

ØVELSE 1; 25M BRYST jenter					
Heat 1 - Øvelse 1	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Marie Særther	2002	Kongsvinger Livredningsklubb	00:41,9
	2	Eline Vig	2001	Kongsvinger Livredningsklubb	00:40,2
	3	Hanne Hilan Bekken	2002	Odal Svømmeklubb	01:15,0
	4				
	5				
Heat 2 - Øvelse 1	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Renate Fjeld	2001	Kongsvinger Svømmeklubb	00:39,8
	2	Victoria Sæther	2000	Kongsvinger Livredningsklubb	00:27,4
	3	Maja Karlsen	2000	Odal Svømmeklubb	00:30,4
	4	Maren Husås	2000	Odal Svømmeklubb	00:45,1
	5				
Heat 3 - Øvelse 1	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Johanne Nyutstumo	2000	Stange Svømmeklubb	00:40,8
	2	Siri Logna	2000	Odal Svømmeklubb	00:31,0
	3	Åshild Tovseth Vatne	2000	Odal Svømmeklubb	00:27,1
	4	Hanna Kjelland	2000	Elverum Svømmeklubb	00:44,9
	5				
Heat 4 - Øvelse 1	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Gunvor A. Kvisla	1999	Odal Svømmeklubb	00:44,3
	2	Milli Famestad	1999	Elverum Svømmeklubb	00:32,6
	3	Jenny Torstensen	1999	Odal Svømmeklubb	00:30,1
	4	Mathilde Vig	1999	Kongsvinger Livredningsklubb	00:34,2
	5				
Heat 5 - Øvelse 1	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Carina Viken	1999	Odal Svømmeklubb	00:38,5
	2	Kristine Husås	1999	Odal Svømmeklubb	00:33,2
	3	Benedicte L Friis	1999	Odal Svømmeklubb	00:29,5
	4	Maren Glomsås Braanaas	1998	Odal Svømmeklubb	00:30,2
	5				
Heat 6 - Øvelse 1	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Rikke Bekkelund Asprusten	1998	Odal Svømmeklubb	00:34,3
	2	Emma Ellinghaugen	1998	Kongsvinger Livredningsklubb	00:27,3
	3	Camilla Glomsås	1998	Odal Svømmeklubb	00:30,1
	4	Marit Gjermshus	1998	Kongsvinger Livredningsklubb	00:27,1
	5				
Heat 7 - Øvelse 1	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Ida Johnsrud	1998	Kongsvinger Svømmeklubb	00:32,5
	2	Karen Elise Kvisgaard	1998	Stange Svømmeklubb	00:27,0
	3	Frida Løkken	1998	Odal Svømmeklubb	00:29,2
	4	Kristin Pas	1998	Elverum Svømmeklubb	00:28,3
	5				
Heat 8 - Øvelse 1	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Jenny Tovseth Vatne	1997	Odal Svømmeklubb	00:23,4
	2	Silje Skogli	1997	Elverum Svømmeklubb	00:22,3
	3				
	4	Marthe H. Myhrer	1996	Odal Svømmeklubb	00:20,3
	5				

ØVELSE 2; 25M BRYST gutter					
Heat 1 - Øvelse 2	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2	Bjørn Kristian Eide	2001	Elverum Svømmeklubb	00:54,6
	3	Robin Engelstad	2000	Odal Svømmeklubb	00:38,2
	4	Kasper Vågen Husås	2000	Odal Svømmeklubb	00:43,0
	5	Henrik Hilan Bekken	2000	Odal Svømmeklubb	00:50,3
Heat 2 - Øvelse 2	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Trym Rygg	1999	Odal Svømmeklubb	00:28,5
	2	Jonas Torstensen	1999	Odal Svømmeklubb	00:26,7
	3	Preben Jordan	1999	Elverum Svømmeklubb	00:28,6
	4	Amund Rotbakken Gundersen	1999	Elverum Svømmeklubb	00:28,2
	5	Joakim Torp	1999	Kongsvinger Svømmeklubb	00:37,8
Heat 3 - Øvelse 2	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2	Markus Delbekk	1998	Elverum Svømmeklubb	00:29,1
	3				
	4	Anthony Flåtene	1997	Kongsvinger Svømmeklubb	00:38,1
	5				
Heat 4 - Øvelse 2	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2	Martin Torstensen	1997	Odal Svømmeklubb	00:32,4
	3	Thomas Arnesen	1997	Kongsvinger Svømmeklubb	00:39,2
	4	Mikkel Emil L Friis	1997	Odal Svømmeklubb	00:24,9
	5	Vegard Søstuen	1997	Elverum Svømmeklubb	00:29,7
ØVELSE 3; 25M RYGG jenter					
Heat 1 - Øvelse 3	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Martine Nybroen Skansen	2003	Stange Svømmeklubb	00:46,0
	2	Hedda Vestlund	2003	Stange Svømmeklubb	01:00,5
	3	Sytske Pas	2002	Elverum Svømmeklubb	00:37,5
	4	Eirin Lund Enersen	2002	Elverum Svømmeklubb	00:52,1
	5	Hanne Rugsveen	2002	Elverum Svømmeklubb	00:46,4
Heat 2 - Øvelse 3	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Johanne Dalsbø	2001	Stange Svømmeklubb	svømte ikke
	2				
	3	Nora Rongstad	2001	Stange Svømmeklubb	00:44,3
	4	Marte P Brunvold	2001	Stange Svømmeklubb	00:37,3
	5	Marlen Johansen	2002	Stange Svømmeklubb	00:44,1
Heat 3 - Øvelse 3	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Kristine Jakobsen	2001	Stange Svømmeklubb	00:52,1
	2	Aurora Øiungen	2001	Kongsvinger Svømmeklubb	00:50,9
	3	Anita C Berg Pettersen	2000	Stange Svømmeklubb	01:02,9
	4	Hanna Kjelland	2000	Elverum Svømmeklubb	00:46,3
	5	Elinor Mikalsen	2000	Stange Svømmeklubb	00:33,7

Heat 4 - Øvelse 3	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2	Hanne Røer	2000	Odal Svømmeklubb	00:29,7
	3	Ingrid Rongstad	2000	Stange Svømmeklubb	00:38,5
	4	Benedicte L Friis	1999	Odal Svømmeklubb	00:28,3
	5				
Heat 5 - Øvelse 3	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2	Milli Famestad	1999	Elverum Svømmeklubb	00:29,2
	3	Mathilde Vig	1999	Kongsvinger Livredningsklubb	00:30,2
	4	Maria Bjørnseth	1998	Kongsvinger Svømmeklubb	00:38,0
	5	Stine P Brunvold	1998	Stange Svømmeklubb	00:37,5
Heat 6 - Øvelse 3	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2	Naomi Øiungen	1998	Kongsvinger Svømmeklubb	00:27,6
	3	Hedda Bjørnstad	1998	Elverum Svømmeklubb	00:30,0
	4	Karen Elise Kvisgaard	1998	Stange Svømmeklubb	00:29,0
	5	Hanna Husom	1996	Kongsvinger Svømmeklubb	00:24,2
ØVELSE 4; 25M RYGG gutter					
Heat 1 - Øvelse 4	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Sondre J Bratli	2001	Elverum Svømmeklubb	00:29,0
	2	Emil Aasen Skogheim	2000	Solør Svømmeklubb	00:34,2
	3	Sebastian Kirkemo	1999	Kongsvinger Svømmeklubb	00:45,3
	4	Benjamin Lien	1999	Elverum Svømmeklubb	00:28,9
	5				
Heat 2 - Øvelse 4	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2	Joakim Torp	1999	Kongsvinger Svømmeklubb	00:35,5
	3	Ole Christian Lier	1996	Odal Svømmeklubb	00:21,3
	4	Jon Kristian Bergstad	1998	Stange Svømmeklubb	00:28,5
	5	Anthony Flåtene	1997	Kongsvinger Svømmeklubb	00:31,8
ØVELSE 5; 25M BUTTERFLY jenter					
Heat 1 - Øvelse 5	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2	Nora Solvang Fritun	1998	Stange Svømmeklubb	00:27,3
	3	Ida Jordan	1997	Elverum Svømmeklubb	00:25,6
	4	Maren Rudberg	1996	Kongsvinger Svømmeklubb	00:18,2
	5				

ØVELSE 6; 25M BUTTERFLY gutter					
Heat 1 - Øvelse 6	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2				
	3	Håkon B Lund	1997	Elverum Svømmeklubb	00:20,8
	4	Thomas Sivertsen	1998	Stange Svømmeklubb	00:28,8
	5				
ØVELSE 7; 25M FRI jenter					
Heat 1 - Øvelse 7	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Martine Nybroen Skansen	2003	Stange Svømmeklubb	00:46,5
	2	Hedda Vestlund	2003	Stange Svømmeklubb	00:58,1
	3	Sytske Pas	2002	Elverum Svømmeklubb	00:39,6
	4	Marie Særther	2002	Kongsvinger Livredningsklubb	00:36,9
	5	Hanne Rugsveen	2002	Elverum Svømmeklubb	00:46,0
Heat 2 - Øvelse 7	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2				
	3	Eirin Lund Enersen	2002	Elverum Svømmeklubb	00:46,8
	4	Eline Vig	2001	Kongsvinger Livredningsklubb	00:35,9
	5	Johanne Dalsbø	2001	Stange Svømmeklubb	00:39,3
Heat 3 - Øvelse 7	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2	Renate Fjeld	2001	Kongsvinger Svømmeklubb	00:33,8
	3	Kristine Jakobsen	2001	Stange Svømmeklubb	00:36,3
	4				
	5	Aurora Øiungen	2001	Kongsvinger Svømmeklubb	00:52,3
Heat 4 - Øvelse 7	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Nora Rongstad	2001	Stange Svømmeklubb	00:43,6
	2	Marte P Brunvold	2001	Stange Svømmeklubb	00:36,8
	3	Siri Logna	2000	Odal Svømmeklubb	00:31,7
	4	Maren Husås	2000	Odal Svømmeklubb	00:40,0
	5	Maja Karlsen	2000	Odal Svømmeklubb	00:29,5
Heat 5 - Øvelse 7	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Åshild Tovseth Vatne	2000	Odal Svømmeklubb	00:28,4
	2	Johanne Nyutstumo	2000	Stange Svømmeklubb	00:37,6
	3	Elinor Mikalsen	2000	Stange Svømmeklubb	00:40,3
	4	Victoria Sæther	2000	Kongsvinger Livredningsklubb	00:26,7
	5	Hanne Røer	2000	Odal Svømmeklubb	00:28,7
Heat 6 - Øvelse 7	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2	Hanna Kjelland	2000	Elverum Svømmeklubb	00:36,5
	3	Ingrid Rongstad	2000	Stange Svømmeklubb	00:31,4
	4	Lise Marit Hustad	1999	Stange Svømmeklubb	00:37,6
	5	Mathilde Vig	1999	Kongsvinger Livredningsklubb	00:30,8

Heat 4 - Øvelse 8	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2	Jonas Torstensen	1999	Odal Svømmeklubb	00:25,6
	3	Viktor Vilming	1999	Solør Svømmeklubb	00:36,5
	4	Arnt Erik Wollum	1998	Odal Svømmeklubb	00:20,3
	5	Thomas Iversen	1998	Stange Svømmeklubb	00:23,8
Heat 5 - Øvelse 8	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Jon Kristian Bergestad	1998	Stange Svømmeklubb	00:25,3
	2	Martin Torstensen	1997	Odal Svømmeklubb	00:23,6
	3	Thomas Arnesen	1997	Kongsvinger Svømmeklubb	00:25,7
	4	Vegard Sjøstuen	1997	Elverum Svømmeklubb	00:28,0
	5	Håkon Karseth	1997	Stange Svømmeklubb	00:25,9
Heat 6 - Øvelse 8	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Anthony Flåtene	1997	Kongsvinger Svømmeklubb	00:26,8
	2	Ole Christian Lier	1996	Odal Svømmeklubb	00:18,8
	3	Marius Hauger	1996	Kongsvinger Livredningsklubb	00:21,9
	4	Håvard Bjørnstad	1996	Elverum Svømmeklubb	00:19,0
	5				

PAUSE

ØVELSE 9; 50M BRYST jenter					
Heat 1 - Øvelse 9	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Victoria Sæther	2000	Kongsvinger Livredningsklubb	01:03,1
	2	Åshild Tovseth Vatne	2000	Odal Svømmeklubb	01:02,0
	3	Ingrid Rongstad	2000	Stange Svømmeklubb	01:15,6
	4	Jenny Torstensen	1999	Odal Svømmeklubb	01:17,3
	5				
Heat 2 - Øvelse 9	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2	Nora Solvang Fritun	1998	Stange Svømmeklubb	01:08,7
	3	Maria Bjørnseth	1998	Kongsvinger Svømmeklubb	01:12,9
	4	Marit Gjermshus	1998	Kongsvinger Livredningsklubb	01:03,4
	5	Maren Glomsås Braanaas	1998	Odal Svømmeklubb	Svømte ikke
Heat 3 - Øvelse 9	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Frida Løkken	1998	Odal Svømmeklubb	01:09,2
	2	Rikke Bekkelund Asprusten	1998	Odal Svømmeklubb	01:10,9
	3	Naomi Øiungen	1998	Kongsvinger Svømmeklubb	00:50,0
	4	Silje Skogli	1997	Elverum Svømmeklubb	00:53,2
	5	Maren Digerud Melgård	1997	Kongsvinger Svømmeklubb	
Heat 4 - Øvelse 9	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2	Anna Therese Flikka Strømstad	1997	Kongsvinger Svømmeklubb	00:53,0
	3	Ida Jordan	1997	Elverum Svømmeklubb	01:03,6
	4	Jenny Tovseth Vatne	1997	Odal Svømmeklubb	00:52,3
	5	Kristine Lundhaug Bang	1997	Kongsvinger Svømmeklubb	01:07,1

Heat 5 - Øvelse 9	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2	Hanna Husom	1996	Kongsvinger Svømmeklubb	56,2
	3	Marit Reitan	1996	Kongsvinger Svømmeklubb	Svømte ikke
	4	Maren Rudberg	1996	Kongsvinger Svømmeklubb	49,6
	5	Helle Sveløkken Broen	1994	Kongsvinger Svømmeklubb	Svømte ikke
ØVELSE 10; 50M BRYST gutter					
Heat 1 - Øvelse 10	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2	Sondre J Bratli	2001	Elverum Svømmeklubb	01:11,6
	3	Bjørn Kristian Eide	2001	Elverum Svømmeklubb	02:04,4
	4	Jonas Torstensen	1999	Odal Svømmeklubb	01:04,5
	5	Sander Erlund	1999	Elverum Svømmeklubb	01:04,2
Heat 2 - Øvelse 10	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2	Markus Delbekk	1998	Elverum Svømmeklubb	01:05,5
	3				
	4	Mikkel Emil L Friis	1997	Odal Svømmeklubb	00:57,8
	5				
Heat 3 - Øvelse 10	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2	Vegard Søstuen	1997	Elverum Svømmeklubb	01:05,0
	3	Simen Johnsrud	1997	Kongsvinger Svømmeklubb	01:03,7
	4	Håvard Bjørnstad	1996	Elverum Svømmeklubb	00:56,6
	5	Gard Teksum	1995	Kongsvinger Svømmeklubb	00:49,0
ØVELSE 11; 50M RYGG jenter					
Heat 1 - Øvelse 11	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2	Hedda Bjørnstad	1998	Elverum Svømmeklubb	00:59,0
	3				
	4	Kristin Pas	1998	Elverum Svømmeklubb	00:54,3
	5	Marit Reitan	1996	Kongsvinger Svømmeklubb	Svømte ikke
ØVELSE 12; 50M RYGG gutter					
Heat 1 - Øvelse 12	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Martin Røer	1998	Odal Svømmeklubb	01:00,3
	2	Simen Johnsrud	1997	Kongsvinger Svømmeklubb	01:24,3
	3	Håkon B Lund	1997	Elverum Svømmeklubb	00:45,6
	4	Ole Christian Lier	1996	Odal Svømmeklubb	00:49,3
	5	Gard Teksum	1995	Kongsvinger Svømmeklubb	00:48,3

ØVELSE 13; 50 m butterfly Jenter					
Heat 1 - Øvelse 13	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2				
	3	Emma H Larsen	1997	Elverum Svømmeklubb	00:48,2
	4				
	5				
ØVELSE 15; 50M FRI jenter					
Heat 1 - Øvelse 15	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2	Marte P Brunvold	2001	Stange Svømmeklubb	01:25,4
	3	Lise Marit Hustad	1999	Stange Svømmeklubb	01:49,3
	4	Kristine Husås	1999	Odal Svømmeklubb	00:58,0
	5	Emma Peistorpet	1998	Stange Svømmeklubb	00:46,8
Heat 2 - Øvelse 15	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2	Stine P Brunvold	1998	Stange Svømmeklubb	01:29,3
	3	Nora Solvang Fritun	1998	Stange Svømmeklubb	00:56,0
	4	Kristin Pas	1998	Elverum Svømmeklubb	00:46,0
	5	Therese R Bjørnstad	1998	Elverum Svømmeklubb	01:31,9
Heat 3 - Øvelse 15	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2	Naomi Øiungen	1998	Kongsvinger Svømmeklubb	00:59,6
	3	Hedda Bjørnstad	1998	Elverum Svømmeklubb	00:57,3
	4	Maren Digerud Melgård	1997	Kongsvinger Svømmeklubb	00:46,2
	5	Emma H Larsen	1997	Elverum Svømmeklubb	00:42,8
Heat 4 - Øvelse 15	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2				
	3	Anna Therese Flikka Strømstad	1997	Kongsvinger Svømmeklubb	00:43,2
	4	Silje Skogli	1997	Elverum Svømmeklubb	00:44,7
	5	Ine Famestad	1997	Elverum Svømmeklubb	00:47,8
Heat 5 - Øvelse 15	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2	Jenny Tovseth Vatne	1997	Odal Svømmeklubb	00:44,0
	3	Kristine Lundhaug Bang	1997	Kongsvinger Svømmeklubb	01:03,5
	4	Ida Jordan	1997	Elverum Svømmeklubb	00:47,7
	5	Marthe H. Myhrer	1996	Odal Svømmeklubb	00:38,9

Heat 6 - Øvelse 15	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2	Marit Reitan	1996	Kongsvinger Svømmeklubb	Svømte ikke
	3	Maren Rudberg	1996	Kongsvinger Svømmeklubb	00:38,1
	4	Hanna Husom	1996	Kongsvinger Svømmeklubb	00:47,2
	5	Helle Sveløkken Broen	1994	Kongsvinger Svømmeklubb	00:39,2
ØVELSE 16; 50M FRI gutter					
Heat 1 - Øvelse 16	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Amund Rotbakken Gundersen	1999	Elverum Svømmeklubb	00:51,6
	2	Preben Jordan	1999	Elverum Svømmeklubb	01:00,4
	3	Sander Erlund	1999	Elverum Svømmeklubb	00:49,5
	4	Benjamin Lien	1999	Elverum Svømmeklubb	01:07,7
	5	Martin Røer	1998	Odal Svømmeklubb	00:51,6
Heat 2 - Øvelse 16	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2	Arnt Erik Wollum	1998	Odal Svømmeklubb	00:48,4
	3	Thomas Iversen	1998	Stange Svømmeklubb	00:57,3
	4				
	5	Jon Kristian Bergestad	1998	Stange Svømmeklubb	01:01,2
Heat 3 - Øvelse 16	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Markus Delbekk	1998	Elverum Svømmeklubb	01:03,9
	2				
	3	Mikkel Emil L Friis	1997	Odal Svømmeklubb	00:44,2
	4	Håkon B Lund	1997	Elverum Svømmeklubb	00:41,3
	5	Simen Johnsrud	1997	Kongsvinger Svømmeklubb	00:59,9
Heat 4 - Øvelse 16	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2	Martin Torstensen	1997	Odal Svømmeklubb	00:55,7
	3				
	4	Håvard Bjørnstad	1996	Elverum Svømmeklubb	00:47,1
	5	Gard Teksum	1995	Kongsvinger Svømmeklubb	00:37,5
ØVELSE 17; 100M MEDLEY jenter					
Heat 1 - Øvelse 17	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2				
	3	Emma H Larsen	1997	Elverum Svømmeklubb	01:49,9
	4	Ine Famestad	1997	Elverum Svømmeklubb	02:08,1
	5				
ØVELSE 18; 100M Fri Jenter					
Heat 1 - Øvelse 18	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1				
	2	Emma Peistorpet	1998	Stange Svømmeklubb	01:47,0
	3	Helle Broen	1994	Kongsvinger Svømmeklubb	01:28,7
	4	Silje Skogli	1997	Elverum Svømmeklubb	01:41,4
	5				

KORT PAUSE

ØVELSE 19; 4 * 25 M STAFETT mix					
Heat 1 - Øvelse 19	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Kongsvinger SK 1		Kongsvinger Svømmeklubb	01:47,2
	2	Elverum mix 2		Elverum Svømmeklubb	01:51,0
	3	Kongsvinger Livredningsklubb 2		Kongsvinger Livredningsklubb	01:46,2
	4	Odal 2		Odal Svømmeklubb	02:08,2
	5	Kongsvinger Livredningsklubb 1		Kongsvinger Livredningsklubb	02:18,8
Heat 2 - Øvelse 19	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Kongsvinger SK 2		Kongsvinger Svømmeklubb	02:10,2
	2	Elverum mix 1		Elverum Svømmeklubb	02:11,0
	3	Stange 4		Stange Svømmeklubb	03:00,3
	4	Odal 3		Odal Svømmeklubb	01:29,3
	5	Odal 1		Odal Svømmeklubb	02:22,5
Heat 3 - Øvelse 19	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Kongsvinger SK 3		Kongsvinger Svømmeklubb	02:36,7
	2	Elverum mix 3		Elverum Svømmeklubb	02:43,4
	3	Stange 3		Stange Svømmeklubb	02:37,8
	4	Stange 2		Stange Svømmeklubb	01:40,1
	5	Odal 5		Odal Svømmeklubb	01:50,1
Heat 4 - Øvelse 19	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Stange 1		Stange Svømmeklubb	02:39,2
	2	Elverum mix 5		Elverum Svømmeklubb	01:46,3
	3	Elverum mix 6		Elverum Svømmeklubb	01:55,8
	4	Stange 5		Stange Svømmeklubb	02:31,6
	5	Odal 4		Odal Svømmeklubb	02:02,8
ØVELSE 20; 4 * 50 M STAFETT mix					
Heat 1 - Øvelse 20	Bane	Navn	Født	Klubb	TID:
	1	Kongsvinger SK 1		Kongsvinger Svømmeklubb	Svømte ikke
	2	Elverum mix 4		Elverum Svømmeklubb	03:04,6
	3	Odal		Odal Svømmeklubb	04:00,1
	4	Kongsvinger SK 2		Kongsvinger Svømmeklubb	02:25,2
	5				