

14.03.2026 - Kortbane

Øvelse 1. 800m fri, damer

Klasse født 12

Plass	Navn	Født	Klubb							Tid	Poeng
1p	Namsvatn, Emily Kjersti Chira	2012	Levanger SLK							12.31,36	256
	40,95	1.27,39	2.15,40	3.03,16	3.51,68	4.39,43	5.27,37	6.14,05			
	40,95	46,44	48,01	47,76	48,52	47,75	47,94	46,68			
	7.02,13	7.49,79	8.37,71	9.26,20	10.13,50	11.00,47	11.47,35	12.31,36			
	48,08	47,66	47,92	48,49	47,30	46,97	46,88	44,01			
2	Nerland, Karen Wang	2012	Stjørdals-Blink IL							13.33,62	202
	42,80	1.31,69	2.22,84	3.14,05	4.06,85	4.58,83		6.43,81			
	42,80	48,89	51,15	51,21	52,80	51,98		1.44,98			
	7.36,72	8.29,19	9.20,99	10.14,10	11.04,99	11.57,80	12.48,34	13.33,62			
	52,91	52,47	51,80	53,11	50,89	52,81	50,54	45,28			

Klasse født 13

Plass	Navn	Født	Klubb							Tid	Poeng
1p	Karlsen, Tia Kristine	2013	Malvik IL							13.33,21	202
	43,80	1.32,72	2.23,10	3.14,47	4.07,17	4.59,09	5.52,05	6.43,33			
	43,80	48,92	50,38	51,37	52,70	51,92	52,96	51,28			
	7.35,07	8.27,20	9.20,12	10.13,11	11.05,07	11.57,85	12.49,70	13.33,21			
	51,74	52,13	52,92	52,99	51,96	52,78	51,85	43,51			

14.03.2026 - Kortbane

Øvelse 2. 800m fri, herrer

Klasse født 09

Plass	Navn	Født	Klubb							Tid	Poeng
1p	Løkhaug, Adrian Os	2009	Malvik IL							11.10,55	283
	35,39	1.14,88	1.55,94	2.38,08	3.20,28	4.03,08	4.46,01	5.29,62			
	35,39	39,49	41,06	42,14	42,20	42,80	42,93	43,61			
	6.13,21	6.56,30	7.39,27	8.22,24	9.05,34	9.48,60	10.31,79	11.10,55			
	43,59	43,09	42,97	42,97	43,10	43,26	43,19	38,76			

Klasse født 10

Plass	Navn	Født	Klubb							Tid	Poeng
1p	Sonflå, Ole Marius Øseth	2010	Namsos SK							9.35,38	448
	29,87	1.03,82	1.39,20	2.15,26	2.51,51	3.27,58	4.04,37	4.41,37			
	29,87	33,95	35,38	36,06	36,25	36,07	36,79	37,00			
	5.18,44	5.55,53	6.32,77	7.09,64	7.46,84	8.23,54	9.00,35	9.35,38			
	37,07	37,09	37,24	36,87	37,20	36,70	36,81	35,03			

Klasse født 12

Plass	Navn	Født	Klubb							Tid	Poeng
1p	Alstad-Sætran, Snorre	2012	Verdal SK							11.06,07	289
	36,02	1.15,85	1.57,28	2.39,59	3.22,27	4.04,78	4.48,05	5.30,84			
	36,02	39,83	41,43	42,31	42,68	42,51	43,27	42,79			
	6.14,09	6.56,68	7.39,26	8.21,53	9.04,56	9.47,23	10.28,36	11.06,07			
	43,25	42,59	42,58	42,27	43,03	42,67	41,13	37,71			
2	Valen, Isak Mariussønn	2012	Malvik IL							11.43,04	245
	38,56	1.21,47	2.05,23	2.50,26	3.34,97	4.19,78	5.05,04	5.50,60			
	38,56	42,91	43,76	45,03	44,71	44,81	45,26	45,56			
	6.35,32	7.21,35	8.06,47	8.51,51	9.35,11	10.18,46	11.02,36	11.43,04			
	44,72	46,03	45,12	45,04	43,60	43,35	43,90	40,68			

14.03.2026 - Kortbane

Øvelse 3. 200m individuell medley, damer**Klasse født 10**

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Jensen, Smilla Aglen 38,23 (38,23)	2010	Namsos SK	2.51,21 (39,40)	358
2	Jensen, Aurora Stene 41,25 (41,25)	2010	Malvik IL	3.08,86 (44,07)	267

Klasse født 11

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Amundsen, Arina 34,06 (34,06)	2011	Stjørdals-Blink IL	2.42,00 (37,38)	423
2p	Fløan, Lillian Gran 38,73 (38,73)	2011	Stjørdals-Blink IL	2.57,98 (39,61)	319
3	Hanssen, Sara 41,38 (41,38)	2011	Rørvik SLK	3.07,91 (43,33)	271
4	Sørensen, Pernille Margrethe 40,20 (40,20)	2011	Rørvik SLK	3.18,15 (45,22)	231

Klasse født 12

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Hustad, Johanne 39,03 (39,03)	2012	Vestbyen Trondheim	2.54,56 (42,57)	338
2	Holmberg Holand, Alina 40,54 (40,54)	2012	Leka IL	3.22,00 (48,02)	218

Klasse født 13

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Øren, Linnea Vikan 51,19 (51,19)	2013	Stjørdals-Blink IL	3.36,39 (48,87)	177
2	Lillemo Kippe, Signe 1.04,30 (1.04,30)	2013	Stjørdals-Blink IL	4.19,93 (57,17)	102

Klasse født 14

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Alstad-Sætran, Sigrid Andrea 52,54 (52,54)	2014	Verdal SK	3.54,64 (53,33)	139

Klasse født 15

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Sørli, Sienna 52,28 (52,28)	2015	Levanger SLK	3.37,39 (47,11)	175

14.03.2026 - Kortbane

Øvelse 4. 200m individuell medley, herrer**Klasse født 10**

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Hoff, Lasse	2010	Levanger SLK	3.09,54	189
	39,65 (39,65)	1.28,71 (49,06)	2.28,56 (59,85)	3.09,54 (40,98)	
2	Selfors, Sondre Iversen	2010	Rana SK	3.15,91	171
	38,99 (38,99)	1.32,99 (54,00)	2.32,41 (59,42)	3.15,91 (43,50)	

Klasse født 11

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Bakk Kværnø, Isak	2011	Malvik IL	2.54,61	242
	36,31 (36,31)	1.21,40 (45,09)	2.13,27 (51,87)	2.54,61 (41,34)	

Klasse født 12

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Valstad, Ivar	2012	Stjørdals-Blink IL	3.03,91	207
	43,86 (43,86)	1.30,92 (47,06)	2.23,80 (52,88)	3.03,91 (40,11)	
2	Hegerberg, Amund Mikal	2012	Vestbyen Trondheim	3.25,04	149
	47,11 (47,11)	1.37,97 (50,86)	2.39,59 (1.01,62)	3.25,04 (45,45)	

Klasse født 13

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Malmbekk, Sivert	2013	Steinkjer SLK	3.15,55	172
	45,07 (45,07)	1.35,32 (50,25)	2.32,47 (57,15)	3.15,55 (43,08)	

Klasse født 14

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Codreanu, Martin	2014	Vestbyen Trondheim	3.12,59	180
	43,71 (43,71)	1.33,63 (49,92)	2.29,01 (55,38)	3.12,59 (43,58)	
2p	Nordhøy-Varsi, Arthur	2014	Namsos SK	3.53,14	101
	56,40 (56,40)	1.56,82 (1.00,42)	3.07,37 (1.10,55)	3.53,14 (45,77)	
3	Helmersen, Edvin	2014	Leka IL	4.00,61	92
	57,91 (57,91)	1.59,03 (1.01,12)	3.07,85 (1.08,82)	4.00,61 (52,76)	
4	Holmberg Holand , Emmett	2014	Leka IL	4.01,98	91
	59,70 (59,70)	2.05,30 (1.05,60)	3.11,21 (1.05,91)	4.01,98 (50,77)	

Klasse født 15

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Bientie, Joel Søegaard	2015	Rana SK	4.23,16	70
	1.10,71 (1.10,71)	2.14,37 (1.03,66)	3.28,92 (1.14,55)	4.23,16 (54,24)	

14.03.2026 - Kortbane

Øvelse 5. 50m bryst, damer**Klasse født 08**

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Holmsen, Sofie Lilleberre	2008	Namsos SK	38,72	393

Klasse født 11

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Kjærstad, Thea Emeline Tårnesvik	2011	Malvik IL	42,13	305
2	Hammerfjell, Marie Phan	2011	Malvik IL	45,10	248

Klasse født 12

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Kleppe, Martina	2012	Malvik IL	44,38	261

Klasse født 13

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Larsen, Helma Louise Aunmo	2013	Vestbyen Trondheim	43,26	282
2p	Eriksen, Amalie Bjørnstad	2013	Stjørdals-Blink IL	43,96	268
3	Gorbacheva, Elisabeth	2013	Stjørdals-Blink IL	45,41	243
4	Lillemo Kippe, Signe	2013	Stjørdals-Blink IL	1.00,59	102

Klasse født 14

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
	Lisovska, Angelina	2014	Orkanger IF	DISK	

Klasse født 15

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Sørli, Sienna	2015	Levanger SLK	48,75	197
2	Larsen, Sunniva Elise	2015	Rørvik SLK	1.03,40	89
3	Høydahl, Leah	2015	Levanger SLK	1.03,86	87

Klasse født 16 - Alfabetisk

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
	Fossli, Anna Sofie	2016	Stjørdals-Blink IL	56,72	125

14.03.2026 - Kortbane

Øvelse 6. 50m bryst, herrer**Senior**

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Husby, Joakim	2007	Namsos SK	33,68	406
2	Hanssen, Laurits Sørli	2007	Namsos SK	33,87	399

Klasse født 08

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Skulbørstad, Leo Stokke	2008	Stjørdals-Blink IL	36,87	309
2	Urland, Mats	2008	Verdal SK	38,89	264

Klasse født 09

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Øvrum, Simen Green	2009	Verdal SK	34,39	381

Klasse født 10

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Vikestad, Magnus Wicklund	2010	Rørvik SLK	47,62	143
2	Hoff, Lasse	2010	Levanger SLK	52,52	107

Klasse født 11

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Slauskis, Jokubas	2011	Rana SK	35,13	358
2p	Kvalnes, Sebastian	2011	Malvik IL	39,31	255
3	Minsaas, Erik-André Sende	2011	Verdal SK	40,65	231
4	Gjertsås, Brian-André	2011	Verdal SK	51,23	115

Klasse født 13

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Grøtan-Molde, Marius	2013	Verdal SK	48,61	135

Klasse født 14

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Hallset, Johan	2014	Levanger SLK	47,65	143
2p	Stenumgård, Jonas Boneng	2014	Verdal SK	51,39	114
3p	Kjærstad, Edvart Matheo Tårnesvik	2014	Malvik IL	52,47	107
4	Minsaas, Jasper	2014	Verdal SK	1.02,62	63
	Hammerfjell, Emrik	2014	Malvik IL	DISK	
	Rundhaug-Oranje, Mats	2014	Stjørdals-Blink IL	DISK	
	Strand Svane, Iver	2014	Steinkjer SLK	DISK	

Klasse født 15

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Malmbekk, Martin	2015	Steinkjer SLK	53,66	100
2p	Langsetmo, Edvard	2015	Stjørdals-Blink IL	58,05	79
3	Bientie, Joel Søegaard	2015	Rana SK	1.01,00	68
4	Horseng, Iver	2015	Steinkjer SLK	1.11,34	42

14.03.2026 - Kortbane

Øvelse 7. 100m butterfly, damer**Klasse født 08**

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Strand, Emelin Øseth 32,87 (32,87)	2008	Namsos SK 1.10,97 (38,10)	1.10,97	409

Klasse født 12

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Holmberg Holand, Alina 44,74 (44,74)	2012	Leka IL 1.42,61 (57,87)	1.42,61	135

Klasse født 13

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Grimstad, Vega Aune 38,58 (38,58)	2013	Malvik IL 1.25,05 (46,47)	1.25,05	238
2	Thorsen, Emilie Marie 1.05,51 (1.05,51)	2013	Leka IL 2.25,28 (1.19,77)	2.25,28	47

14.03.2026 - Kortbane

Øvelse 8. 100m butterfly, herrer**Klasse født 09**

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Lyftingsmo, Jon 33,40 (33,40)	2009	Malvik IL 1.11,46 (38,06)	1.11,46	297

Klasse født 10

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Selfors, Sondre Iversen 41,70 (41,70)	2010	Rana SK 1.40,07 (58,37)	1.40,07	108

Klasse født 12

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Haldorsen, Casper Digre 33,25 (33,25)	2012	Verdal SK 1.12,65 (39,40)	1.12,65	283

2	Kristiansen, Erik Langdal 1.00,53 (1.00,53)	2012	Verdal SK 2.24,50 (1.23,97)	2.24,50	35
---	--	------	--------------------------------	---------	----

Klasse født 14

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Hamlandsø, Petter 51,86 (51,86)	2014	Leka IL 1.57,69 (1.05,83)	1.57,69	66
2	Nordhøy-Varsi, Arthur 59,69 (59,69)	2014	Namsos SK 2.09,65 (1.09,96)	2.09,65	49

14.03.2026 - Kortbane

Øvelse 9. 50m rygg, damer**Klasse født 10**

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Jensen, Smilla Aglen	2010	Namsos SK	38,13	289
2	Pettersen, Eline Malum	2010	Rørvik SLK	39,99	251

Klasse født 11

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Amundsen, Arina	2011	Stjørdals-Blink IL	36,32	335
2	Fløan, Lillian Gran	2011	Stjørdals-Blink IL	37,21	311
3	Hammerfjell, Marie Phan	2011	Malvik IL	42,15	214

Klasse født 12

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Jensen, Lykke Aglen	2012	Namsos SK	35,23	367
2p	Kleppe, Martina	2012	Malvik IL	43,52	194
3	Elden, Ingrid Finnanger	2012	Namsos SK	46,45	160
4	Almestad, Luna Sofie Barli	2012	Levanger SLK	46,91	155
5	Nerland, Karen Wang	2012	Stjørdals-Blink IL	52,15	113

Klasse født 13

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Larsen, Helma Louise Aunmo	2013	Vestbyen Trondheim	38,40	283
2p	Gorbacheva, Elisabeth	2013	Stjørdals-Blink IL	40,20	247
3	Eriksen, Amalie Bjørnstad	2013	Stjørdals-Blink IL	40,57	240
4	Øren, Linnea Vikan	2013	Stjørdals-Blink IL	42,95	202
5	Høiseth, Ragnhild Oline Husbyn	2013	Stjørdals-Blink IL	43,82	190
6	Lillemo Kippe, Signe	2013	Stjørdals-Blink IL	49,63	131

Klasse født 14

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
	Lisovska, Angelina	2014	Orkanger IF	DISK	

Klasse født 15

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Sørli, Sienna	2015	Levanger SLK	47,00	154
2	Høydahl, Leah	2015	Levanger SLK	52,35	111
3	Larsen, Sunniva Elise	2015	Rørvik SLK	58,27	81

Klasse født 16 - Alfabetisk

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
	Fossli, Anna Sofie	2016	Stjørdals-Blink IL	55,11	95

14.03.2026 - Kortbane

Øvelse 10. 50m rygg, herrer**Senior**

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Laugen, Noah Petterson	2006	Namsos SK	29,65	414
2	Husby, Joakim	2007	Namsos SK	33,46	288

Klasse født 08

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Urland, Mats	2008	Verdal SK	32,63	311
2	Skulbørstad, Leo Stokke	2008	Stjørdals-Blink IL	33,47	288
3	Kristiansen, Tore Langdal	2008	Verdal SK	38,12	195

Klasse født 09

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Øvrum, Simen Green	2009	Verdal SK	33,69	282
2	Løkhaug, Adrian Os	2009	Malvik IL	36,12	229

Klasse født 10

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Borgeteien, Karl Filip	2010	Namsos SK	30,84	368
2p	Sonflå, Ole Marius Øseth	2010	Namsos SK	31,42	348
3	Nordhøy-Varsi, Oliver	2010	Namsos SK	32,42	317
4	Vikestad, Magnus Wicklund	2010	Rørvik SLK	47,72	99

Klasse født 11

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Gjertsås, Brian-André	2011	Verdal SK	45,72	113

Klasse født 12

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Szyba, Anton	2012	Stjørdals-Blink IL	35,60	239

Klasse født 13

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Malmbeek, Sivert	2013	Steinkjer SLK	42,16	144

Klasse født 14

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Hallset, Johan	2014	Levanger SLK	39,85	170
2p	Kjærstad, Edvart Matheo Tårnesvik	2014	Malvik IL	48,28	96
3	Strand Svane, Iver	2014	Steinkjer SLK	56,10	61
4	Rundhaug-Oranje, Mats	2014	Stjørdals-Blink IL	1.05,49	38
	Stenumgård, Jonas Boneng	2014	Verdal SK	DISK	

Klasse født 15

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Bientie, Joel Søegaard	2015	Rana SK	53,64	70
2	Langsetmo, Edvard	2015	Stjørdals-Blink IL	55,53	63
3	Horseng, Iver	2015	Steinkjer SLK	1.17,86	22

14.03.2026 - Kortbane

Øvelse 11. 400m fri, damer

Klasse født 10

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Pettersen, Eline Malum	2010	Rørвик SLK	6.03,59	253
	39,13 1.23,99 2.10,92 2.58,15 3.46,14 4.33,86 5.20,28 6.03,59				
	39,13 44,86 46,93 47,23 47,99 47,72 46,42 43,31				

Klasse født 11

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Fløan, Lillian Gran	2011	Stjørdals-Blink IL	5.44,84	297
	39,17 1.23,82 2.09,14 2.55,06 3.40,81 4.25,35 5.08,14 5.44,84				
	39,17 44,65 45,32 45,92 45,75 44,54 42,79 36,70				
2	Sørensen, Pernille Margrethe	2011	Rørвик SLK	5.54,27	274
	39,13 1.23,90 2.09,99 2.55,54 3.40,37 4.26,14 5.11,75 5.54,27				
	39,13 44,77 46,09 45,55 44,83 45,77 45,61 42,52				
3	Hanssen, Sara	2011	Rørвик SLK	6.06,87	247
	39,28 1.24,67 2.11,56 2.59,43 3.47,48 4.36,14 5.22,83 6.06,87				
	39,28 45,39 46,89 47,87 48,05 48,66 46,69 44,04				

Klasse født 12

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Holmberg Holand, Alina	2012	Leka IL	6.42,74	186
	43,53 1.34,11 2.26,78 3.20,12 4.14,78 5.07,75 6.00,21 6.42,74				
	43,53 50,58 52,67 53,34 54,66 52,97 52,46 42,53				

Klasse født 13

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Gorbacheva, Elisabeth	2013	Stjørdals-Blink IL	6.00,53	260
	41,57 1.27,11 2.13,82 3.00,32 3.47,25 4.34,06 5.18,60 6.00,53				
	41,57 45,54 46,71 46,50 46,93 46,81 44,54 41,93				

2	Høiseth, Ragnhild Oline Husbyn	2013	Stjørdals-Blink IL						6.05,17	250
	39,65 39,65	1.25,85 46,20	2.13,23 47,38	3.01,67 48,44	3.50,74 49,07	4.37,82 47,08	5.24,44 46,62	6.05,17 40,73		
3	Thorsen, Emilie Marie	2013	Leka IL						6.58,72	166
	43,75 43,75	1.37,18 53,43	2.31,30 54,12	3.26,15 54,85	4.20,58 54,43	5.14,60 54,02	6.07,19 52,59	6.58,72 51,53		

Klasse født 14

Plass	Navn	Født	Klubb						Tid	Poeng
1p	Alstad-Sætran, Sigrid Andrea	2014	Verdal SK						6.43,65	185
	44,46 44,46	1.35,20 50,74	2.27,92 52,72	3.21,08 53,16	4.14,80 53,72	5.08,03 53,23	5.59,57 51,54	6.43,65 44,08		

14.03.2026 - Kortbane

Øvelse 12. 400m fri, herrer

Senior

Plass	Navn	Født	Klubb						Tid	Poeng
	Laugen, Noah Petterson	2006	Namsos SK						BRUTT	

Klasse født 10

Plass	Navn	Født	Klubb						Tid	Poeng
1p	Langsetmo, Magnus	2010	Stjørdals-Blink IL						6.26,50	165
	39,52 39,52	1.25,73 46,21	2.14,57 48,84	3.04,44 49,87	3.54,22 49,78	4.45,16 50,94	5.36,22 51,06	6.26,50 50,28		

Klasse født 11

Plass	Navn	Født	Klubb						Tid	Poeng
1p	Baldin, Petr	2011	Namsos SK						5.27,33	272
	33,55 33,55	1.11,82 38,27	1.52,83 41,01	2.35,70 42,87	3.19,51 43,81	4.05,23 45,72	4.51,11 45,88	5.27,33 36,22		

Klasse født 12

Plass	Navn	Født	Klubb						Tid	Poeng
1p	Valstad, Ivar	2012	Stjørdals-Blink IL						5.29,60	267
	35,87 35,87	1.16,24 40,37	1.58,07 41,83	2.41,48 43,41	3.25,12 43,64	4.08,42 43,30	4.50,72 42,30	5.29,60 38,88		
2	Hegerberg, Amund Mikal	2012	Vestbyen Trondheim						6.14,45	182
	41,90 41,90	1.30,05 48,15	2.18,37 48,32	3.07,07 48,70	3.56,20 49,13	4.44,16 47,96	5.30,84 46,68	6.14,45 43,61		
3	Kristiansen, Erik Langdal	2012	Verdal SK						7.03,09	126
	42,85 42,85	1.38,02 55,17	2.33,18 55,16	3.28,98 55,80	4.24,78 55,80	5.20,30 55,52	6.14,78 54,48	7.03,09 48,31		

Klasse født 14

Plass	Navn	Født	Klubb						Tid	Poeng
1p	Stenumgård, Jonas Boneng	2014	Verdal SK						6.41,59	147
	44,39 44,39	1.34,00 49,61	2.23,93 49,93	3.17,92 53,99	4.10,95 53,03	5.04,76 53,81	5.57,85 53,09	6.41,59 43,74		
2p	Helmersen, Edvin	2014	Leka IL						7.11,43	119
	49,69 49,69	1.45,44 55,75	2.40,96 55,52	3.35,51 54,55	4.30,96 55,45	5.26,54 55,58	6.20,95 54,41	7.11,43 50,48		
3	Hamlandsø, Petter	2014	Leka IL						7.29,21	105
	48,01 48,01	1.43,50 55,49	2.40,86 57,36	3.38,02 57,16	4.36,77 58,75	5.35,80 59,03	6.33,61 57,81	7.29,21 55,60		

4	Holmberg Holand , Emmett	2014	Leka IL						7.34,70	101
	46,68	1.42,56	2.43,04	3.41,24	4.41,27	5.43,05	6.42,71	7.34,70		
	46,68	55,88	1.00,48	58,20	1.00,03	1.01,78	59,66	51,99		

14.03.2026 - Kortbane

Øvelse 13. 400m individuell medley, herrer**Klasse født 10**

Plass	Navn	Født	Klubb						Tid	Poeng
1p	Borgeteien, Karl Filip	2010	Namsos SK						5.27,57	368
	32,96	1.13,04	1.56,56	2.39,01	3.23,42	4.08,65	4.49,09	5.27,57		
	32,96	40,08	43,52	42,45	44,41	45,23	40,44	38,48		

Klasse født 12

Plass	Navn	Født	Klubb						Tid	Poeng
1p	Valen, Isak Mariussønn	2012	Malvik IL						6.50,14	187
	47,41	1.44,24	2.34,53	3.23,37	4.22,21	5.22,00	6.06,72	6.50,14		
	47,41	56,83	50,29	48,84	58,84	59,79	44,72	43,42		

Klasse født 14

Plass	Navn	Født	Klubb						Tid	Poeng
1p	Hallset, Johan	2014	Levanger SLK						6.41,85	199
	49,39	1.46,79	2.35,05	3.22,71	4.19,02	5.15,67	5.59,47	6.41,85		
	49,39	57,40	48,26	47,66	56,31	56,65	43,80	42,38		

14.03.2026 - Kortbane

Øvelse 14. 400m individuell medley, damer**Klasse født 10**

Plass	Navn	Født	Klubb						Tid	Poeng
1p	Jensen, Aurora Stene	2010	Malvik IL						6.37,57	265
	43,83	1.38,43	2.30,65	3.21,06	4.13,89	5.08,79	5.54,56	6.37,57		
	43,83	54,60	52,22	50,41	52,83	54,90	45,77	43,01		
2	Pettersen, Eline Malum	2010	Rørvik SLK						6.44,71	251
	41,51	1.33,74	2.28,25	3.21,24	4.16,69	5.13,93	6.01,21	6.44,71		
	41,51	52,23	54,51	52,99	55,45	57,24	47,28	43,50		

Klasse født 11

Plass	Navn	Født	Klubb						Tid	Poeng
1p	Amundsen, Arina	2011	Stjørdals-Blink IL						5.42,78	414
	36,16	1.18,74	2.02,30	2.44,42	3.34,93	4.25,22	5.04,51	5.42,78		
	36,16	42,58	43,56	42,12	50,51	50,29	39,29	38,27		
2	Hammerfjell, Marie Phan	2011	Malvik IL						7.06,23	215
	43,92	1.38,99	2.31,71	3.24,04	4.24,84	5.29,90	6.20,33	7.06,23		
	43,92	55,07	52,72	52,33	1.00,80	1.05,06	50,43	45,90		

Klasse født 13

Plass	Navn	Født	Klubb						Tid	Poeng
1p	Eriksen, Amalie Bjørnstad	2013	Stjørdals-Blink IL						6.44,62	251
	41,84	1.36,46	2.31,86	3.24,56	4.21,45	5.17,69	6.03,42	6.44,62		
	41,84	54,62	55,40	52,70	56,89	56,24	45,73	41,20		

14.03.2026 - Kortbane

Øvelse 15. 50m fri, herrer**Senior**

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Laugen, Noah Petterson	2006	Namsos SK	26,82	408
2	Hanssen, Laurits Sørli	2007	Namsos SK	27,21	391
3	Husby, Joakim	2007	Namsos SK	27,23	390

Klasse født 08

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Urland, Mats	2008	Verdal SK	28,01	358
2	Kristiansen, Tore Langdal	2008	Verdal SK	30,96	265

Klasse født 09

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Øvrum, Simen Green	2009	Verdal SK	28,55	338
2	Lyftingsmo, Jon	2009	Malvik IL	28,80	329

Klasse født 10

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Sonflå, Ole Marius Øseth	2010	Namsos SK	26,58	419
2p	Nordhøy-Varsi, Oliver	2010	Namsos SK	27,69	371
3	Selfors, Sondre Iversen	2010	Rana SK	30,35	281
4	Vikestad, Magnus Wicklund	2010	Rørvik SLK	40,08	122

Klasse født 11

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Slauskis, Jokubas	2011	Rana SK	27,57	376
2p	Minsaas, Erik-André Sende	2011	Verdal SK	30,92	266
3	Kvalnes, Sebastian	2011	Malvik IL	33,31	213
4	Gjertsås, Brian-André	2011	Verdal SK	37,57	148

Klasse født 12

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Haldorsen, Casper Digre	2012	Verdal SK	28,12	354
2	Alstad-Sætran, Snorre	2012	Verdal SK	30,67	273
3	Kristiansen, Erik Langdal	2012	Verdal SK	39,33	129

Klasse født 13

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Malmbekk, Sivert	2013	Steinkjer SLK	34,85	186
2	Grøtan-Molde, Marius	2013	Verdal SK	36,13	167
3	Davidsen, Evert Sebastian	2013	Steinkjer SLK	45,36	84

Klasse født 14

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Stenumgård, Jonas Boneng	2014	Verdal SK	38,09	142
2p	Kjærstad, Edvart Matheo Tårnesvik	2014	Malvik IL	39,53	127
3p	Holmberg Holand , Emmett	2014	Leka IL	42,57	102
4	Minsaas, Jasper	2014	Verdal SK	43,98	92
5	Strand Svane, Iver	2014	Steinkjer SLK	45,57	83
6	Rundhaug-Oranje, Mats	2014	Stjørdals-Blink IL	48,54	68
7	Hammerfjell, Emrik	2014	Malvik IL	53,99	50

Klasse født 15

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Langsetmo, Edvard	2015	Stjørdals-Blink IL	44,73	88
2	Malmbekk, Martin	2015	Steinkjer SLK	50,91	59
3	Horseng, Iver	2015	Steinkjer SLK	1.01,25	34

14.03.2026 - Kortbane

Øvelse 16. 50m fri, damer**Senior**

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Elden, Dina Aglen	2007	Namsos SK	30,00	440

Klasse født 08

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Holmsen, Sofie Lilleberre	2008	Namsos SK	30,26	429

Klasse født 09

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Skotte, Kira Elvevold	2009	Malvik IL	34,68	285

Klasse født 11

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Fløan, Lillian Gran	2011	Stjørdals-Blink IL	31,37	385
2	Skotte, Lucy Elvevold	2011	Malvik IL	31,61	376
3	Kjærstad, Thea Emeline Tårnesvik	2011	Malvik IL	33,42	318

Klasse født 12

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Jensen, Lykke Aglen	2012	Namsos SK	30,81	406
2p	Hustad, Johanne	2012	Vestbyen Trondheim	32,69	340
3	Namsvatn, Emily Kjersti Chira	2012	Levanger SLK	34,30	294
4	Almestad, Luna Sofie Barli	2012	Levanger SLK	36,94	236
5	Elden, Ingrid Finnanger	2012	Namsos SK	38,19	213

Klasse født 13

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Larsen, Helma Louise Aunmo	2013	Vestbyen Trondheim	33,61	313
2p	Eriksen, Amalie Bjørnstad	2013	Stjørdals-Blink IL	34,33	294
3	Høiseth, Ragnhild Oline Husbyn	2013	Stjørdals-Blink IL	35,11	274
4	Gorbacheva, Elisabeth	2013	Stjørdals-Blink IL	35,73	260
5	Øren, Linnea Vikan	2013	Stjørdals-Blink IL	39,38	194
6	Kvernø, Louise Bakk	2013	Malvik IL	41,37	168

Klasse født 14

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Alstad-Sætran, Sigrid Andrea	2014	Verdal SK	39,56	192
2	Lisovska, Angelina	2014	Orkanger IF	46,17	120

Klasse født 15

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Høydahl, Leah	2015	Levanger SLK	47,13	113
2	Larsen, Sunniva Elise	2015	Rørvik SLK	50,00	95

Klasse født 16 - Alfabetisk

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
	Fossli, Anna Sofie	2016	Stjørdals-Blink IL	49,47	98

14.03.2026 - Kortbane

Øvelse 17. 200m rygg, herrer

Klasse født 10

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Hoff, Lasse	2010	Levanger SLK	2.59,53	203
	41,35 (41,35)	1.27,67 (46,32)	2.16,24 (48,57)	2.59,53 (43,29)	
2	Langsetmo, Magnus	2010	Stjørdals-Blink IL	3.04,40	187
	42,07 (42,07)	1.29,20 (47,13)	2.17,61 (48,41)	3.04,40 (46,79)	

Klasse født 12

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Szyba, Anton	2012	Stjørdals-Blink IL	2.44,87	262
	38,56 (38,56)	1.20,20 (41,64)	2.03,74 (43,54)	2.44,87 (41,13)	
2	Valstad, Ivar	2012	Stjørdals-Blink IL	3.04,82	186
	43,03 (43,03)	1.30,30 (47,27)	2.18,60 (48,30)	3.04,82 (46,22)	

Klasse født 13

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Larsen, David	2013	Malvik IL	4.16,00	70
	1.01,12 (1.01,12)	2.11,00 (1.09,88)	3.21,35 (1.10,35)	4.16,00 (54,65)	

Klasse født 14

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Hamlandsø, Petter	2014	Leka IL	3.57,21	88
	56,80 (56,80)	1.59,50 (1.02,70)	3.01,71 (1.02,21)	3.57,21 (55,50)	
1p	Helmersen, Edvin	2014	Leka IL	3.57,21	88
	58,51 (58,51)	2.00,71 (1.02,20)	3.02,37 (1.01,66)	3.57,21 (54,84)	
3	Minsaas, Jasper	2014	Verdal SK	4.25,63	62
	1.03,10 (1.03,10)	2.10,86 (1.07,76)	3.19,64 (1.08,78)	4.25,63 (1.05,99)	

14.03.2026 - Kortbane

Øvelse 18. 200m rygg, damer

Klasse født 10

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Jensen, Smilla Aglen	2010	Namsos SK	2.52,78	318
	40,26 (40,26)	1.23,78 (43,52)	2.08,88 (45,10)	2.52,78 (43,90)	
2	Pettersen, Eline Malum	2010	Rørvik SLK	3.13,89	225
	44,04 (44,04)	1.34,40 (50,36)	2.25,92 (51,52)	3.13,89 (47,97)	

Klasse født 11

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Amundsen, Arina	2011	Stjørdals-Blink IL	2.47,80	348
	39,96 (39,96)	1.22,07 (42,11)	2.05,13 (43,06)	2.47,80 (42,67)	
2	Hanssen, Sara	2011	Rørvik SLK	2.55,12	306
	40,42 (40,42)	1.24,91 (44,49)	2.11,67 (46,76)	2.55,12 (43,45)	
3	Sørensen, Pernille Margrethe	2011	Rørvik SLK	3.09,80	240
	44,77 (44,77)	1.32,54 (47,77)	2.22,38 (49,84)	3.09,80 (47,42)	

Klasse født 12

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Holmberg Holand, Alina	2012	Leka IL	3.26,58	186
	46,61 (46,61)	1.39,00 (52,39)	2.33,77 (54,77)	3.26,58 (52,81)	
2	Nerland, Karen Wang	2012	Stjørdals-Blink IL	3.53,72	128
	54,60 (54,60)	1.55,33 (1.00,73)	2.54,92 (59,59)	3.53,72 (58,80)	

Klasse født 13

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Gorbacheva, Elisabeth	2013	Stjørdals-Blink IL	3.03,58	265
	44,13 (44,13)	1.32,10 (47,97)	2.19,35 (47,25)	3.03,58 (44,23)	
2p	Larsen, Helma Louise Aunmo	2013	Vestbyen Trondheim	3.10,43	238
	44,23 (44,23)	1.33,13 (48,90)	2.23,02 (49,89)	3.10,43 (47,41)	
3	Øren, Linnea Vikan	2013	Stjørdals-Blink IL	3.29,03	180
	50,72 (50,72)	1.45,27 (54,55)	2.38,85 (53,58)	3.29,03 (50,18)	
	Thorsen, Emilie Marie	2013	Leka IL	DISK	

14.03.2026 - Kortbane

Øvelse 19. 100m fri, herrer**Senior**

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Laugen, Noah Pettersen 27,50 (27,50)	2006	Namsos SK 57,43 (29,93)	57,43	475
2	Husby, Joakim 28,68 (28,68)	2007	Namsos SK 59,47 (30,79)	59,47	428

Klasse født 08

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Skulbørstad, Leo Stokke 29,53 (29,53)	2008	Stjørdals-Blink IL 1.02,32 (32,79)	1.02,32	372
2	Kristiansen, Tore Langdal 33,27 (33,27)	2008	Verdal SK 1.10,23 (36,96)	1.10,23	260

Klasse født 09

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Løkhaug, Adrian Os 31,65 (31,65)	2009	Malvik IL 1.06,83 (35,18)	1.06,83	302

Klasse født 10

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Borgeteien, Karl Filip 27,83 (27,83)	2010	Namsos SK 59,18 (31,35)	59,18	434
2	Nordhøy-Varsi, Oliver 30,38 (30,38)	2010	Namsos SK 1.03,57 (33,19)	1.03,57	350
3	Vikestad, Magnus Wicklund 41,80 (41,80)	2010	Rørvik SLK 1.31,53 (49,73)	1.31,53	117

Klasse født 11

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Minsaas, Erik-André Sende 33,01 (33,01)	2011	Verdal SK 1.09,59 (36,58)	1.09,59	267
2	Bakk Kværnø, Isak 34,83 (34,83)	2011	Malvik IL 1.11,97 (37,14)	1.11,97	241
3	Gjertsås, Brian-André 42,29 (42,29)	2011	Verdal SK 1.28,22 (45,93)	1.28,22	131

Klasse født 12

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Szyba, Anton 34,87 (34,87)	2012	Stjørdals-Blink IL 1.12,78 (37,91)	1.12,78	233

Klasse født 13

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Grøtan-Molde, Marius 39,29 (39,29)	2013	Verdal SK 1.23,26 (43,97)	1.23,26	156

2	Davidson, Evert Sebastian	2013	Steinkjer SLK	1.46,54	74
	48,26 (48,26)		1.46,54 (58,28)		

Klasse født 14

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Stenumgård, Jonas Boneng	2014	Verdal SK	1.25,17	145
	41,15 (41,15)		1.25,17 (44,02)		
2	Strand Svane, Iver	2014	Steinkjer SLK	1.39,84	90
	47,90 (47,90)		1.39,84 (51,94)		
3	Rundhaug-Oranje, Mats	2014	Stjørdals-Blink IL	2.03,95	47
	55,04 (55,04)		2.03,95 (1.08,91)		

Klasse født 15

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Langsetmo, Edvard	2015	Stjørdals-Blink IL	1.48,14	71
	51,88 (51,88)		1.48,14 (56,26)		

14.03.2026 - Kortbane

Øvelse 20. 100m fri, damer**Senior**

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Elden, Dina Aglen	2007	Namsos SK	1.08,18	400
	33,50 (33,50)		1.08,18 (34,68)		

Klasse født 08

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Holmsen, Sofie Lilleberre	2008	Namsos SK	1.06,59	429
	32,42 (32,42)		1.06,59 (34,17)		

Klasse født 09

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Skotte, Kira Elvevold	2009	Malvik IL	1.15,77	291
	36,98 (36,98)		1.15,77 (38,79)		

Klasse født 11

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Fløan, Lillian Gran	2011	Stjørdals-Blink IL	1.10,90	356
	34,24 (34,24)		1.10,90 (36,66)		

Klasse født 12

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Almestad, Luna Sofie Barli	2012	Levanger SLK	1.26,08	198
	41,92 (41,92)		1.26,08 (44,16)		

Klasse født 13

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Grimstad, Vega Aune 36,24 (36,24)	2013	Malvik IL	1.15,58	293
2p	Gorbatcheva, Elisabeth 38,70 (38,70)	2013	Stjørdals-Blink IL	1.19,18	255
3	Høiseth, Ragnhild Oline Husbyn 37,48 (37,48)	2013	Stjørdals-Blink IL	1.19,61	251
4	Øren, Linnea Vikan 42,13 (42,13)	2013	Stjørdals-Blink IL	1.28,95	180
5	Kvernø, Louise Bakk 46,23 (46,23)	2013	Malvik IL	1.39,54	128

Klasse født 14

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Alstad-Sætran, Sigrid Andrea 42,33 (42,33)	2014	Verdal SK	1.29,40	177

Klasse født 15

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Sørli, Sienna 43,52 (43,52)	2015	Levanger SLK	1.30,13	173
2	Larsen, Sunniva Elise 56,86 (56,86)	2015	Rørvik SLK	1.56,03	81

Klasse født 16 - Alfabetisk

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
	Fossli, Anna Sofie 54,68 (54,68)	2016	Stjørdals-Blink IL	1.54,78	83

14.03.2026 - Kortbane

Øvelse 21. 50m butterfly, herrer**Senior**

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Vennatrø, Robin Rapp Simonsen	2001	Malvik IL	30,65	336
2	Hanssen, Laurits Sørli	2007	Namsos SK	31,26	317

Klasse født 08

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Kristiansen, Tore Langdal	2008	Verdal SK	34,46	236

Klasse født 09

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Lyftingsmo, Jon	2009	Malvik IL	30,88	329

Klasse født 10

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Nordhøy-Varsi, Oliver	2010	Namsos SK	32,63	278
2	Vikestad, Magnus Wicklund	2010	Rørvik SLK	1.00,79	43

Klasse født 11

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Slauskis, Jokubas	2011	Rana SK	30,71	334
2p	Kvalnes, Sebastian	2011	Malvik IL	35,02	225
3	Bakk Kværnø, Isak	2011	Malvik IL	35,27	220
4	Minsaas, Erik-André Sende	2011	Verdal SK	41,07	139

Klasse født 12

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Alstad-Sætran, Snorre	2012	Verdal SK	37,39	185

Klasse født 13

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Davidsen, Evert Sebastian	2013	Steinkjer SLK	54,62	59

Klasse født 15

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Langsetmo, Edvard	2015	Stjørdals-Blink IL	1.08,19	30

14.03.2026 - Kortbane

Øvelse 22. 50m butterfly, damer**Senior**

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Elden, Dina Aglen	2007	Namsos SK	36,49	282

Klasse født 08

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Strand, Emelin Øseth	2008	Namsos SK	29,83	516

Klasse født 10

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Jensen, Aurora Stene	2010	Malvik IL	37,80	254

Klasse født 11

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Skotte, Lucy Elvevold	2011	Malvik IL	35,91	296
2	Sørensen, Pernille Margrethe	2011	Rørvik SLK	37,86	252
3	Hanssen, Sara	2011	Rørvik SLK	38,39	242

Klasse født 12

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Almestad, Luna Sofie Barli	2012	Levanger SLK	47,98	124
2	Nerland, Karen Wang	2012	Stjørdals-Blink IL	50,96	103

Klasse født 13

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Grimstad, Vega Aune	2013	Malvik IL	36,80	275
2p	Eriksen, Amalie Bjørnstad	2013	Stjørdals-Blink IL	40,05	213
3	Larsen, Helma Louise Aunmo	2013	Vestbyen Trondheim	42,12	183
4	Høiseith, Ragnhild Oline Husbyn	2013	Stjørdals-Blink IL	49,91	110

14.03.2026 - Kortbane

Øvelse 23. 200m bryst, herrer

Klasse født 10

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Hoff, Lasse	2010	Levanger SLK	4.01,23	123
	53,62 (53,62)	1.55,88 (1.02,26)	2.59,32 (1.03,44)	4.01,23 (1.01,91)	

Klasse født 11

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Baldin, Petr	2011	Namsos SK	3.18,45	221
	44,60 (44,60)	1.34,51 (49,91)	2.26,87 (52,36)	3.18,45 (51,58)	
2	Gjertsås, Brian-André	2011	Verdal SK	4.15,92	103
	52,78 (52,78)	1.59,56 (1.06,78)	3.08,18 (1.08,62)	4.15,92 (1.07,74)	

Klasse født 12

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Haldorsen, Casper Digre	2012	Verdal SK	2.56,69	314
	39,00 (39,00)	1.24,59 (45,59)	2.11,67 (47,08)	2.56,69 (45,02)	
2p	Valstad, Ivar	2012	Stjørdals-Blink IL	3.26,14	198
	46,18 (46,18)	1.38,95 (52,77)	2.32,83 (53,88)	3.26,14 (53,31)	
3	Hegerberg, Amund Mikal	2012	Vestbyen Trondheim	3.53,60	136
	51,92 (51,92)	1.52,94 (1.01,02)	2.54,44 (1.01,50)	3.53,60 (59,16)	
4	Kristiansen, Erik Langdal	2012	Verdal SK	4.32,70	85
	57,10 (57,10)	2.08,62 (1.11,52)	3.19,28 (1.10,66)	4.32,70 (1.13,42)	

Klasse født 13

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Malmbekk, Sivert	2013	Steinkjer SLK	3.39,21	164
	49,11 (49,11)	1.46,05 (56,94)	2.43,61 (57,56)	3.39,21 (55,60)	
2	Larsen, David	2013	Malvik IL	4.29,81	88
	1.02,41 (1.02,41)	2.14,23 (1.11,82)	3.21,22 (1.06,99)	4.29,81 (1.08,59)	

Klasse født 14

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Hamlandsø, Petter	2014	Leka IL	3.57,17	130
	54,36 (54,36)	1.55,57 (1.01,21)	2.57,50 (1.01,93)	3.57,17 (59,67)	
2	Holmberg Holand , Emmett	2014	Leka IL	4.21,60	96
	59,89 (59,89)	2.08,25 (1.08,36)	3.16,69 (1.08,44)	4.21,60 (1.04,91)	
3	Helmersen, Edvin	2014	Leka IL	4.26,97	91
	57,85 (57,85)	2.06,67 (1.08,82)	3.17,33 (1.10,66)	4.26,97 (1.09,64)	

Klasse født 15

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Malmbeek, Martin	2015	Steinkjer SLK	4.19,80	98
	59,25 (59,25)	2.07,65 (1.08,40)	3.14,77 (1.07,12)	4.19,80 (1.05,03)	
	Langsetmo, Edvard	2015	Stjørdals-Blink IL	DISK	

14.03.2026 - Kortbane

Øvelse 24. 200m bryst, damer

Klasse født 10

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Pettersen, Eline Malum	2010	Rørvik SLK	3.31,36	246
	46,63 (46,63)	1.40,19 (53,56)	2.36,40 (56,21)	3.31,36 (54,96)	

Klasse født 11

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Amundsen, Arina	2011	Stjørdals-Blink IL	3.14,10	318
	44,11 (44,11)	1.33,73 (49,62)	2.23,87 (50,14)	3.14,10 (50,23)	
2	Kjærstad, Thea Emeline Tårnesvik	2011	Malvik IL	3.35,81	231
	45,67 (45,67)	1.39,71 (54,04)	2.38,02 (58,31)	3.35,81 (57,79)	

Klasse født 12

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Holmberg Holand, Alina	2012	Leka IL	4.11,73	145
	52,60 (52,60)	1.57,23 (1.04,63)	3.04,29 (1.07,06)	4.11,73 (1.07,44)	

Klasse født 13

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Karlsen, Tia Kristine	2013	Malvik IL	3.40,82	216
	49,20 (49,20)	1.45,57 (56,37)	2.44,55 (58,98)	3.40,82 (56,27)	
2	Thorsen, Emilie Marie	2013	Leka IL	4.08,60	151
	55,57 (55,57)	1.59,33 (1.03,76)	3.05,00 (1.05,67)	4.08,60 (1.03,60)	
3	Øren, Linnea Vikan	2013	Stjørdals-Blink IL	4.16,99	137
	58,46 (58,46)	2.05,09 (1.06,63)	3.13,11 (1.08,02)	4.16,99 (1.03,88)	

Klasse født 15

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Sørli, Sienna	2015	Levanger SLK	3.49,82	191
	52,27 (52,27)	1.50,72 (58,45)	2.51,39 (1.00,67)	3.49,82 (58,43)	

2	Larsen, Sunniva Elise	2015 Rørvik SLK				5.00,62	85
	1.10,77 (1.10,77)	2.27,98 (1.17,21)	3.45,03 (1.17,05)	5.00,62 (1.15,59)			

Klasse født 16 - Alfabetisk

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
	Fossli, Anna Sofie	2016	Stjørdals-Blink IL	4.42,11	103
	1.04,49 (1.04,49)	2.16,16 (1.11,67)	3.30,40 (1.14,24)	4.42,11 (1.11,71)	

14.03.2026 - Kortbane

Øvelse 25. 4*50m fri, herrer**Senior**

Plass	Navn	Født	Klubb	Tid	Poeng
1p	Namsos SK G1 sr.	SR	Namsos SK	1.47,48	440
	Karl Filip Borgeteien	28,11	28,11		
	Laurits Sørli Hanssen	54,62	26,51		
	Ole Marius Øseth Sonflå	1.21,06	26,44		
	Joakim Husby	1.47,48	26,42		
2p	Verdal SK G1	SR	Verdal SK	1.53,25	376
	Mats Umland	27,81	27,81		
	Tore Langdal Kristiansen	57,82	30,01		
	Casper Digre Haldorsen	1.26,24	28,42		
	Simen Green Øvrums	1.53,25	27,01		
3p	Namsos SK G2 sr.	SR	Namsos SK	2.02,30	299
	Noah Petterson Laugen	26,84	26,84		
	Oliver Nordhøy-Varsi	54,11	27,27		
	Petr Baldin	1.24,58	30,47		
	Arthur Nordhøy-Varsi	2.02,30	37,72		
4	Verdal SK G2	SR	Verdal SK	2.15,61	219
	Erik-André Sende Minsaas	31,50	31,50		
	Jonas Boneng Stenumgård	1.09,29	37,79		
	Marius Grøtan-Molde	1.45,13	35,84		
	Snorre Alstad-Sætran	2.15,61	30,48		
5	Malvik IL G1 sr.	SR	Malvik IL	2.24,24	182
	Adrian Os Løkhaug	29,86	29,86		
	Isak Bakk Kværnø	1.03,12	33,26		
	Emrik Hammerfjell	1.51,57	48,45		
	Sebastian Kvalnes	2.24,24	32,67		
6	Malvik IL G2 sr.	SR	Malvik IL	2.27,78	169
	Jon Lyftingsmo	29,25	29,25		
	Edvart Matheo Tårnesvik Kjærstad	1.10,84	41,59		
	David Larsen	1.52,61	41,77		
	Isak Mariussønn Valen	2.27,78	35,17		
7	Steinkjer SLK G1 sr.	SR	Steinkjer SLK	3.05,08	86
	Sivert Malmbekk	36,97	36,97		
	Evert Sebastian Davidsen	1.25,78	48,81		
	Martin Malmbekk	2.19,83	54,05		
	Iver Strand Svane	3.05,08	45,25		
	Stjørdals-Blink G1 sr.	SR	Stjørdals-Blink IL	DISK	
	Anton Szyba				
	Ivar Valstad				
	Magnus Langsetmo				
	Leo Stokke Skulbørstad				