

Øvelse 1 25 m bryst, jenter

Heat 1	1	Andrine Lund	2000 Rena IL	36,56
	2	Hanne Kjelland	2000 Elverum svømming	41,69
	3	Marie Sæther	2002 Kongsv. livredn.klubb	43,32
	4	Tirill Børrud	2001 Kongsv. livredn.klubb	40,35
	5	Eline Vig	2001 Kongsv. livredn.klubb	35,21
	6	Maja Lisa Frammer Karlsen	2000 Odal Sv.klubb	28,00
Heat 2	1			
	2	Victoria Sæther	2000 Kongsv.livredn.klubb	29,43
	3	Camilla Kleppang	2000 Elverum svømming	29,66
	4	Åshild Tovseth Vatne	2000 Odal SK	26,55
	5	Jenny Lindh	2000 Arvika simssallskap	33,86
	6	Hannah L. Noer-Johansen	2000 Kongsvinger SK	54,49
Heat 3	1	Emilia Nilsson	99 Arvika simssallskap	34,33
	2	Sara Bekkemoen	99 Kongsv.livredn.klubb	29,13
	3	Ida Skoglund	99 Elverum svømming	32,60
	4	Britt-Heidi S. Sveen	99 Rena IL	26,27
	5	Synne Moen Bredalslien	99 Tynset IF	32,73
	6			
Heat 4	1	Elma Omerovic	99 Kongsvinger SK	33,61
	2	Benedicte Friis	99 Odal svømmeklubb	28,86
	3	Milli Famestad	99 Elverum svømming	30,35
	4	Mathilde Vig	99 Kongsv.livredn.klubb	32,78
	5	Clara Karlsson	99 Arvika simssallskap	24,49
	6			
Heat 5	1	Hedda Bonnerud	98 Kongsvinger SK	28,20
	2	Siri Logna	98 Odal svømmeklubb	30,72
	3			
	4	Marion Middtie	98 Elverum svømming	33,24
	5	Kristin Pas	98 Elverum svømming	27,53
	6			
Heat 6	1	Rikke Bekkelund Asprusten	98 Odal svømmeklubb	27,56
	2	Therese R Bjørnstad	98 Elverum svømming	39,10
	3	Oline Østgård	97 Tynset IF	24,60
	4	Mille Marie Moss	97 Odal svømmeklubb	22,55
	5	Ida Johnsrud	98 Kongsvinger SK	29,49
	6	Lisa Sæther	98 Odal svømmeklubb	32,20
Heat 7	1	Amalie Hilmarsen	97 Tynset IF	27,12
	2			
	3	Anna Olsson	97 Arvika simssallskap	28,73
	4	Katrine Kleppang	97 Elverum svømming	23,46
	5	Anne-Mette S. Sveen	96 Rena IL	26,32
	6	Kristine Lundhaug Bang	97 Kongsvinger SK	26,98

Øvelse 2 25 m bryst, gutter

Heat 1	1	Viktor Elevseth	2001 Stange svømmeklubb	32,75
	2	Robin Engelstad	2000 Odal svømmeklubb	34,16
	3	Viktor Nilsson	2000 Arvika simssallskap	30,84
	4	Emil Lundgren	2000 Arvika simssallskap	30,70
	5	Adam Nilsson	2001 Arvika simssallskap	42,95
	6	Sondre J Bratli	2001 Elverum svømming	30,86
Heat 2	1			
	2	Patric Magnusson	2000 Arvika simssallskap	38,26
	3	Sondre Bøkestad Teigen	99 Elverum svømming	31,16
	4	Anders Gjelten	99 Tynset IF	28,33
	5	Roman Ermolaev	99 Arvika simssallskap	35,33
	6	Martin Mælen	99 Tynset IF	30,83
Heat 3	1	Amund Rotbakken Gundersen	99 Elverum svømming	27,38
	2	Sveinung Hilmarsen	99 Tynset IF	29,49
	3	Anthony Flåtene	97 Kongsvinger SK	34,29
	4	Markus Delbekk	98 Elverum svømming	26,72

5	Trym Rygg	99 Odal sv.klubb	29,12
6			

Heat 4	1 Amund Rotbakken Gundersen	99 Elverum svømming	For seg selv	23,07
	2			
	3 Martin R Fjeld	96 Elverum svømming		24,26
	4 Marius Hauger	96 Kongsv.livredn.klubb		26,07
	5 Kristian Jordet	97 Tynset IF		32,15
	6 Andreas Magnusson	97 Arvika simssallskap		31,21

Øvelse 3 25 m rygg, jenter

Heat 1	1 Martine Nybrun	2003 Stange svømmeklubb		47,73
	2 Mali Myhre	2002 Stange svømmeklubb		53,43
	3 Eirin Lund Enersen	2002 Elverum svømming		41,69
	4 Sytske Pas	2002 Elverum svømming		35,15
	5 Hanne Rugsveen	2002 Elverum svømming		42,32
	6 Hedda Vestli	2003 Stange svømmeklubb		46,76
Heat 2	1 Marthe Brunvold	2001 Stange Sv.klubb		33,09
	2 Tiril Børrud	2001 Kongsv.livredn.klubb		45,56
	3 Hanne Kjelland	2000 Elverum svømming		42,60
	4 Selma Lindstad	2000 Elverum svømming		26,80
	5 Aurora Øiungen	2001 Kongsvinger SK		46,43
	6 Eline Vig	2001 Kongsv.livredn.klubb		31,98
Heat 3	1 Andrine Lund	2000 Rena IL		34,04
	2 Hannah L. Noer-Johansen	2000 Kongsvinger SK		49,80
	3 Emilia Nilsson	99 Arvika simssallskap		38,21
	4 Benedicte Friis	99 Odal svømmeklubb		27,09
	5 Mathilde Vig	99 Kongsv.livredn.klubb		30,32
	6 Jenny Lindh	2000 Arvika simssallskap		30,29
Heat 4	1 Clara Karlsson	99 Arvika simssallskap		27,86
	2 Hedda Bjørnstad	98 Elverum svømming		26,27
	3 Ida Johnsrud	98 Kongsvinger SK		34,53
	4 Milli Famestad	99 Elverum svømming		25,73
	5 Gunnvor Kvisla	99 Odal svømmeklubb		35,15
	6 Henriette Olsen	99 Kongsvinger SK		33,26
Heat 5	1 Stine Brunvold	98 Stange		34,80
	2 Ine Famestad	97 Elverum svømming		20,66
	3 Hanna Husom	96 Kongsvinger SK		21,20
	4 Amalie Hiimarsen	97 Tynset IF		25,29
	5 Karoline Valdem	98 Elverum svømming		32,33
	6 Julie Holt	98 Kongsvinger Livredning		32,38

Øvelse 4 25 m rygg, gutter

Heat 1	1	Storm Gulbrandsen Jokiel	2004 Stange svømmeklubb	1,21,26
	2			
	3	Bono Emil Gulbrandsen Jokiel	2001 Stange svømmeklubb	42,49
	4	Sondre J Bratli	2001 Elverum svømming	33,07
	5	Sivert Kjenstadbakk	2001 Elverum svømming	36,95
	6			
Heat 2	1			
	2	Benjamin Bråten	2000 Kongsvinger SK	
	3	Johannes Finne	2000 Arvika simsallskap	27,75
	4	David Borgundvåg Larsen	2001 Rena IL	42,78
	5	Roman Ermolaev	99 Arvika simsallskap	42,96
	6			
Heat 3	1	Sebastian Kirkemo	99 Kongsvinger SK	47,49
	2	Anders Gjelten	99 Tynset IF	23,12
	3	Christian Arnesen	99 Kongsvinger SK	27,21
	4	Andreas Magnusson	97 Arvika simsallskap	26,66
	5	Joakim Torp	99 Kongsvinger SK	31,29
	6	Sveinung Hilmarsen	99 Tynset IF	24,60
Heat 4	1	Anthony Flåtene	97 Kongsvinger SK	30,35
	2	Martin Berg	96 Elverum svømming	39,67
	3	Lasse F Jesnes	91 Stange svømmeklubb	30,01
	4	Ole Christian Grendel Lier	96 Odal svømmeklubb	20,76
	5	Kristian Jordet	97 Tynset IF	28,67
	6	Konrad Kjenstadbakk	99 Elverum svømming	28,06

Øvelse 5 25 m butterfly, jenter

Heat 1	1	Nora Fridtun Solvang	98 Stange svømmeklubb	27,72
	2	Mille Marie Moss	97 Odal svømmeklubb	24,30
	3	Maren Rudberg	96 Kongsvinger SK	18,75
	4	Ine Famestad	97 Elverum svømming	20,76
	5	Ida Jordan	97 Elverum svømming	28,67
	6	Kristin Pas	98 Elverum svømming	28,06

Øvelse 6 25 m butterfly, gutter

Heat 1	1			
	2	Preben Jordan	99 Elverum svømming	31,03
	3	Håkon B Lund	97 Elverum svømming	18,47
	4	Lasse F Jesnes	91 Stange svømmeklubb	20,50
	5	Thomas Sivertsen	98 Stange svømmeklubb	22,36
	6			

Øvelse 7 25 m fri, jenter

Heat 1	1	Marianne H Flensborg	2003 Stange svømmeklubb	1,02,92
	2	Hedda Vestli	2003 Stange svømmeklubb	45,44
	3	Mali Myhre	2002 Stange svømmeklubb	54,13
	4	Eirin Lund Enersen	2002 Elverum svømming	41,23
	5	Ingeborg Manum	2002 Stange svømmeklubb	
	6	Martine Nybrun	2003 Stange svømmeklubb	50,28
Heat 2	1	Sytske Pas	2002 Elverum svømming	32,66
	2	Marie Sæther	2002 Kongsv. livredn. klubb	30,84
	3	Eline Vig	2001 Kongsv. livredn. klubb	36,35
	4	Selma Lindstad	2000 Elverum svømming	28,96
	5	Aurora Øiungen	2001 Kongsvinger SK	48,33
	6	Hanne Rugsveen	2002 Elverum svømming	51,10
Heat 3	1	Ina Helen Søberg	2000 Stange svømmeklubb	26,46
	2	Anita Seberg Pettersen	2000 Stange svømmeklubb	53,43
	3	Maja Lisa Frammer Karlsen	2000 Odal Sv.klubb	30,26
	4	Hanne Kjelland	2000 Elverum svømming	35,41
	5	Hannah L. Noer - Johansen	2000 Kongsvinger SK	44,96
	6	Victoria Sæther	2000 Kongsv. livredn. klubb	26,51
Heat 4	1	Ashild Tovseth Vatne	2000 Odal svømmeklubb	22,53
	2	Clara Karlsson	99 Arvika Simsallskap	24,44
	3	Benedicte Friis	99 Odal svømmeklubb	24,47
	4	Mia Stundal Stræte	99 Elverum svømming	36,35
	5	Gunnvor Kvisla	99 Odal svømmeklubb	36,29
	6	Marthe Brunvold	2001 Stange Sv.klubb	31,47
Heat 5	1	Stine Brunvold	98 Stange Sv.klubb	28,64
	2	Milli Famestad	99 Elverum svømming	24,24
	3	Britt-Heidi S. Sveen	99 Rena IL	22,76
	4	Ida Skoglund	99 Elverum svømming	25,61
	5	Mathilde Vig	99 Kongsv. Livredn.klubb	28,84
	6			
Heat 6	1	Elma Omerovic	99 Kongsvinger SK	22,97
	2	Lise Marit Hustad	99 Stange svømmeklubb	30,75
	3	Karoline Valdem	98 Elverum svømming	23,56
	4	Synne Moen Bredalslien	98 Tynset IF	31,96
	5	Ida Johnsrud	98 Kongsvinger SK	25,24
	6	Emilia Nilsson	99 Arvika Simsallskap	29,80
Heat 7	1	Rikke Bekkelund Asprusten	98 Odal svømmeklubb	26,89
	2	Siri Logna	98 Odal svømmeklubb	30,23
	3	Tea O Lierstuen	97 Elverum svømming	20,21
	4	Emma Peistorpet	98 Stange svømmeklubb	17,90
	5	Hedda Bonnerud	98 Kongsvinger SK	31,20
	6	Marion Midtlie	98 Elverum svømming	32,51
Heat 8	1	Anna Olsson	97 Arvika simsallskap	30,89
	2	Katrine Kleppang	96 Elverum svømming	25,43
	3	Toril Willgohs	96 Tynset IF	19,46
	4	Anne-Mette S. Sveen	96 Rena IL	24,18
	5	Oline Østgård	97 Tynset IF	20,72
	6	Kjersti Siksjø Johansen	97 Tynset IF	28,40
Heat 9	3	Kristene Lundhaug Bang	97 Kongsvinger Sv.klubb	21,86
	4	Julie Holt	98 kongsvinger Livreding	27,64

Øvelse 8 25 m fri, gutter

Heat 1	1	Olav H Flensborg	2001 Stange svømmeklubb	53,56
	2	Sivert Kjenstadbakk	2001 Elverum svømming	31,56
	3	Robin Engelstad	2000 Odal svømmeklubb	35,56
	4	Adrian Lund	2001 Rena IL	42,07
	5	Ole Alexander Skaug	2001 Rena IL	33,50
	6	David Borgundvåg Larsen	2001 Rena IL	43,89
Heat 2	1	Sebastian Kirkemo	99 Kongsvinger SK	39,75
	2	Patric Magnusson	2000 Arvika simsallskap	34,24
	3	Emil Lundgren	2000 Arvika simsallskap	23,76
	4	Adam Nilsson	2001 Arvika simsallskap	43,92
	5	Viktor Nilsson	2000 Arvika simsallskap	35,13
	6	Benjamin Bråten	2000 Kongsvinger SK	44,02
Heat 3	1	Christian Arnesen	99 Kongsvinger SK	29,06
	2	Roman Ermolaev	99 Arvika simsallskap	31,83
	3	Anders Gjelten	99 Tynset IF	18,53
	4	Bjørn Johansson	99 Arvika simsallskap	31,20
	5	Sveinung Hillmarsen	99 Tynset IF	23,66
	6	Joakim Torp	99 Kongsvinger SK	28,81
Heat 4	1	Håkon Alme Olsen	99 Elverum svømming	22,58
	2	Sondre Bøkestad Teigen	99 Elverum svømming	23,27
	3	Håkon Karset	98 Stange svømmeklubb	20,04
	4	Martin Mælen	99 Tynset IF	24,21
	5	Preben Jordan	99 Elverum svømming	26,01
	6	Amund Rotbakken Gundersen	99 Elverum svømming	21,26
Heat 5	1	Andreas Magnusson	97 Arvika Simsallskap	21,27
	2	Mikkel Emil Friis	97 Odal svømmeklubb	18,58
	3	Johannes finne	2000 Arvika Simsallskap	23,92
	4	Kristian Jordet	97 Tynset IF	28,52
	5	Espen Willgohs	97 Tynset IF	22,78
	6	Thomas Sivertsen	98 Stange Sv.klubb	21,21
Heat 6	1	Christian Hesbøl Bakken	96 Kongsvinger SK	23,63
	2	Ole Christian Grendel Lier	96 Odal svømmeklubb	18,26
	3	Lasse F Jesnes	91 Stange svømmeklubb	26,07
	4	Martin R Fjeld	96 Elverum svømming	24,90
	5	Marius Hauger	96 Kongsv. iivredn.klubb	19,46
	6	Håvard Bjørnstad	96 Elverum svømming	19,26

30 minutters pause

Øvelse 9 50 m bryst, jenter

Heat 1	1			
	2	Maja Lisa Frammer Karlsen	2000 Odal Sv.klubb	1,06,80
	3	Camilla Kleppang	2000 Elverum svømming	1,05,43
	4	Åshild Tovseth Vatne	2000 Odal Sv.klubb	1,02,16
	5	Victoria Sæther	2000 Kongsv.livredn.klubb	1,01,70
	6			
Heat 2	1			
	2	Nora Fridtun Solvang	98 Stange svømmeklubb	1,16,66
	3	Naomi Øiungen	98 Kongsvinger SK	1,05,35
	4	Maria Bjørnseth	98 Kongsvinger SK	1,07,20
	5	Pernille Rasch Bakke	99 Elverum svømming	1,02,64
	6			
Heat 3	1	Rikke Bekkelund Asprusten	98 Odal svømmeklubb	1,05,46
	2	Kristine Lundhaug Bang	97 Kongsvinger SK	58,46
	3	Siri Rusten	97 Rena IL	56,83
	4	Rebecca Lindh	97 Arvika Simsallskap	49,60
	5	Vilde Sveen	97 Rena IL	1,00,10
	6	Anna Therese Flikka Strømstad	97 Kongsvinger SK	52,15
Heat 4	1	Oline Østgård	97 Tynset IF	57,75
	2	Ida Jordan	97 Elverum svømming	1,02,21
	3	Katrine Kleppang	96 Elverum svømming	51,23
	4	Kjersti Siksjø Johansen	97 Tynset IF	1,01,29
	5	Silje Skogli	97 Elverum svømming	49,49
	6	Karoline Skoglund	97 Elverum svømming	51,48
Heat 5	1	Hanna Husom	96 Kongsvinger SK	49,80
	2	Synne Wiik Larsen	96 Tynset IF	54,83
	3	Vilde Teksum	96 Kongsvinger SK	47,69
	4	Toril Willgohs	96 Tynset IF	50,96
	5	Maren Rudberg	96 Kongsvinger SK	47,96
	6			

Øvelse 10 50 m bryst, gutter

Heat 1	1	Sivert Kjenstadbakk	2001 Elverum svømming	1,37,50
	2	Viktor Ejevseth	2001 Stange svømmeklubb	1,11,23
	3	Konrad Kjenstadbakk	99 Elverum svømming	1,01,55
	4	Markus Delbekk	98 Elverum svømming	1,11,21
	5	Sander Bangsrud Erlund	99 Elverum svømming	1,01,29
	6	Sondre J Bratli	2001 Elverum svømming	1,15,76
Heat 2	1	Oskar Elfmark	97 Kongsvinger SK	1,15,90
	2	Viktor Nilsson	2000 Arvika simsallskap	1,12,89
	3	Mikkel Emil Friis	97 Odal svømmeklubb	56,55
	4	Vemund Tanum Bækkemoen	97 Elverum svømming	1,02,36
	5	Espen Willgohs	97 Tynset IF	58,89
	6	Henrik Broen	97 Kongsvinger SK	1,02,20
Heat 3	1			
	2	Martin Berg	96 Elverum svømming	1,18,13
	3	Gard Teksum	95 Kongsvinger SK	48,58
	4	Håvard Bjørnstad	96 Elverum svømming	55,70
	5	Martin R Fjeld	96 Elverum svømming	55,73
	6	Simen Johnsrud	97 Kongsvinger SK	1,04,16

Øvelse 11 50 m rygg, damer

Heat 1	1			
	2	Selma Lindstad	2000 Elverum svømming	1,02,00
	3	Pernille Rasch Bakke	99 Elverum svømming	1,02,40
	4	Hedda Bjørnstad	98 Elverum svømming	1,02,07
	5	Rebecca Lindh	97 Arvika simsallskap	48,58
	6			

Øvelse 12 50 m rygg, herrer

Heat 1	1	Bono Emil Gulbrandsen Jokiel	2001 Stange svømmeklubb	1,38,67
	2	Thomas Arnesen	97 Kongsvinger SK	1,05,81
	3	Simen Johnsrud	97 Kongsvinger SK	1,16,09
	4	Håkon B Lund	97 Elverum svømming	42,92
	5			
	6			

Øvelse 13 50 m butterfly, kvinner

Heat 1
1
2
3
4
5
6

Øvelse 14 50 m butterfly, gutter

Heat 1
1
2
3
4
5
6

Øvelse 15 50 m fri, jenter

Heat 1	1	Eirin Lund Enersen	2002 Elverum svømming	1,37,69
	2	Ina Helen Søberg	2000 Stange svømmeklubb	57,04
	3	Pernille Rasch Bakke	99 Elverum svømming	1,04,55
	4	Ida Skoglund	99 Elverum svømming	1,02,61
	5	Mia Stundal Stræte	99 Elverum svømming	1,02,52
	6	Anita Se+C115berg Pettersen	2000 Stange svømmeklubb	2,09,27
Heat 2	1	Lise Marit Hustad	99 Stange svømmeklubb	1,21,50
	2	Nora Fridtun Solvang	98 Stange svømmeklubb	53,75
	3	Hedda Bjørnstad	98 Elverum svømming	51,56
	4	Emma Peistorpet	98 Stange svømmeklubb	44,69
	5	Therese R Bjørnstad	98 Elverum svømming	1,31,40
	6	Marion Midtlie	98 Elverum svømming	1,06,95
Heat 3	1	Naomi Øiungen	98 Kongsvinger SK	56,47
	2	Henriette Olsen	99 Kongsvinger SK	1,25,80
	3	Silje Skogli	97 Elverum svømming	41,73
	4	Karoline Skoglund	97 Elverum svømming	40,46
	5	Rebecca Lindh	97 Arvika simssallskap	42,69
	6	Maria Bjørnseth	98 Kongsvinger SK	1,01,18
Heat 4	1	Stine Brunvold	98 Stange	1,12,95
	2	Tea O Lierstuen	97 Elverum svømming	45,86
	3	Mille Marie Moss	97 Odal svømmeklubb	41,20
	4	Ine Famestad	97 Elverum svømming	41,76
	5	Amalie Hilmarsen	97 Tynset IF	48,15
	6	Marthe Brunvold	2001 Stange	1,10,89
Heat 5	1			
	2	Maren Digerud Melgård	97 Kongsvinger SK	45,73
	3	Synne Wiik Larsen	96 Tynset IF	43,64
	4	Vilde Teksum	96 Kongsvinger SK	35,83
	5	Maren Rudberg	96 Kongsvinger SK	35,38
	6	Hanna Husom	96 Kongsvinger SK	42,47

Øvelse 16 50 m fri, gutter

Heat 1	1	Bono Emil Gulbrandsen Jokiel	2001 Stange svømmeklubb	1,19,73
	2	Amund Rotbakken Gundersen	99 Elverum svømming	1,05,07
	3	Sander Bangsrud Erlund	99 Elverum svømming	49,63
	4	Konrad Kjenstadbakk	99 Elverum svømming	55,43
	5	Sondre Bøkestad Teigen	99 Elverum svømming	55,07
	6	Emil Lundgren	2000 Arvika simsallskap	55,57
Heat 2	1	Thomas Sivertsen	98 Stange Sv.klubb	50,63
	2	Henrik Broen	97 Kongsvinger SK	52,43
	3	Espen Willgohs	97 Tynset IF	52,58
	4	Mikkel Emil Friis	97 Odal svømmeklubb	42,87
	5	Håkon B Lund	97 Elverum svømming	36,63
	6	Markus Delbekk	98 Elverum svømming	51,15
Heat 3	1	Anthony Flåtene	97 Kongsvinger SK	1,03,89
	2	Oskar Elfmark	97 Kongsvinger SK	1,04,89
	3	Simen Johnsrud	97 Kongsvinger SK	57,63
	4	Thomas Arnesen	97 Kongsvinger SK	1,08,04
	5	Vemund Tanum Bækkemoen	97 Elverum svømming	52,03
	6			
Heat 4	1			
	2	Håvard Bjørnstad	96 Elverum svømming	41,60
	3	Gard Teksum	95 Kongsvinger SK	34,21
	4	Martin Berg	96 Elverum svømming	1,18,13
	5	Christian Hesbøl Bakken	96 Kongsvinger SK	57,56
	6			

Øvelse 17 100 m fri, jenter

Heat 1	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
Heat 2	1	Emma Peistorpet	98 Stange svømmeklubb	1,42,72
	2	Anna Therese Flikka Strømstad	97 Kongsvinger SK	1,37,52
	3	Silje Skogli	97 Elverum svømming	1,34,03
	4	Ida Jordan	97 Elverum svømming	1,39,40
	5	Maren Digerud Melgård	97 Kongsvinger SK	1,49,87
	6	Kristin Pas	98 Elverum svømming	1,42,54

Øvelse 18 1100 m fri, gutter

Heat 1	1			
	2	Sander Bangsrud Erlund	99 Elverum svømming	1,57,59
	3	Gard Teksum	95 Kongsvinger	1,19,64
	4	Preben Jordan	99 Elverum svømming	2,26,79
	5			
	6			

10 minutters pause

Øvelse 19, 4x25 m fri,mixed

Heat 1	1 Odal mix 1	1,37,75
	2 Arvika Mix 1	2,00,41
	3 Rena mix 1	2,10,01
	4 Stange mix 1	2,27,23
	5 Kongsv.livredn.klubb mix 1.	2,12,16
	6 Elverum mix 1	2,41,36
Heat 2	1 Elverum mix 2	1,50,87
	2 Stange mix 2	2,21,87
	3 Tynset mix 1	1,40,18
	4 Rena Mix 2	2,07,75
	5 Kongsvinger mix 1	2,50,23
	6 Arvika mix 3	1,35,73
Heat 3	1 Arvika mix 2	2,02,47
	2 Kongsv.livredn.klubb mix 2	2,05,96
	3 Stange mix 3	2,58,19
	4 Elverum mix 3	1,47,41
	5 Kongsvinger mix 2	1,48,07
	6 Elverum mix 4	1,55,26
Heat 4	1 Stange mix 4	1,51,58
	2 Kongsvinger mix 3	1,47,41
	3 Elverum mix 5	1,42,12
	4 Odal mix 2	1,55,63
	5 Tynset mix 3	1,36,87
	6 Odal mix 3	1,40,10

Øvelse 20. 4*50m fri, mixed

Heat 1	1 Elverum mix 6	3,34,00
	2 Stange mix 5	3,25,84
	3	
	4 Kongsvinger mix 4	3,16,46
	5 Tynset mix 2	3,16,13
	6	
Heat 2	1	
	2 Elverum mix 7	2,53,69
	3 Kongsvinger mix 5	3,20,70
	4 Elverum mix 8	3,04,81
	5 Kongsvinger mix6	2,43,33
	6	