

ØVELSE 1; 25M BRYST jenter					
<b>Heat 1 - Øvelse 1</b>	<b>Bane</b>	<b>Navn</b>	<b>Født</b>	<b>Klubb</b>	<b>TID:</b>
	1	Sina Ingedotter Øyen	2004	Elverum SK	00:41,9
	2	Edith Kiøgnig	2005	Rena SK	00:41,8
	3				
	4				
	5	Una Haaseth	2004	Elverum SK	00:40,4
<b>Heat 2 - Øvelse 1</b>	<b>Bane</b>	<b>Navn</b>	<b>Født</b>	<b>Klubb</b>	<b>TID:</b>
	1	Vera Sol	2004	Elverum SK	00:44,9
	2				
	3	Anna Ødegård	2001	Solør SK	00:26,1
	4	Ida Utgård	2000	Solør SK	00:28,4
	5	Maja Karlsen	2000	Odal SK	00:23,3
<b>Heat 3 - Øvelse 1</b>	<b>Bane</b>	<b>Navn</b>	<b>Født</b>	<b>Klubb</b>	<b>TID:</b>
	1	Ingrid Vie	2003	Elverum SK	00:47,3
	2	Signe Helene Vik	2000	Rena SK	00:29,2
	3	Anna Kristine Kvisler	1999	Solør SK	00:26,2
	4	Elise Johnsen Frivoll	1999	Odal SK	00:28,6
	5	Åshild Tovseth Vatne	2000	Odal SK	00:25,8
<b>Heat 4 - Øvelse 1</b>	<b>Bane</b>	<b>Navn</b>	<b>Født</b>	<b>Klubb</b>	<b>TID:</b>
	1	Benedikte Friis	1999	Odal SK	00:22,4
	2	Ida Norum Johansen	1999	Odal SK	00:25,1
	3	Ingrid Nergård	1999	Rena SK	00:24,4
	4	Moa Jonsson	1999	Solør SK	00:28,7
	5	Siri Logna	1998	Odal SK	00:23,7
<b>Heat 5 - Øvelse 1</b>	<b>Bane</b>	<b>Navn</b>	<b>Født</b>	<b>Klubb</b>	<b>TID:</b>
	1				
	2	Kristine Williamsen	2004	Stange SK	00:32,0
	3	Malin Frydenlund	2003	Stange SK	
	4	Mali Myhre	2001	Stange SK	
	5				
ØVELSE 2; 25M BRYST gutter					
<b>Heat 1 - Øvelse 2</b>	<b>Bane</b>	<b>Navn</b>	<b>Født</b>	<b>Klubb</b>	<b>TID:</b>
	1	Asgeir Borgen	2003	Elverum SK	00:38,8
	2	Daniel Antonsen	2001	Stange SK	00:33,6
	3	Martin Andreas Eide	2002	Elverum SK	00:34,2
	4	Martin Aalstad Laakso	2001	Hamar IL	00:30,9
	5	Roberts Rostoks	2000	Elverum SK	00:31,6

Heat 2 - Øvelse 2	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Robin Engelstad	2000	Odal SK	00:28,4
	2	Sondre Larsen Magnussen	2000	Odal SK	00:28,8
	3	Timmy Berg	2000	Odal SK	00:29,0
	4	Benjamin Stenberg	1998	Odal SK	00:22,6
	5	Håkon A Lillebo	1998	Hamar IL	00:25,1
Heat 3 - Øvelse 2	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2	Tobias Mikalsen	2001	Stange SK	00:45,5
	3	Aleksander Hansen Krieger	1998	Odal SK	00:31,1
	4	Oskar Hansen Krieger	1999	Odal SK	00:39,8
	5				
ØVELSE 3; 25M RYGG jenter					
Heat 1 - Øvelse 3	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Sina Ingedotter Øyen	2004	Elverum SK	00:45,5
	2	Una Haaseth	2004	Elverum SK	00:36,1
	3	Vera Sol	2004	Elverum SK	00:50,7
	4	Ingrid Vie	2003	Elverum SK	00:39,7
	5	Hedda Gjerstad	2002	Hamar IL	00:32,5
Heat 2 - Øvelse 3	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Kristine Wangerud	2001	Stange Sk	00:32,3
	2	Katrine Nergård	2002	Rena SK	00:28,0
	3	Madelen Gundersrud	2002	Elverum SK	00:36,1
	4	Sytske Pas	2002	Elverum SK	00:24,2
	5	Anna Ødegård	2001	Solør SK	00:23,4
Heat 3 - Øvelse 3	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Ida Utgården	2000	Solør SK	00:26,8
	2	Selma Lindstad	2000	Elverum SK	00:21,7
	3	Anna Kristine Kvisler	1999	Solør SK	00:29,2
	4				
	5	Moa Jonsson	1999	Solør SK	00:27,7

Heat 4 - Øvelse 3	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Susanne Grøseth	2004	Stange SK	00:39,9
	2	Ingrid Kildalen	2003	Stange SK	00:51,0
	3	Mali Myhre	2001	Stange SK	00:31,5
	4				
	5	Michell Smith	2003	Stange SK	01:01,3

Heat 5 - Øvelse 3	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2	Camilla Holten	2002	Solør	00:27,0
	3	Mia Heiberg	2002	Solør	00:32,5
	4	Thea Karlsen	2003	Odal SK	00:42,6
	5				

**ØVELSE 4; 25M RYGG gutter**

Heat 1 - Øvelse 4	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Christian R. Bjørnstad	2004	Elverum SK	00:44,8
	2	Asgeir Borgen	2003	Elverum SK	00:28,1
	3	Bjørn Kristian Eide	2001	Elverum SK	00:32,0
	4	Martin Aalstad Laakso	2001	Hamar IL	00:27,7
	5	Roberts Rostoks	2000	Elverum SK	00:28,9

Heat 2 - Øvelse 4	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Sjur Nordlien	2004	Stange SK	00:58,3
	2	Marcus Bjørnbakken	2004	Stange SK	00:46,8
	3	Iver Myhre	2003	Stange SK	00:46,6
	4	Vetle Nygård	2003	Stange SK	00:56,7
	5	Tobias Mikalsen	2001	Stange SK	00:46,0

Heat 3 - Øvelse 4	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Espen Nordby	2003	Stange SK	00:46,1
	2	Martin Fjellidal	2003	Stange SK	00:35,2
	3	Jacob Grøseth	2002	Stange SK	00:31,6
	4	Daniel Antonsen	2001	Stange SK	00:49,6
	5	Sondre Nystrøm Løkken	1998	Odal SK	00:29,6

**ØVELSE 5; 25M BUTTERFLY jenter**

Heat 1 - Øvelse 5	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Kristine Jacobsen	2001	Stange SK	00:27,6
	2	Nora Solvang Fridtun	1998	Stange SK	00:21,7
	3	Sytske Pas	2002	Elverum SK	00:39,2
	4				
	5				

ØVELSE 6; 25M BUTTERFLY gutter					
Heat 1 - Øvelse 6	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
ØVELSE 7; 25M FRI jenter					
Heat 1 - Øvelse 7	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Dina Fjelldal	2005	Stange SK	00:40,7
	2	Sina Ingedotter Øyen	2004	Elverum SK	00:43,1
	3	Una Haaseth	2004	Elverum SK	00:38,0
	4	Vera Sol	2004	Elverum SK	01:00,7
	5	Ingrid Vie	2003	Elverum SK	00:37,7
Heat 2 - Øvelse 7	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Hanne Rugsveen 2002	2002	Elverum SK	00:23,7
	2	Hedda Gjerstad	2002	Hamar IL	00:31,7
	3	Katrine Nergård	2002	Rena SK	00:26,3
	4	Madelen Gundersrud	2002	Elverum SK	00:31,3
	5	Susanne Grøseth	2004	Stange SK	00:38,3
Heat 3 - Øvelse 7	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2	Kristine Jacobsen	2001	Stange SK	00:23,6
	3	Kristina Wangerud	2001	Stange SK	00:30,2
	4	Alida Strand Sanderød	2001	Rena SK	00:24,1
	5	Anna Ødegård	2001	Solør SK	00:24,5
Heat 4 - Øvelse 7	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Marte Krågå	2001	Rena SK	00:22,1
	2	Ida Utgården	2000	Solør SK	00:22,7
	3	Maja Karlsen	2000	Odal SK	00:18,5
	4	Selma Lindstad	2000	Elverum SK	00:20,4
	5	Aashild Tovesth Vatne	2000	Odal SK	00:20,6
Heat 5 - Øvelse 7	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Benedikte Friis	1999	Odal SK	00:17,5
	2	Signe Helene Vik	2000	Rena SK	00:23,6
	3	Silje Grenaker Moe	2000	Odal SK	00:34,9
	4	Anna Kristine Kvisler	1999	Solør SK	00:21,6
	5				
Heat 6 - Øvelse 7	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Ida Norum Johansen	1999	Odal SK	00:20,0
	2	Ingrid Nergård	1999	Rena SK	00:20,9
	3	Moa Jonsson	1999	Solør SK	00:20,7
	4	Siri Logna	1998	Odal SK	00:22,8
	5				

Heat 7 - Øvelse 7	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2	Mali Myhre	2001	Stange SK	00:35,1
	3	Camilla Bjørnbakken	2001	Stange SK	00:35,8
	4	Emma Peistorpet	1998	Stange SK	00:16,3
	5				
<b>ØVELSE 8; 25M FRI gutter</b>					
Heat 1 - Øvelse 8	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Christian R. Bjørnstad	2004	Elverum SK	00:59,6
	2	Eirik Alme Olsen	2002	Elverum SK	00:23,9
	3	Bjørn Kristian Eide	2001	Elverum SK	00:30,2
	4	Roberts Rostoks	2000	Elverum SK	00:23,7
	5	Sondre Larsen Magnussen	2000	Odal SK	00:20,5
Heat 2 - Øvelse 8	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Timmy Berg	2000	Odal SK	00:21,2
	2	Sondre Nystrøm Løkken	1998	Odal SK	00:25,3
	3	Arnt Erik Karlsen Wollum	1998	Odal SK	00:15,1
	4	Benjamin Stenberg	1998	Odal SK	00:15,5
	5	Lars Erik Tønnesen	1997	Rena SK	00:19,1
Heat 3 - Øvelse 8	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Marcus Bjørnbakken	2004	Stange SK	00:49,0
	2	Iver Myhre	2003	Stange SK	00:35,5
	3	Vetle Nygård	2003	Stange SK	00:34,4
	4	Espen Nordby	2003	Stange SK	00:45,4
	5	Sjur Nordlien	2004	Stange SK	01:00,3
Heat 4 - Øvelse 8	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2	Martin Fjeldal	2003	Stange SK	00:37,3
	3	Jacob Grøseth	2002	Stange SK	00:32,9
	4	Daniel Antonsen	2001	Stange SK	00:42,8
	5				

Heat 5 - Øvelse 8	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2	Robin Engelstad	2000	Odal SK	00:23,5
	3	Aleksander Hansen Krieger	1998	Odal SK	00:31,5
	4	Oskar Hansen Krieger	1999	Odal SK	00:38,5
	5				

# PAUSE

## ØVELSE 9; 50M BRYST jenter

Heat 1 - Øvelse 9	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2				
	3				
	4				
	5				

Heat 2 - Øvelse 9	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Camilla Holten	2002	Solør SK	01:16,1
	2	Madelen Gundersrud	2002	Elverum SK	01:13,7
	3	Mia Heiberg	2002	Solør SK	01:07,7
	4	Sytske Pas	2002	Elverum SK	01:24,0
	5				

Heat 3 - Øvelse 9	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Emma Lovise Borgen	2001	Elverum SK	01:05,8
	2	Helene Pedersen	2001	Elverum SK	01:07,5
	3	Maja Karlsen	2000	Odal SK	00:51,5
	4	Marthe Johnsen	2000	Odal SK	01:10,3
	5	Åshild Tovseth Vatne	2000	Odal SK	00:58,7

Heat 4 - Øvelse 9	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Silje Grenaker Moe	2000	Odal SK	01:09,9
	2	Britt-Heidi Sveen	1999	Rena SK	00:49,3
	3	Elise Johnsen Frivoll	1999	Odal SK	01:02,9
	4	Anne-Mette Sveen	1996	Rena SK	00:49,0
	5	Nora Solvang Fridtun	1998	Stange SK	00:52,8

ØVELSE 10; 50M BRYST gutter					
Heat 1 - Øvelse 10	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2	Bjørn Kristian Eide	2001	Elverum SK	01:09,0
	3	David Borgunvåg Larsen	2001	Rena SK	01:07,1
	4	Emil Aasen Skogheim	2000	Solør SK	01:04,4
	5	Aleksander Hansen Krieger	1998	Odal SK	01:13,7
ØVELSE 11; 50M RYGG jenter					
Heat 1 - Øvelse 11	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Hanne Rugsveen 2002	2002	Elverum SK	00:57,3
	2	Emma Lovise Borgen	2001	Elverum SK	-----
	3	Marthe Johnsen	2000	Odal SK	00:56,8
	4	Mathilde Granli	1999	Odal SK	00:42,2
	5	Rikke Bekkelund Asprusten	1998	Odal SK	00:48,3
Heat 2 - Øvelse 11	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Michell Smith	2003	Stange SK	02:22,2
	2	Ingrid Kildalen	2003	Stange SK	-----
	3	Camilla Bjørnbakken	2001	Stange SK	01:26,8
	4				
	5				
ØVELSE 12; 50M RYGG gutter					
Heat 1 - Øvelse 12	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Marcus Bjørnbakken	2004	Stange SK	01:55,0
	2	David Borgunvåg Larsen	2001	Rena SK	01:08,2
	3	Emil Aasen Skogheim	2000	Solør SK	00:54,0
	4	Håkon A Lillebo	1998	Hamar IL	00:47,7
	5	Sjur Nordlien	2004	Stange SK	02:10,3
ØVELSE 13; 50 m butterfly Jenter					
ØVELSE 14; 50 m butterfly Gutter					
Heat 1 - Øvelse 14	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2				
	3	Eivind Aalstad Laakso	1999	Hamar IL	00:47,1
	4				
	5				

ØVELSE 15; 50M FRI jenter					
<b>Heat 1 - Øvelse 15</b>	<b>Bane</b>	<b>Navn</b>	<b>Født</b>	<b>Klubb</b>	<b>TID:</b>
	1	Camilla Holten	2002	Solør SK	00:55,5
	2	Hanne Rugsveen 2002	2002	Elverum SK	00:59,6
	3	Mia Heiberg	2002	Solør SK	01:18,1
	4	Emma Lovise Borgen	2001	Elverum SK	01:07,9
	5	Kristine Williamsen	2004	Stange SK	00:52,2
<b>Heat 2 - Øvelse 15</b>	<b>Bane</b>	<b>Navn</b>	<b>Født</b>	<b>Klubb</b>	<b>TID:</b>
	1	Helene Pedersen	2001	Elverum SK	00:57,9
	2	Signe Helene Vik	2000	Rena SK	00:57,7
	3	Selma Lindstad	2000	Elverum SK	00:50,0
	4	Britt-Heidi Sveen	1999	Rena SK	00:44,6
	5				
<b>Heat 3 - Øvelse 15</b>	<b>Bane</b>	<b>Navn</b>	<b>Født</b>	<b>Klubb</b>	<b>TID:</b>
	1	Benedikte Friis	1999	Odal SK	00:39,4
	2	Ingrid Nergård	1999	Rena SK	00:45,3
	3	Mathilde Granli	1999	Odal SK	00:35,6
	4	Stine Sævik Dahl	1999	Rena SK	00:39,0
	5	Nora Solvang Fridtun	1998	Stange SK	00:40,5
<b>Heat 4 - Øvelse 15</b>	<b>Bane</b>	<b>Navn</b>	<b>Født</b>	<b>Klubb</b>	<b>TID:</b>
	1	Emma Peistorpet	1998	Stange SK	00:38,5
	2	Rikke Bekkelund Asprusten	1998	Odal SK	00:38,5
	3	Siri Rusten	1997	Rena SK	00:39,3
	4	Anne-Mette Sveen	1996	Rena SK	00:42,4
	5				
ØVELSE 16; 50M FRI gutter					
<b>Heat 1 - Øvelse 16</b>	<b>Bane</b>	<b>Navn</b>	<b>Født</b>	<b>Klubb</b>	<b>TID:</b>
	1	Asgeir Borgen	2003	Elverum SK	01:07,5
	2	Eirik Alme Olsen	2002	Elverum SK	00:56,8
	3	David Borgunvåg Larsen	2001	Rena SK	00:57,6
	4	Martin Aalstad Laakso	2001	Hamar IL	00:51,9
	5	Emil Aasen Skogheim	2000	Solør SK	00:47,9
<b>Heat 2 - Øvelse 16</b>	<b>Bane</b>	<b>Navn</b>	<b>Født</b>	<b>Klubb</b>	<b>TID:</b>
	1	Robin Engelstad	2000	Odal SK	00:54,6
	2	Sondre Larsen Magnussen	2000	Odal SK	00:49,0
	3	Timmy Berg	2000	Odal SK	00:50,4
	4	Eivind Aalstad Laakso	1999	Hamar IL	00:35,3
	5				

Heat 3 - Øvelse 16	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2	Arnt Erik Karlsen Wollum	1998	Odal SK	00:36,3
	3	Benjamin Stenberg	1998	Odal SK	00:35,1
	4	Håkon A Lillebo	1998	Hamar IL	00:42,9
	5	Jacob Grøseth	2002	Stange SK	01:10,6

### ØVELSE 17 & 18; 100M MEDLEY jenter og gutter

Heat 1 - Øvelse 17	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Eivind Aalstad Laakso	1999	Hamar IL	01:34,0
	2	Mathilde Granli	1999	Odal SK	01:34,0
	3	Rikke Bekkelund Asprusten	1998	Odal SK	01:45,9
	4	Siri Rusten	1997	Rena SK	01:46,5
	5	Emma Peistorpet (100m FRI)	1998	Stange SK	01:35,7

### ØVELSE 18; 100M MEDLEY gutter

KORT PAUSE					
------------	--	--	--	--	--

### ØVELSE 19; 4 \* 25 M STAFETT mix

Heat 1 - Øvelse 19	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Stange 1		Stange SK	03:15,4
	2	Elverum mix 1		Elverum SK	02:49,3
	3	Hamar IL		Hamar IL	01:34,7
	4	Odal 1 - 25m		Odal SK	01:25,0
	5	Solør 2		Solør SK	01:32,2

Heat 2 - Øvelse 19	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Stange 2		Stange SK	02:41,5
	2	Rena 1 25m		Rena SK	01:56,9
	3	Elverum mix 2		Elverum SK	02:27,3
	4	Odal 2 - 25m		Odal SK	01:18,2
	5	Rena 2 25m		Rena SK	01:37,2

Heat 3 - Øvelse 19	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Stange 3		Stange SK	02:18,5
	2	Solør 1		Solør SK	01:47,8
	3	Elverum mix 3		Elverum SK	01:54,2
	4	Odal 3 - 25m		Odal SK	01:38,2
	5	Stange 4		Stange SK	02:06,7

### ØVELSE 20; 4 \* 50 M STAFETT mix

Heat 1 - Øvelse 20	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Stange 1		Stange SK	03:43,5
	2	Elverum mix 1		Elverum SK	03:46,3
	3	Odal 1 - 50m		Odal SK	03:35,4
	4	Odal 2 - 50m		Odal SK	-----
	5	Rena 1 50m		Rena SK	03:11,4