

19.03.2022 - Kortbane

Øvelse 1. 25m rygg, damer**CA**

Plass	Navn	Født	Klubb	HC	Reaksjon	Tid	Poeng
1	Kleven, Sandra	2004	SK Speed	CA	(0,92)	30,26	
2	Kalvøy, Siri-Linn	2005	Aalesunds SLK	CA	(0,94)	30,86	
3	Fiksdal, Lise Sofie	1997	Trondheim HIL svømming	CA	(0,70)	31,90	
4	Lavik, Thea	2006	Åstveit SK	CA	(0,93)	32,24	
5	Schröder, Milla Muri	2007	Aalesunds SLK	CA		33,28	
6	Bjånes, Anna	2004	Aalesunds SLK	CA	(0,21)	35,28	
7	Brænd, Thea Maria	2006	Triton Lillestrøm	CA		36,01	
8	Johannesen, Aurora	2010	SK Speed	CA	(0,69)	37,68	
9	Spjøtvold, Helle Hoem	2002	Trondheim HIL svømming	CA	(0,86)	42,17	
10	Eikenes, Mari	2008	Førde IL Symjing	CA		42,67	
11	Gillsäter, Moa Christin	2007	SK Speed	CA		49,51	
12	Findal, Åsne	2009	Åstveit SK	CA	(0,58)	53,22	
13	Otterlei, Mari	1998	Aalesunds SLK	CA		54,33	
14	Kolve, Astrid Strømsheim	2007	Aalesunds SLK	CA		56,32	

19.03.2022 - Kortbane

Øvelse 2. 25m rygg, herrer**CA**

Plass	Navn	Født	Klubb	HC	Reaksjon	Tid	Poeng
1	Sleire, Jan-William	2006	Åstveit SK	CA	(0,73)	16,89	
2	Furholm, Simon Vadseth	1996	Aalesunds SLK	CA		30,67	
3	Giil-Jensen, Eirik	2006	Åstveit SK	CA	(0,87)	36,84	
4	Mikalsen, Elias Kobbevik	2007	Aalesunds SLK	CA	(0,84)	38,92	
5	Øygard, Magnus Thorsnæs	1993	Stavanger SK	CA	(0,93)	44,13	
6	Hesthaug, Jakob	2008	Triton Lillestrøm	CA		45,35	
7	Nordby, Mads	2004	Triton Lillestrøm	CA		50,64	
8	Stamnes, Jørgen Rønning	1994	Trondheim HIL svømming	CA		52,62	
9	Svingen, Tobias Tveitevåg	2008	Åstveit SK	CA		56,94	
10	Waksvik, Mats	1996	Aalesunds SLK	CA		1.17,79	

19.03.2022 - Kortbane

Øvelse 3. 50m fri, damer**CA**

Plass	Navn	Født	Klubb	HC	Tid	Poeng
1p	Kalvøy, Siri-Linn 23,46 (23,46)	2005	Aalesunds SLK	CA	47,49	133
2p	Schröder, Milla Muri 24,52 (24,52)	2007	Aalesunds SLK	CA	54,45	88
3p	Bjånes, Anna 31,19 (31,19)	2004	Aalesunds SLK	CA	1.05,20	51
4	Lavik, Thea 32,97 (32,97)	2006	Åstveit SK	CA	1.11,60	39

Bergensklubbene**Bergen**

5	Otterlei, Mari 34,89 (34,89)	1998 Aalesunds SLK 1.14,30 (39,41)	CA	1.14,30	34
6	Kolve, Astrid Strømsheim 34,76 (34,76)	2007 Aalesunds SLK 1.16,30 (41,54)	CA	1.16,30	32
7	Eikenes, Mari	2008 Førde IL Symjing 1.36,59 (1.36,59)	CA	1.36,59	15
8	Almestad, Ingrid Elise 51,52 (51,52)	1998 Stegabergh IL 1.52,32 (1.00,80)	CA	1.52,32	10
9	Borowiec, Urszula 45,99 (45,99)	1978 Trondheim HIL svømming 1.54,05 (1.08,06)	CA	1.54,05	9
10	Magerøy, Jalini Helene 45,91 (45,91)	1996 Trondheim HIL svømming 1.54,96 (1.09,05)	CA	1.54,96	9
11	Findal, Åsne 1.04,47 (1.04,47)	2009 Åstveit SK 3.03,48 (1.59,01)	CA	3.03,48	2

CB

Plass	Navn	Født Klubb	HC	Tid	Poeng
1p	Bajgoric, Ema 32,29 (32,29)	1998 Trondheim HIL svømming 1.10,31 (38,02)	CB	1.10,31	41
2p	Fiksdal, Lise Sofie 35,00 (35,00)	1997 Trondheim HIL svømming 1.13,56 (38,56)	CB	1.13,56	36
3p	Andresen, Annelise 35,07 (35,07)	1971 SK Speed 1.14,27 (39,20)	CB	1.14,27	35
4	Wærnes, Emeli 34,86 (34,86)	1998 Trondheim HIL svømming 1.14,68 (39,82)	CB	1.14,68	34
5	Olsen, Amalie Berg 35,30 (35,30)	2005 Bærumsvømmerne 1.14,97 (39,67)	CB	1.14,97	34
6	Kjeldløkken, Julie Holte 37,04 (37,04)	1996 Triton Lillestrøm 1.15,57 (38,53)	CB	1.15,57	33
7	Habte, Sedon Melonen 34,65 (34,65)	2005 Bærumsvømmerne 1.16,42 (41,77)	CB	1.16,42	32
8	Johannesen, Aurora 34,73 (34,73)	2010 SK Speed 1.17,04 (42,31)	CB	1.17,04	31
9	Spjøtvold, Helle Hoem 35,91 (35,91)	2002 Trondheim HIL svømming 1.18,61 (42,70)	CB	1.18,61	29
10	Brandhaug, Hanne 40,46 (40,46)	1997 Trondheim HIL svømming 1.31,97 (51,51)	CB	1.31,97	18
11	Brænd, Thea Maria 42,14 (42,14)	2006 Triton Lillestrøm 1.38,08 (55,94)	CB	1.38,08	15

CC

Plass	Navn	Født Klubb	HC	Tid	Poeng
1p	Scheit, Hanne Torill 23,34 (23,34)	1971 Stegabergh IL 49,26 (25,92)	CC	49,26	120
2p	Måsøval, Siri Behrens 23,52 (23,52)	1990 Trondheim HIL svømming 51,98 (28,46)	CC	51,98	102
3p	Gillsäter, Moa Christin 25,59 (25,59)	2007 SK Speed 54,22 (28,63)	CC	54,22	90
4	Kleven, Sandra 29,78 (29,78)	2004 SK Speed 1.00,90 (31,12)	CC	1.00,90	63
5	Bromstad, Borghild 27,00 (27,00)	1978 Trondheim HIL svømming 1.03,19 (36,19)	CC	1.03,19	56

CD

Plass	Navn	Født Klubb	HC	Reaksjon	Tid	Poeng
1p	Nygård, Stina 22,52 (22,52)	2003 Stavanger SK 46,67 (24,15)	CD		46,67	141
	Fredriksen, Ingeborg Marie	2002 Mandal SK	CD	(0,51)	DISK	

19.03.2022 - Kortbane

Øvelse 4. 50m fri, herrer**CA**

Plass	Navn	Født	Klubb	HC	Reaksjon	Tid	Poeng
1p	Stasiowski, Tomasz 26,82 (26,82)	2005	Bærumsvømmerne	CA	(0,93)	55,50	56
2p	Øygard, Magnus Thorsnæs 31,11 (31,11)	1993	Stavanger SK	CA		1.04,72	35
3p	Furholm, Simon Vadseth 33,84 (33,84)	1996	Aalesunds SLK	CA		1.09,09	29
4	Giil-Jensen, Eirik 36,86 (36,86)	2006	Åstveit SK	CA		1.25,69	15
5	Mikalsen, Elias Kobbevik 40,82 (40,82)	2007	Aalesunds SLK	CA		1.28,64	13
6	Nordby, Mads 43,23 (43,23)	2004	Triton Lillestrøm	CA		1.33,39	11
7	Waksvik, Mats 49,03 (49,03)	1996	Aalesunds SLK	CA		1.49,64	7
8	Petros, Esey Ruson 51,05 (51,05)	2007	Bærumsvømmerne	CA		1.56,63	6
9	Haagensli, Ola Dahl	2004	Triton Lillestrøm	CA		2.46,90	2
10	Svingen, Tobias Tveitevåg 1.34,30 (1.34,30)	2008	Åstveit SK	CA		3.17,88	1

CB

Plass	Navn	Født	Klubb	HC	Reaksjon	Tid	Poeng
1p	Gabrielsen, Marius 28,48 (28,48)	1992	Stegaberg IL	CB	(0,97)	59,48	45
2p	Rønningen, Vebjørn 27,63 (27,63)	1997	SK Speed	CB		1.00,97	42
3p	Kvarv, Eirik 29,84 (29,84)	1989	Innstranda IL	CB		1.05,28	34
4	Vian, Ove 29,61 (29,61)	1990	Innstranda IL	CB		1.05,56	34
5	Ørebech, Anders 30,41 (30,41)	1987	SK Speed	CB		1.06,85	32
6	Andersen, Steffan B. 33,33 (33,33)	1988	Innstranda IL	CB		1.10,30	27
7	Stenvold, Martin 33,62 (33,62)	1984	Innstranda IL	CB		1.14,37	23
8	Hesthaug, Jakob 37,77 (37,77)	2008	Triton Lillestrøm	CB		1.24,77	15
9	Singstad, Christoffer 44,76 (44,76)	1984	SK Speed	CB		1.44,15	8

CC

Plass	Navn	Født	Klubb	HC	Tid	Poeng
1p	Khalifi, Younes 24,81 (24,81)	1993	SK Speed	CC	55,80	55
2p	Stammes, Jørgen Rønning 24,37 (24,37)	1994	Trondheim HIL svømming	CC	1.02,13	40

CD

Plass	Navn	Født	Klubb	HC	Reaksjon	Tid	Poeng
1p	Bernes, Max Johannes 15,63 (15,63)	2005	SK Speed	CD		31,55	307
2p	Haus, Marcus 15,39 (15,39)	1995	Eid SK	CD	(0,84)	32,03	293
3p	Riise, Ola 17,72 (17,72)	1977	Asker SK	CD		36,33	201
4	Brunstad, Eirik Vagstad 18,42 (18,42)	1996	Elverum Svømming	CD		38,70	166
5	Sleire, Jan-William 19,87 (19,87)	2006	Åstveit SK	CD		40,21	148
6	Nygård, Eirik 19,71 (19,71)	1982	Stavanger SK	CD		41,46	135
7	Høyemsvoll, Henrik 20,80 (20,80)	1989	SK Speed	CD		45,34	103
8	Heggelund, Tim 24,29 (24,29)	1997	SK Speed	CD		53,73	62

19.03.2022 - Kortbane

Øvelse 5. 50m butterfly, damer**CA**

Plass	Navn	Født	Klubb	HC	Tid	Poeng
1p	Schrøder, Milla Muri 34,71 (34,71)	2007	Aalesunds SLK	CA	1.08,75	51
2p	Kalvøy, Siri-Linn 35,74 (35,74)	2005	Aalesunds SLK	CA	1.15,97	38
3p	Bjånes, Anna 36,36 (36,36)	2004	Aalesunds SLK	CA	1.16,17	38
4	Otterlei, Mari 58,25 (58,25)	1998	Aalesunds SLK	CA	2.08,80	7

CC

Plass	Navn	Født	Klubb	HC	Tid	Poeng
	Kleven, Sandra	2004	SK Speed	CC	DISK	

19.03.2022 - Kortbane

Øvelse 6. 50m butterfly, herrer**CA**

Plass	Navn	Født	Klubb	HC	Tid	Poeng
1p	Karlsen, Jens Vardal 24,21 (24,21)	2005	Bærumsvømmerne	CA	50,84	90
2p	Furholm, Simon Vadseth 37,28 (37,28)	1996	Aalesunds SLK	CA	1.19,29	23
3p	Mikalsen, Elias Kobbevik 36,71 (36,71)	2007	Aalesunds SLK	CA	1.20,66	22
4	Rønningen, Vebjørn 37,63 (37,63)	1997	SK Speed	CA	1.22,40	21

CC

Plass	Navn	Født	Klubb	HC	Tid	Poeng
1p	Høyemsvoll, Henrik 25,55 (25,55)	1989	SK Speed	CC	1.04,78	43
2p	Øygaard, Magnus Thorsnæs 33,83 (33,83)	1993	Stavanger SK	CC	1.09,48	35
	Heggelund, Tim	1997	SK Speed	CC	DISK	

CD

Plass	Navn	Født	Klubb	HC	Reaksjon	Tid	Poeng
1p	Bernes, Max Johannes 15,71 (15,71)	2005	SK Speed	CD	(0,73)	34,90	281
2p	Haus, Marcus 16,77 (16,77)	1995	Eid SK	CD	(0,93)	38,64	207
3p	Riise, Ola 21,31 (21,31)	1977	Asker SK	CD		45,50	126

19.03.2022 - Kortbane

Øvelse 7. 100m bryst, damer**CA**

Plass	Navn	Født	Klubb	HC	Tid	Poeng
1p	Kalvøy, Siri-Linn 32,81 (32,81)	2005	Aalesunds SLK	CA	2.20,38	103
2p	Olsen, Amalie Berg 35,01 (35,01)	2005	Bærumsvømmerne	CA	2.33,97	78
3p	Schröder, Milla Muri 34,34 (34,34)	2007	Aalesunds SLK	CA	2.35,47	76
4	Bjånes, Anna 37,22 (37,22)	2004	Aalesunds SLK	CA	2.41,29	68
5	Habte, Sedon Melonen 38,41 (38,41)	2005	Bærumsvømmerne	CA	2.51,73	56
6	Brænd, Thea Maria 41,02 (41,02)	2006	Triton Lillestrøm	CA	3.30,15	30

CB

Plass	Navn	Født	Klubb	HC	Tid	Poeng
	Spjøtvold, Helle Hoem	2002	Trondheim HIL svømming	CB	DISK	
	Wærnes, Emeli	1998	Trondheim HIL svømming	CB	DISK	

CC

Plass	Navn	Født	Klubb	HC	Tid	Poeng
1p	Kjeldløkken, Julie Holte 38,97 (38,97)	1996	Triton Lillestrøm	CC	2.48,24	60
	Kleven, Sandra	2004	SK Speed	CC	DISK	

CD

Plass	Navn	Født	Klubb	HC	Reaksjon	Tid	Poeng
1p	Måsøval, Siri Behrens 26,89 (26,89)	1990	Trondheim HIL svømming	CD	2.03,32	152	

2p Fredriksen, Ingeborg Marie 27,88 (27,88)	2002 Mandal SK 1.01,38 (33,50)	1.35,04 (33,66)	CD (0,89) 2.09,08 (34,04)	2.09,08	133
--	-----------------------------------	-----------------	------------------------------	---------	-----

19.03.2022 - Kortbane

Øvelse 8. 100m bryst, herrer**CA**

Plass	Navn	Født	Klubb	HC	Tid	Poeng
1p	Furholm, Simon Vadseth 36,08 (36,08)	1996	Aalesunds SLK 1.14,09 (38,01)	CA	2.29,85 (38,20)	59
2p	Hesthaug, Jakob 40,80 (40,80)	2008	Triton Lillestrøm 2.23,57 (1.42,77)	CA	3.18,88 (55,31)	25
3p	Haagensli, Ola Dahl 4.07,97 (4.07,97)	2004	Triton Lillestrøm 2.42,59 (-1.-2.-26,62)	CA	5.30,80 (2.48,21)	5

CB

Plass	Navn	Født	Klubb	HC	Tid	Poeng
1p	Nordby, Mads 42,38 (42,38)	2004	Triton Lillestrøm 1.29,95 (47,57)	CB	3.21,89 (56,43)	24

CD

Plass	Navn	Født	Klubb	HC	Reaksjon	Tid	Poeng
1p	Brunstad, Eirik Vagstad 19,90 (19,90)	1996	Elverum Svømming 43,31 (23,41)	CD	(0,79) 1.31,55 (23,94)	1.31,55	260
2p	Bernes, Max Johannes 20,30 (20,30)	2005	SK Speed 43,51 (23,21)	CD	(0,76) 1.34,34 (25,76)	1.34,34	237
3p	Haus, Marcus 19,56 (19,56)	1995	Eid SK 44,30 (24,74)	CD	(0,99) 1.37,92 (27,35)	1.37,92	212

19.03.2022 - Kortbane

Øvelse 9. 50m rygg, damer**CA**

Plass	Navn	Født	Klubb	HC	Reaksjon	Tid	Poeng
1p	Schröder, Milla Muri 38,86 (38,86)	2007	Aalesunds SLK 1.19,54 (40,68)	CA	(0,94)	1.19,54	39
2p	Bjånes, Anna 1.25,16 (1.25,16)	2004	Aalesunds SLK 1.25,16 (1.25,16)	CA	(0,46)	1.25,16	32
3p	Kalvøy, Siri-Linn 40,15 (40,15)	2005	Aalesunds SLK 1.25,93 (45,78)	CA	(0,94)	1.25,93	31
4	Lavik, Thea 1.29,74 (1.29,74)	2006	Åstveit SK 1.29,74 (1.29,74)	CA		1.29,74	27
5	Kjeldløkken, Julie Holte 45,62 (45,62)	1996	Triton Lillestrøm 1.36,47 (50,85)	CA	(0,84)	1.36,47	22
6	Eikenes, Mari 46,32 (46,32)	2008	Førde IL Symjing 1.44,09 (57,77)	CA		1.44,09	17
7	Kolve, Astrid Strømsheim 1.08,94 (1.08,94)	2007	Aalesunds SLK 2.27,93 (1.18,99)	CA	(0,03)	2.27,93	6
8	Findal, Åsne 1.21,03 (1.21,03)	2009	Åstveit SK 2.29,56 (1.08,53)	CA		2.29,56	6

CB

Plass	Navn	Født	Klubb	HC	Reaksjon	Tid	Poeng
1p	Scheit, Gunn Johanne 44,03 (44,03)	1973	Stegaberg IL	CB		1.32,31	25
2p	Spjøtvold, Helle Hoem 46,24 (46,24)	2002	Trondheim HIL svømming	CB	(0,98)	1.43,00	18

CD

Plass	Navn	Født	Klubb	HC	Reaksjon	Tid	Poeng
1p	Nygård, Stina	2003	Stavanger SK	CD	(0,93)	57,79	104
	Fredriksen, Ingeborg Marie	2002	Mandal SK	CD		DISK	

19.03.2022 - Kortbane

Øvelse 10. 50m rygg, herrer**CA**

Plass	Navn	Født	Klubb	HC	Reaksjon	Tid	Poeng
1p	Furholm, Simon Vadseth 31,11 (31,11)	1996	Aalesunds SLK	CA		1.05,91	46
2p	Giil-Jensen, Eirik 42,32 (42,32)	2006	Åstveit SK	CA	(0,74)	1.29,41	18
3p	Mikalsen, Elias Kobbevik 1.29,84 (1.29,84)	2007	Aalesunds SLK	CA		1.29,84	18
4	Svingen, Tobias Tveitevåg 1.09,17 (1.09,17)	2008	Åstveit SK	CA	(0,81)	2.29,58	3
5	Waksvik, Mats 1.24,02 (1.24,02)	1996	Aalesunds SLK	CA	(0,78)	3.07,79	1

CB

Plass	Navn	Født	Klubb	HC	Reaksjon	Tid	Poeng
1p	Vian, Ove 41,34 (41,34)	1990	Innstranda IL	CB	(0,78)	1.26,16	20
2p	Mikalsen, Johnny Skeie 42,62 (42,62)	1974	Stegaberg IL	CB		1.34,45	15

CC

Plass	Navn	Født	Klubb	HC	Reaksjon	Tid	Poeng
1p	Karlsen, Jens Vardal 25,88 (25,88)	2005	Bærumsvømmerne	CC	(0,80)	54,59	81
2p	Stasiowski, Tomasz 36,22 (36,22)	2005	Bærumsvømmerne	CC	(0,75)	1.10,31	38

CD

Plass	Navn	Født	Klubb	HC	Reaksjon	Tid	Poeng
1p	Haus, Marcus 20,35 (20,35)	1995	Eid SK	CD	(0,68)	41,00	191
2p	Riise, Ola 23,54 (23,54)	1977	Asker SK	CD	(0,79)	47,68	122

3p Nygård, Eirik	1982 Stavanger SK	CD	(0,77)	48,68	114
21,94 (21,94)	48,68 (26,74)				
4 Brunstad, Eirik Vagstad	1996 Elverum Svømming	CD	(0,95)	49,08	111
24,48 (24,48)	49,08 (24,60)				
5 Sleire, Jan-William	2006 Åstveit SK	CD	(0,74)	49,75	107
24,35 (24,35)	49,75 (25,40)				

19.03.2022 - Kortbane

Øvelse 11. 4*50m fri, damer

Plass	Navn	Født	Klubb	HC	Tid	Poeng
1p	Aalesunds SLK J1 sr.		SR Aalesunds SLK	CA	4.18,87	56
	39,31 1.22,45	1.47,10	2.20,19	2.51,78	3.06,40	
	39,31 43,14	24,65	33,09	31,59	14,62	4.18,87
						1.12,47
2p	SK Speed J1 sr.		SR SK Speed	CA	4.45,19	42
	36,12 1.16,77	1.49,72	2.26,41	3.06,57	3.48,31	
	36,12 40,65	32,95	36,69	40,16	41,74	4.45,19
						56,88
3p	Trondheim HIL J3sr.		SR Trondheim HIL svømming	CA	4.45,21	42
	Hanne Brandhaug		29,49 (29,49)	(0)		
	Siri Behrens Måsøval	1.39,25 (1.09,76)		(0)		
	Lise Sofie Fiksdal		(0)	2.27,58 (48,33)	2.27,58	
	Urszula Borowiec		(0)	4.45,21 (2.17,63)	2.17,63	
4	Trondheim HIL J12 sr.		SR Trondheim HIL svømming	CA	6.01,49	20
	46,17 1.46,93	2.27,83	2.05,13	2.58,58	6.01,49	
	46,17 1.00,76	40,90	-1.-1.-23,30	53,45	3.02,91	

19.03.2022 - Kortbane

Øvelse 12. 4*50m fri, herrer

Plass	Navn	Født	Klubb	HC	Tid	Poeng
1p	Innstranda IL G2 sr.		SR Innstranda IL		4.44,13	27
	Steffan B. Andersen	34,81 (34,81)	50,80 (15,99)	50,80		
	Martin Stenvold	(0)	(0)			
	Ove Vian	(0)	3.10,66 (2.19,86)	3.10,66		
	Eirik Kvarv	(0)	4.44,13 (1.33,47)	1.33,47		
1p	SK Speed G1 sr.		SR SK Speed	CA	3.48,26	53
	24,43 58,15	1.19,46	1.42,45	2.48,32	3.48,26	
	24,43 33,72	21,31	22,99	1.05,87	59,94	
2p	Aalesunds SLK G1 sr.		SR Aalesunds SLK	CA	5.46,81	15
	1.09,08	2.02,86	1.29,75	3.25,74	5.46,81	
	1.09,08	53,78	-1.-1.-34,89	1.55,99	2.21,07	
3p	TRITON/ASKER MIX		SR Triton Lillestrøm	CA	6.15,77	11
	Ola Dahl Haagensli	1.02,33 (1.02,33)	2.34,58 (1.32,25)	2.34,58		
	Mads Nordby	3.23,12 (48,54)	4.14,63 (51,51)	1.40,05		
	Jakob Hesthaug	(0)	4.42,98 (28,35)	28,35		
	Ola Riise	(0)	6.15,77 (1.32,79)	1.32,79		

20.03.2022 - Kortbane

Øvelse 13. 4*50m fri, mixed

Plass	Navn	Født	Klubb	HC	Reaksjon	Tid	Poeng
1p	Mandal blanda lag		SR Mandal SK	CA	(0,73)	2.40,69	
	16,18 16,18		1.16,26 1.00,08	1.33,76 17,50	1.54,28 20,52	2.16,08 21,80	2.40,69 24,61
2p	SK Speed Mix 2 sr.		SR SK Speed	CA		3.53,09	
	35,89 1.16,34 35,89 40,45	1.42,47 26,13	2.18,49 36,02	2.43,06 24,57	3.11,68 28,62	3.31,03 19,35	3.53,09 22,06
3p	SK Speed Mix 1 sr.		SR SK Speed	CA		4.21,12	
	25,01 57,26 25,01 32,25	1.28,91 31,65	2.05,04 36,13	2.42,52 37,48	3.20,76 38,24	3.48,10 27,34	4.21,12 33,02
4	Aalesunds SLK Mix2 sr.		SR Aalesunds SLK	CA		4.38,24	
	35,32 1.15,90 35,32 40,58	1.46,69 30,79	2.00,36 13,67	2.46,59 46,23	3.12,32 25,73	3.51,16 38,84	4.38,24 47,08
5	Trondheim HIL Mix 1 sr.		SR Trondheim HIL svømming	CA		4.59,25	
	34,07 1.21,71 34,07 47,64	1.59,61 37,90	2.05,11 5,50	3.18,85 1.13,74	2.46,08 -1.-1.-33,23		4.59,25 2.13,17
6	Aalesunds SLK Mix1 sr		SR Aalesunds SLK	CA		5.24,04	
	34,55 1.11,26 34,55 36,71	1.48,92 37,66	2.23,73 34,81	3.24,01 1.00,28	4.26,18 1.02,17	4.52,29 26,11	5.24,04 31,75
7	Triton Lillestr Mix 1.		SR Triton Lillestrøm	CA		5.38,12	
	Julie Holte Kjeldløkken Jakob Hesthaug Mads Nordby Thea Maria Brænd		38,41 (38,41) 1.55,37 (35,52) 3.14,21 (43,81) 4.45,37 (42,92)	1.19,85 (41,44) 2.30,40 (35,03) 4.02,45 (48,24) 5.38,12 (52,75)		1.19,85 1.10,55 1.32,05 1.35,67	
8	Åstveit SK Mix 1 Sr		SR Åstveit SK	CA		9.16,44	
	3.17,81 2.41,38 3.17,81 -1.-1.-37,57	4.18,54 1.37,16	3.59,80 -1.-1.-19,26		4.39,30 39,50		9.16,44 4.37,14

20.03.2022 - Kortbane

Øvelse 14. 25m fri, damer

CA

Plass	Navn	Født	Klubb	HC	Tid	Poeng
1	Nygård, Stina	2003	Stavanger SK	CA	22,23	
2	Kalvøy, Siri-Linn	2005	Aalesunds SLK	CA	23,20	
3	Gillsäter, Moa Christin	2007	SK Speed	CA	25,79	
4	Schröder, Milla Muri	2007	Aalesunds SLK	CA	26,90	
5	Kleven, Sandra	2004	SK Speed	CA	27,47	
6	Lavik, Thea	2006	Åstveit SK	CA	28,42	
7	Bjånes, Anna	2004	Aalesunds SLK	CA	28,99	
8	Kolve, Astrid Strømsheim	2007	Aalesunds SLK	CA	30,70	
9	Habte, Sedon Melonen	2005	Bærumsvømmerne	CA	32,16	
10	Bromstad, Borghild	1978	Trondheim HIL svømming	CA	32,40	
11	Fiksdal, Lise Sofie	1997	Trondheim HIL svømming	CA	32,96	
12	Otterlei, Mari	1998	Aalesunds SLK	CA	33,07	
13	Johannesen, Aurora	2010	SK Speed	CA	33,64	
14	Spjøtvold, Helle Hoem	2002	Trondheim HIL svømming	CA	37,85	
15	Brænd, Thea Maria	2006	Triton Lillestrøm	CA	39,07	
16	Olsen, Amalie Berg	2005	Bærumsvømmerne	CA	40,20	
17	Eikenes, Mari	2008	Førde IL Symjing	CA	43,69	
18	Almestad, Ingrid Elise	1998	Stegaberg IL	CA	47,00	
19	Borowiec, Urszula	1978	Trondheim HIL svømming	CA	55,08	
20	Findal, Åsne	2009	Åstveit SK	CA	1.00,49	

20.03.2022 - Kortbane

Øvelse 15. 25m fri, herrer**CA**

Plass	Navn	Født	Klubb	HC	Tid	Poeng
1	Sleire, Jan-William	2006	Åstveit SK	CA	16,91	
2	Nygård, Eirik	1982	Stavanger SK	CA	18,65	
3	Karlsen, Jens Vardal	2005	Bærumsvømmerne	CA	19,60	
4	Stasiowski, Tomasz	2005	Bærumsvømmerne	CA	23,48	
5	Stamnes, Jørgen Rønning	1994	Trondheim HIL svømming	CA	26,32	
6	Hesthaug, Jakob	2008	Triton Lillestrøm	CA	30,55	
7	Furholm, Simon Vadseth	1996	Aalesunds SLK	CA	33,37	
8	Mikalsen, Elias Kobbevik	2007	Aalesunds SLK	CA	40,66	
9	Petros, Esey Ruson	2007	Bærumsvømmerne	CA	45,45	
10	Nergård, Henrik	1999	Aalesunds SLK	CA	57,97	
11	Waksvik, Mats	1996	Aalesunds SLK	CA	59,12	
12	Svingen, Tobias Tveitevåg	2008	Åstveit SK	CA	1.03,18	
13	Haagensli, Ola Dahl	2004	Triton Lillestrøm	CA	1.21,88	

20.03.2022 - Kortbane

Øvelse 16. 25m bryst, damer**CA**

Plass	Navn	Født	Klubb	HC	Tid	Poeng
1	Kalvøy, Siri-Linn	2005	Aalesunds SLK	CA	30,76	
2	Bjånes, Anna	2004	Aalesunds SLK	CA	35,00	
3	Schrøder, Milla Muri	2007	Aalesunds SLK	CA	35,04	
4	Kjeldløyken, Julie Holte	1996	Triton Lillestrøm	CA	38,12	
5	Bromstad, Borghild	1978	Trondheim HIL svømming	CA	40,02	
6	Spjøtvold, Helle Hoem	2002	Trondheim HIL svømming	CA	40,12	
7	Eikenes, Mari	2008	Førde IL Symjing	CA	42,25	
8	Otterlei, Mari	1998	Aalesunds SLK	CA	47,46	
9	Fiksdal, Lise Sofie	1997	Trondheim HIL svømming	CA	48,09	
10	Kolve, Astrid Strømsheim	2007	Aalesunds SLK	CA	49,41	
11	Borowiec, Urszula	1978	Trondheim HIL svømming	CA	58,68	
12	Magerøy, Jalini Helene	1996	Trondheim HIL svømming	CA	1.06,28	

20.03.2022 - Kortbane

Øvelse 17. 25m bryst, herrer**CA**

Plass	Navn	Født	Klubb	HC	Tid	Poeng
1	Nygård, Eirik	1982	Stavanger SK	CA	28,35	
2	Mikalsen, Elias Kobbevik	2007	Aalesunds SLK	CA	32,24	
3	Furholm, Simon Vadseth	1996	Aalesunds SLK	CA	32,80	
4	Øygard, Magnus Thorsnæs	1993	Stavanger SK	CA	34,39	
5	Stamnes, Jørgen Rønning	1994	Trondheim HIL svømming	CA	36,66	
6	Nordby, Mads	2004	Triton Lillestrøm	CA	38,94	
7	Waksvik, Mats	1996	Aalesunds SLK	CA	53,10	
8	Nergård, Henrik	1999	Aalesunds SLK	CA	59,69	

20.03.2022 - Kortbane

Øvelse 18. 100m rygg, damer**CA**

Plass	Navn	Født	Klubb	HC	Tid	Poeng
1p	Kalvøy, Siri-Linn 32,49 (32,49)	2005	Aalesunds SLK	CA	2.30,21 (41,15)	58
2p	Bjånes, Anna 44,53 (44,53)	2004	Aalesunds SLK	CA	3.12,34 (48,62)	27
3p	Schröder, Milla Muri 39,77 (39,77)	2007	Aalesunds SLK	CA	3.12,95 (53,65)	27

CB

Plass	Navn	Født	Klubb	HC	Tid	Poeng
	Scheit, Gunn Johanne	1973	Stegaberg IL	CB	DISK	

CD

Plass	Navn	Født	Klubb	HC	Tid	Poeng
1p	Fredriksen, Ingeborg Marie 28,24 (28,24)	2002	Mandal SK	CD	2.07,29 (31,70)	96

20.03.2022 - Kortbane

Øvelse 19. 100m rygg, herrer**CA**

Plass	Navn	Født	Klubb	HC	Tid	Poeng
1p	Furholm, Simon Vadseth 33,55 (33,55)	1996	Aalesunds SLK	CA	2.23,44 (37,49)	45
2p	Mikalsen, Elias Kobbevik 41,52 (41,52)	2007	Aalesunds SLK	CA	3.15,53 (52,51)	18

CD

Plass	Navn	Født	Klubb	HC	Tid	Poeng
1p	Haus, Marcus 20,37 (20,37)	1995	Eid SK	CD	1.27,53 (22,05)	201
2p	Brunstad, Eirik Vagstad 23,79 (23,79)	1996	Elverum Svømming	CD	1.42,98 (26,92)	123
3p	Riise, Ola 24,99 (24,99)	1977	Asker SK	CD	1.43,57 (24,24)	121
4	Sleire, Jan-William 25,38 (25,38)	2006	Åstveit SK	CD	1.49,57 (25,84)	102

20.03.2022 - Kortbane

Øvelse 20. 100m fri, damer**CA**

Plass	Navn	Født	Klubb	HC	Tid	Poeng
1p	Kalvøy, Siri-Linn 25,80 (25,80)	2005	Aalesunds SLK 55,33 (29,53) 1.25,46 (30,13)	CA	1.59,68 (34,22)	86
2p	Schrøder, Milla Muri 29,42 (29,42)	2007	Aalesunds SLK 1.04,25 (34,83) 1.43,39 (39,14)	CA	2.21,04 (37,65)	52
3p	Bjånes, Anna 36,33 (36,33)	2004	Aalesunds SLK 1.18,72 (42,39) 2.04,51 (45,79)	CA	2.48,79 (44,28)	30
4	Kolve, Astrid Strømsheim 39,14 (39,14)	2007	Aalesunds SLK 1.26,63 (47,49) 2.19,06 (52,43)	CA	2.59,63 (40,57)	25
5	Lavik, Thea 1.25,96 (1.25,96)	2006	Åstveit SK 1.25,96 (1.25,96)	CA	3.04,90 (1.38,94)	23
6	Otterlei, Mari 41,01 (41,01)	1998	Aalesunds SLK 1.32,45 (51,44) 2.23,28 (50,83)	CA	3.15,12 (51,84)	19

CB

Plass	Navn	Født	Klubb	HC	Tid	Poeng
1p	Johannesen, Aurora 35,63 (35,63)	2010	SK Speed 1.18,78 (43,15) 2.02,85 (44,07)	CB	2.51,42 (48,57)	29

CC

Plass	Navn	Født	Klubb	HC	Tid	Poeng
1p	Måsøval, Siri Behrens 23,50 (23,50)	1990	Trondheim HIL svømming 51,45 (27,95) 1.21,76 (30,31)	CC	1.57,32 (35,56)	91
2p	Gillsäter, Moa Christin 27,85 (27,85)	2007	SK Speed 1.01,61 (33,76) 1.35,63 (34,02)	CC	2.09,42 (33,79)	68
3p	Kleven, Sandra 32,87 (32,87)	2004	SK Speed 1.08,98 (36,11) 1.48,24 (39,26)	CC	2.29,10 (40,86)	44

CD

Plass	Navn	Født	Klubb	HC	Reaksjon	Tid	Poeng
1p	Fredriksen, Ingeborg Marie 21,38 (21,38)	2002	Mandal SK 48,44 (27,06) 1.16,27 (27,83)	CD	(0,69) 1.43,85 (27,58)	1.43,85	132
2p	Nygård, Stina 25,20 (25,20)	2003	Stavanger SK 53,96 (28,76) 1.23,51 (29,55)	CD	1.54,19 (30,68)	1.54,19	99

20.03.2022 - Kortbane

Øvelse 21. 100m fri, herrer**CA**

Plass	Navn	Født	Klubb	HC	Tid	Poeng
1p	Rønningen, Vebjørn 30,40 (30,40)	1997	SK Speed 1.10,09 (39,69) 1.50,17 (40,08)	CA	2.30,67 (40,50)	30
2p	Furholm, Simon Vadseth 33,04 (33,04)	1996	Aalesunds SLK 1.11,79 (38,75) 1.59,68 (47,89)	CA	2.41,28 (41,60)	24
3p	Mikalsen, Elias Kobbevik 34,39 (34,39)	2007	Aalesunds SLK 1.21,13 (46,74) 2.14,41 (53,28)	CA	3.11,71 (57,30)	14
4	Haagensli, Ola Dahl 1.02,49 (1.02,49)	2004	Triton Lillestrøm 2.37,82 (1.35,33) 4.00,96 (1.23,14)	CA	5.23,28 (1.22,32)	3

CB

Plass	Navn	Født	Klubb	HC	Tid	Poeng
1p	Ørebech, Anders 30,31 (30,31)	1987	SK Speed	CB	2.33,14 (42,71)	28
2p	Kvarv, Eirik 32,31 (32,31)	1989	Innstranda IL	CB	2.39,82 (42,82)	25
3p	Andersen, Steffan B. 31,90 (31,90)	1988	Innstranda IL	CB	2.52,78 (51,01)	20
4	Stenvold, Martin 35,30 (35,30)	1984	Innstranda IL	CB	2.59,69 (50,02)	17
5	Singstad, Christoffer 46,96 (46,96)	1984	SK Speed	CB	3.26,17 (52,40)	11
	Vian, Ove	1990	Innstranda IL	CB		BRUTT

CC

Plass	Navn	Født	Klubb	HC	Tid	Poeng
1p	Khalifi, Younes 25,24 (25,24)	1993	SK Speed	CC	2.16,55 (37,17)	40

CD

Plass	Navn	Født	Klubb	HC	Reaksjon	Tid	Poeng
1p	Bernes, Max Johannes 15,86 (15,86)	2005	SK Speed	CD	(0,70)	1.10,75	293
2p	Haus, Marcus 16,89 (16,89)	1995	Eid SK	CD	(0,96)	1.18,30	216
3p	Riise, Ola 19,95 (19,95)	1977	Asker SK	CD	1.26,96 (21,29)	1.26,96	157
4	Brunstad, Eirik Vagstad 19,13 (19,13)	1996	Elverum Svømming	CD	(0,90)	1.29,96	142
5	Sleire, Jan-William 20,57 (20,57)	2006	Åstveit SK	CD	1.35,51 (23,21)	1.35,51	119
6	Høyemsvoll, Henrik 19,08 (19,08)	1989	SK Speed	CD	1.38,36 (29,41)	1.38,36	109
7	Heggelund, Tim 29,71 (29,71)	1997	SK Speed	CD	2.13,18 (37,41)	2.13,18	43

20.03.2022 - Kortbane

Øvelse 22. 50m bryst, damer**CA**

Plass	Navn	Født	Klubb	HC	Tid	Poeng
1p	Kalvøy, Siri-Linn 31,20 (31,20)	2005	Aalesunds SLK	CA	1.05,18	100
2p	Olsen, Amalie Berg 33,76 (33,76)	2005	Bærumsvømmerne	CA	1.13,46 (39,70)	70
3p	Schrøder, Milla Muri 36,32 (36,32)	2007	Aalesunds SLK	CA	1.17,24 (40,92)	60
4	Habte, Sedon Melonen 38,13 (38,13)	2005	Bærumsvømmerne	CA	1.19,35 (41,22)	55
5	Bjånes, Anna 40,31 (40,31)	2004	Aalesunds SLK	CA	1.23,28 (42,97)	48
6	Fiksdal, Lise Sofie	1997	Trondheim HIL svømming	CA	1.24,73 (1,24,73)	45

Bergensklubbene

Bergen

7	Bromstad, Borghild 39,57 (39,57)	1978 Trondheim HIL svømming 1.25,28 (45,71)	CA	1.25,28	44
8	Lavik, Thea 39,51 (39,51)	2006 Åstveit SK 1.27,99 (48,48)	CA	1.27,99	40
9	Eikenes, Mari 50,44 (50,44)	2008 Førde IL Symjing 1.40,59 (50,15)	CA	1.40,59	27
10	Otterlei, Mari 55,75 (55,75)	1998 Aalesunds SLK 1.43,42 (47,67)	CA	1.43,42	25
11	Kolve, Astrid Strømsheim 53,59 (53,59)	2007 Aalesunds SLK 1.50,51 (56,92)	CA	1.50,51	20
12	Borowiec, Urszula 53,93 (53,93)	1978 Trondheim HIL svømming 2.07,30 (1.13,37)	CA	2.07,30	13
13	Findal, Åsne	2009 Åstveit SK 4.35,07 (4.35,07)	CA	4.35,07	1

CB

Plass	Navn	Født Klubb	HC	Tid	Poeng
1p	Wærnes, Emeli 49,58 (49,58)	1998 Trondheim HIL svømming 1.52,78 (1.03,20)	CB	1.52,78	19
	Spjøtvold, Helle Hoem	2002 Trondheim HIL svømming	CB	DISK	

CC

Plass	Navn	Født Klubb	HC	Tid	Poeng
1p	Bajgoric, Ema 32,42 (32,42)	1998 Trondheim HIL svømming 1.11,99 (39,57)	CC	1.11,99	74
2p	Kjeldløyken, Julie Holte 38,94 (38,94)	1996 Triton Lillestrøm 1.18,44 (39,50)	CC	1.18,44	57
3p	Brænd, Thea Maria 42,98 (42,98)	2006 Triton Lillestrøm 1.35,51 (52,53)	CC	1.35,51	31

CD

Plass	Navn	Født Klubb	HC	Reaksjon	Tid	Poeng
	Fredriksen, Ingeborg Marie	2002 Mandal SK	CD	(0,80)	DISK	
	Måsøval, Siri Behrens	1990 Trondheim HIL svømming	CD		DISK	

20.03.2022 - Kortbane

Øvelse 23. 50m bryst, herrer**CA**

Plass	Navn	Født Klubb	HC	Tid	Poeng
1p	Stasiowski, Tomasz 26,38 (26,38)	2005 Bærumsvømmerne 57,77 (31,39)	CA	57,77	96
2p	Karlsen, Jens Vardal 28,63 (28,63)	2005 Bærumsvømmerne 59,50 (30,87)	CA	59,50	88
3p	Furholm, Simon Vadseth	1996 Aalesunds SLK 1.11,25 (1.11,25)	CA	1.11,25	51
4	Hesthaug, Jakob 41,08 (41,08)	2008 Triton Lillestrøm 1.35,01 (53,93)	CA	1.35,01	21
5	Petros, Esey Ruson 52,76 (52,76)	2007 Bærumsvømmerne 1.51,83 (59,07)	CA	1.51,83	13
6	Waksvik, Mats 56,45 (56,45)	1996 Aalesunds SLK 2.29,65 (1.33,20)	CA	2.29,65	5

Bergensklubbene

Bergen

7	Haagensli, Ola Dahl 1.10,42 (1.10,42)	2004 Triton Lillestrøm 2.33,21 (1.22,79)	CA	2.33,21	5
8	Svingen, Tobias Tveitevåg 1.28,39 (1.28,39)	2008 Åstveit SK 3.13,71 (1.45,32)	CA	3.13,71	2

CB

Plass	Navn	Født Klubb	HC	Tid	Poeng
1p	Nordby, Mads 40,14 (40,14)	2004 Triton Lillestrøm 1.29,54 (49,40)	CB	1.29,54	25
2p	Vian, Ove 43,87 (43,87)	1990 Innstranda IL 1.30,58 (46,71)	CB	1.30,58	25
	Stamnes, Jørgen Rønning	1994 Trondheim HIL svømming	CB	DISK	

CC

Plass	Navn	Født Klubb	HC	Tid	Poeng
1p	Gabrielsen, Marius 30,55 (30,55)	1992 Stegabergh IL 1.03,93 (33,38)	CC	1.03,93	71

CD

Plass	Navn	Født Klubb	HC	Reaksjon	Tid	Poeng
1p	Bernes, Max Johannes 19,47 (19,47)	2005 SK Speed 41,82 (22,35)	CD	(0,69)	41,82	254
2p	Haus, Marcus 18,99 (18,99)	1995 Eid SK 42,00 (23,01)	CD	(0,92)	42,00	251
3p	Brunstad, Eirik Vagstad 19,62 (19,62)	1996 Elverum Svømming 42,31 (22,69)	CD	(0,92)	42,31	245

20.03.2022 - Kortbane

Øvelse 24. 4*50m lag medley, damer**Senior**

Plass	Navn	Født Klubb	Tid	Poeng	
1p	Aalesunds SLK J1 sr. 41,53 1.30,46 41,53 48,93	SR Aalesunds SLK 1.58,94 2.33,52 3.05,78 28,48 34,58 32,26	3.48,83 4.29,58 5.14,44 43,05 40,75 44,86	5.14,44	42

20.03.2022 - Kortbane

Øvelse 25. 4*50m lag medley, herrer**Senior**

Plass	Navn	Født Klubb	Tid	Poeng	
1p	Aalesunds SLK G1 sr. 33,38 1.12,51 33,38 39,13	SR Aalesunds SLK 2.09,42 3.08,37 3.40,39 56,91 58,95 32,02	4.25,66 4.52,76 5.25,73 45,27 27,10 32,97	5.25,73	37