

Øvelse 1. 400m fri, herrer**Heat 1**

1					
2	Ole Lothe Foseid	98	Stord IL		
3	Asbjørn Framnes	97	Stord IL	7.38,18	
4	Erik Hystad	97	Stord IL		
5					
6					

Heat 2

1	Torbjørn Visnes	97	Stord IL	6.06,29	
2	Sindre Lilledahl	92	Haugesund SK	4.09,88	
3	Øystein Fjeldberg	93	Randaberg IL	1.08,43	
4	Sander Rødje	93	Haugesund SK	4.02,08	
5	Thorbjørn Mangersnes Birkeland	93	Haugesund SK	4.13,55	
6	Haakon Buckland	96	Haugesund SK	6.08,96	

Øvelse 2. 400m fri, damer**Heat 1**

1	Victoria Langaker	98	Karmøy SK	7.00,67	
2	Alina H Bjelancic	99	Randaberg IL	5.30,48	
3	Oda Gjerde	95	Bryne SK	4.33,97	
4	Elisabeth Kristiansen	92	Haugesund SK	4.43,47	
5	Vilde Aas Løken	98	Stord IL	6.55,30	
6	Sunniva Framnes	98	Stord IL		

Øvelse 3. 50m bryst, herrer**Heat 1**

1	Johs Seeberg	00	Karmøy SK		
2	Tord Østenstad Fjell	99	Karmøy SK	59,07	
3	Ole Lothe Foseid	98	Stord IL	55,76	
4	Vermund Skogland Høgset	00	Karmøy SK	55,93	
5	Edvin Glazkov	99	Haugesund SK		
6	Trond Markus Gravdal	01	Stord IL		

Heat 2

1	Asbjørn Framnes	97	Stord IL	52,37	
2	Kristian Markhus Endresen	98	Haugesund SK	51,66	
3	Harald Goa Fagerheim	97	Karmøy SK	43,09	
4	Håkon Skogen	97	Randaberg IL	46,82	
5	Jonas Østenstad	98	Haugesund SK	51,81	
6	Sean Elias Buckland	98	Haugesund SK	54,44	

Heat 3

1	Marius Mælen Haukland	97	IL Trio	42,67	
2	Martin Nilsen	94	Haugesund SK	41,27	
3	Vincent Skage	94	Karmøy SK	36,02	
4	Marius Skogen	95	Randaberg IL	37,04	
5	Malik Knapp	96	Sola SK	41,92	
6	Benjamin Alic	96	Haugesund SK	43,08	

Heat 4

1	Sindre Lilledahl	92	Haugesund SK	34,10	_____
2	Asbjørn Skogen	93	Randaberg IL	33,57	_____
3	Andreas Hauknes Reksten	83	Bergens Svømme Club	32,31	_____
4	Ivan Aleksander Larsen	95	Karmøy SK	33,25	_____
5	Sander Rødje	93	Haugesund SK	33,89	_____
6	Simen Alvestad	94	Karmøy SK	35,96	_____

Øvelse 4. 50m bryst, damer**Heat 1**

1	Christine Osmundsen	00	Haugesund SK		_____
2	Arja Myhre	98	Stord IL		_____
3	Sunniva Framnes	98	Stord IL	57,40	_____
4	Synneva Aarekol Johannessen	00	Karmøy SK	57,79	_____
5	Fanny Thorsen Zahl	00	Haugesund SK		_____
6	Emma Østenstad Sirkka	00	Haugesund SK		_____

Heat 2

1	Gina Alvestad	98	Karmøy SK	50,79	_____
2	Hanne Hana Voss	97	Randaberg IL	49,92	_____
3	Vilde E. Stokkenes	98	Haugesund SK	47,23	_____
4	Karoline Folgerø Dale	96	Stord IL	47,58	_____
5	Amalie Isaksen Andreassen	94	IL Trio	50,54	_____
6	Vilde Aas Løken	98	Stord IL	52,75	_____

Heat 3

1	Silje Lilledahl	94	Haugesund SK	42,30	_____
2	Christina Krøgdahl	95	Karmøy SK	39,97	_____
3	Elisabeth Kristiansen	92	Haugesund SK	35,76	_____
4	Amalie Kristiansen	95	Haugesund SK	39,65	_____
5	Vanja Brunsvik	93	Haugesund SK	41,79	_____
6	Ingrid Marie Thorsen	96	Haugesund SK	43,02	_____

Øvelse 5. 200m butterfly, herrer**Heat 1**

1	Maurice Sudkamp	97	Randaberg IL	3.04,09	_____
2	Øystein Fjeldberg	93	Randaberg IL	2.22,12	_____
3	Sindre Lilledahl	92	Haugesund SK	2.14,56	_____
4	Sander Rødje	93	Haugesund SK	2.18,90	_____
5	Daniel Sandhåland	95	Karmøy SK	2.23,66	_____
6	Halvor Alvestad Larsen	98	Karmøy SK		_____

Øvelse 6. 200m butterfly, damer**Heat 1**

1					_____
2					_____
3	Elisabeth Kristiansen	92	Haugesund SK	2.31,15	_____
4					_____
5					_____
6					_____

Øvelse 7. 200m fri, herrer**Heat 1**

1					
2	Johs Seeberg	00	Karmøy SK		_____
3	Sean Elias Buckland	98	Haugesund SK	3.24,98	_____
4	Edvin Glazkov	99	Haugesund SK		_____
5					
6					

Heat 2

1					
2	Haakon Buckland	96	Haugesund SK	2.56,58	_____
3	Malik Knapp	96	Sola SK	2.47,59	_____
4	Jonas Østenstad	98	Haugesund SK	2.54,56	_____
5	Kristian Markhus Endresen	98	Haugesund SK	3.10,30	_____
6					

Heat 3

1	Martin Nilsen	94	Haugesund SK	2.41,88	_____
2	Marius Skogen	95	Randaberg IL	2.36,21	_____
3	Benjamin Alic	96	Haugesund SK	2.23,69	_____
4	Eivind Bjelland	98	Haugesund SK	2.29,29	_____
5	Vetle Vedøy	94	IL Trio	2.40,00	_____
6	Marius Mælen Haukland	97	IL Trio	2.43,09	_____

Heat 4

1	Gaute Ravndal	94	Sola SK	2.04,06	_____
2	Ivan Aleksander Larsen	95	Karmøy SK	2.01,98	_____
3	Sander Rødje	93	Haugesund SK	1.56,70	_____
4	Sindre Lilledahl	92	Haugesund SK	1.59,41	_____
5	Thorbjørn Mangersnes Birkeland	93	Haugesund SK	2.02,49	_____
6	Maurice Sudkamp	97	Randaberg IL	2.18,11	_____

Øvelse 8. 200m fri, damer**Heat 1**

1	Sunniva Framnes	98	Stord IL		_____
2	Victoria Langaker	98	Karmøy SK	3.28,39	_____
3	Christina Vestre	99	Haugesund SK	3.09,94	_____
4	Ida Bjøntegård Oftedal	96	Haugesund SK	3.11,63	_____
5	Arja Myhre	98	Stord IL		_____
6					

Heat 2

1	Aneeka Knapp	97	Sola SK	3.05,16	_____
2	Ingrid Marie Thorsen	96	Haugesund SK	2.50,14	_____
3	Camilla Mangersnes Birkeland	96	Haugesund SK	2.31,55	_____
4	Hanne Hana Voss	97	Randaberg IL	2.45,73	_____
5	Vilde E. Stokkenes	98	Haugesund SK	2.53,56	_____
6	Pernille Vestre	97	Haugesund SK	3.07,12	_____

Heat 3

1	Julie Askeland	93	Haugesund SK	2.24,35	_____
2	Oda Gjerde	95	Bryne SK	2.14,38	_____
3	Maria Wigestrånd	94	Sola SK	2.09,98	_____
4	Elisabeth Kristiansen	92	Haugesund SK	2.14,15	_____
5	Amalie Kristiansen	95	Haugesund SK	2.17,98	_____
6	Silje Lilledahl	94	Haugesund SK	2.27,91	_____

Øvelse 9. 4*50m rygg, herrer**Heat 1**

1					
2					
3	Haugesund SK G1 jr.	JR	Haugesund SK	2.08,00	_____
4	Haugesund SK G2 y.jr	JR	Haugesund SK		_____
5					
6					

Øvelse 10. 4*50m rygg, damer**Heat 1**

1					
2	Haugesund SK Jenter 3y.jr	JR	Haugesund SK		_____
3	Haugesund SK J1 sr.	SR	Haugesund SK	2.15,00	_____
4	Haugesund SK Jenter 2y.jr	JR	Haugesund SK		_____
5					
6					

Øvelse 11. 100m bryst, herrer**Heat 1**

1					
2	Johs Seeberg	00	Karmøy SK		_____
3	Ole Lothe Foseid	98	Stord IL	2.06,18	_____
4	Tord Østenstad Fjell	99	Karmøy SK	2.09,22	_____
5					
6					

Heat 2

1					
2	Erik Hystad	97	Stord IL	1.58,33	_____
3	Håkon Skogen	97	Randaberg IL	1.46,15	_____
4	Asbjørn Framnes	97	Stord IL	1.57,56	_____
5	Vermund Skogland Høgset	00	Karmøy SK	2.01,43	_____
6					

Heat 3

1	Harald Goa Fagerheim	97	Karmøy SK	1.33,82	_____
2	Malik Knapp	96	Sola SK	1.30,07	_____
3	Marius Skogen	95	Randaberg IL	1.25,35	_____
4	Martin Nilsen	94	Haugesund SK	1.29,34	_____
5	Marius Mælen Haukland	97	IL Trio	1.32,42	_____
6	Vetle Vedøy	94	IL Trio	1.40,00	_____

Heat 4

1	Daniel Sandhåland	95	Karmøy SK	1.17,63	_____
2	Sander Rødje	93	Haugesund SK	1.13,27	_____
3	Andreas Hauknes Reksten	83	Bergens Svømme Club	1.10,04	_____
4	Asbjørn Skogen	93	Randaberg IL	1.11,62	_____
5	Sindre Lilledahl	92	Haugesund SK	1.17,61	_____
6	Vincent Skage	94	Karmøy SK	1.18,62	_____

Øvelse 12. 100m bryst, damer**Heat 1**

1	Fanny Thorsen Zahl	00	Haugesund SK		_____
2	Synneva Aarekol Johannessen	00	Karmøy SK		_____
3	Karoline Folgerø Dale	96	Stord IL		_____
4	Emma Østenstad Sirkka	00	Haugesund SK		_____
5	Arja Myhre	98	Stord IL		_____
6					

Heat 2

1	Vilde Aas Løken	98	Stord IL	1.56,77	_____
2	Aneeka Knapp	97	Sola SK	1.49,19	_____
3	Gina Alvestad	98	Karmøy SK	1.45,90	_____
4	Pernille Vestre	97	Haugesund SK	1.48,19	_____
5	Victoria Langaker	98	Karmøy SK	1.50,25	_____
6	Sunniva Framnes	98	Stord IL	2.03,50	_____

Heat 3

1	Alina H Bjelancic	99	Randaberg IL	1.40,36	_____
2	Christina Krogdahl	95	Karmøy SK	1.32,64	_____
3	Elisabeth Kristiansen	92	Haugesund SK	1.21,88	_____
4	Maria Wigestrånd	94	Sola SK	1.24,53	_____
5	Ingrid Marie Thorsen	96	Haugesund SK	1.36,63	_____
6	Hanne Hana Voss	97	Randaberg IL	1.44,34	_____

Øvelse 13. 200m rygg, herrer**Heat 1**

1					
2	Jonas Østenstad	98	Haugesund SK	3.23,08	_____
3	Halvor Alvestad Larsen	98	Karmøy SK	2.49,75	_____
4	Torbjørn Visnes	97	Stord IL	3.10,40	_____
5					
6					

Heat 2

1	Benjamin Alic	96	Haugesund SK	2.43,36	_____
2	Simen Alvestad	94	Karmøy SK	2.23,46	_____
3	Sander Rødje	93	Haugesund SK	2.09,52	_____
4	Sindre Lilledahl	92	Haugesund SK	2.14,46	_____
5	Thorbjørn Mangersnes Birkeland	93	Haugesund SK	2.27,36	_____
6					

Øvelse 14. 200m rygg, damer**Heat 1**

1					
2	Silje Lilledahl	94	Haugesund SK	2.47,27	_____
3	Elisabeth Kristiansen	92	Haugesund SK	2.24,75	_____
4	Julie Askeland	93	Haugesund SK	2.35,48	_____
5					
6					

Øvelse 15. 400m individuell medley, herrer**Heat 1**

1	Ivan Aleksander Larsen	95	Karmøy SK	5.15,65	_____
2	Øystein Fjeldberg	93	Randaberg IL	4.57,92	_____
3	Sindre Lilledahl	92	Haugesund SK	4.44,98	_____
4	Sander Rødje	93	Haugesund SK	4.49,35	_____
5	Daniel Sandhåland	95	Karmøy SK	5.00,65	_____
6	Maurice Sudkamp	97	Randaberg IL	6.13,01	_____

Øvelse 16. 400m individuell medley, damer**Heat 1**

1					
2	Amalie Kristiansen	95	Haugesund SK		_____
3	Elisabeth Kristiansen	92	Haugesund SK	5.22,60	_____
4	Vilde Aas Løken	98	Stord IL		_____
5	Camilla Mangersnes Birkeland	96	Haugesund SK		_____
6					

Øvelse 17. 50m butterfly, herrer**Heat 1**

1					
2	Erik Hystad	97	Stord IL	49,02	_____
3	Asbjørn Framnes	97	Stord IL	47,06	_____
4	Haakon Buckland	96	Haugesund SK	47,87	_____
5	Ole Lothe Foseid	98	Stord IL	52,35	_____
6					

Heat 2

1	Halvor Alvestad Larsen	98	Karmøy SK	38,69	_____
2	Eivind Bjelland	98	Haugesund SK	36,79	_____
3	Vincent Skage	94	Karmøy SK	32,40	_____
4	Harald Goa Fagerheim	97	Karmøy SK	34,75	_____
5	Marius Mælen Haukland	97	IL Trio	38,39	_____
6	Torbjørn Visnes	97	Stord IL	44,85	_____

Heat 3

1	Thorbjørn Mangersnes Birkeland	93	Haugesund SK	29,19	_____
2	Gaute Ravndal	94	Sola SK	27,75	_____
3	Sander Rødje	93	Haugesund SK	27,24	_____
4	Andreas Hauknes Reksten	83	Bergens Svømme Club	27,63	_____
5	Sindre Lilledahl	92	Haugesund SK	28,60	_____
6	Simen Alvestad	94	Karmøy SK	29,84	_____

Øvelse 18. 50m butterfly, damer**Heat 1**

1					
2	Ulva Kristine Bray Olufsen	00	Haugesund SK		_____
3	Sunniva Framnes	98	Stord IL	1.07,33	_____
4	Synneva Aarekol Johannessen	00	Karmøy SK		_____
5					
6					

Heat 2

1	Arja Myhre	98	Stord IL	53,47	_____
2	Pernille Vestre	97	Haugesund SK	47,78	_____
3	Aneeka Knapp	97	Sola SK	44,08	_____
4	Vilde Aas Løken	98	Stord IL	45,09	_____
5	Christina Vestre	99	Haugesund SK	48,91	_____
6					

Heat 3

1	Gina Alvestad	98	Karmøy SK	43,27	_____
2	Ida Bjøntegård Oftedal	96	Haugesund SK	41,40	_____
3	Christina Krogdahl	95	Karmøy SK	36,13	_____
4	Amalie Isaksen Andreassen	94	IL Trio	38,86	_____
5	Vilde E. Stokkenes	98	Haugesund SK	42,23	_____
6	Alina H Bjelancic	99	Randaberg IL	43,46	_____

Heat 4

1	Oda Gjerde	95	Bryne SK	33,75	_____
2	Julie Askeland	93	Haugesund SK	33,27	_____
3	Elisabeth Kristiansen	92	Haugesund SK	29,75	_____
4	Vanja Brunsvik	93	Haugesund SK	32,23	_____
5	Maria Wigestrånd	94	Sola SK	33,67	_____
6	Camilla Mangersnes Birkeland	96	Haugesund SK	34,12	_____

Øvelse 19. 4*50m bryst, herrer**Heat 1**

1					
2					
3	Haugesund SK G1 jr.	JR	Haugesund SK	2.24,00	_____
4	Haugesund SK G2 y.jr	JR	Haugesund SK		_____
5					
6					

Øvelse 20. 4*50m bryst, damer**Heat 1**

1					
2	Haugesund SK Jenter 2y.jr	JR	Haugesund SK		_____
3	Haugesund SK J1 sr.	SR	Haugesund SK	2.36,00	_____
4	Haugesund SK Jenter 3y.jr	JR	Haugesund SK		_____
5					
6					

Øvelse 21. 200m bryst, damer**Heat 1**

1					
2	Arja Myhre	98	Stord IL		_____
3	Vilde Aas Løken	98	Stord IL	4.01,34	_____
4	Sunniva Framnes	98	Stord IL	4.24,07	_____
5					
6					

Heat 2

1					
2	Vilde E. Stokkenes	98	Haugesund SK	3.27,67	_____
3	Elisabeth Kristiansen	92	Haugesund SK	2.53,56	_____
4	Ingrid Marie Thorsen	96	Haugesund SK	3.26,52	_____
5	Victoria Langaker	98	Karmøy SK	3.56,11	_____
6					

Øvelse 22. 200m bryst, herrer**Heat 1**

1					
2	Vermund Skogland Høgset	00	Karmøy SK	4.12,52	_____
3	Håkon Skogen	97	Randaberg IL	3.47,78	_____
4	Kristian Markhus Endresen	98	Haugesund SK	3.49,16	_____
5					
6					

Heat 2

1	Benjamin Alic	96	Haugesund SK	3.09,47	_____
2	Adrian Etterlid Jensen	97	Stord IL	3.05,63	_____
3	Asbjørn Skogen	93	Randaberg IL	2.33,95	_____
4	Sander Rødje	93	Haugesund SK	2.45,09	_____
5	Malik Knapp	96	Sola SK	3.08,73	_____
6					

Øvelse 23. 100m fri, damer**Heat 1**

1					
2	Christine Osmundsen	00	Haugesund SK		_____
3	Arja Myhre	98	Stord IL		_____
4	Fanny Thorsen Zahl	00	Haugesund SK		_____
5					
6					

Heat 2

1					
2	Vilde Aas Løken	98	Stord IL		_____
3	Sunniva Framnes	98	Stord IL	1.40,85	_____
4	Ulva Kristine Bray Olufsen	00	Haugesund SK		_____
5	Emma Østenstad Sirkka	00	Haugesund SK		_____
6					

Heat 3

1	Christina Vestre	99	Haugesund SK	1.28,82	_____
2	Pernille Vestre	97	Haugesund SK	1.24,85	_____
3	Vilde E. Stokkenes	98	Haugesund SK	1.23,29	_____
4	Karoline Folgerø Dale	96	Stord IL	1.23,32	_____
5	Victoria Langaker	98	Karmøy SK	1.26,06	_____
6	Synneva Aarekol Johannessen	00	Karmøy SK	1.35,36	_____

Heat 4

1	Ingrid Marie Thorsen	96	Haugesund SK	1.21,18	_____
2	Gina Alvestad	98	Karmøy SK	1.19,90	_____
3	Vanja Brunsvik	93	Haugesund SK	1.09,91	_____
4	Ida Bjøntegård Oftedal	96	Haugesund SK	1.17,83	_____
5	Hanne Hana Voss	97	Randaberg IL	1.20,90	_____
6	Aneeka Knapp	97	Sola SK	1.23,28	_____

Heat 5

1	Julie Askeland	93	Haugesund SK	1.05,74	_____
2	Maria Wigestrands	94	Sola SK	1.03,09	_____
3	Amalie Kristiansen	95	Haugesund SK	1.01,36	_____
4	Elisabeth Kristiansen	92	Haugesund SK	1.01,48	_____
5	Ingrid Hystad	92	IL Solid	1.03,89	_____
6	Silje Lilledahl	94	Haugesund SK	1.09,88	_____

Øvelse 24. 100m fri, herrer**Heat 1**

1	Edvin Glazkov	99	Haugesund SK		_____
2	Vermund Skogland Høgset	00	Karmøy SK	2.06,83	_____
3	Ole Lothe Foseid	98	Stord IL	1.39,64	_____
4	Tord Østenstad Fjell	99	Karmøy SK	1.48,48	_____
5	Johs Seeberg	00	Karmøy SK		_____
6					_____

Heat 2

1	Asbjørn Framnes	97	Stord IL	1.30,48	_____
2	Jonas Østenstad	98	Haugesund SK	1.22,11	_____
3	Petter Aarbø Thorsen	97	Stord IL	1.18,53	_____
4	Simon Helland	95	IL Solid	1.20,00	_____
5	Haakon Buckland	96	Haugesund SK	1.23,61	_____
6	Sean Elias Buckland	98	Haugesund SK	1.35,12	_____

Heat 3

1	Halvor Alvestad Larsen	98	Karmøy SK	1.17,27	_____
2	Eivind Bjelland	98	Haugesund SK	1.10,79	_____
3	Martin Nilsen	94	Haugesund SK	1.06,34	_____
4	Marius Skogen	95	Randaberg IL	1.06,88	_____
5	Adrian Etterlid Jensen	97	Stord IL	1.17,19	_____
6	Torbjørn Visnes	97	Stord IL	1.17,92	_____

Heat 4

1	Benjamin Alic	96	Haugesund SK	1.05,79	_____
2	Vincent Skage	94	Karmøy SK	1.04,28	_____
3	Simen Alvestad	94	Karmøy SK	58,61	_____
4	Jim Steinsland	95	IL Solid	1.03,55	_____
5	Harald Goa Fagerheim	97	Karmøy SK	1.05,10	_____
6	Maurice Sudkamp	97	Randaberg IL	1.05,88	_____

Heat 5

1	Gaute Ravndal	94	Sola SK	55,69	_____
2	Thorbjørn Mangersnes Birkeland	93	Haugesund SK	55,26	_____
3	Sander Rødje	93	Haugesund SK	54,23	_____
4	Andreas Hauknes Reksten	83	Bergens Svømme Club	54,98	_____
5	Sindre Lilledahl	92	Haugesund SK	55,61	_____
6	Ivan Aleksander Larsen	95	Karmøy SK	56,70	_____

Øvelse 25. 50m rygg, damer**Heat 1**

1	Ulva Kristine Bray Olufsen	00	Haugesund SK		_____
2	Sunniva Framnes	98	Stord IL	1.08,00	_____
3	Marit Hystad	96	IL Solid	45,52	_____
4	Ida Bjøntegård Oftedal	96	Haugesund SK	46,58	_____
5	Christine Osmundsen	00	Haugesund SK		_____
6	Synneva Aarekol Johannessen	00	Karmøy SK		_____

Heat 2

1	Christina Krogdahl	95	Karmøy SK	36,72	_____
2	Inger Kristine Steinsland	92	IL Solid	35,39	_____
3	Elisabeth Kristiansen	92	Haugesund SK	32,08	_____
4	Ingrid Hystad	92	IL Solid	32,18	_____
5	Camilla Mangersnes Birkeland	96	Haugesund SK	35,49	_____
6	Silje Lilledahl	94	Haugesund SK	38,60	_____

Øvelse 26. 50m rygg, herrer**Heat 1**

1	Johs Seeberg	00	Karmøy SK		_____
2	Eivind Bjelland	98	Haugesund SK		_____
3	Malik Knapp	96	Sola SK		_____
4	Vermund Skogland Høgset	00	Karmøy SK		_____
5	Jim Steinsland	95	IL Solid		_____
6					_____

Heat 2

1	Ole Lothe Foseid	98	Stord IL	57,83	_____
2	Erik Hystad	97	Stord IL	44,59	_____
3	Adrian Etterlid Jensen	97	Stord IL	39,88	_____
4	Petter Aarbø Thorsen	97	Stord IL	40,59	_____
5	Kristian Markhus Endresen	98	Haugesund SK	45,37	_____
6	Anders Lothe Losnegård	95	Stord IL		_____

Heat 3

1	Øystein Fjeldberg	93	Randaberg IL	32,44	_____
2	Sindre Lilledahl	92	Haugesund SK	30,14	_____
3	Sander Rødje	93	Haugesund SK	29,20	_____
4	Gaute Ravndal	94	Sola SK	29,47	_____
5	Daniel Sandhåland	95	Karmøy SK	30,27	_____
6	Vincent Skage	94	Karmøy SK	35,51	_____

Øvelse 27. 100m butterfly, damer**Heat 1**

1	Hanne Hana Voss	97	Randaberg IL	1.40,03	_____
2	Alida Etterlid Jensen	95	Stord IL	1.21,52	_____
3	Elisabeth Kristiansen	92	Haugesund SK	1.08,18	_____
4	Vanja Brunsvik	93	Haugesund SK	1.18,83	_____
5	Marit Hystad	96	IL Solid	1.38,55	_____
6	Pernille Vestre	97	Haugesund SK	1.46,55	_____

Øvelse 28. 100m butterfly, herrer**Heat 1**

1					
2	Torbjørn Visnes	97	Stord IL	1.38,23	_____
3	Adrian Etterlid Jensen	97	Stord IL	1.25,73	_____
4	Halvor Alvestad Larsen	98	Karmøy SK	1.26,06	_____
5					
6					

Heat 2

1	Thorbjørn Mangersnes Birkeland	93	Haugesund SK	1.10,40	_____
2	Ivan Aleksander Larsen	95	Karmøy SK	1.03,04	_____
3	Sander Rødje	93	Haugesund SK	59,65	_____
4	Andreas Hauknes Reksten	83	Bergens Svømme Club	1.01,26	_____
5	Sindre Lilledahl	92	Haugesund SK	1.04,16	_____
6					

Øvelse 29. 4*50m butterfly, damer**Heat 1**

1					
2	Haugesund SK Jenter 3y.jr	JR	Haugesund SK		_____
3	Haugesund SK J1 sr.	SR	Haugesund SK	2.15,00	_____
4	Haugesund SK Jenter 2y.jr	JR	Haugesund SK		_____
5					
6					

Øvelse 30. 4*50m butterfly, herrer**Heat 1**

1					
2					
3	Haugesund SK G1 jr.	JR	Haugesund SK	2.01,00	_____
4	Haugesund SK G2 y.jr	JR	Haugesund SK		_____
5					
6					

Øvelse 31. 100m rygg, damer**Heat 1**

1					
2	Vanja Brunsvik	93	Haugesund SK		_____
3	Alina H Bjelancic	99	Randaberg IL	1.41,28	_____
4	Christina Vestre	99	Haugesund SK	1.43,90	_____
5	Aneeka Knapp	97	Sola SK		_____
6					

Heat 2

1	Silje Lilledahl	94	Haugesund SK	1.21,09	_____
2	Julie Askeland	93	Haugesund SK	1.14,11	_____
3	Elisabeth Kristiansen	92	Haugesund SK	1.07,88	_____
4	Amalie Kristiansen	95	Haugesund SK	1.10,71	_____
5	Inger Kristine Steinsland	92	IL Solid	1.14,45	_____
6	Gina Alvestad	98	Karmøy SK	1.28,14	_____

Øvelse 32. 100m rygg, herrer**Heat 1**

1	Halvor Alvestad Larsen	98	Karmøy SK	1.23,30	_____
2	Vincent Skage	94	Karmøy SK	1.15,15	_____
3	Ivan Aleksander Larsen	95	Karmøy SK	1.11,97	_____
4	Maurice Sudkamp	97	Randaberg IL	1.15,00	_____
5	Harald Goa Fagerheim	97	Karmøy SK	1.16,31	_____
6					

Heat 2

1	Simen Alvestad	94	Karmøy SK	1.06,76	_____
2	Gaute Ravndal	94	Sola SK	1.03,76	_____
3	Sander Rødje	93	Haugesund SK	1.02,12	_____
4	Sindre Lilledahl	92	Haugesund SK	1.03,22	_____
5	Daniel Sandhåland	95	Karmøy SK	1.04,05	_____
6	Øystein Fjeldberg	93	Randaberg IL	1.08,43	_____

Øvelse 33. 200m Crawl beinspark, damer**Heat 1**

1	Christina Vestre	99	Haugesund SK	4.01,09	_____
2	Pernille Vestre	97	Haugesund SK	3.47,77	_____
3	Ingrid Marie Thorsen	96	Haugesund SK	3.26,52	_____
4	Vilde E. Stokkenes	98	Haugesund SK	3.27,67	_____
5	Ida Bjøntegård Oftedal	96	Haugesund SK	3.56,16	_____
6					

Heat 2

1	Silje Lilledahl	94	Haugesund SK	3.10,28	_____
2	Alida Etterlid Jensen	95	Stord IL	3.06,17	_____
3	Elisabeth Kristiansen	92	Haugesund SK	2.53,56	_____
4	Amalie Kristiansen	95	Haugesund SK	2.55,96	_____
5	Julie Askeland	93	Haugesund SK	3.09,51	_____
6	Camilla Mangersnes Birkeland	96	Haugesund SK	3.21,65	_____

Øvelse 34. 200m Crawl beinspark, herrer**Heat 1**

1	Edvin Glazkov	99	Haugesund SK		_____
2	Sean Elias Buckland	98	Haugesund SK	3.55,70	_____
3	Jonas Østenstad	98	Haugesund SK	3.44,13	_____
4	Kristian Markhus Endresen	98	Haugesund SK	3.49,16	_____
5	Haakon Buckland	96	Haugesund SK	4.03,20	_____
6	Erik Hystad	97	Stord IL		_____

Heat 2

1	Martin Nilsen	94	Haugesund SK	3.16,27	_____
2	Thorbjørn Mangersnes Birkeland	93	Haugesund SK	2.51,34	_____
3	Sindre Lilledahl	92	Haugesund SK	2.37,62	_____
4	Sander Rødje	93	Haugesund SK	2.45,09	_____
5	Benjamin Alic	96	Haugesund SK	3.09,47	_____
6	Eivind Bjelland	98	Haugesund SK	3.21,73	_____

Øvelse 35. 200m individuell medley, damer**Heat 1**

1	Vilde Aas Løken	98	Stord IL		_____
2	Alina H Bjelancic	99	Randaberg IL	3.04,24	_____
3	Elisabeth Kristiansen	92	Haugesund SK	2.29,82	_____
4	Maria Wigestrands	94	Sola SK	2.34,88	_____
5	Christina Vestre	99	Haugesund SK	3.36,88	_____
6					_____

Øvelse 36. 200m individuell medley, herrer**Heat 1**

1					_____
2	Andreas Hauknes Reksten	83	Bergens Svømme Club		_____
3	Halvor Alvestad Larsen	98	Karmøy SK	2.58,56	_____
4	Sean Elias Buckland	98	Haugesund SK	3.37,55	_____
5					_____
6					_____

Heat 2

1					_____
2	Øystein Fjeldberg	93	Randaberg IL	2.24,33	_____
3	Sander Rødje	93	Haugesund SK	2.11,59	_____
4	Sindre Lilledahl	92	Haugesund SK	2.14,41	_____
5	Asbjørn Skogen	93	Randaberg IL	2.32,38	_____
6					_____

Øvelse 37. 50m fri, damer**Heat 1**

1					_____
2	Emma Østenstad Sirkka	00	Haugesund SK		_____
3	Christine Osmundsen	00	Haugesund SK		_____
4	Ulva Kristine Bray Olufsen	00	Haugesund SK		_____
5					_____
6					_____

Heat 2

1					
2	Arja Myhre	98	Stord IL		_____
3	Synneva Aarekol Johannessen	00	Karmøy SK	42,15	_____
4	Sunniva Framnes	98	Stord IL	46,35	_____
5	Fanny Thorsen Zahl	00	Haugesund SK		_____
6					

Heat 3

1	Vilde Aas Løken	98	Stord IL	40,10	_____
2	Karoline Folgerø Dale	96	Stord IL	36,93	_____
3	Hanne Hana Voss	97	Randaberg IL	36,45	_____
4	Gina Alvestad	98	Karmøy SK	36,62	_____
5	Victoria Langaker	98	Karmøy SK	38,74	_____
6	Christina Vestre	99	Haugesund SK	42,10	_____

Heat 4

1	Ida Bjøntegård Oftedal	96	Haugesund SK	35,71	_____
2	Alina H Bjelancic	99	Randaberg IL	35,00	_____
3	Vanja Brunsvik	93	Haugesund SK	32,02	_____
4	Silje Lilledahl	94	Haugesund SK	32,13	_____
5	Marit Hystad	96	IL Solid	35,62	_____
6	Aneeka Knapp	97	Sola SK	36,42	_____

Heat 5

1	Camilla Mangersnes Birkeland	96	Haugesund SK	30,19	_____
2	Elisabeth Kristiansen	92	Haugesund SK	28,54	_____
3	Amalie Kristiansen	95	Haugesund SK	28,19	_____
4	Ingrid Hystad	92	IL Solid	28,40	_____
5	Inger Kristine Steinsland	92	IL Solid	29,75	_____
6	Christina Krogdahl	95	Karmøy SK	30,21	_____

Øvelse 38. 50m fri, herrer**Heat 1**

1					
2	Edvin Glazkov	99	Haugesund SK		_____
3	Vermund Skogland Høgset	00	Karmøy SK	53,26	_____
4	Anders Lothe Losnegård	95	Stord IL		_____
5					
6					

Heat 2

1	Johs Seeberg	00	Karmøy SK	47,53	_____
2	Ole Lothe Foseid	98	Stord IL	40,27	_____
3	Asbjørn Framnes	97	Stord IL	38,70	_____
4	Sean Elias Buckland	98	Haugesund SK	40,00	_____
5	Tord Østenstad Fjell	99	Karmøy SK	46,89	_____
6					

Heat 3

1	Erik Hystad	97	Stord IL	37,76	_____
2	Kristian Markhus Endresen	98	Haugesund SK	36,35	_____
3	Torbjørn Visnes	97	Stord IL	35,39	_____
4	Håkon Skogen	97	Randaberg IL	36,20	_____
5	Haakon Buckland	96	Haugesund SK	36,84	_____
6	Jonas Østenstad	98	Haugesund SK	37,78	_____

Heat 4

1	Eivind Bjelland	98	Haugesund SK	33,25	_____
2	Simon Helland	95	IL Solid	33,00	_____
3	Marius Skogen	95	Randaberg IL	30,42	_____
4	Petter Aarbø Thorsen	97	Stord IL	32,90	_____
5	Adrian Etterlid Jensen	97	Stord IL	33,05	_____
6	Malik Knapp	96	Sola SK	33,68	_____

Heat 5

1	Maurice Sudkamp	97	Randaberg IL	30,05	_____
2	Harald Goa Fagerheim	97	Karmøy SK	29,02	_____
3	Simen Alvestad	94	Karmøy SK	27,03	_____
4	Jim Steinsland	95	IL Solid	28,26	_____
5	Martin Nilsen	94	Haugesund SK	29,52	_____
6	Vincent Skage	94	Karmøy SK	30,06	_____

Heat 6

1	Ivan Aleksander Larsen	95	Karmøy SK	26,34	_____
2	Thorbjørn Mangersnes Birkeland	93	Haugesund SK	25,67	_____
3	Gaute Ravndal	94	Sola SK	25,27	_____
4	Sander Rødje	93	Haugesund SK	25,31	_____
5	Sindre Lilledahl	92	Haugesund SK	25,93	_____
6	Daniel Sandhåland	95	Karmøy SK	26,97	_____

Øvelse 39. 4*50m fri, damer**Heat 1**

1					
2	Haugesund SK Jenter 3y.jr	JR	Haugesund SK		_____
3	Haugesund SK J1 sr.	SR	Haugesund SK	1.57,00	_____
4	Haugesund SK Jenter 2y.jr	JR	Haugesund SK	2.20,00	_____
5					
6					

Øvelse 40. 4*50m fri, herrer**Heat 1**

1					
2					
3	Haugesund SK G1 jr.	JR	Haugesund SK	1.46,00	_____
4	Haugesund SK G2 y.jr	JR	Haugesund SK	2.20,00	_____
5					
6					

Veiledende tidsskjema**27. februar 2010 kl. 12.00**

Øvelse 1. 400m fri, herrer	12.00
Øvelse 2. 400m fri, damer	12.16
Øvelse 3. 50m bryst, herrer	12.24
Øvelse 4. 50m bryst, damer	12.31
Øvelse 5. 200m butterfly, herrer	12.36
Øvelse 6. 200m butterfly, damer	12.40
Øvelse 7. 200m fri, herrer	12.44
Øvelse 8. 200m fri, damer	12.59
Øvelse 9. 4*50m rygg, herrer	13.11
Øvelse 10. 4*50m rygg, damer	13.14
Pause	13.17
Øvelse 11. 100m bryst, herrer	13.47
Øvelse 12. 100m bryst, damer	13.58
Øvelse 13. 200m rygg, herrer	14.07
Øvelse 14. 200m rygg, damer	14.15
Øvelse 15. 400m individuell medley, herrer	14.19
Øvelse 16. 400m individuell medley, damer	14.26
Øvelse 17. 50m butterfly, herrer	14.33
Øvelse 18. 50m butterfly, damer	14.38
Øvelse 19. 4*50m bryst, herrer	14.45
Øvelse 20. 4*50m bryst, damer	14.49
Slutt	14.53

28. februar 2010 kl. 09.30

Øvelse 21. 200m bryst, damer	09.30
Øvelse 22. 200m bryst, herrer	09.40
Øvelse 23. 100m fri, damer	09.49
Øvelse 24. 100m fri, herrer	10.01
Øvelse 25. 50m rygg, damer	10.12
Øvelse 26. 50m rygg, herrer	10.16
Øvelse 27. 100m butterfly, damer	10.21
Øvelse 28. 100m butterfly, herrer	10.24
Øvelse 29. 4*50m butterfly, damer	10.29
Øvelse 30. 4*50m butterfly, herrer	10.32
Pause	10.35
Øvelse 31. 100m rygg, damer	11.05
Øvelse 32. 100m rygg, herrer	11.10
Øvelse 33. 200m Crawl beinspark, damer	11.15
Øvelse 34. 200m Crawl beinspark, herrer	11.24
Øvelse 35. 200m individuell medley, damer	11.33
Øvelse 36. 200m individuell medley, herrer	11.38
Øvelse 37. 50m fri, damer	11.46
Øvelse 38. 50m fri, herrer	11.54
Øvelse 39. 4*50m fri, damer	12.03
Øvelse 40. 4*50m fri, herrer	12.07
Slutt	12.11