



PROGRAM

Kong Frederik Outdoor Open Rekrutt
Lørdag 11. juni 2022
Langbane i friluftsbadet
Gamle Fredrikstad



Deltageroversikt Kong Frederik Outdoor Open rekrutt

	Jenter			Gutter			Sammenlagt		
	Pers	Ind	Lag	Pers	Ind	Lag	Pers	Ind	Lag
Fagernes IL	3	12	0	3	10	0	6	22	0
Haldens SK	21	56	0	12	32	0	33	88	4
Holmestrand IF	1	1	0	0	0	0	1	1	0
Indre Østfold SK	1	2	0	3	7	0	4	9	0
Kolbotn IL	2	4	0	5	17	0	7	21	1
Kongstensvømmerne	0	0	0	12	24	0	12	24	2
Moss SK	9	20	0	11	23	0	20	43	5
Sarpsborg IL	5	16	0	14	43	0	19	59	2
Ullensakersvømmerne	10	27	0	11	31	0	21	58	2
Sammenlagt	52	138	0	71	187	0	123	325	16

VEILEDENDE TIDSSKJEMA

11. juni 2022 kl. 08.30

Innsvømming	07.30
Felles innmarsj	08.15
Øvelse 1. 50m fri, mixed	08.30
Øvelse 2. 50m bryst, mixed	09.14
Øvelse 3. 100m fri, mixed	09.44
Øvelse 4. 50m rygg, mixed	10.06
Øvelse 5. 4*50m fri, mixed	10.52
Felles premie utdeling	11.04
Slutt	11.10



FREDRIKSTAD KOMMUNE
Virksomhet idrett

Øvelse 1. 50m fri, mixed

Heat 1 - 08.30.00

1	Kasper Brandser Nøss	12	Ullensakersvømmerne	_____
2	Karim Bamatraf	10	Ullensakersvømmerne	_____
3	Mille Solli Ask	11	Ullensakersvømmerne	_____
4	Edward Sander Wilberg	11	Ullensakersvømmerne	_____
5	Arish Ammad Chauhday	09	Ullensakersvømmerne	_____
6	Astrid Theodorsen Hagane	12	Ullensakersvømmerne	_____

Heat 2

1	Erlend Mathisen	12	Ullensakersvømmerne	_____
2	Selma Kindah Bamatraf	13	Ullensakersvømmerne	_____
3	Sofija Daske	12	Ullensakersvømmerne	_____
4	Pantelis Ioannidis	14	Ullensakersvømmerne	_____
5	August Christiansen	10	Ullensakersvømmerne	_____
6	Sander Nygård	10	Ullensakersvømmerne	_____

Heat 3

1	Kristabel Chisa Oldeide	11	Haldens SK	_____
2	Vårin Håvelsrud Svarre	11	Fagernes IL	_____
3	Tim Kleivenes Strand	10	Sarpsborg IL	_____
4	Max Christian E. Prestegaard	12	Moss SK	_____
5	Helena Montelius	12	Haldens SK	_____
6	Barsam Robin Hafizi	15	Sarpsborg IL	_____

Heat 4

1	Oliver Roholdt	11	Moss SK	_____
2	Martin Björkdahl	11	Moss SK	_____
3	Leo Sebastian Halvorsen Myhre	13	Sarpsborg IL	_____
4	Astrid Børresen	13	Haldens SK	_____
5	Lina Riddervold Enger	12	Indre Østfold SK	_____
6	Julian Dahlsli	10	Moss SK	_____

Heat 5

1	Paolo Sävervall	10	Haldens SK	_____
2	Angelica Vassdal	12	Haldens SK	_____
3	Alva Bakkebråten Rasen	12	Ullensakersvømmerne	_____
4	Elvin Yates Hongve	12	Kolbotn IL	_____
5	Hedda Olsen Karabatic	10	Haldens SK	_____
6	Joanna Jæger	11	Haldens SK	_____

Heat 6

1	Sofie Bækkevold-Jensen	10	Moss SK	_____
2	Ellie Holmberg Arnesen	10	Haldens SK	_____
3	Almas Amin Habib	12	Sarpsborg IL	_____
4	Melissa Byre	12	Kolbotn IL	_____
5	Mariella Stousland Bratteli	12	Sarpsborg IL	_____
6	William Melby	08	Sarpsborg IL	_____

Heat 7

1	Morgan Björkdahl	11	Moss SK	_____
2	Thaedo Preuss	10	Kongstensvømmerne	_____
3	Astrid Tysse- Hostad	10	Haldens SK	_____
4	Alfred Mysen	12	Indre Østfold SK	_____
5	Nils Onsager-Pettersen	12	Sarpsborg IL	_____
6	Besim Hammadi	09	Haldens SK	_____

Heat 8

1	Lycke Sofie Schølin	SR	Haldens SK	_____
2	Astrid Theodorsen Hagane	12	Ullensakersvømmerne	_____
3	Erfran Hafizi	12	Sarpsborg IL	_____
4	Stian Riddervold Enger	10	Indre Østfold SK	_____
5	Matias Gonzales Wiesenack	09	Haldens SK	_____
6	Mons Dahl Woodruff	12	Sarpsborg IL	_____

Heat 9

1	Marius Birkely	09	Kolbotn IL	_____
2	Hugo Alexander Odsbu	09	Sarpsborg IL	_____
3	Åsne Engen Andersen	11	Fagernes IL	_____
4	Abeera Agha	10	Haldens SK	_____
5	Lilith Dove	10	Haldens SK	_____
6	Silje Sørsdal-Myrlid	11	Kolbotn IL	_____

Heat 10

1	Saga Kirkemo	10	Moss SK	_____
2	Ole Kristian Lyngra Lund	10	Ullensakersvømmerne	_____
3	Thiago Preuss	12	Kongstensvømmerne	_____
4	Hannah Gawluk	12	Haldens SK	_____
5	Maksim Manko	08	Kongstensvømmerne	_____
6	Anine Erikson Aune	13	Haldens SK	_____

Heat 11

1	Albert Jarål	11	Kolbotn IL	_____
2	Ahmad Sorosh Frotan	13	Sarpsborg IL	_____
3	Eirik Berthung Stenkløv	10	Haldens SK	_____
4	Jørgen Karinius Fossum	10	Kolbotn IL	_____
5	Daniel Sollin	13	Moss SK	_____
6	Xawery Malek	08	Sarpsborg IL	_____

Heat 12

1	Zsanett Mihalik	09	Moss SK	_____
2	Isabell Horne-Olsen	11	Moss SK	_____
3	Leander Vikmark	11	Fagernes IL	2.17,18
4	Dina Unhjem Dokken	10	Fagernes IL	_____
5	Selma Nas Demiral	12	Moss SK	_____
6	Nanna Christine Nysæter	14	Moss SK	_____

Heat 13

1	Angelica Kristiansen	11	Sarpsborg IL	1.20,22
2	Lillian Iversen	11	Moss SK	1.07,64
3	Sander Gobetz Tunem	11	Haldens SK	1.06,80
4	Marius Kruse Kjølstad	12	Haldens SK	1.07,21
5	Hanne Grinnbo	10	Haldens SK	1.09,38
6	Jonas Hamre	09	Fagernes IL	1.29,63

Heat 14

1	Emma Grasto	11	Sarpsborg IL	1.00,23
2	Phillip Wergeland	11	Kongstensvømmerne	58,16
3	Edvin Bilal	12	Haldens SK	55,04
4	Elvira Silberg- Fagermo	08	Haldens SK	58,10
5	Lira Sadiku	11	Moss SK	59,72
6	Hans Iver Stafne Hjørnerød	15	Kongstensvømmerne	1.02,93

Heat 15

1	Sigrid Falch-Pedersen	10	Haldens SK	53,57
2	Aisha Rostveit Elmi	12	Moss SK	50,41
3	Muhammad Mustafa Frotan	12	Sarpsborg IL	47,14
4	Vegard Hove	11	Haldens SK	49,88
5	Ali Abu Tabra	09	Kongstensvømmerne	51,68
6	Sienna Gjesteby	12	Haldens SK	54,11

Heat 16

1	Ludvig Hasle Fuglem	12	Sarpsborg IL	46,72	_____
2	Lucas Zandpour-Rognstad	13	Kolbotn IL	45,70	_____
3	Emil Dahlsli	10	Moss SK	44,39	_____
4	Jens Martin Strand	09	Sarpsborg IL	44,45	_____
5	Henrik Kristian Hegland Jellestad	09	Haldens SK	45,83	_____
6	Aaron Duesund Arnesen	09	Haldens SK	46,97	_____

Heat 17

1	Jayden Uwuma Oldeide	09	Haldens SK	44,25	_____
2	Simone Sjøholt Brænde	10	Haldens SK	44,13	_____
3	Kristian Gjørund	12	Haldens SK	42,70	_____
4	Leyla Salman	10	Haldens SK	42,95	_____
5	Emil Roholdt	09	Moss SK	44,20	_____
6	Ola Ystrøm Bislingen	08	Haldens SK	44,26	_____

Heat 18

1	Marcus Olsen Krupa	09	Kongstensvømmerne	41,04	_____
2	Johannes Simensen	09	Moss SK	39,57	_____
3	Brage Frøisland	09	Moss SK	36,66	_____
4	Birk Eker	12	Kongstensvømmerne	36,80	_____
5	Lisa Lindh Hansen	09	Haldens SK	40,84	_____
6	Aron Rostveit Elmi	12	Moss SK	41,77	_____

Øvelse 2. 50m bryst, mixed**Heat 1 - 09.05.16**

1					
2	Erlend Mathisen	12	Ullensakersvømmerne		_____
3	Emily Hockman	12	Ullensakersvømmerne		_____
4	Pantelis Ioannidis	14	Ullensakersvømmerne		_____
5	Edward Sander Wilberg	11	Ullensakersvømmerne		_____
6					

Heat 2

1	Astrid Theodorsen Hagane	12	Ullensakersvømmerne		_____
2	Julian Dyre	13	Ullensakersvømmerne		_____
3	Sofija Daske	12	Ullensakersvømmerne		_____
4	Amalia Dyre	10	Ullensakersvømmerne		_____
5	Matilde Grostad	11	Ullensakersvømmerne		_____
6	Sander Nygård	10	Ullensakersvømmerne		_____

Heat 3

1	August Christiansen	10	Ullensakersvømmerne		_____
2	Karim Bamatraf	10	Ullensakersvømmerne		_____
3	Marius Kruse Kjølstad	12	Haldens SK		_____
4	Syed Abbas Ali Shah	07	Ullensakersvømmerne		_____
5	Kasper Brandser Nøss	12	Ullensakersvømmerne		_____
6	Selma Kindah Bamatraf	13	Ullensakersvømmerne		_____

Heat 4

1	Dina Unhjem Dokken	10	Fagernes IL		_____
2	Xawery Malek	08	Sarpsborg IL		_____
3	Erfran Hafizi	12	Sarpsborg IL		_____
4	Astrid Theodorsen Hagane	12	Ullensakersvømmerne		_____
5	Angelica Kristiansen	11	Sarpsborg IL		_____
6	Jayden Uwuma Oldeide	09	Haldens SK		_____

Heat 5

1	Sander Gobetz Tunem	11	Haldens SK	_____
2	Ole Kristian Lyngra Lund	10	Ullensakersvømmerne	_____
3	Elvira Silberg- Fagermo	08	Haldens SK	_____
4	Albert Jarål	11	Kolbotn IL	_____
5	Nikolai Liam Ranum	10	Fagernes IL	_____
6	Marius Birkely	09	Kolbotn IL	_____

Heat 6

1	Matias Gonzales Wiesenack	09	Haldens SK	_____
2	Hugo Alexander Odsbu	09	Sarpsborg IL	_____
3	Alva Bakkebråten Rasen	12	Ullensakersvømmerne	_____
4	Sienna Gjestebø	12	Haldens SK	_____
5	Thiago Preuss	12	Kongstensvømmerne	_____
6	Saga Kirkemo	10	Moss SK	_____

Heat 7

1	Caroline Graarud	11	Sarpsborg IL	_____
2	Selma Nas Demiral	12	Moss SK	_____
3	Milian Ihlen	10	Indre Østfold SK	_____
4	Astrid Børresen	13	Haldens SK	_____
5	Paolo Sävervall	10	Haldens SK	_____
6	Kristabel Chisa Oldeide	11	Haldens SK	_____

Heat 8

1	Jonas Hamre	09	Fagernes IL	_____
2	Lisa Lindh Hansen	09	Haldens SK	_____
3	Edvin Bilal	12	Haldens SK	_____
4	Lina Riddervold Enger	12	Indre Østfold SK	_____
5	Nanna Christine Nysæter	14	Moss SK	_____
6	Sofie Bækkevold-Jensen	10	Moss SK	_____

Heat 9

1	Ahmad Sorosh Frotan	13	Sarpsborg IL	_____
2	Emma Grasto	11	Sarpsborg IL	_____
3	Stian Riddervold Enger	10	Indre Østfold SK	_____
4	Leander Vikmark	11	Fagernes IL	_____
5	Mathilde Sofie Eriksen Fosshaug	11	Ullensakersvømmerne	_____
6	Aaron Duesund Arnesen	09	Haldens SK	_____

Heat 10

1	Ludvig Hasle Fuglem	12	Sarpsborg IL	_____
2	Maksim Manko	08	Kongstensvømmerne	_____
3	Jørgen Karinius Fossum	10	Kolbotn IL	_____
4	Mariella Stousland Bratteli	12	Sarpsborg IL	_____
5	Barsam Robin Hafizi	15	Sarpsborg IL	_____
6	Leyla Salman	10	Haldens SK	_____

Heat 11

1	Thaedo Preuss	10	Kongstensvømmerne	_____
2	Almas Amin Habib	12	Sarpsborg IL	_____
3	Kristian Gjørund	12	Haldens SK	_____
4	Vårin Håvelsrud Svarre	11	Fagernes IL	_____
5	Åsne Engen Andersen	11	Fagernes IL	_____
6	William Melby	08	Sarpsborg IL	_____

Heat 12

1	Lira Sadiku	11	Moss SK	1.18,63	_____
2	Lillian Iversen	11	Moss SK	1.16,20	_____
3	Birk Eker	12	Kongstensvømmerne	1.10,28	_____
4	Theodor Roslin	11	Kongstensvømmerne	1.11,14	_____
5	Sigrid Falch-Pedersen	10	Haldens SK	1.17,11	_____
6	Mille Solli Ask	11	Ullensakersvømmerne	1.37,00	_____

Heat 13

1	Muhammad Mustafa Frotan	12	Sarpsborg IL	1.08,39	_____
2	Simone Sjøholt Brænde	10	Haldens SK	1.06,26	_____
3	Emil Roholdt	09	Moss SK	1.02,37	_____
4	Marcus Olsen Krupa	09	Kongstensvømmerne	1.02,59	_____
5	Ola Ystrøm Bislingen	08	Haldens SK	1.07,51	_____
6	Harishan Senthuran	15	Kongstensvømmerne	1.08,74	_____

Heat 14

1	Lucas Zandpour-Rognstad	13	Kolbotn IL	1.01,24	_____
2	Jens Martin Strand	09	Sarpsborg IL	57,58	_____
3	Maud Off Ramberg	09	Holmestrand IF	45,49	_____
4	Mie Celine Strøm	09	Sarpsborg IL	56,27	_____
5	Oliver Roholdt	11	Moss SK	59,43	_____
6	Dodanim Daniel Teklab	09	Kongstensvømmerne	1.01,69	_____

Øvelse 3. 100m fri, mixed**Heat 1 - 09.30.16**

1					
2	Mille Solli Ask	11	Ullensakersvømmerne		_____
3	Arish Aammad Chauhday	09	Ullensakersvømmerne		_____
4	Sander Nygård	10	Ullensakersvømmerne		_____
5					
6					

Heat 2

1	Angelica Kristiansen	11	Sarpsborg IL		_____
2	Erfran Hafizi	12	Sarpsborg IL		_____
3	Elvira Silberg- Fagermo	08	Haldens SK		_____
4	Mariella Stousland Bratteli	12	Sarpsborg IL		_____
5	Muhammad Mustafa Frotan	12	Sarpsborg IL		_____
6	Edward Sander Wilberg	11	Ullensakersvømmerne		_____

Heat 3

1	Colin Tadeusz Rej	11	Kongstensvømmerne		_____
2	Daniel Sollin	13	Moss SK		_____
3	Jonas Hamre	09	Fagernes IL		_____
4	Barsam Robin Hafizi	15	Sarpsborg IL		_____
5	Sigrid Falch-Pedersen	10	Haldens SK		_____
6	Vegard Hove	11	Haldens SK		_____

Heat 4

1	Jørgen Karinius Fossum	10	Kolbotn IL		_____
2	Leander Vikmark	11	Fagernes IL		_____
3	Jayden Uwuma Oldeide	09	Haldens SK		_____
4	Kristabel Chisa Oldeide	11	Haldens SK		_____
5	Lucas Zandpour-Rognstad	13	Kolbotn IL		_____
6	Sofie Bækkevold-Jensen	10	Moss SK		_____

Heat 5

1	Nikolai Liam Ranum	10	Fagernes IL		_____
2	Almas Amin Habib	12	Sarpsborg IL		_____
3	Vårin Håvelsrud Svarre	11	Fagernes IL		_____
4	Harishan Senthuran	15	Kongstensvømmerne		_____
5	Leyla Salman	10	Haldens SK		_____
6	Marius Birkely	09	Kolbotn IL		_____

Heat 6

1	Åsne Engen Andersen	11	Fagernes IL		_____
2	Milian Ihlen	10	Indre Østfold SK		_____
3	Dina Unhjem Dokken	10	Fagernes IL		_____
4	Emma Grasto	11	Sarpsborg IL		_____
5	Ahmad Sorosh Frotan	13	Sarpsborg IL		_____
6	Mathilde Sofie Eriksen Fosshaug	11	Ullensakersvømmerne		_____

Heat 7

1	Theodor Roslin	11	Kongstensvømmerne		_____
2	Aaron Duesund Arnesen	09	Haldens SK	2.00,79	_____
3	Simone Sjøholt Brænde	10	Haldens SK	1.45,22	_____
4	Ludvig Hasle Fuglem	12	Sarpsborg IL	1.49,62	_____
5	Edvin Bilal	12	Haldens SK	2.04,69	_____
6	Xawery Malek	08	Sarpsborg IL		_____

Heat 8

1	Lisa Lindh Hansen	09	Haldens SK	1.42,11	_____
2	Aron Rostveit Elmi	12	Moss SK	1.33,82	_____
3	Brage Frøisland	09	Moss SK	1.32,38	_____
4	Johannes Simensen	09	Moss SK	1.32,62	_____
5	Mie Celine Strøm	09	Sarpsborg IL	1.39,08	_____
6	Ola Ystrøm Bislingen	08	Haldens SK	1.43,65	_____

Øvelse 4. 50m rygg, mixed**Heat 1 - 09.45.40**

1	Erlend Mathisen	12	Ullensakersvømmerne		_____
2	Emily Hockman	12	Ullensakersvømmerne		_____
3	Julian Dyre	13	Ullensakersvømmerne		_____
4	Matilde Grostad	11	Ullensakersvømmerne		_____
5	Astrid Theodorsen Hagane	12	Ullensakersvømmerne		_____
6	Kasper Brandser Nøss	12	Ullensakersvømmerne		_____

Heat 2

1	Sofija Daske	12	Ullensakersvømmerne		_____
2	August Christiansen	10	Ullensakersvømmerne		_____
3	Karim Bamatraf	10	Ullensakersvømmerne		_____
4	Arish Ammad Chauhdray	09	Ullensakersvømmerne		_____
5	Syed Abbas Ali Shah	07	Ullensakersvømmerne		_____
6	Amalia Dyre	10	Ullensakersvømmerne		_____

Heat 3

1	Pantelis Ioannidis	14	Ullensakersvømmerne		_____
2	Astrid Tysse- Hostad	10	Haldens SK		_____
3	Julian Dahlsle	10	Moss SK		_____
4	Abeera Agha	10	Haldens SK		_____
5	Nanna Christine Nysæter	14	Moss SK		_____
6	Selma Kindah Bamatraf	13	Ullensakersvømmerne		_____

Heat 4

1	Milian Ihlen	10	Indre Østfold SK		_____
2	Ludvig Hasle Fuglem	12	Sarpsborg IL		_____
3	Mons Dahl Woodruff	12	Sarpsborg IL		_____
4	Max Christian E. Prestegaard	12	Moss SK		_____
5	Mathilde Sofie Eriksen Fosshaug	11	Ullensakersvømmerne		_____
6	Lira Sadiku	11	Moss SK		_____

Heat 5

1	Jørgen Karinius Fossum	10	Kolbotn IL	_____
2	Emil Dahlslie	10	Moss SK	_____
3	Vårin Håvelsrud Svarre	11	Fagernes IL	_____
4	Helena Montelius	12	Haldens SK	_____
5	Nils Onsager-Pettersen	12	Sarpsborg IL	_____
6	Marius Birkely	09	Kolbotn IL	_____

Heat 6

1	Ole Kristian Lyngra Lund	10	Ullensakersvømmerne	_____
2	Hedda Olsen Karabatic	10	Haldens SK	_____
3	Sienna Gjestebø	12	Haldens SK	_____
4	Melissa Byre	12	Kolbotn IL	_____
5	Silje Sørstal-Myrli	11	Kolbotn IL	_____
6	Almas Amin Habib	12	Sarpsborg IL	_____

Heat 7

1	Ahmad Sorosh Frotan	13	Sarpsborg IL	_____
2	Erfran Hafizi	12	Sarpsborg IL	_____
3	Sander Gobetz Tunem	11	Haldens SK	_____
4	Hanne Grinnbo	10	Haldens SK	_____
5	Lycke Sofie Schølin	SR	Haldens SK	_____
6	Dina Unhjem Dokken	10	Fagernes IL	_____

Heat 8

1	Hannah Gawluk	12	Haldens SK	_____
2	Leo Sebastian Halvorsen Myhre	13	Sarpsborg IL	_____
3	Alva Bakkebråten Rasen	12	Ullensakersvømmerne	_____
4	Åsne Engen Andersen	11	Fagernes IL	_____
5	Xawery Malek	08	Sarpsborg IL	_____
6	Elvin Yates Hongve	12	Kolbotn IL	_____

Heat 9

1	Henrik Kristian Hegland Jellestad	09	Haldens SK	_____
2	Simone Sjøholt Brænde	10	Haldens SK	_____
3	Sigrid Falch-Pedersen	10	Haldens SK	_____
4	Astrid Theodorsen Hagane	12	Ullensakersvømmerne	_____
5	Emil Roholdt	09	Moss SK	_____
6	Astrid Børresen	13	Haldens SK	_____

Heat 10

1	Johannes Simensen	09	Moss SK	_____
2	Angelica Vassdal	12	Haldens SK	_____
3	Besim Hammadi	09	Haldens SK	_____
4	Lilith Dove	10	Haldens SK	_____
5	Albert Jarål	11	Kolbotn IL	_____
6	Matias Gonzales Wiesenack	09	Haldens SK	_____

Heat 11

1	Joanna Jæger	11	Haldens SK	_____
2	Ellie Holmberg Arnesen	10	Haldens SK	_____
3	Barsam Robin Hafizi	15	Sarpsborg IL	_____
4	Elvira Silberg- Fagermo	08	Haldens SK	_____
5	Anine Erikson Aune	13	Haldens SK	_____
6	Selma Nas Demiral	12	Moss SK	_____

Heat 12

1	Mariella Stousland Bratteli	12	Sarpsborg IL	_____
2	Leander Vikmark	11	Fagernes IL	2.21,65
3	Stian Riddervold Enger	10	Indre Østfold SK	1.20,63
4	Hans Iver Stafne Hjørnerød	15	Kongstensvømmerne	1.20,68
5	Jonas Hamre	09	Fagernes IL	2.48,64
6	Tim Kleivenes Strand	10	Sarpsborg IL	_____

Heat 13

1	Angelica Kristiansen	11	Sarpsborg IL	1.15,35	_____
2	Emma Grasto	11	Sarpsborg IL	1.08,13	_____
3	Colin Tadeusz Rej	11	Kongstensvømmerne	1.04,61	_____
4	Edvin Bilal	12	Haldens SK	1.05,45	_____
5	Muhammad Mustafa Frotan	12	Sarpsborg IL	1.14,53	_____
6	Dodanim Daniel Teklab	09	Kongstensvømmerne	1.17,29	_____

Heat 14

1	Aisha Rostveit Elmi	12	Moss SK	58,25	_____
2	Ali Abu Tabra	09	Kongstensvømmerne	57,39	_____
3	Aaron Duesund Arnesen	09	Haldens SK	56,22	_____
4	Lucas Zandpour-Rognstad	13	Kolbotn IL	57,31	_____
5	Leyla Salman	10	Haldens SK	57,92	_____
6	Phillip Wergeland	11	Kongstensvømmerne	1.04,36	_____

Heat 15

1	Jens Martin Strand	09	Sarpsborg IL	54,27	_____
2	Lisa Lindh Hansen	09	Haldens SK	51,68	_____
3	Mie Celine Strøm	09	Sarpsborg IL	48,75	_____
4	Aron Rostveit Elmi	12	Moss SK	48,79	_____
5	Ola Ystrøm Bislingen	08	Haldens SK	54,20	_____
6	Vegard Hove	11	Haldens SK	55,11	_____

Øvelse 5. 4*50m fri, mixed**Heat 1 - 10.21.22**

1					
2	Moss SK Mix 5 sr.	SR	Moss SK		_____
3	Haldens SK Mix 3 sr.	SR	Haldens SK		_____
4	Moss SK Mix 4 sr.	SR	Moss SK		_____
5	Haldens SK Mix 4 sr.	SR	Haldens SK		_____
6					

Heat 2

1	Moss SK Mix 2 sr.	SR	Moss SK		_____
2	Kongstensvømmer Mix 2 sr.	SR	Kongstensvømmerne		_____
3	Sarpsborg IL Mix 2 sr.	SR	Sarpsborg IL	3.00,61	_____
4	Ullensakersvømm Mix 2 sr.	SR	Ullensakersvømmerne		_____
5	Haldens SK Mix 2 sr.	SR	Haldens SK		_____
6	Moss SK Mix 3 sr.	SR	Moss SK		_____

Heat 3

1	Haldens SK Mix 1 sr.	SR	Haldens SK		_____
2	Kolbotn IL Mix 1 sr.	SR	Kolbotn IL		_____
3	Ullensakersvømm Mix 1 sr.	SR	Ullensakersvømmerne		_____
4	Sarpsborg IL Mix 1 sr.	SR	Sarpsborg IL	4.38,96	_____
5	Moss SK Mix 1 sr.	SR	Moss SK		_____
6	Kongstensvømmer Mix 1 sr.	SR	Kongstensvømmerne		_____



AKTIVITETSBYEN
ADVENTURE
- GOLF -

SCANDIC CITY
FREDRIKSTAD