	94	TS/Sola SK	16.24,86	_____
2	Eivind Johannesen	92	BS/Åstveit	16.18,08	_____
3	Elias Damman	89	Bærumsvømmerne	16.05,16	_____
4	Mikkel Brudvik Sanderud	87	Lambertseter SK	15.54,85	_____
5	Sindri T. Jakobsson	91	BS/Delfana	15.56,25	_____
6	Sander Rødje	93	Haugesund SK	16.15,88	_____
7	Carl Andreas Wathne	91	Bærumsvømmerne	16.23,46	_____
8	Øystein Fjeldberg	93	Randaberg IL	16.35,03	_____

**Øvelse 20. 4\*100m lag medley, damer - Senior**

**Norsk juniorrekord:** Lambertseter SK J1 jr., Lambertseter SK - 4.22,39 (09.07.2010)  
**Norsk seniorrekord:** Lambertseter SK, Lambertseter SK - 4.19,32 (12.07.2009)

**Heat 1**

1					
2	Løren/Rælingen J1 sr.	SR	Lørenskog/Rælingen	4.45,68	_____
3	Delfana J1 sr.	SR	Delfana	4.43,01	_____
4	Bærumsv J2 sr.	SR	Bærumsvømmerne	4.39,39	_____
5	Aalesunds SLK J1 sr.	SR	Aalesund SLK	4.39,50	_____
6	Vestbyen IL J1 sr.	SR	Vestbyen IL	4.44,23	_____
7	NTNUI J1 sr.	SR	NTNUI		_____
8					

**Heat 2**

1	Lambertseter SK J3 sr.	SR	Lambertseter SK	4.25,87	_____
2	Stavanger SC J1 sr.	SR	Stavanger SC	4.23,0	_____
3	Lambertseter SK J2 sr.	SR	Lambertseter SK	4.20,08	_____
4	Lambertseter SK J1 sr.	SR	Lambertseter SK	4.13,54	_____
5	Team Stavanger J1 sr.	SR	Team Stavanger	4.19,53	_____
6	Bærumsv J1 sr.	SR	Bærumsvømmerne	4.20,20	_____
7	Bergensv. J1 sr.	SR	Bergensvømmerne	4.23,50	_____
8	Asker SK J1 sr.	SR	Asker SK	4.36,80	_____

**Lørdag 10. juli 2010 kl 10.00****Øvelse 21. 400m individuell medley, herrer - Direkte finale**

**Norsk juniorrekord:** Kim Henriksen, Bergenssvømmerne - 4.31,21 (01.08.1997)  
**Norsk seniorrekord:** Gard Kvale, Bergens SC - 4.25,37 (01.04.2007)

**Heat 1**

1					
2	Eirik Nielsen	95	Poseidon	5.06,40	_____
3	Ivan Aleksander Larsen	95	Karmøy SK	5.02,35	_____
4	Per Simen Holstad Gandrud	92	Sarpsborg IL	4.59,74	_____
5	Sindre Aasland Ranaweera	96	Madla SK	5.00,19	_____
6	Sander Andersen	96	Poseidon	5.04,32	_____
7	Martin B. Lund	92	Elverum Svømming	5.08,41	_____
8					

**Heat 2**

1	Jonas Ødegård Aanby	95	Delfana	4.56,10	_____
2	Andreas Mathingsdal Pedersen	92	Farsund SK	4.53,44	_____
3	Gunnar V. Skirbekk	91	Elverum Svømming	4.52,54	_____
4	Carl Andreas Wathne	91	Bærumsvømmerne	4.50,50	_____
5	Tore Skauge Bysting	92	Lørenskog/Rælingen	4.50,72	_____
6	Daniel Sandhåland	95	Karmøy SK	4.52,79	_____
7	Martin Schau	91	Larvik SK	4.53,66	_____
8	Henrik Wathne	94	Bærumsvømmerne	4.57,47	_____

**Heat 3 - Svømmes i finalesekvensen**

1	Espen Halhjem	92	BS/Delfana	4.39,56	_____
2	Sebastian Stordal	91	BS/Delfana	4.33,15	_____
3	Sebastian Wigstrøm	91	Bærumsvømmerne	4.31,02	_____
4	Sindri T. Jakobsson	91	BS/Delfana	4.25,87	_____
5	Lars Andre Tolås	88	Bærumsvømmerne	4.27,64	_____
6	Eirik Ravnar	89	Hamar IL	4.31,91	_____
7	Alexander Broberg Skeltved	87	Vestkantsvømmerne	4.37,72	_____
8	Hans Andre Pedersen	92	Sandefjord SK	4.46,12	_____

**Øvelse 22. 400m fri, damer - Forsøk**

**Norsk juniorrekord:** Irene Dalby, Hamar IL - 4.14,07 (20.08.1987)  
**Norsk seniorrekord:** Irene Dalby, Hamar IL - 4.11,51 (17.08.1989)  
**Verdensrekord S14:** Siobhan Paton, Australia - 4.45,26 (28.05.2000) **100%-tid:** 4.45,26  
**Verdensrekord S6:** Eleanor Simmonds, Storbritannia - 5.31,44 (17.03.2009) **100%-tid:** 5.31,44  
**Verdensrekord S9:** Natalie du Toit, Sør Afrika - 4.23,81 (12.09.2008) **100%-tid:** 4.23,81

**Heat 1**

1					
2					
3	Linn Haugen	S9 - 87	Vestkantsvømmerne	5.29,91	125.06%
4	Sara Louise Rung	S6 - 89	TS/Madla SK	5.53,68	106.71%
5	Hanne Farestvedt	S14 - 93	Åstveit SK	5.46,10	121.33%
6	Rona Hjelmsstad	S14 - 93	Skjetten Svømming	6.24,16	134.67%
7					
8					

**Heat 2**

1					
2					
3					
4	Cecilie W. Johannessen	90	Bergens SC	4.09,43	_____
5	Gina B. Andersen	90	Lambertseter SK	4.17,51	_____
6					
7					
8					

**Heat 3**

1					
2					
3	Sara Boukili	95	SK Speed	4.46,90	_____
4	Terese Fosby	92	Sarpsborg IL	4.40,48	_____
5	Hege Strøm Haukeland	94	SK Speed	4.41,69	_____
6					
7					
8					

**Heat 4**

1	Elida Hole	96	Vestkantsvømmerne	4.40,25	_____
2	Stine Lise Stenseth	94	Øvre Eiker SK	4.39,82	_____
3	Emilie Witzøe	93	Kolbotn IL	4.38,22	_____
4	Julie Rønningsen	94	Lambertseter SK	4.36,91	_____
5	Tina Schütz	96	Vestkantsvømmerne	4.36,95	_____
6	Lisa Skogeng	96	Delfana	4.39,63	_____
7	Malene M. Pedersen	96	Lambertseter SK	4.39,96	_____
8					

**Heat 5**

1	Ellen Camilla Hansen	95	Øvre Eiker SK	4.34,56	_____
2	Ane Nygård	95	Stavanger SC	4.32,75	_____
3	Elin Haugland	96	Delfana	4.32,35	_____
4	Hanne Lockertsen	94	Tromsø SK	4.31,89	_____
5	Oda Gjerde	95	Bryne SK	4.32,25	_____
6	Susann Bjørnsen	93	Setermoen SK	4.32,35	_____
7	Julie Torgersen Nilsen	92	Hamar IL	4.33,09	_____
8	Siv Flatås Hoddø	91	Namsos SK	4.36,00	_____

**Heat 6**

1	Emilie Hellerud	92	Lambertseter SK/NTG	4.29,73	_____
2	Andrea Westbye	95	Bærumsvømmerne	4.25,61	_____
3	Christine M. Pedersen	93	Lambertseter SK	4.23,28	_____
4	Lise Sand Syversen	95	BS/Delfana	4.17,83	_____
5	Ingrid N. Knutzen	91	Lambertseter SK/NTG	4.21,17	_____
6	Karoline Pedersen	94	BS/Delfana	4.25,24	_____
7	Veronica Orheim Bjørlykke	94	Aalesund SLK	4.29,03	_____
8	Maria Wigestrånd	94	Sola SK	4.31,71	_____

**Øvelse 23. 100m bryst, herrer - Forsøk**

Norsk juniorrekord: Alexander Dale Oen, Vestkantsvømmerne - 1.02,53 (01.08.2003)

Norsk seniorrekord: Alexander Dale Oen, Vestkantsvømmerne - 59,16 (10.08.2008)

**Heat 1**

1	Øyvind Nyhus	69	Molde SLK	1.07,05	_____
2	Bernt M. Seyffarth	89	Mandal SK	1.06,38	_____
3	Marcus Tesdal	90	BS/Åstveit	1.03,41	_____
4	Alexander Dale Oen	85	Vestkantsvømmerne	58,29	_____
5	Mattis Saghaug	90	IL Varg/NTG	1.02,76	_____
6	Robin Palm	88	Sarpsborg IL	1.04,33	_____
7	Erlend Wærnes	86	Vestbyen IL	1.06,72	_____
8					

**Heat 2**

1					
2	Andreas Manum Hagby	95	Asker SK	1.13,94	_____
3	Tore Skauge Bysting	92	Lørenskog/Rælingen	1.11,33	_____
4	Tom Duc Ngo Kaafjord	94	Vågsbygd SLK	1.10,97	_____
5	Christoffer Tofte Hamborg	93	Vestbyen IL	1.11,31	_____
6	Didrik Nygård	94	Lambertseter SK	1.13,15	_____
7					
8					

**Heat 3**

1	Christopher Wolf	93	Vestbyen IL	1.10,46	_____
2	Berend de Waal	94	IL Norodd	1.10,29	_____
3	Henry Emil Nordhagen	93	Bærumsvømmerne	1.10,06	_____
4	Sven Berg	92	Bergens SLK	1.09,66	_____
5	Andreas Mathingsdal Pedersen	92	Farsund SK	1.10,00	_____
6	Kristian Nygård	91	Lambertseter SK	1.10,18	_____
7	Jarl André Bergsvenkerud	95	Lørenskog/Rælingen	1.10,33	_____
8	Christopher Williams	92	Bergens SLK	1.10,60	_____

**Heat 4**

1	Mathias Madsen	92	Lambertseter SK	1.09,53	_____
2	Martin Gundersen	93	IL Varg	1.09,34	_____
3	Robin H. Kleiven	93	Aalesund SLK	1.08,93	_____
4	Daniel Ommedal	92	Eid SK	1.07,65	_____
5	Sondre Bryn	92	Åstveit SK	1.07,67	_____
6	Erik Vassøy Olsen	91	Stavanger SC	1.09,30	_____
7	Øyvind Malde	92	Madla SK	1.09,41	_____
8	Alexander Schüssler	92	Lambertseter SK	1.09,63	_____

**Heat 5**

1	Markus Vindenes	94	Vestkantsvømmerne	1.05,74	_____
2	Simen Dale	91	BS/Delfana	1.04,65	_____
3	Erling Mjøs Brattelid	91	TS/Sola SK	1.03,55	_____
4	Sverre Næss	92	Sarpsborg IL	59,25	_____
5	Sebastian Wigstrøm	91	Bærumsvømmerne	1.03,17	_____
6	John Lekhmus	91	Tromsø SK	1.03,72	_____
7	Sindre Söderlund	91	Trondhjem SLK/NTG	1.05,19	_____
8	Aleksander Sire	93	Modum SK	1.07,58	_____

**Øvelse 24. 100m butterfly, damer - Forsøk**

Norsk juniorrekord: Ingvild Snildal, Asker SK - 1.00,60 (14.07.2007)  
 Norsk seniorrekord: Ingvild Snildal, Asker SK - 56,96 (27.07.2009)

**Heat 1**

1					
2					
3	Kristine Mella	90	Bærumsvømmerne	1.06,79	_____
4	Ingvild Snildal	88	Asker SK	56,52	_____
5	Monica W. Johannessen	90	Bergens SC	1.00,57	_____
6					
7					
8					

**Heat 2**

1					
2					
3	Marie Reinertsen	93	Delfana	1.10,19	_____
4	Ingse Bergh Monsen	92	Bergens SC	1.08,55	_____
5	Andrine Davidsen	95	Lambertseter SK	1.08,91	_____
6					
7					
8					

**Heat 3**

1	Vilde Stordal	95	Delfana	1.08,10	_____
2	Birgitte Elise Søfteland	94	Sarpsborg IL	1.07,59	_____
3	Marthe Berg Sørensen	92	TS/Frisinn	1.07,17	_____
4	Jacqueline Knutsson	93	Kongsten/NTG	1.07,05	_____
5	Caroline M. Mork	93	Stavanger SC	1.07,08	_____
6	Marte K. Bolstad	95	Asker SK	1.07,58	_____
7	Seline Vike Holm	92	BS/Arna	1.07,97	_____
8					

**Heat 4**

1	Vår Celine Sjøgaard	96	Lambertseter SK	1.06,86	_____
2	Line W. Lund	91	Sarpsborg IL	1.06,82	_____
3	Iselin Mjøllner Dahlen	92	Skjetten Svømming/NTG	1.05,95	_____
4	Helene Solberg	91	Skjetten Svømming	1.04,80	_____
5	Karoline Eriksen	92	Stavanger SC	1.05,32	_____
6	Siv Fiske	92	Tromsø SK/NTG	1.06,51	_____
7	Kristin Blyverket	92	Oslo IL	1.06,84	_____
8	Mette Mellbye Larsen	95	Asker SK	1.06,97	_____

**Heat 5**

1	Stine Vindenes	93	Vestkantsvømmerne	1.04,18	_____
2	Victoria Rung	92	TS/Frisinn	1.02,97	_____
3	Emilie Nyenget Løvberg	95	Bærumsvømmerne	1.02,39	_____
4	Victoria S. Løken	91	Team Stavanger	1.01,16	_____
5	Line Løvberg	91	Lambertseter SK/NTG	1.01,66	_____
6	Maria Gullvåg Aasen	92	Kristiansand SA/NTG	1.02,80	_____
7	Ingrid N. Knutzen	91	Lambertseter SK/NTG	1.03,81	_____
8	Oona Ovesen	92	Elverum Svømming	1.04,37	_____

**Øvelse 25. 200m fri, herrer - Forsøk**

Norsk juniorrekord: Jarl Inge Melberg, Halden - 1.52,93 (05.08.1988)

Norsk seniorrekord: Gard Kvale, Bergens SC - 1.48,57 (27.07.2009)

**Heat 1**

1					
2					
3	Lars Andre Tolås	88	Bærumsvømmerne	1.56,32	_____
4	Gard Kvale	84	Bergens SC	1.44,99	_____
5	Elias Damman	89	Bærumsvømmerne	1.54,32	_____
6	Eirik Runningen	90	BS/Delfana	1.57,84	_____
7					
8					

**Heat 2**

1	Vebjørn Lindhjem	95	Lørenskog/Rælingen	2.02,24	_____
2	Gunnar V. Skirbekk	91	Elverum Svømming	2.01,16	_____
3	Morten Bordervich	94	TS/Sola SK	1.59,11	_____
4	Fredrik K Hegdal	94	Stavanger SC	1.58,74	_____
5	Eivind Johannesen	92	BS/Åstveit	1.58,78	_____
6	Sigvart Evjen	91	Vestbyen IL	2.00,12	_____
7	Henning S. Pryde	92	Stavanger SC	2.02,12	_____
8	Martin Berger Oterholm	93	Kolbotn IL	2.03,79	_____

**Heat 3**

1	Jonas Kirkeberg Jostad	92	Hamar IL	1.57,43	_____
2	Martin Hammer	93	Kongsten/NTG	1.55,52	_____
3	Christian Thorsen	91	Lambertseter SK	1.52,49	_____
4	Ole Martin Ree	92	TS/Sola SK	1.49,04	_____
5	Jørn Nygård	92	Stavanger SC	1.49,22	_____
6	Bjarte Ravndal	91	TS/Sola SK	1.53,38	_____
7	Sander Rødje	93	Haugesund SK	1.56,55	_____
8	Odin Spangen Normann	92	IL Varg	1.57,60	_____

**Øvelse 26. 200m individuell medley, damer - Forsøk**

Norsk juniorrekord: Irene Dalby, Hamar IL - 2.19,27 (14.08.1988)

Norsk seniorrekord: Sara Nordenstam, Lambertseter SK - 2.15,13 (11.08.2008)

**Heat 1**

1					
2					
3	Karoline Brudvik Sanderud	89	Hamar IL	2.19,26	_____
4	Elisabeth Jarland	85	Bærumsvømmerne	2.14,34	_____
5	Sara Nordenstam	83	Lambertseter SK	2.14,79	_____
6	Karolina Orleanski	86	Bærumsvømmerne	2.30,51	_____
7					
8					

**Heat 2**

1	Kjersti Dalen	93	Bærumsvømmerne	2.36,52	_____
2	Oda Emilie Haagenen	94	Sarpsborg IL	2.32,76	_____
3	Vilde Tengedal	96	Bryne SK	2.31,15	_____
4	Birgitte Elise Søfteland	94	Sarpsborg IL	2.30,12	_____
5	Stine Lise Stenseth	94	Øvre Eiker SK	2.30,38	_____
6	Benedicte Kausland	92	Vestkantvømmerne	2.31,36	_____
7	Julie Torgersen Nilsen	92	Hamar IL	2.34,73	_____
8					

**Heat 3**

1	Caroline R. Helgesen	95	Aalesund SLK	2.29,96	_____
2	Malene M. Pedersen	96	Lambertseter SK	2.29,20	_____
3	Elisabeth Kristiansen	92	Haugesund SK	2.27,33	_____
4	Jacqueline Knutsson	93	Kongsten/NTG	2.26,96	_____
5	Stina Kajsa Colleou	93	Lambertseter SK	2.27,02	_____
6	Maria Thompson Clausen	96	Madla SK	2.28,12	_____
7	Ellen Camilla Hansen	95	Øvre Eiker SK	2.29,35	_____
8	Oda Gjerde	95	Bryne SK	2.30,00	_____

**Heat 4**

1	Amalie Thorstensen	96	Vågsbygd SLK	2.26,06	_____
2	Oona Ovesen	92	Elverum Svømming	2.25,17	_____
3	Susann Bjørnsen	93	Setermoen SK	2.22,65	_____
4	Sophia Broberg Skeltved	92	Tromsø SK/NTG	2.19,05	_____
5	Andrea Hestdal	94	BS/Åstveit	2.21,78	_____
6	Luna Elisabeth Sjøgaard	94	Lambertseter SK	2.23,99	_____
7	Elin Haugland	96	Delfana	2.25,24	_____
8	Stine Mjøllhus Kristoffersen	93	TS/Frisinn	2.26,11	_____

**Øvelse 27. 50m rygg, herrer - Forsøk**

**Norsk juniorrekord:** Sverre Næss, Sarpsborg IL - 26,59 (26.04.2009)  
**Norsk seniorrekord:** Tom Eilert Karlsen, IL Varg - 26,36 (05.07.2000)

**Heat 1**

1					
2	Even Vike Holm	90	BS/Arna	27,29	_____
3	Alexander B. Havre	90	Mandal SK	26,87	_____
4	John Hage Gaarder	89	Lørenskog/Rælingen	26,42	_____
5	Lars Andre Tolås	88	Bærumsvømmerne	26,83	_____
6	Mathias Sørstrand Æsøy	90	BS/Delfana	27,19	_____
7	Sindre Eilertsen	90	Lambertseter SK	28,54	_____
8					

**Heat 2**

1					
2					
3	Andreas Bunæs	95	Haldens SK	31,08	_____
4	Fredrik Johansen Nielsen	93	Moss SK	30,08	_____
5	Marius Thorsø	93	Delfana	31,04	_____
6					
7					
8					

**Heat 3**

1	Daniel Sandhåland	95	Karmøy SK	30,03	_____
2	Eirik S. Jørgensen	95	Kristiansand SA	29,93	_____
3	Henning Kaland	92	Oslo IL	29,59	_____
4	Henrik Wathne	94	Bærumsvømmerne	29,48	_____
5	Kristoffer Brekke	91	Vestkantsvømmerne	29,52	_____
6	Håkon Andersen	92	Kristiansand SA	29,92	_____
7	Aksel Øvern	93	Lambertseter SK	30,00	_____
8					

**Heat 4**

1	Fredrik Tronvoll	93	Vestbyen IL	29,22	_____
2	Erlend Tveteraas	91	TS/Madla SK	29,15	_____
3	Norbert Prokopiak	94	Modum SK	29,11	_____
4	Tor Hafnor	91	Bærumsvømmerne	28,44	_____
5	Hans Andre Pedersen	92	Sandefjord SK	29,09	_____
6	Vebjørn Lindhjem	95	Lørenskog/Rælingen	29,15	_____
7	Marius Karstad	92	Madla SK	29,20	_____
8	Henry Emil Nordhagen	93	Bærumsvømmerne	29,40	_____

**Heat 5**

1	Christian Christiansen	94	Kristiansund SLK	28,21	_____
2	Jan Aleksander Bakke	91	Asker SK	27,93	_____
3	Vegard Nyenget Løvberg	91	Bærumsvømmerne	26,90	_____
4	Sverre Næss	92	Sarpsborg IL	25,12	_____
5	Lavrans Solli	92	Bergens SC	25,21	_____
6	Julian Åsheim Mikkelsen	93	Ås IL/NTG	27,68	_____
7	Åsmund Karlsen	92	Eid SK	27,99	_____
8	Jørgen Aagaard-Nilsen Wiik	93	Larvik SK	28,37	_____

**Øvelse 28. 50m bryst, damer - Forsøk**

**Norsk juniorrekord:** Katharina Stiberg, Bjerkvik SK - 32,84 (14.07.2007)

**Norsk seniorrekord:** Katharina Stiberg, Bjerkvik SK - 31,09 (01.08.2009)

**Heat 1**

1					
2	Hanne Chr. Seyffarth	85	Mandal SK	33,39	_____
3	Sara Nordenstam	83	Lambertseter SK	32,77	_____
4	Katharina Stiberg	88	Bjerkvik SK	30,18	_____
5	Henriette Martinsen	85	Stavanger SC	31,46	_____
6	Karoline Bergene	89	Lambertseter SK	33,11	_____
7					
8					

**Heat 2**

1					
2					
3	Helene Moholt	95	Modum SK	36,75	_____
4	Maren E.J. Bakke	94	Setermoen SK	36,57	_____
5	Frida Brunvoll	93	Molde SLK	36,61	_____
6					
7					
8					

**Heat 3**

1	Amalie Thorstensen	96	Vågsbygd SLK	36,20	_____
2	Pernille Berntsen	95	Førde IL	35,94	_____
3	Lene Lykke Erichsen	92	Bærumsvømmerne	35,86	_____
4	Malene M. Pedersen	96	Lambertseter SK	35,82	_____
5	Rikke Nagell-Kleven	95	Asker SK	35,83	_____
6	Kristine Mathingsdal Pedersen	94	Farsund SK	35,87	_____
7	Ida-Marie Dybdahl	94	Larvik SK	35,95	_____
8	Martha Maria Songstad	94	Bergens SC	36,43	_____

**Heat 4**

1	Tonje Stæhr Petersen	93	Moss SK	35,47	_____
2	Stine Tveit	93	Trondhjem SLK	35,23	_____
3	Karina Brunstad Fet	95	Aalesund SLK	34,84	_____
4	Stine Mjølhus Kristoffersen	93	TS/Frisinn	34,69	_____
5	Therese Tronerud	93	Egersund SK	34,82	_____
6	Maren Larsen	94	Madla SK	35,18	_____
7	Renate Ranaweera Aasland	91	TS/Madla SK	35,32	_____
8	Caroline R. Helgesen	95	Aalesund SLK	35,74	_____

**Heat 5**

1	Stine Vindenes	93	Vestkantsvømmerne	34,42	_____
2	Katrine Jensen	92	BS/Åstveit	33,90	_____
3	Stina Kajsa Colleou	93	Lambertseter SK	33,51	_____
4	Ingalill Urrang Naustvik	95	Karmøy SK	33,13	_____
5	Kaja Bremer	93	Bergens SLK	33,23	_____
6	Luna Elisabeth Sjøgaard	94	Lambertseter SK	33,77	_____
7	Sophia Broberg Skeltved	92	Tromsø SK/NTG	34,03	_____
8	Mari Singstad	91	Vestbyen IL	34,55	_____

**Øvelse 29. 4\*100m fri, herrer - Junior**

**Norsk juniorrekord:** Bærumsvømmerne, Bærumsvømmerne - 3.33,80 (13.07.2009)

**Norsk seniorrekord:** Bærumsvømmerne, Bærumsvømmerne - 3.28,76 (13.07.2009)

**Heat 1**

1					
2					
3	Ski SK G1 jr.	JR	Ski SK	4.10,00	_____
4	Madla SK G1 jr.	JR	Madla SK	3.59,80	_____
5	Kristiansand SA G1 jr.	JR	Kristiansand SA	4.00,54	_____
6					
7					
8					

**Heat 2**

1					
2	Asker SK G1 jr.	JR	Asker SK	3.53,90	_____
3	Karmøy SK G1 jr.	JR	Karmøy SK	3.48,34	_____
4	Vestbyen IL G1 jr.	JR	Vestbyen IL	3.46,44	_____
5	Løren/Rælingen G1 jr.	JR	Lørenskog/Rælingen	3.46,71	_____
6	Elverum IL G1 jr.	JR	Elverum Svømming	3.53,00	_____
7	Bærumsv G2 jr.	JR	Bærumsvømmerne	3.54,54	_____
8					

**Heat 3**

1	Lambertseter SK G2 jr.	JR	Lambertseter SK	3.43,01	_____
2	Bergensv. G1 jr.	JR	Bergensvømmerne	3.38,50	_____
3	Team Stavanger G1 jr.	JR	Team Stavanger	3.32,86	_____
4	Lambertseter SK G1 jr.	JR	Lambertseter SK	3.28,70	_____
5	Bærumsv G1 jr.	JR	Bærumsvømmerne	3.31,31	_____
6	Stavanger SC G1 jr.	JR	Stavanger SC	3.38,00	_____
7	IL Varg G1 jr.	JR	IL Varg	3.40,00	_____
8	Stavanger SC G2 jr.	JR	Stavanger SC	3.46,00	_____

**Øvelse 30. 4\*200m fri, damer - Junior**

Norsk juniorrekord: Lambertseter SK, Lambertseter SK - 8.36,89 (13.07.2009)  
Norsk seniorrekord: Hansasvømmerne, Hansasvømmerne - 8.31,38 (21.07.1990)

**Heat 1**

1					
2	Vestkantsv. J1 jr.	JR	Vestkantsvømmerne	9.32,00	_____
3	Bergens SC J1 jr.	JR	Bergens SC	9.26,19	_____
4	Asker SK J1 jr.	JR	Asker SK	9.20,74	_____
5	Løren/Rælingen J1 jr.	JR	Lørenskog/Rælingen	9.25,04	_____
6	SK Speed J1 jr.	JR	SK Speed	9.30,00	_____
7	Sandefjord SK J1 jr.	JR	Sandefjord SK	9.48,94	_____
8					

**Heat 2**

1	Trondhjem SLK J1 jr.	JR	Trondhjem SLK	9.10,00	_____
2	Bærumsv J1 jr.	JR	Bærumsvømmerne	8.51,51	_____
3	Lambertseter SK J2 jr.	JR	Lambertseter SK	8.34,16	_____
4	Lambertseter SK J1 jr.	JR	Lambertseter SK	8.19,80	_____
5	Team Stavanger J1 jr.	JR	Team Stavanger	8.28,30	_____
6	Tromsø SK J1 jr.	JR	Tromsø SK	8.49,16	_____
7	Delfana J1 jr.	JR	Delfana	9.06,33	_____
8	Aalesunds SLK J1 jr.	JR	Aalesund SLK	9.11,50	_____

**Lørdag 10. juli 2010 kl 18.00****Øvelse 21. 400m individuell medley, herrer - Direkte finale**

Norsk juniorrekord: Kim Henriksen, Bergenssvømmerne - 4.31,21 (01.08.1997)  
 Norsk seniorrekord: Gard Kvale, Bergens SC - 4.25,37 (01.04.2007)

**Heat 3 - Svømmes i finalesekvensen**

1	Espen Halhjem	92	BS/Delfana	4.39,56	_____
2	Sebastian Stordal	91	BS/Delfana	4.33,15	_____
3	Sebastian Wigstrøm	91	Bærumsvømmerne	4.31,02	_____
4	Sindri T. Jakobsson	91	BS/Delfana	4.25,87	_____
5	Lars Andre Tolås	88	Bærumsvømmerne	4.27,64	_____
6	Eirik Ravnar	89	Hamar IL	4.31,91	_____
7	Alexander Broberg Skeltved	87	Vestkantsvømmerne	4.37,72	_____
8	Hans Andre Pedersen	92	Sandefjord SK	4.46,12	_____

**Øvelse 22. 400m fri, damer - Finale**

Norsk juniorrekord: Irene Dalby, Hamar IL - 4.14,07 (20.08.1987)  
 Norsk seniorrekord: Irene Dalby, Hamar IL - 4.11,51 (17.08.1989)

**Heat 1**

1	Christine M. Pedersen	93	Lambertseter SK	4.34,62	_____
2	Lise Sand Syversen	95	BS/Delfana	4.30,03	_____
3	Cecilie W. Johannessen	90	Bergens SC	4.27,58	_____
4	Ingrid N. Knutzen	91	Lambertseter SK/NTG	4.24,94	_____
5	Karoline Pedersen	94	BS/Delfana	4.26,78	_____
6	Gina B. Andersen	90	Lambertseter SK	4.29,82	_____
7	Veronica Orheim Bjørlykke	94	Aalesund SLK	4.31,40	_____
8	Terese Fosby	92	Sarpsborg IL	4.36,99	_____

**Øvelse 23. 100m bryst, herrer - Finale**

Norsk juniorrekord: Alexander Dale Oen, Vestkantsvømmerne - 1.02,53 (01.08.2003)  
 Norsk seniorrekord: Alexander Dale Oen, Vestkantsvømmerne - 59,16 (10.08.2008)

**Heat 1**

1	Robin Palm	88	Sarpsborg IL	1.08,75	_____
2	John Lekhmus	91	Tromsø SK	1.07,35	_____
3	Marcus Tesdal	90	BS/Åstveit	1.05,83	_____
4	Alexander Dale Oen	85	Vestkantsvømmerne	1.04,79	_____
5	Sverre Næss	92	Sarpsborg IL	1.05,05	_____
6	Erling Mjøs Brattelid	91	TS/Sola SK	1.07,32	_____
7	Markus Vindenes	94	Vestkantsvømmerne	1.07,91	_____
8	Bernt M. Seyffarth	89	Mandal SK	1.09,18	_____

**Øvelse 24. 100m butterfly, damer - Finale**

Norsk juniorrekord: Ingvild Snildal, Asker SK - 1.00,60 (14.07.2007)  
 Norsk seniorrekord: Ingvild Snildal, Asker SK - 56,96 (27.07.2009)

**Heat 1**

1	Line Løvberg	91	Lambertseter SK/NTG	1.05,31	_____
2	Monica W. Johannessen	90	Bergens SC	1.05,17	_____
3	Victoria Rung	92	TS/Frisinn	1.04,72	_____
4	Ingvild Snildal	88	Asker SK	1.00,30	_____
5	Victoria S. Løken	91	Team Stavanger	1.04,43	_____
6	Emilie Nyenget Løvberg	95	Bærumsvømmerne	1.04,91	_____
7	Helene Solberg	91	Skjetten Svømming	1.05,27	_____
8	Ingrid N. Knutzen	91	Lambertseter SK/NTG	1.05,65	_____

**Øvelse 25. 200m fri, herrer - Finale**

**Norsk juniorrekord:** Jarl Inge Melberg, Halden - 1.52,93 (05.08.1988)  
**Norsk seniorrekord:** Gard Kvale, Bergens SC - 1.48,57 (27.07.2009)

**Heat 1**

1	Morten Bordervich	94	TS/Sola SK	1.59,98	_____
2	Bjarte Ravndal	91	TS/Sola SK	1.57,09	_____
3	Gard Kvale	84	Bergens SC	1.56,75	_____
4	Jørn Nygård	92	Stavanger SC	1.55,54	_____
5	Ole Martin Ree	92	TS/Sola SK	1.55,76	_____
6	Lars Andre Tolås	88	Bærumsvømmerne	1.56,93	_____
7	Jonas Kirkeberg Jostad	92	Hamar IL	1.59,00	_____
8	Martin Hammer	93	Kongsten/NTG	2.00,20	_____

**Øvelse 26. 200m individuell medley, damer - Finale**

**Norsk juniorrekord:** Irene Dalby, Hamar IL - 2.19,27 (14.08.1988)  
**Norsk seniorrekord:** Sara Nordenstam, Lambertseter SK - 2.15,13 (11.08.2008)

**Heat 1**

1	Oona Ovesen	92	Elverum Svømming	2.27,97	_____
2	Jacqueline Knutsson	93	Kongsten/NTG	2.26,53	_____
3	Sophia Broberg Skeltved	92	Tromsø SK/NTG	2.25,09	_____
4	Elisabeth Jarland	85	Bærumsvømmerne	2.23,20	_____
5	Sara Nordenstam	83	Lambertseter SK	2.24,14	_____
6	Susann Bjørnsen	93	Setermoen SK	2.26,01	_____
7	Karoline Brudvik Sanderud	89	Hamar IL	2.26,58	_____
8	Luna Elisabeth Sjøgaard	94	Lambertseter SK	2.28,46	_____

**Øvelse 27. 50m rygg, herrer - Finale**

**Norsk juniorrekord:** Sverre Næss, Sarpsborg IL - 26,59 (26.04.2009)  
**Norsk seniorrekord:** Tom Eilert Karlsen, IL Varg - 26,36 (05.07.2000)

**Heat 1**

1	Even Vike Holm	90	BS/Arna	29,08	_____
2	John Hage Gaarder	89	Lørenskog/Rælingen	28,31	_____
3	Lars Andre Tolås	88	Bærumsvømmerne	28,07	_____
4	Lavrans Solli	92	Bergens SC	27,05	_____
5	Vegard Nyenget Løvberg	91	Bærumsvømmerne	27,98	_____
6	Julian Åsheim Mikkelsen	93	Ås IL/NTG	28,29	_____
7	Alexander B. Havre	90	Mandal SK	28,68	_____
8	Tor Hafnor	91	Bærumsvømmerne	29,42	_____

**Øvelse 28. 50m bryst, damer - Finale**

<b>Norsk juniorrekord:</b>	Katharina Stiberg, Bjerkvik SK - 32,84 (14.07.2007)		
<b>Norsk seniorrekord:</b>	Katharina Stiberg, Bjerkvik SK - 31,09 (01.08.2009)		
<b>Verdensrekord SB14:</b>	Ivana Kumpostova, Tsjekkia - 36,81 (13.10.1998)	<b>100%-tid:</b>	36,81
<b>Verdensrekord SB5:</b>	Kirsten Bruhn, Tyskland - 43,69 (30.05.2009)	<b>100%-tid:</b>	43,69
<b>Verdensrekord SB6:</b>	Charlotte Henshaw, Storbritannia - 46,91 (27.06.2008)	<b>100%-tid:</b>	46,91
<b>Verdensrekord SB7:</b>	Jessica Long, USA - 44,27 (09.04.2006)	<b>100%-tid:</b>	44,27

**Heat 1**

1				
2	Rona Hjelmstad	SB14 -93	Skjetten Svømming	54,84 148.98%
3	Hanne Farestvedt	SB14 -93	Åstveit SK	45,04 122.36%
4	Marianne M. Fredbo	SB6 - 86	Vågsbygd SLK	52,36 111.62%
5	Sara Louise Rung	SB5 - 89	TS/Madla SK	52,44 120.03%
6	Ingrid Djupskås	SB7 - 89	Asker SK	55,48 125.32%
7				
8				

**Heat 2**

1	Sophia Broberg Skeltved	92	Tromsø SK/NTG	34,52	_____
2	Sara Nordenstam	83	Lambertseter SK	34,40	_____
3	Kaja Bremer	93	Bergens SLK	33,96	_____
4	Henriette Martinsen	85	Stavanger SC	33,51	_____
5	Ingalill Urrang Naustvik	95	Karmøy SK	33,60	_____
6	Stina Kajsa Colleou	93	Lambertseter SK	34,18	_____
7	Katharina Stiberg	88	Bjerkvik SK	34,44	_____
8	Luna Elisabeth Sjøgaard	94	Lambertseter SK	34,52	_____

**Øvelse 29. 4\*100m fri, herrer - Senior**

<b>Norsk juniorrekord:</b>	Bærumsvømmerne, Bærumsvømmerne - 3.33,80 (13.07.2009)
<b>Norsk seniorrekord:</b>	Bærumsvømmerne, Bærumsvømmerne - 3.28,76 (13.07.2009)

**Heat 1**

1	Ski SK G1 sr.	SR	Ski SK	4.17,00	_____
2	Asker SK G1 sr.	SR	Asker SK	3.52,90	_____
3	Mandal SK G1 sr.	SR	Mandal SK	3.48,22	_____
4	Vestbyen IL G1 sr.	SR	Vestbyen IL	3.44,25	_____
5	Løren/Rælingen G1 sr.	SR	Lørenskog/Rælingen	3.46,35	_____
6	Bergensv. G3 sr.	SR	Bergensvømmerne	3.50,00	_____
7	Bærumsv G3 sr.	SR	Bærumsvømmerne	3.54,54	_____
8	NTNUI G1 sr.	SR	NTNUI		_____

**Heat 2**

1	Lambertseter SK G1 sr.	SR	Lambertseter SK	3.37,76	_____
2	Bergensv. G1 sr.	SR	Bergensvømmerne	3.34,00	_____
3	Vestkantsv. G1 sr.	SR	Vestkantsvømmerne	3.31,00	_____
4	Bærumsv G1 sr.	SR	Bærumsvømmerne	3.24,24	_____
5	Team Stavanger G1 sr.	SR	Team Stavanger	3.26,52	_____
6	Stavanger SC G1 sr.	SR	Stavanger SC	3.33,00	_____
7	Bærumsv G2 sr.	SR	Bærumsvømmerne	3.34,34	_____
8	Bergensv. G2 sr.	SR	Bergensvømmerne	3.43,00	_____

**Øvelse 30. 4\*200m fri, damer - Senior**

Norsk juniorrekord: Lambertseter SK, Lambertseter SK - 8.36,89 (13.07.2009)  
Norsk seniorrekord: Hansasvømmerne, Hansasvømmerne - 8.31,38 (21.07.1990)

**Heat 1**

1	Vestkantsv. J1 sr.	SR	Vestkantsvømmerne	9.21,00	_____
2	Delfana J1 sr.	SR	Delfana	9.06,33	_____
3	Lambertseter SK J2 sr.	SR	Lambertseter SK	8.34,16	_____
4	Lambertseter SK J1 sr.	SR	Lambertseter SK	8.19,80	_____
5	Bærumsv J1 sr.	SR	Bærumsvømmerne	8.27,27	_____
6	Bergensv. J1 sr.	SR	Bergensvømmerne	8.43,00	_____
7	Bærumsv J2 sr.	SR	Bærumsvømmerne	9.07,07	_____
8	Løren/Rælingen J1 sr.	SR	Lørenskog/Rælingen	9.25,00	_____

**Søndag 11. juli 2010 kl 10.00****Øvelse 31. 200m rygg, damer - Forsøk**

Norsk juniorrekord: Lise Lotte Nylund, Fauske - 2.19,38  
 Norsk seniorrekord: Ingvild Snildal, Asker SK - 2.16,14 (10.06.2010)

**Heat 1**

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8

4	Gina B. Andersen	90	Lambertseter SK	2.15,43	_____
5	Heidi Vainio Gjøen	88	Lambertseter SK	2.20,71	_____

**Heat 2**

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8

1	Emilie K. Hegdal	96	Stavanger SC	2.34,17	_____
2	Eirin Røen Martinsen	93	Hamar IL	2.32,43	_____
3	Helene Thunes Truyen	93	Delfana	2.28,62	_____
4	Elina Øverås	95	Lørenskog/Rælingen	2.28,23	_____
5	Fanny Moen Pettersen	93	Øvre Eiker SK	2.28,60	_____
6	Sara Boukili	95	SK Speed	2.32,29	_____
7	Marie-Elise Eriksen	94	Sandefjord SK	2.33,65	_____

**Heat 3**

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8

1	Camilla Moe	92	Ås IL	2.27,57	_____
2	Lotte Miller	96	Madla SK	2.26,65	_____
3	Elin Haugland	96	Delfana	2.26,17	_____
4	Benedicte Kausland	92	Vestkantsvømmerne	2.25,57	_____
5	Ingse Bergh Monsen	92	Bergens SC	2.26,16	_____
6	Vår Celine Sjøgaard	96	Lambertseter SK	2.26,52	_____
7	Andrea Hestdal	94	BS/Åstveit	2.27,47	_____
8	Silje Nilo	93	Sandefjord SK	2.27,59	_____

**Heat 4**

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8

1	Andrine Davidsen	95	Lambertseter SK	2.24,15	_____
2	Hanne Lockertsen	94	Tromsø SK	2.23,00	_____
3	Christine M. Pedersen	93	Lambertseter SK	2.19,28	_____
4	Line Løvberg	91	Lambertseter SK/NTG	2.16,53	_____
5	Veronica Orheim Bjørlykke	94	Aalesund SLK	2.18,68	_____
6	Elisabeth Kristiansen	92	Haugesund SK	2.22,62	_____
7	Iselin Mjøllner Dahlen	92	Skjetten Svømming/NTG	2.24,05	_____
8	Seline Vike Holm	92	BS/Arna	2.24,47	_____

**Øvelse 32. 50m fri, herrer - Forsøk**

Norsk juniorrekord: Sverre Næss, Sarpsborg IL - 23,90 (14.07.2009)  
 Norsk seniorrekord: Thomas Ole Fadnes, Stavanger SC - 22,86 (06.03.2009)

**Heat 1**

1					
2	Paal Leversen	86	BS/Åstveit	24,24	_____
3	Alexander B. Havre	90	Mandal SK	23,58	_____
4	Thomas Ole Fadnes	87	Stavanger SC	22,29	_____
5	Christer Koch Kvam	90	Bærumsvømmerne	23,31	_____
6	Robin Dale Oen	80	Vestkantsvømmerne	23,85	_____
7	Elias Damman	89	Bærumsvømmerne	24,73	_____
8					

**Heat 2**

1	Christian Sunde	89	NTNUI	24,79	_____
2	Mathias Sørstrand Æsøy	90	BS/Delfana	24,00	_____
3	Bernt M. Seyffarth	89	Mandal SK	23,43	_____
4	Sander Smørdal	85	BS/Arna	21,89	_____
5	Mattis Saghaug	90	IL Varg/NTG	23,30	_____
6	Dan Magnus Skibrek	87	Øvre Eiker SK	23,76	_____
7	Jari K. Mikkelsen	88	IL Varg	24,31	_____
8					

**Heat 3**

1	Julian Åsheim Mikkelsen	93	Ås IL/NTG	25,53	_____
2	Jan Aleksander Bakke	91	Asker SK	25,05	_____
3	Thomas Myhrer	94	Sarpsborg IL	24,96	_____
4	Jørgen Aagaard-Nilsen Wiik	93	Larvik SK	24,91	_____
5	Håkon Andersen	92	Kristiansand SA	24,95	_____
6	Alexander Schüssler	92	Lambertseter SK	25,00	_____
7	Åsmund Karlsen	92	Eid SK	25,07	_____
8	Aleksander Sire	93	Modum SK	25,87	_____

**Heat 4**

1	Mathias Madsen	92	Lambertseter SK	24,88	_____
2	Erlend Ulveseter	92	BS/Åstveit	24,88	_____
3	Martin Gundersen	93	IL Varg	24,79	_____
4	Henry Emil Nordhagen	93	Bærumsvømmerne	24,66	_____
5	Sander Rødje	93	Haugesund SK	24,78	_____
6	Berend de Waal	94	IL Norodd	24,85	_____
7	Gaute Ravndal	94	Sola SK	24,88	_____
8	Jonas Kirkeberg Jostad	92	Hamar IL	24,89	_____

**Heat 5**

1	Lavrans Solli	92	Bergens SC	24,33	_____
2	Markus Vindenes	94	Vestkantsvømmerne	23,92	_____
3	Bjarte Ravndal	91	TS/Sola SK	23,50	_____
4	Sverre Næss	92	Sarpsborg IL	22,74	_____
5	Ole Martin Ree	92	TS/Sola SK	23,23	_____
6	Martin Hammer	93	Kongsten/NTG	23,83	_____
7	Hans Østerdal	93	Stavanger SC	24,32	_____
8	Jørn Nygård	92	Stavanger SC	24,65	_____

**Øvelse 33. 100m fri, damer - Forsøk**

<b>Norsk juniorrekord:</b>	Cecilie Waage Johannessen, Karmøy SK - 56,50 (30.07.2009)		
<b>Norsk seniorrekord:</b>	Vibeke L. Johansen, Andøya SLK - 56,06 (07.07.1996)		
<b>Verdensrekord S14:</b>	Siobhan Paton, Australia - 1.02,41 (27.03.2003)	<b>100%-tid:</b>	1.02,41
<b>Verdensrekord S6:</b>	Eleanor Simmonds, Storbritannia - 1.16,21 (25.05.2009)	<b>100%-tid:</b>	1.16,21
<b>Verdensrekord S9:</b>	Natalie du Toit, Sør-Afrika - 1.01,08 (06.05.2006)	<b>100%-tid:</b>	1.01,08

**Heat 1**

1					
2	Ingrid Djupskås	S9 - 89	Asker SK	1.26,83	142.16%
3	Linn Haugen	S9 - 87	Vestkantsvømmerne	1.14,99	122.77%
4	Sara Louise Rung	S6 - 89	TS/Madla SK	1.23,61	109.71%
5	Hanne Farestvedt	S14 - 93	Åstveit SK	1.14,59	119.52%
6	Rona Hjelmstad	S14 - 93	Skjetten Svømming	1.21,39	130.41%
7					
8					

**Heat 2**

1					
2	Sofie Gjemmestad	89	Asker SK	57,75	_____
3	Monica W. Johannessen	90	Bergens SC	54,80	_____
4	Ingvild Snildal	88	Asker SK	52,92	_____
5	Cecilie W. Johannessen	90	Bergens SC	54,38	_____
6	Henriette Brekke	88	Vestkantsvømmerne	55,26	_____
7					
8					

**Heat 3**

1					
2					
3	Stine Vindenes	93	Vestkantsvømmerne	1.02,10	_____
4	Tonje Riise	93	Lakselv SK/NTG	1.01,90	_____
5	Marte K. Bolstad	95	Asker SK	1.01,96	_____
6					
7					
8					

**Heat 4**

1	Jeanette Erlandsen	93	Lørenskog/Rælingen	1.01,33	_____
2	Andrea Westbye	95	Bærumsvømmerne	1.00,85	_____
3	Siv Fiske	92	Tromsø SK/NTG	1.00,58	_____
4	Oona Ovesen	92	Elverum Svømming	59,95	_____
5	Birgitte Elise Søfteland	94	Sarpsborg IL	1.00,07	_____
6	Ane Nygård	95	Stavanger SC	1.00,60	_____
7	Stine Lise Stenseth	94	Øvre Eiker SK	1.01,32	_____
8	Terese Fosby	92	Sarpsborg IL	1.01,45	_____

**Heat 5**

1	Christine M. Pedersen	93	Lambertseter SK	59,80	_____
2	Emilie Hellerud	92	Lambertseter SK/NTG	59,71	_____
3	Karoline Pedersen	94	BS/Delfana	59,58	_____
4	Emma Isdahl	92	Lambertseter SK	59,32	_____
5	Kaja Bremer	93	Bergens SLK	59,43	_____
6	Nicole T. Næsheim	91	Stavanger SC	59,71	_____
7	Marthe Berg Sørensen	92	TS/Frisinn	59,74	_____
8	Pernille Berntsen	95	Førde IL	59,91	_____

**Heat 6**

1	Line W. Lund	91	Sarpsborg IL	58,89	_____
2	Victoria S. Løken	91	Team Stavanger	58,42	_____
3	Ingrid N. Knutzen	91	Lambertseter SK/NTG	57,80	_____
4	Aslaug Marie Hjelmaas	95	Bergens SLK	57,29	_____
5	Elisabeth H. Svensson	91	Lambertseter SK/NTG	57,54	_____
6	Victoria Rung	92	TS/Frisinn	58,05	_____
7	Emilie Nyenget Løvberg	95	Bærumsvømmerne	58,65	_____
8	Susann Bjørnsen	93	Setermoen SK	58,95	_____

**Øvelse 34. 200m butterfly, herrer - Forsøk**

**Norsk juniorrekord:** Aleksander Rayward, Kongstensvømmerne - 2.07,51 (13.07.2008)

**Norsk seniorrekord:** Erik Clasen, Lambertseter SK - 2.03,44 (10.09.1994)

**Heat 1**

1					
2	Kristian Evensen	90	Kristiansand SA	2.22,12	_____
3	Sindre Eilertsen	90	Lambertseter SK	2.12,33	_____
4	Alexander Broberg Skeltved	87	Vestkantvømmerne	2.00,45	_____
5	Jørgen Møllerop	88	TS/Madla SK	2.03,91	_____
6	Eirik Ravn	89	Hamar IL	2.13,02	_____
7					
8					

**Heat 2**

1					
2					
3	Jostein Dalshov Kringlen	94	Kristiansand SA	2.22,26	_____
4	Vegard Belaska	93	TS/Madla SK	2.21,27	_____
5	Kacper Domanski	96	Madla SK	2.21,72	_____
6	Karl Inge Svendsen	93	Hammerfest SLK/NTG	2.22,93	_____
7					
8					

**Heat 3**

1	Henrik Søfteland	95	Delfana	2.20,30	_____
2	Henning Kaland	92	Oslo IL	2.18,85	_____
3	Andreas Mathingsdal Pedersen	92	Farsund SK	2.17,62	_____
4	Thomas Myhrer	94	Sarpsborg IL	2.14,03	_____
5	Carl Andreas Wathne	91	Bærumsvømmerne	2.16,35	_____
6	Sigvart Evjen	91	Vestbyen IL	2.17,68	_____
7	Norbert Prokopiak	94	Modum SK	2.19,75	_____
8	Arnt Martin Ystenes	92	Trondhjem SLK	2.21,20	_____

**Heat 4**

1	Christian Thorsen	91	Lambertseter SK	2.12,86	_____
2	Fredrik K Hegdal	94	Stavanger SC	2.10,67	_____
3	Tor Hafnor	91	Bærumsvømmerne	2.05,94	_____
4	Sindri T. Jakobsson	91	BS/Delfana	1.57,21	_____
5	Sebastian Stordal	91	BS/Delfana	2.04,96	_____
6	Espen Halhjem	92	BS/Delfana	2.10,29	_____
7	Sebastian Wigstrøm	91	Bærumsvømmerne	2.10,74	_____
8	Morten Wee Hollund	96	Karmøy SK	2.12,99	_____

**Øvelse 35. 200m bryst, damer - Forsøk**

Norsk juniorrekord: Anne-Mari Gulbrandsen, IL Varg - 2.32,74 (28.07.2000)  
 Norsk seniorrekord: Sara Nordenstam, Lambertseter SK - 2.23,02 (15.08.2008)

**Heat 1**

1					
2					
3	Elisabeth Jarland	85	Bærumsvømmerne	2.29,48	_____
4	Sara Nordenstam	83	Lambertseter SK	2.24,87	_____
5	Katharina Stiberg	88	Bjerkvik SK	2.28,84	_____
6					
7					
8					

**Heat 2**

1					
2					
3	Sophia Broberg Skeltved	92	Tromsø SK/NTG	2.51,89	_____
4	Guro Aas	96	Vågsbygd SLK	2.49,21	_____
5	Mari Nerdrum	95	Asker SK	2.50,23	_____
6					
7					
8					

**Heat 3**

1	Karina Brunstad Fet	95	Aalesund SLK	2.46,57	_____
2	Lene Lykke Erichsen	92	Bærumsvømmerne	2.45,19	_____
3	Rikke Nagell-Kleven	95	Asker SK	2.44,67	_____
4	Maren E.J. Bakke	94	Setermoen SK	2.43,54	_____
5	Kristine Mathingsdal Pedersen	94	Farsund SK	2.44,38	_____
6	Caroline R. Helgesen	95	Aalesund SLK	2.45,07	_____
7	Julie Torgersen Nilsen	92	Hamar IL	2.45,59	_____
8					

**Heat 4**

1	Amalie Thorstensen	96	Vågsbygd SLK	2.43,28	_____
2	Stine Mjøllhus Kristoffersen	93	TS/Frisinn	2.41,15	_____
3	Luna Elisabeth Sjøgaard	94	Lambertseter SK	2.35,30	_____
4	Stina Kajsa Colleou	93	Lambertseter SK	2.30,68	_____
5	Ingalill Urrang Naustvik	95	Karmøy SK	2.34,80	_____
6	Mari Singstad	91	Vestbyen IL	2.39,95	_____
7	Stine Tveit	93	Trondhjem SLK	2.42,38	_____
8	Malene M. Pedersen	96	Lambertseter SK	2.43,48	_____

**Øvelse 36. 100m rygg, herrer - Forsøk**

Norsk juniorrekord: Lavrans Solli, Bergens SC - 56,55 (13.12.2009)  
 Norsk seniorrekord: Tom Eilert Karlsen, IL Varg - 56,45 (10.07.1999)

**Heat 1**

1					
2	Eirik Runningen	90	BS/Delfana	1.01,54	_____
3	Even Vike Holm	90	BS/Arna	57,95	_____
4	John Hage Gaarder	89	Lørenskog/Rælingen	56,84	_____
5	Lars Andre Tolås	88	Bærumsvømmerne	57,85	_____
6	Sindre Eilertsen	90	Lambertseter SK	1.01,42	_____
7	Eirik Ravnán	89	Hamar IL	1.03,50	_____
8					

**Heat 2**

1					
2	Norbert Prokopiak	94	Modum SK	1.04,95	_____
3	Marius Thorsø	93	Delfana	1.04,92	_____
4	Alexander Schüssler	92	Lambertseter SK	1.03,64	_____
5	Henrik Søfteland	95	Delfana	1.03,94	_____
6	Fredrik Tronvoll	93	Vestbyen IL	1.04,94	_____
7	Sander Andersen	96	Poseidon	1.05,03	_____
8					

**Heat 3**

1	Daniel Sandhåland	95	Karmøy SK	1.03,41	_____
2	Henrik Knudsen	94	Stavanger SC	1.02,69	_____
3	Vebjørn Lindhjem	95	Lørenskog/Rælingen	1.02,35	_____
4	Hans Andre Pedersen	92	Sandefjord SK	1.01,83	_____
5	Åsmund Karlsen	92	Eid SK	1.02,15	_____
6	Jørgen Aagaard-Nilsen Wiik	93	Larvik SK	1.02,42	_____
7	Henning Kaland	92	Oslo IL	1.02,90	_____
8	Kristoffer Brekke	91	Vestkantsvømmerne	1.03,50	_____

**Heat 4**

1	Erlend Tveteraas	91	TS/Madla SK	1.01,40	_____
2	Sander Rødje	93	Haugesund SK	1.00,81	_____
3	Julian Åsheim Mikkelsen	93	Ås IL/NTG	59,50	_____
4	Lavrans Solli	92	Bergens SC	53,99	_____
5	Vegard Nyenget Løvberg	91	Bærumsvømmerne	58,08	_____
6	Christian Christiansen	94	Kristiansund SLK	1.00,66	_____
7	Jonas Kirkeberg Jostad	92	Hamar IL	1.01,39	_____
8	Henrik Wathne	94	Bærumsvømmerne	1.01,66	_____

**Øvelse 37. 50m butterfly, damer - Forsøk**

**Norsk juniorrekord:** Katharina Stiberg, Bjerkvik SK - 27,13 (15.07.2007)  
**Norsk seniorrekord:** Ingvild Snildal, Asker SK - 25,53 (31.07.2009)

**Heat 1**

1					
2	Henriette Martinsen	85	Stavanger SC	29,88	_____
3	Sara Nordenstam	83	Lambertseter SK	29,09	_____
4	Katharina Stiberg	88	Bjerkvik SK	26,69	_____
5	Karoline Brudvik Sanderud	89	Hamar IL	28,64	_____
6	Elise Strømsvik	87	Vestbyen IL	29,37	_____
7					
8					

**Heat 2**

1					
2	Sofie Gjemmestad	89	Asker SK	29,44	_____
3	Siri Løvold Magnussen	86	BS/Delfana	28,65	_____
4	Ingvild Snildal	88	Asker SK	25,10	_____
5	Monica W. Johannessen	90	Bergens SC	27,45	_____
6	Kristine Mella	90	Bærumsvømmerne	29,21	_____
7					
8					

**Heat 3**

1					
2					
3	Jacqueline Knutsson	93	Kongsten/NTG	30,61	_____
4	Birgitte Elise Søfteland	94	Sarpsborg IL	30,32	_____
5	Rikke Nagell-Kleven	95	Asker SK	30,58	_____
6					
7					
8					

**Heat 4**

1	Vår Celine Sjøgaard	96	Lambertseter SK	30,12	_____
2	Emma Isdahl	92	Lambertseter SK	30,10	_____
3	Iselin Mjøllner Dahlen	92	Skjetten Svømming/NTG	29,99	_____
4	Kaja Bremer	93	Bergens SLK	29,98	_____
5	Stine Mjøllhus Kristoffersen	93	TS/Frisinn	29,98	_____
6	Mette Mellbye Larsen	95	Asker SK	30,03	_____
7	Ingrid N. Knutzen	91	Lambertseter SK/NTG	30,12	_____
8	Siv Fiske	92	Tromsø SK/NTG	30,26	_____

**Heat 5**

1	Line W. Lund	91	Sarpsborg IL	29,92	_____
2	Victoria Rung	92	TS/Frisinn	29,74	_____
3	Kristin Blyverket	92	Oslo IL	29,64	_____
4	Karoline Eriksen	92	Stavanger SC	29,50	_____
5	Hanne Søfteland	92	BS/Delfana	29,61	_____
6	Stine Vindenes	93	Vestkantsvømmerne	29,70	_____
7	Elisabeth Kristiansen	92	Haugesund SK	29,75	_____
8	Ingrid Hystad	92	IL Solid	29,97	_____

**Heat 6**

1	Lise Sand Syversen	95	BS/Delfana	29,43	_____
2	Helene Solberg	91	Skjetten Svømming	29,27	_____
3	Line Løvberg	91	Lambertseter SK/NTG	28,46	_____
4	Victoria S. Løken	91	Team Stavanger	27,83	_____
5	Maria Gullvåg Aasen	92	Kristiansand SA/NTG	27,93	_____
6	Emilie Nyenget Løvberg	95	Bærumsvømmerne	28,71	_____
7	Oona Ovesen	92	Elverum Svømming	29,36	_____
8	Marthe Berg Sørensen	92	TS/Frisinn	29,45	_____

**Øvelse 38. 800m fri, herrer - Direkte finale**

Norsk juniorrekord: Gard Kvale, Bergens Svømme Club - 8.25,31 (14.07.2002)  
 Norsk seniorrekord: Gard Kvale, Bergens SC - 8.06,33 (13.07.2003)

**Heat 1**

1					
2					
3	Per Simen Holstad Gandrud	92	Sarpsborg IL	9.10,94	_____
4	Robin H. Kleiven	93	Aalesund SLK	9.01,19	_____
5	Jonas Ødegård Aanby	95	Delfana	9.04,18	_____
6					
7					
8					

**Heat 2**

1	Ivan Aleksander Larsen	95	Karmøy SK	8.58,08	_____
2	Jostein Dalshov Kringlen	94	Kristiansand SA	8.56,30	_____
3	Thorbjørn Birkeland	93	Haugesund SK	8.53,02	_____
4	Martin Berger Oterholm	93	Kolbotn IL	8.47,97	_____
5	Ørjan Monsen	92	Sola SK	8.48,32	_____
6	Andreas Bergman	93	Asker SK	8.53,65	_____
7	Per Kristian Øyen	92	Molde SLK	8.56,57	_____
8	Erik Tobias Sollesnes	95	Kolbotn IL	8.59,49	_____

**Heat 3 - Svømmes i finalesekvensen**

1	Morten Bordervich	94	TS/Sola SK	8.41,94	_____
2	Magnus Klæboe Nordgård	89	Tromsø SK	8.33,10	_____
3	Elias Damman	89	Bærumsvømmerne	8.24,64	_____
4	Gard Kvale	84	Bergens SC	7.58,24	_____
5	Mikkel Brudvik Sanderud	87	Lambertseter SK	8.21,29	_____
6	Eivind Johannesen	92	BS/Åstveit	8.27,35	_____
7	Odin Spangen Normann	92	IL Varg	8.37,00	_____
8	Gunnar V. Skirbekk	91	Elverum Svømming	8.46,01	_____

**Øvelse 39. 1500m fri, damer - Direkte finale**

Norsk juniorrekord: Elin Slaatmo, Hamar IL - 17.02,15 (24.04.2009)  
 Norsk seniorrekord: Irene Dalby, Hamar IL - 16.42,87 (20.06.1990)

**Heat 1**

1					
2					
3	Oda Gjerde	95	Bryne SK	18.55,83	_____
4	Stine Lise Stenseth	94	Øvre Eiker SK	18.36,62	_____
5	Malin Schanke Tømmervik	94	Trondhjem SLK	18.39,59	_____
6					
7					
8					

**Heat 2 - Svømmes i finalesekvensen**

1	Ellen Camilla Hansen	95	Øvre Eiker SK	18.05,67	_____
2	Elin Haugland	96	Delfana	17.53,52	_____
3	Andrea Westbye	95	Bærumsvømmerne	17.20,57	_____
4	Lise Sand Syversen	95	BS/Delfana	16.47,71	_____
5	Siri Anette Sønju	92	Øvre Eiker SK	17.08,62	_____
6	Karoline Pedersen	94	BS/Delfana	17.35,67	_____
7	Tina Schütz	96	Vestkantsvømmerne	17.55,62	_____
8	Julie Rønningen	94	Lambertseter SK	18.06,06	_____

**Øvelse 40. 4\*100m lag medley, herrer - Junior**

Norsk juniorrekord: Bærumsvømmerne, Bærumsvømmerne - 3.56,79 (14.07.2009)  
Norsk seniorrekord: Vestkantstv. G1 sr., Vestkantstvømmerne - 3.47,51 (16.07.2006)

**Heat 1**

1	Ski SK G1 jr.	JR	Ski SK	4.36,00	_____
2	Bærumsv G2 jr.	JR	Bærumsvømmerne	4.27,27	_____
3	Madla SK G1 jr.	JR	Madla SK	4.19,75	_____
4	Løren/Rælingen G1 jr.	JR	Lørenskog/Rælingen	4.14,73	_____
5	Stavanger SC G2 jr.	JR	Stavanger SC	4.17,5	_____
6	Elverum IL G1 jr.	JR	Elverum Svømming	4.23,00	_____
7	Kristiansand SA G1 jr.	JR	Kristiansand SA	4.32,71	_____
8	Karmøy SK G1 jr.	JR	Karmøy SK		_____

**Heat 2**

1	Asker SK G1 jr.	JR	Asker SK	4.13,20	_____
2	Stavanger SC G1 jr.	JR	Stavanger SC	4.04,5	_____
3	Lambertseter SK G1 jr.	JR	Lambertseter SK	3.54,01	_____
4	Team Stavanger G1 jr.	JR	Team Stavanger	3.52,43	_____
5	Bærumsv G1 jr.	JR	Bærumsvømmerne	3.53,53	_____
6	Bergensv. G1 jr.	JR	Bergensvømmerne	4.01,50	_____
7	Lambertseter SK G2 jr.	JR	Lambertseter SK	4.09,34	_____
8	Vestbyen IL G1 jr.	JR	Vestbyen IL	4.13,36	_____

**Søndag 11. juli 2010 kl 18.00****Øvelse 31. 200m rygg, damer - Finale**

**Norsk juniorrekord:** Lise Lotte Nylund, Fauske - 2.19,38  
**Norsk seniorrekord:** Ingvild Snildal, Asker SK - 2.16,14 (10.06.2010)

**Heat 1**

1	Camilla Moe	92	Ås IL	2.29,92	_____
2	Line Løvberg	91	Lambertseter SK/NTG	2.26,61	_____
3	Andrine Davidsen	95	Lambertseter SK	2.25,34	_____
4	Christine M. Pedersen	93	Lambertseter SK	2.22,69	_____
5	Elisabeth Kristiansen	92	Haugesund SK	2.24,94	_____
6	Heidi Vainio Gjøen	88	Lambertseter SK	2.25,85	_____
7	Gina B. Andersen	90	Lambertseter SK	2.27,47	_____
8	Vår Celine Sjøgaard	96	Lambertseter SK	2.30,09	_____

**Øvelse 32. 50m fri, herrer - Finale**

**Norsk juniorrekord:** Sverre Næss, Sarpsborg IL - 23,90 (14.07.2009)  
**Norsk seniorrekord:** Thomas Ole Fadnes, Stavanger SC - 22,86 (06.03.2009)

**Heat 1**

1	Martin Hammer	93	Kongsten/NTG	24,96	_____
2	Bjarte Ravndal	91	TS/Sola SK	24,58	_____
3	Sander Smørdal	85	BS/Arna	24,03	_____
4	Thomas Ole Fadnes	87	Stavanger SC	23,37	_____
5	Robin Dale Oen	80	Vestkantsvømmerne	23,82	_____
6	Bernt M. Seyffarth	89	Mandal SK	24,46	_____
7	Ole Martin Ree	92	TS/Sola SK	24,75	_____
8	Christer Koch Kvam	90	Bærumsvømmerne	25,07	_____

**Øvelse 33. 100m fri, damer - Finale**

**Norsk juniorrekord:** Cecilie Waage Johannessen, Karmøy SK - 56,50 (30.07.2009)  
**Norsk seniorrekord:** Vibeke L. Johansen, Andøya SLK - 56,06 (07.07.1996)

**Heat 1**

1	Victoria S. Løken	91	Team Stavanger	59,67	_____
2	Susann Bjørnsen	93	Setermoen SK	59,30	_____
3	Monica W. Johannessen	90	Bergens SC	58,86	_____
4	Cecilie W. Johannessen	90	Bergens SC	57,31	_____
5	Henriette Brekke	88	Vestkantsvømmerne	57,55	_____
6	Sofie Gjæmmestad	89	Asker SK	59,16	_____
7	Victoria Rung	92	TS/Frisinn	59,48	_____
8	Ingrid N. Knutzen	91	Lambertseter SK/NTG	59,92	_____

**Øvelse 34. 200m butterfly, herrer - Finale**

**Norsk juniorrekord:** Aleksander Rayward, Kongstensvømmerne - 2.07,51 (13.07.2008)  
**Norsk seniorrekord:** Erik Clasen, Lambertseter SK - 2.03,44 (10.09.1994)

**Heat 1**

1	Espen Halhjem	92	BS/Delfana	2.15,64	_____
2	Fredrik K Hegdal	94	Stavanger SC	2.12,74	_____
3	Eirik Ravnan	89	Hamar IL	2.09,72	_____
4	Sindri T. Jakobsson	91	BS/Delfana	2.05,79	_____
5	Jørgen Møllerop	88	TS/Madla SK	2.09,71	_____
6	Sebastian Stordal	91	BS/Delfana	2.12,18	_____
7	Sindre Eilertsen	90	Lambertseter SK	2.15,40	_____
8	Christian Thorsen	91	Lambertseter SK	2.16,13	_____

**Øvelse 35. 200m bryst, damer - Finale**

**Norsk juniorrekord:** Anne-Mari Gulbrandsen, IL Varg - 2.32,74 (28.07.2000)  
**Norsk seniorrekord:** Sara Nordenstam, Lambertseter SK - 2.23,02 (15.08.2008)

**Heat 1**

1	Rikke Nagell-Kleven	95	Asker SK	2.47,27	_____
2	Sophia Broberg Skeltved	92	Tromsø SK/NTG	2.44,52	_____
3	Sara Nordenstam	83	Lambertseter SK	2.39,57	_____
4	Stina Kajsa Colleou	93	Lambertseter SK	2.36,24	_____
5	Elisabeth Jarland	85	Bærumsvømmerne	2.39,53	_____
6	Ingalill Urrang Naustvik	95	Karmøy SK	2.40,28	_____
7	Malene M. Pedersen	96	Lambertseter SK	2.46,89	_____
8	Lene Lykke Erichsen	92	Bærumsvømmerne	2.48,20	_____

**Øvelse 36. 100m rygg, herrer - Finale**

**Norsk juniorrekord:** Lavrans Solli, Bergens SC - 56,55 (13.12.2009)  
**Norsk seniorrekord:** Tom Eilert Karlsen, IL Varg - 56,45 (10.07.1999)

**Heat 1**

1	Sander Rødje	93	Haugesund SK	1.02,52	_____
2	Lars Andre Tolås	88	Bærumsvømmerne	1.01,49	_____
3	Julian Åsheim Mikkelsen	93	Ås IL/NTG	1.00,59	_____
4	Lavrans Solli	92	Bergens SC	59,30	_____
5	Vegard Nyenget Løvberg	91	Bærumsvømmerne	1.00,05	_____
6	Eirik Ravnan	89	Hamar IL	1.00,99	_____
7	John Hage Gaarder	89	Lørenskog/Rælingen	1.01,81	_____
8	Christian Christiansen	94	Kristiansund SLK	1.02,59	_____

**Øvelse 37. 50m butterfly, damer - Finale**

Norsk juniorrekord: Katharina Stiberg, Bjerkvik SK - 27,13 (15.07.2007)

Norsk seniorrekord: Ingvild Snildal, Asker SK - 25,53 (31.07.2009)

Verdensrekord S14: Siobhan Paton, Australia - 31,05 (24.10.2000)

100%-tid: 31,05

**Heat 1**1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8

Hanne Farestvedt	S14 - 93	Åstveit SK	37,51	120.81%
------------------	----------	------------	-------	---------

**Heat 2**

1	Emilie Nyenget Løvberg	95	Bærumsvømmerne	29,35	_____
2	Helene Solberg	91	Skjetten Svømming	29,21	_____
3	Kristine Mella	90	Bærumsvømmerne	28,98	_____
4	Katharina Stiberg	88	Bjerkvik SK	28,15	_____
5	Monica W. Johannessen	90	Bergens SC	28,74	_____
6	Karoline Brudvik Sanderud	89	Hamar IL	29,13	_____
7	Victoria S. Løken	91	Team Stavanger	29,33	_____
8	Marthe Berg Sørensen	92	TS/Frisinn	29,70	_____

**Øvelse 38. 800m fri, herrer - Direkte finale**

Norsk juniorrekord: Gard Kvale, Bergens Svømme Club - 8.25,31 (14.07.2002)

Norsk seniorrekord: Gard Kvale, Bergens SC - 8.06,33 (13.07.2003)

**Heat 3 - Svømmes i finalesekvensen**

1	Morten Bordervich	94	TS/Sola SK	8.41,94	_____
2	Magnus Klæboe Nordgård	89	Tromsø SK	8.33,10	_____
3	Elias Damman	89	Bærumsvømmerne	8.24,64	_____
4	Gard Kvale	84	Bergens SC	7.58,24	_____
5	Mikkel Brudvik Sanderud	87	Lambertseter SK	8.21,29	_____
6	Eivind Johannesen	92	BS/Åstveit	8.27,35	_____
7	Odin Spangen Normann	92	IL Varg	8.37,00	_____
8	Gunnar V. Skirbekk	91	Elverum Svømming	8.46,01	_____

**Øvelse 39. 1500m fri, damer - Direkte finale**

Norsk juniorrekord: Elin Slaatmo, Hamar IL - 17.02,15 (24.04.2009)

Norsk seniorrekord: Irene Dalby, Hamar IL - 16.42,87 (20.06.1990)

**Heat 2 - Svømmes i finalesekvensen**

1	Ellen Camilla Hansen	95	Øvre Eiker SK	18.05,67	_____
2	Elin Haugland	96	Delfana	17.53,52	_____
3	Andrea Westbye	95	Bærumsvømmerne	17.20,57	_____
4	Lise Sand Syversen	95	BS/Delfana	16.47,71	_____
5	Siri Anette Sønju	92	Øvre Eiker SK	17.08,62	_____
6	Karoline Pedersen	94	BS/Delfana	17.35,67	_____
7	Tina Schütz	96	Vestkantsvømmerne	17.55,62	_____
8	Julie Rønningen	94	Lambertseter SK	18.06,06	_____

**Øvelse 40. 4\*100m lag medley, herrer - Senior**

Norsk juniorrekord: Bærumsvømmerne, Bærumsvømmerne - 3.56,79 (14.07.2009)  
Norsk seniorrekord: Vestkantsv. G1 sr., Vestkantsvømmerne - 3.47,51 (16.07.2006)

**Heat 1**

1					
2	NTNUI G1 sr.	SR	NTNUI		_____
3	Bærumsv G3 sr.	SR	Bærumsvømmerne	4.27,27	_____
4	Løren/Rælingen G1 sr.	SR	Lørenskog/Rælingen	4.11,57	_____
5	Mandal SK G1 sr.	SR	Mandal SK	4.15,80	_____
6	Ski SK G1 sr.	SR	Ski SK	4.45,00	_____
7					
8					

**Heat 2**

1	Vestbyen IL G1 sr.	SR	Vestbyen IL	4.02,00	_____
2	Bergensv. G1 sr.	SR	Bergensvømmerne	3.54,50	_____
3	Team Stavanger G1 sr.	SR	Team Stavanger	3.50,61	_____
4	Bærumsv G1 sr.	SR	Bærumsvømmerne	3.47,47	_____
5	Vestkantsv. G1 sr.	SR	Vestkantsvømmerne	3.49,00	_____
6	Lambertseter SK G1 sr.	SR	Lambertseter SK	3.54,39	_____
7	Bærumsv G2 sr.	SR	Bærumsvømmerne	4.01,01	_____
8	Bergensv. G2 sr.	SR	Bergensvømmerne	4.03,00	_____