



STEVNEPROGRAM

Rekruttstevne



OASENPLASK 2026

25.-26.april

Øvelsesoppsett

Lørdag 25. april 2026, Rekruttstevne, Avd 1

Øvelse 1. 50m fri, damer

Øvelse 2. 50m fri, herrer

Øvelse 3. 25m bryst, damer

Øvelse 4. 25m bryst, herrer

Øvelse 5. 50m rygg, damer

Øvelse 6. 50m rygg, herrer

Søndag 26. april 2026, Rekruttstevne, Avd 2

Øvelse 7. 25m fri, damer

Øvelse 8. 25m fri, herrer

Øvelse 9. 50m bryst, damer

Øvelse 10. 50m bryst, herrer

Øvelse 11. 25m rygg, damer

Øvelse 12. 25m rygg, herrer

Øvelse 13. 4*25m fri, mixed

Heatliste rekruttstevne

Øvelse 1. 50m fri, damer

Heat 1

1				
2	Solveig Alina Solli	15	Leka IL	_____
3	Saga Holmberg Holand	18	Leka IL	_____
4				

Heat 2

1	Lilja Elvarsdottir	17	Namsos SK	_____
2	Ingrid Marie Kvalø Holmboe	16	Rørvik SLK	_____
3	Marie Gran Fløan	16	Stjørdals-Blink IL	_____
4				

Heat 3

1	Mia Olivia Kjelbotn Skaanes	16	Namsos SK	_____
2	Sara Skorstad Larsen	18	Leka IL	_____
3	Sofie Helmersen Aune	17	Leka IL	_____
4	Signe Fjellseth	18	Leka IL	_____

Heat 4

1	Kathinka Sofie Husvik	16	Namsos SK	_____
2	Kayla Svarva	13	Stjørdals-Blink IL	_____
3	Selma Elvarsdottir	17	Namsos SK	_____
4	Svanhild Fjellseth	16	Leka IL	_____

Øvelse 2. 50m fri, herrer

Heat 1

1	Emil Høgenhaug Helmersen	16	Namsos SK	_____
2	Peder Spillum	15	Namsos SK	_____
3	Michael Vikestad	16	Rørvik SLK	_____
4				

Heat 2

1	Ebre Søegaard Bientie	17	Rana SK	_____
2	Julian Gorbachev	17	Stjørdals-Blink IL	_____
3	Jonathan Fure Mikalsen	13	Namsos SK	_____
4	Konrad Tingstad-Stav	15	Stjørdals-Blink IL	_____

Heat 3

1	Emil Thorsen	16	Leka IL	_____
2	Rolf Skogsøy	15	Leka IL	_____
3	Aksel Vicai Løvdal	14	Stjørdals-Blink IL	_____
4	Mate Lendvai	13	Namsos SK	_____

Heat 4

1	Karim Abdelfaseih	16	Namsos SK	_____
2	Johan Andreas Sandvik	18	Leka IL	_____
3	Tobias Fure Mikalsen	15	Namsos SK	_____
4	Emrik Elias Bekkavik	13	Namsos SK	_____

Heat 5

1	Sam Bader	16	Namsos SK	_____
2	Odin Høgenhaug	14	Namsos SK	_____
3	Tommy Vikestad Aune	18	Leka IL	_____
4	Isak Matheo Bekkavik	15	Namsos SK	_____

Øvelse 3. 25m bryst, damer

Heat 1

1	Svanhild Fjellseth	16	Leka IL	_____
2	Sara Skorstad Larsen	18	Leka IL	_____
3	Signe Fjellseth	18	Leka IL	_____
4				

Heat 2

1	Sofie Helmersen Aune	17	Leka IL	_____
2	Elea Øseth Sonflå	17	Namsos SK	_____
3	Kathinka Sofie Husvik	16	Namsos SK	_____
4	Amanda Inderberg	14	Namsos SK	_____

Heat 3

1	Lilja Elvarsdottir	17	Namsos SK	_____
2	Marie Gran Fløan	16	Stjørdals-Blink IL	_____
3	Saga Holmberg Holand	18	Leka IL	_____
4	Mia Olivia Kjelbotn Skaanes	16	Namsos SK	_____

Heat 4

1	Kayla Svarva	13	Stjørdals-Blink IL	_____
2	Selma Elvarsdottir	17	Namsos SK	_____
3	Emma Lendvai	16	Namsos SK	_____
4	Solveig Alina Solli	15	Leka IL	_____

Øvelse 4. 25m bryst, herrer

Heat 1

1				
2	Sam Bader	16	Namsos SK	_____
3	Konrad Tingstad-Stav	15	Stjørdals-Blink IL	_____
4				

Heat 2

1	Jonathan Fure Mikalsen	13	Namsos SK	_____
2	Julian Gorbachev	17	Stjørdals-Blink IL	_____
3	Ebre Søegaard Bientie	17	Rana SK	_____
4	Tobias Fure Mikalsen	15	Namsos SK	_____

Heat 3

1	Emrik Elias Bekkavik	13	Namsos SK	_____
2	Emil Høgenhaug Helmersen	16	Namsos SK	_____
3	Johan Andreas Sandvik	18	Leka IL	_____
4	Rolf Skogsøy	15	Leka IL	_____

Heat 4

1	Peder Spillum	15	Namsos SK	_____
2	Thord Mæhre	18	Stjørdals-Blink IL	_____
3	Odin Høgenhaug	14	Namsos SK	_____
4	Karim Abdelfaseih	16	Namsos SK	_____

Heat 5

1	Tommy Vikestad Aune	18	Leka IL	_____
2	Isak Matheo Bekkavik	15	Namsos SK	_____
3	Emil Thorsen	16	Leka IL	_____
4	Mate Lendvai	13	Namsos SK	_____

Øvelse 5. 50m rygg, damer

Heat 1

1	Selma Elvarsdottir	17	Namsos SK	_____
2	Ingrid Marie Kvalø Holmboe	16	Rørvik SLK	_____
3	Solveig Alina Solli	15	Leka IL	_____
4				_____

Heat 2

1	Sofie Helmersen Aune	17	Leka IL	_____
2	Kayla Svarva	13	Stjørdals-Blink IL	_____
3	Svanhild Fjellseth	16	Leka IL	_____
4	Lilja Elvarsdottir	17	Namsos SK	_____

Øvelse 6. 50m rygg, herrer

Heat 1

1	Emrik Elias Bekkavik	13	Namsos SK	_____
2	Isak Matheo Bekkavik	15	Namsos SK	_____
3	Rolf Skogsøy	15	Leka IL	_____
4	Sam Bader	16	Namsos SK	_____

Heat 2

1	Konrad Tingstad-Stav	15	Stjørdals-Blink IL	_____
2	Jonathan Fure Mikalsen	13	Namsos SK	_____
3	Ebre Søegaard Bientie	17	Rana SK	_____
4	Julian Gorbachev	17	Stjørdals-Blink IL	_____

Heat 3

1	Michael Vikestad	16	Rørvik SLK	_____
2	Tobias Fure Mikalsen	15	Namsos SK	_____
3	Mate Lendvai	13	Namsos SK	_____
4	Emil Høgenhaug Helmersen	16	Namsos SK	_____

Øvelse 7. 25m fri, damer

Heat 1

1	Sara Skorstad Larsen	18	Leka IL	_____
2	Lilja Elvarsdottir	17	Namsos SK	_____
3	Saga Holmberg Holand	18	Leka IL	_____
4	Selma Elvarsdottir	14	Namsos SK	_____

Heat 2

1	Emma Lendvai	16	Namsos SK	_____
2	Kathinka Sofie Husvik	16	Namsos SK	_____
3	Selma Elvarsdottir	17	Namsos SK	_____
4	Solveig Alina Solli	15	Leka IL	_____

Heat 3

1	Marie Gran Fløan	16	Stjørdals-Blink IL	_____
2	Signe Fjellseth	18	Leka IL	_____
3	Ingrid Marie Kvalø Holmboe	16	Rørvik SLK	_____
4	Kayla Svarva	13	Stjørdals-Blink IL	_____

Heat 4

1	Svanhild Fjellseth	16	Leka IL	_____
2	Sofie Helmersen Aune	17	Leka IL	_____
3	Vilja Malum Pettersen	16	Rørvik SLK	_____
4	Elea Øseth Sonflå	17	Namsos SK	_____

Øvelse 8. 25m fri, herrer

Heat 1

1				
2	Konrad Tingstad-Stav	15	Stjørdals-Blink IL	_____
3	Thord Mæhre	18	Stjørdals-Blink IL	_____
4				

Heat 2

1	Tommy Vikestad Aune	18	Leka IL	_____
2	Johan Andreas Sandvik	18	Leka IL	_____
3	Isak Matheo Bekkavik	15	Namsos SK	_____
4	Michael Vikestad	16	Rørvik SLK	_____

Heat 3

1	Aksel Vicai Løvdal	14	Stjørdals-Blink IL	_____
2	Ebre Søegaard Bientie	17	Rana SK	_____
3	Emrik Elias Bekkavik	13	Namsos SK	_____
4	Emil Høgenhaug Helmersen	16	Namsos SK	_____

Heat 4

1	Dennis Brandtsegg Ramberg	15	Steinkjer SLK	_____
2	Mate Lendvai	13	Namsos SK	_____
3	Sam Bader	16	Namsos SK	_____
4	Emil Thorsen	16	Leka IL	_____

Heat 5

1	Odin Høgenhaug	14	Namsos SK	_____
2	Lucas Fredrik Antonsen	17	Namsos SK	_____
3	Jonathan Fure Mikalsen	13	Namsos SK	_____
4	Rolf Skogsøy	15	Leka IL	_____

Heat 6

1	Henrik Sjem Giskå	16	Steinkjer SLK	_____
2	Tobias Fure Mikalsen	15	Namsos SK	_____
3	Julian Gorbachev	17	Stjørdals-Blink IL	_____
4	Millan Solli	18	Namsos SK	_____

Øvelse 9. 50m bryst, damer

Heat 1

1				
2	Saga Holmberg Holand	18	Leka IL	_____
3	Elea Øseth Sonflå	17	Namsos SK	_____
4				

Heat 2

1	Kayla Svarva	13	Stjørdals-Blink IL	_____
2	Svanhild Fjellseth	16	Leka IL	_____
3	Sofie Helmersen Aune	17	Leka IL	_____
4				

Heat 3

1	Sara Skorstad Larsen	18	Leka IL	_____
2	Solveig Alina Solli	15	Leka IL	_____
3	Signe Fjellseth	18	Leka IL	_____
4	Kathinka Sofie Husvik	16	Namsos SK	_____

Øvelse 10. 50m bryst, herrer

Heat 1

1	Mate Lendvai	13	Namsos SK	_____
2	Isak Matheo Bekkavik	15	Namsos SK	_____
3	Ebre Søegaard Bientie	17	Rana SK	_____
4				_____

Heat 2

1	Emrik Elias Bekkavik	13	Namsos SK	_____
2	Rolf Skogsøy	15	Leka IL	_____
3	Emil Thorsen	16	Leka IL	_____
4	Sam Bader	16	Namsos SK	_____

Heat 3

1	Julian Gorbachev	17	Stjørdals-Blink IL	_____
2	Odin Høgenhaug	14	Namsos SK	_____
3	Konrad Tingstad-Stav	15	Stjørdals-Blink IL	_____
4	Johan Andreas Sandvik	18	Leka IL	_____

Heat 4

1	Jonathan Fure Mikalsen	13	Namsos SK	_____
2	Tobias Fure Mikalsen	15	Namsos SK	_____
3	Henrik Sjem Giskå	16	Steinkjer SLK	_____
4	Emil Høgenhaug Helmersen	16	Namsos SK	_____

Øvelse 11. 25m rygg, damer

Heat 1

1	Selma Elvarsdottir	17	Namsos SK	_____
2	Sofie Helmersen Aune	17	Leka IL	_____
3	Kayla Svarva	13	Stjørdals-Blink IL	_____
4				_____

Heat 2

1	Ingrid Marie Kvalø Holmboe	16	Rørvik SLK	_____
2	Lilja Elvarsdottir	17	Namsos SK	_____
3	Marie Gran Fløan	16	Stjørdals-Blink IL	_____
4	Emma Lendvai	16	Namsos SK	_____

Heat 3

1	Svanhild Fjellseth	16	Leka IL	_____
2	Sara Skorstad Larsen	18	Leka IL	_____
3	Solveig Alina Solli	15	Leka IL	_____
4	Signe Fjellseth	18	Leka IL	_____

Øvelse 12. 25m rygg, herrer

Heat 1

1	Jonathan Fure Mikalsen	13	Namsos SK	_____
2	Julian Gorbachev	17	Stjørdals-Blink IL	_____
3	Johan Andreas Sandvik	18	Leka IL	_____
4				_____

Heat 2

1	Henrik Sjem Giskå	16	Steinkjer SLK	_____
2	Konrad Tingstad-Stav	15	Stjørdals-Blink IL	_____
3	Emil Høgenhaug Helmersen	16	Namsos SK	_____
4	Emil Thorsen	16	Leka IL	_____

Heat 3

1	Thord Mæhre	18	Stjørdals-Blink IL	_____
2	Aksel Vicai Løvdal	14	Stjørdals-Blink IL	_____
3	Rolf Skogsøy	15	Leka IL	_____
4	Tobias Fure Mikalsen	15	Namsos SK	_____

Heat 4

1	Michael Vikestad	16	Rørvik SLK	_____
2	Sam Bader	16	Namsos SK	_____
3	Dennis Brandtsegg Ramberg	15	Steinkjer SLK	_____
4	Ebre Søegaard Bientie	17	Rana SK	_____

Heat 5

1	Isak Matheo Bekkavik	15	Namsos SK	_____
2	Tommy Vikestad Aune	18	Leka IL	_____
3	Mate Lendvai	13	Namsos SK	_____
4	Emrik Elias Bekkavik	13	Namsos SK	_____

Øvelse 13. 4*25m fri, mixed**Heat 1**

1				_____
2				_____
3				_____
4				_____

Heat 2

1				_____
2				_____
3				_____
4				_____