

Lørdag 4. juni kl 09.00.**Øvelse 1. 200m fri, jenter og gutter - para****Heat 1**

| | | | | | |
|---|---------------------|----------|-----------------------|---------|---------|
| 1 | | | | | |
| 2 | | | | | |
| 3 | Henrik Holt | S9 - 08 | Skien SK | 2.57,00 | 136.28% |
| 4 | Astri Lillebø Walsh | S10 - 08 | Ytre Søre Sunnmøre SK | 2.58,44 | 138.71% |
| 5 | | | | | |
| 6 | | | | | |

Øvelse 3. 400m fri, jenter 2009

ÅM Rekord 13 år: Silje Larsen, Karmøy SK - 4.29,66 (21.04.2017)

Heat 1

| | | | | | |
|---|---------------------------|----|-------------------|---------|-------|
| 1 | Julie Drange Haugland | 09 | IL Solid | 5.38,49 | _____ |
| 2 | Lena Miloradovic | 09 | Bærumsvømmerne | 5.31,17 | _____ |
| 3 | Miriam Luise Enger | 09 | Bærumsvømmerne | 5.28,83 | _____ |
| 4 | Ida Tveiterås Green | 09 | Triton Lillestrøm | 5.30,69 | _____ |
| 5 | Ronya Alexandra Grindberg | 09 | Bergkameratene | 5.32,11 | _____ |
| 6 | Nela Nina Pawlowska | 09 | IL Solid | 5.47,28 | _____ |

Heat 2

| | | | | | |
|---|----------------------------|----|--------------------|---------|-------|
| 1 | Nadia Dolaciak | 09 | Lørenskog/Rælingen | 5.28,11 | _____ |
| 2 | Margrethe Taranger Karlsen | 09 | Austevoll IK | 5.23,79 | _____ |
| 3 | Elise Grov Hanssen | 09 | Grimstad SK | 5.22,65 | _____ |
| 4 | Julie Maria Olsen Raja | 09 | Ås IL | 5.23,72 | _____ |
| 5 | Leah Børseth | 09 | Hammerfest SLK | 5.24,35 | _____ |
| 6 | Natalie Råheim | 09 | Førde IL | 5.28,22 | _____ |

Heat 3

| | | | | | |
|---|-------------------------------|----|---------------------|---------|-------|
| 1 | Alexandra Kristina Lemström | 09 | Asker SK | 5.21,06 | _____ |
| 2 | Caroline Nordbø-Kristoffersen | 09 | Ullensakersvømmerne | 5.18,37 | _____ |
| 3 | Maja Kristiansen Ranatunga | 09 | Bryne SK | 5.09,02 | _____ |
| 4 | Ronja Isabel Danevad | 09 | Kristiansand SA | 5.13,73 | _____ |
| 5 | Kine Emilie Kirsebom Måseide | 09 | Sjøstjerna SLK | 5.19,23 | _____ |
| 6 | Helena Kummen | 09 | Lambertseter SK | 5.21,44 | _____ |

Heat 4

| | | | | | |
|---|-------------------------------|----|--------------------|---------|-------|
| 1 | Betzy Malén Linaker | 09 | Ås IL | 5.07,37 | _____ |
| 2 | Sarina Norzairin Seljeskog | 09 | Bømlø SK | 5.04,73 | _____ |
| 3 | Ena Velinov | 09 | Bærumsvømmerne | 5.01,37 | _____ |
| 4 | Isabella Andersen | 09 | Lørenskog/Rælingen | 5.01,47 | _____ |
| 5 | Henny Johanne Wetherilt Lorås | 09 | Ås IL | 5.05,95 | _____ |
| 6 | Silje Pettersen Olden | 09 | Trondhjems SLK | 5.08,58 | _____ |

Heat 5

| | | | | | |
|---|-------------------------------|----|-------------------|---------|-------|
| 1 | Nora Yian Baldersheim | 09 | Trondhjems SLK | 4.55,50 | _____ |
| 2 | Sophie Thon Østbø | 09 | Sandnes SLK | 4.46,52 | _____ |
| 3 | Celina Olsen | 09 | Sandnes SLK | 4.40,36 | _____ |
| 4 | Marthine Dorthea L. Rasmussen | 09 | Åstveit SK | 4.44,72 | _____ |
| 5 | Victoria Sørensen | 09 | Kongstensvømmerne | 4.54,76 | _____ |
| 6 | Leja Dielininkaityte | 09 | Randaberg IL | 4.56,75 | _____ |

Øvelse 4. 400m fri, gutter 2009

ÅM Rekord 13 år: Andreas Sigvaldsen, Stavanger SK - 4.19,60 (15.03.2019)

Heat 1

| | | | | | |
|---|--------------------------|----|-----------------------|---------|-------|
| 1 | Adrian Manuel Jung Leine | 09 | Ytre Søre Sunnmøre SK | 5.32,94 | _____ |
| 2 | Patrik Dahl | 09 | OI Svømming | 5.27,67 | _____ |
| 3 | Isak Johnsen | 09 | Båtsfjord SK | 5.21,36 | _____ |
| 4 | Thorvald Skjærven Aas | 09 | Bergens SC | 5.26,58 | _____ |
| 5 | Kajus Jablonskis | 09 | Asker SK | 5.32,24 | _____ |
| 6 | Daniel Garsjø Herikstad | 09 | Stavanger SK | 5.36,34 | _____ |

Heat 2

| | | | | | |
|---|------------------------------|----|-------------------|---------|-------|
| 1 | Vemund Olav Nyborg V.Schantz | 09 | Toten SK | 5.14,85 | _____ |
| 2 | Simon Elias Karlsen | 09 | SK Speed | 5.10,17 | _____ |
| 3 | Louis Dumont-Haug | 09 | Bærumsvømmerne | 5.09,79 | _____ |
| 4 | Tommaso Toftner | 09 | OI Svømming | 5.10,10 | _____ |
| 5 | Darian Newton | 09 | Triton Lillestrøm | 5.11,97 | _____ |
| 6 | Fredrik Tveøy | 09 | OI Svømming | 5.20,72 | _____ |

Heat 3

| | | | | | |
|---|-------------------------|----|-----------------|---------|-------|
| 1 | Tobias Hansen Straub | 09 | Sandnes SLK | 5.08,04 | _____ |
| 2 | Birk Skaalvik Trelstad | 09 | Trondhjems SLK | 5.06,92 | _____ |
| 3 | Tobias Gabrielsen Dahle | 09 | Karmøy SK | 5.05,11 | _____ |
| 4 | Rowan James Else | 09 | Bærumsvømmerne | 5.06,15 | _____ |
| 5 | Lage Wetlesen Eide | 09 | Lambertseter SK | 5.07,12 | _____ |
| 6 | Daniel Bayam Sylte | 09 | Molde SLK | 5.09,24 | _____ |

Heat 4

| | | | | | |
|---|-------------------------------|----|-------------------|---------|-------|
| 1 | Tormod Lie-Ersdal | 09 | Sandnes SLK | 5.02,82 | _____ |
| 2 | Kei Ogawa Giskegjerde | 09 | Åstveit SK | 4.56,53 | _____ |
| 3 | Andreas Hansen Hauer | 09 | Karmøy SK | 4.51,56 | _____ |
| 4 | Kristian Fjogstad | 09 | Riska SK | 4.56,22 | _____ |
| 5 | Kyle Gabriel Navaja Blomqvist | 09 | Triton Lillestrøm | 5.00,63 | _____ |
| 6 | Even Bjørkhaug | 09 | Førde IL | 5.03,26 | _____ |

Heat 5

| | | | | | |
|---|---------------------------|----|----------------|---------|-------|
| 1 | Henrik Fjellheim | 09 | Sandnes SLK | 4.43,91 | _____ |
| 2 | Lucas Canister | 09 | Eidsvoll SK | 4.42,96 | _____ |
| 3 | Gustav Sjøløkken Bandlien | 09 | Asker SK | 4.39,30 | _____ |
| 4 | William Hellum Nygård | 09 | Hammerfest SLK | 4.41,42 | _____ |
| 5 | Janis Morten Vert-Mönig | 09 | Stavanger SK | 4.43,33 | _____ |
| 6 | William Bjørklund Clarke | 09 | Asker SK | 4.49,64 | _____ |

Øvelse 5. 400m fri, jenter 2008

ÅM Rekord 14 år: Lise Sand Syversen, BS/Delfana - 4.17,83 (16.10.2009)

Heat 1

| | | | | | |
|---|---------------------------------|----|--------------------|---------|-------|
| 1 | Malena Liavaag Orieta | 08 | Lambertseter SK | 5.22,97 | _____ |
| 2 | Inger Marie Olsen Kristiansen | 08 | Svolvær IL | 5.19,88 | _____ |
| 3 | Ingrid Wium Arneson | 08 | Bærumsvømmerne | 5.12,67 | _____ |
| 4 | Andrea Elise Haslie Kristiansen | 08 | Lørenskog/Rælingen | 5.14,27 | _____ |
| 5 | Neela Ladegård | 08 | Lambertseter SK | 5.22,07 | _____ |
| 6 | Gabriela Rennesund | 08 | Poseidon | 5.24,27 | _____ |

Lambertseter SK

Lambertseter

Heat 2

| | | | | | |
|---|-----------------------------|----|-----------------|---------|-------|
| 1 | Kaia Maldal | 08 | Klepp SSK | 5.11,22 | _____ |
| 2 | Synne Boga | 08 | Delfana | 5.10,47 | _____ |
| 3 | Lerke Govasmark Jeremiassen | 08 | Lambertseter SK | 5.08,33 | _____ |
| 4 | Mina Eline Gjerstad | 08 | Hamar IL | 5.08,73 | _____ |
| 5 | Jenny Steinum Fossen | 08 | SK Speed | 5.10,70 | _____ |
| 6 | Ida Stenhagen | 08 | Bærumsvømmerne | 5.11,50 | _____ |

Heat 3

| | | | | | |
|---|---------------------------------|----|--------------------|---------|-------|
| 1 | Mia Nio Floor | 08 | Bærumsvømmerne | 5.05,22 | _____ |
| 2 | Amelia Hanna Wierzbicka | 08 | Triton Lillestrøm | 5.03,96 | _____ |
| 3 | Marte Olsen | 08 | Frisinn SK | 5.00,40 | _____ |
| 4 | Alva Lote Midtbø | 08 | Eid SK | 5.01,69 | _____ |
| 5 | Karen Constance Bredesen Ulseth | 08 | Lørenskog/Rælingen | 5.04,70 | _____ |
| 6 | Olivia Jj Elisabeth Green | 08 | Haugesund SK | 5.07,89 | _____ |

Heat 4

| | | | | | |
|---|--------------------------|----|-----------------|---------|-------|
| 1 | Hannah Sophie Vietheer | 08 | Delfana | 4.58,69 | _____ |
| 2 | Tiril Austvik Fuglestein | 08 | Vågsbygd SLK | 4.57,39 | _____ |
| 3 | Filippa Sætre Rahnel | 08 | Aalesund SLK | 4.53,43 | _____ |
| 4 | Celina Flesche | 08 | Lambertseter SK | 4.55,17 | _____ |
| 5 | Emilie Mårtensson | 08 | SK Team Sør/GSK | 4.58,65 | _____ |
| 6 | Maie Skog | 08 | Sortland SLK | 4.59,20 | _____ |

Heat 5

| | | | | | |
|---|----------------------|----|---------------------|---------|-------|
| 1 | Selma Remøy Kvalsund | 08 | Aalesund SLK | 4.45,96 | _____ |
| 2 | Hennie Braastad Orre | 08 | Klepp SSK | 4.43,27 | _____ |
| 3 | Linnea Lauritzen | 08 | Ullensakersvømmerne | 4.39,71 | _____ |
| 4 | Karen Knutsen Klepp | 08 | Stavanger SK | 4.40,15 | _____ |
| 5 | Celina Pham | 08 | SK Speed | 4.43,29 | _____ |
| 6 | Elise Upheim | 08 | Bergen Vest SK | 4.48,77 | _____ |

Øvelse 6. 400m fri, gutter 2008

ÅM Rekord 14 år: Jon Jøntvedt, Bryne SK - 4.04,02 (21.04.2017)

Heat 1

| | | | | | |
|---|----------------------------------|----|----------------|---------|-------|
| 1 | Bruno Peralta Dreher de Oliveira | 08 | Bærumsvømmerne | 5.16,69 | _____ |
| 2 | Gabriel Alexandre de Oliveira | 08 | Bærumsvømmerne | 5.03,20 | _____ |
| 3 | Thomas Fadnes Hatlevik | 08 | IL Solid | 5.00,74 | _____ |
| 4 | Erik Otto | 08 | Bryne SK | 5.03,17 | _____ |
| 5 | Storm Moseid Kristensen | 08 | Bodø SK | 5.03,75 | _____ |
| 6 | Fredrik Soppeland Larsen | 08 | Kolbotn IL | _____ | _____ |

Heat 2

| | | | | | |
|---|-----------------------------------|----|-------------------|---------|-------|
| 1 | Daniel August Runge Borgås | 08 | Triton Lillestrøm | 4.59,09 | _____ |
| 2 | Daniel Sebastian Padilla Stenvold | 08 | Ås IL | 4.58,11 | _____ |
| 3 | Theodor Alexander Refsnes | 08 | Bergen Vest SK | 4.53,45 | _____ |
| 4 | Martin Podolskii | 08 | Kirkenes SK | 4.55,95 | _____ |
| 5 | Daniel Dahl Bjørneby | 08 | Haldens SK | 4.58,77 | _____ |
| 6 | Åsmund Emil Erøy | 08 | Varodd SK | 4.59,11 | _____ |

Heat 3

| | | | | | |
|---|-------------------------|----|-------------------|---------|-------|
| 1 | Kristian Almås | 08 | Karmøy SK | 4.51,63 | _____ |
| 2 | Kristoffer Dyrvang Haga | 08 | Triton Lillestrøm | 4.49,01 | _____ |
| 3 | Sverre Wesnes | 08 | Delfana | 4.44,57 | _____ |
| 4 | Emil Pigla | 08 | Kongstensvømmerne | 4.46,92 | _____ |
| 5 | Gaute Skyrudsmoen | 08 | Kongsvinger SK | 4.51,21 | _____ |
| 6 | Hans Ourson Liem | 08 | Trondhjems SLK | 4.52,01 | _____ |

Lambertseter SK

Lambertseter

Heat 4

| | | | | | |
|---|-----------------------|----|----------------|---------|-------|
| 1 | Brage Wetjen Sigernes | 08 | Trondhjems SLK | 4.42,95 | _____ |
| 2 | Simon Storrø Edvinsen | 08 | Øyane SK | 4.40,47 | _____ |
| 3 | David Lysø Sølyst | 08 | Skien SK | 4.37,15 | _____ |
| 4 | Ask Melgård Skorstad | 08 | SK Speed | 4.40,42 | _____ |
| 5 | Adrian Lohne Næss | 08 | Øyane SK | 4.40,93 | _____ |
| 6 | Hallvard Gulbrandsen | 08 | Larvik SK | 4.43,23 | _____ |

Heat 5

| | | | | | |
|---|-------------------------|----|-----------------|---------|-------|
| 1 | Aksel Søvik Holden | 08 | Bærumsvømmerne | 4.33,11 | _____ |
| 2 | Sølve Sembsmoen-Schleis | 08 | Glitre SK/BK | 4.27,40 | _____ |
| 3 | Jakob Austevoll Harlem | 08 | Bergens SC | 4.16,53 | _____ |
| 4 | Maksim Ciuikov | 08 | Hamar IL | 4.22,98 | _____ |
| 5 | Andreas Toft Aase | 08 | Lambertseter SK | 4.32,83 | _____ |
| 6 | Mathias Holme | 08 | Førde IL | 4.36,01 | _____ |

Øvelse 7. 400m fri, jenter 2007

ÅM Rekord 15 år: Marte Løvberg, Lambertseter SK - 4.17,16 (25.04.2014)

Heat 1

| | | | | | |
|---|-----------------------------|----|-------------------|---------|-------|
| 1 | Olivia Kristine F. Olaussen | 07 | Bærumsvømmerne | 5.02,47 | _____ |
| 2 | Sarah Ingrid H. Jensen | 07 | Asker SK | 5.01,05 | _____ |
| 3 | Mia Sørvik | 07 | Austevoll IK | 4.57,55 | _____ |
| 4 | Ingrid Brevik | 07 | Kolbotn IL | 4.57,75 | _____ |
| 5 | Alise Pettersen | 07 | Bergen Vest SK | 5.01,62 | _____ |
| 6 | Nathania Newton | 07 | Triton Lillestrøm | 5.08,50 | _____ |

Heat 2

| | | | | | |
|---|------------------|----|----------------|---------|-------|
| 1 | Emilie Bentzen | 07 | Stavanger SK | 4.56,15 | _____ |
| 2 | Jenny Bjørkhaug | 07 | Førde IL | 4.55,90 | _____ |
| 3 | Christence Sælø | 07 | Holmestrand IF | 4.54,84 | _____ |
| 4 | Karoline Fleisje | 07 | Gjelleråsen IF | 4.54,86 | _____ |
| 5 | Klara Nilsen | 07 | Austevoll IK | 4.55,99 | _____ |
| 6 | Melani Klicek | 07 | Åstveit SK | 4.56,93 | _____ |

Heat 3

| | | | | | |
|---|--------------------------|----|--------------------|---------|-------|
| 1 | Vilma Ringnes Bortne | 07 | Lambertseter SK | 4.54,41 | _____ |
| 2 | Hedda Skjærven Aas | 07 | Bergens SC | 4.51,17 | _____ |
| 3 | Ingeborg Marie Smehaug | 07 | Lambertseter SK | 4.47,45 | _____ |
| 4 | Vilde Arefjord Elholm | 07 | Bergen Vest SK | 4.51,14 | _____ |
| 5 | Liv Elena Holm-Hansen | 07 | Flekkefjord SK | 4.51,54 | _____ |
| 6 | Albertine Isabella Stene | 07 | Lørenskog/Rælingen | 4.54,84 | _____ |

Heat 4

| | | | | | |
|---|---------------------------|----|--------------------|---------|-------|
| 1 | Ellinor Paulsrud-Kvisla | 07 | Kolbotn IL | 4.45,15 | _____ |
| 2 | Mariam Ivanova Moralieva | 07 | Stavanger SK | 4.44,00 | _____ |
| 3 | Mille Christensen Oftedal | 07 | Sandnes SLK | 4.40,67 | _____ |
| 4 | Helmine Hellum Nygård | 07 | Hammerfest SLK | 4.43,61 | _____ |
| 5 | Serine Hammerstad | 07 | Lørenskog/Rælingen | 4.45,06 | _____ |
| 6 | Maria Alvestad | 07 | Trondhjems SLK | 4.46,49 | _____ |

Heat 5

| | | | | | |
|---|-----------------------------|----|--------------|---------|-------|
| 1 | Maria Nesje Mørkedal | 07 | Molde SLK | 4.36,87 | _____ |
| 2 | Tuva Sofie Haram Wik | 07 | Aalesund SLK | 4.36,19 | _____ |
| 3 | Thea Nathalie Karal Melberg | 07 | OI Svømming | 4.27,95 | _____ |
| 4 | Sandra Maria Balto | 07 | Karasjok SK | 4.34,39 | _____ |
| 5 | Serina Marie Grøndal | 07 | Frisinn SK | 4.36,66 | _____ |
| 6 | Mathilde Winterstø Egeli | 07 | Frisinn SK | 4.40,28 | _____ |

Øvelse 8. 400m fri, gutter 2007

ÅM Rekord 15 år: Jon Jøntvedt, Bryne SK - 3.53,47 (06.04.2018)

Heat 1

| | | | | | |
|---|------------------------------|----|-------------------|---------|-------|
| 1 | Mathias Greve-Isdahl Mohn | 07 | Delfana | 4.45,10 | _____ |
| 2 | Michael Bayam Sylte | 07 | Molde SLK | 4.41,23 | _____ |
| 3 | Linus Aleksander A. Øksendal | 07 | Varodd SK | 4.38,85 | _____ |
| 4 | Sebastian Bergum | 07 | Triton Lillestrøm | 4.39,80 | _____ |
| 5 | Aleksander Berg | 07 | Verdal SK | 4.43,22 | _____ |
| 6 | Oliver James T. Robinson | 07 | Delfana | 4.49,23 | _____ |

Heat 2

| | | | | | |
|---|-----------------------------|----|---------------------|---------|-------|
| 1 | Nicolai Finnevolden | 07 | Kolbotn IL | 4.37,23 | _____ |
| 2 | Torkil Sjøgren Ursin | 07 | Sandnes SLK | 4.36,20 | _____ |
| 3 | Peder Voksøy-Breivik | 07 | Ullensakersvømmerne | 4.32,33 | _____ |
| 4 | Robert Leander V. L. Hansen | 07 | Bergens SC | 4.34,79 | _____ |
| 5 | Arman Joshua Soreng | 07 | Triton Lillestrøm | 4.36,64 | _____ |
| 6 | Thomas Torstveit Hansen | 07 | Asker SK | 4.37,86 | _____ |

Heat 3

| | | | | | |
|---|-----------------------|----|-----------------|---------|-------|
| 1 | Mikkel Henne Myklatun | 07 | Bergen Vest SK | 4.31,28 | _____ |
| 2 | Oliver Lucas Arnedal | 07 | Lambertseter SK | 4.28,88 | _____ |
| 3 | Petter Eilertsen | 07 | Tromsø SK | 4.26,89 | _____ |
| 4 | Platon Khonkin | 07 | Glitre SK/BK | 4.28,84 | _____ |
| 5 | Sebastian Hidle | 07 | Stavanger SK | 4.31,20 | _____ |
| 6 | Håvard Hoell | 07 | Haugesund SK | 4.32,01 | _____ |

Heat 4

| | | | | | |
|---|-------------------------|----|-------------------|---------|-------|
| 1 | Aleksander Pettersen | 07 | Sortland SLK | 4.25,54 | _____ |
| 2 | Sondre Njaa Risa | 07 | Sandnes SLK | 4.23,48 | _____ |
| 3 | Ole Hestad Thunæs | 07 | Bergens SC | 4.22,80 | _____ |
| 4 | Thomas Wilhelmsen Steen | 07 | Stavanger SK | 4.23,21 | _____ |
| 5 | Kristoffer Krey | 07 | Delfana | 4.23,74 | _____ |
| 6 | Christopher Sørensen | 07 | Kongstensvømmerne | 4.26,72 | _____ |

Heat 5

| | | | | | |
|---|-------------------------------|----|---------------------|---------|-------|
| 1 | Andreas Theodoru | 07 | Lambertseter SK | 4.19,38 | _____ |
| 2 | Alexandros Theodoru | 07 | Lambertseter SK | 4.17,63 | _____ |
| 3 | Daniel Rumenov Marinov | 07 | Bergen Vest SK | 4.04,38 | _____ |
| 4 | Gergely Besenyi | 07 | Ullensakersvømmerne | 4.17,32 | _____ |
| 5 | Benjamin Toth | 07 | Lambertseter SK | 4.17,95 | _____ |
| 6 | Fredrik Magnus Holmberg Dahle | 07 | Triton Lillestrøm | 4.22,51 | _____ |

Øvelse 9. 400m fri, jenter 2006

ÅM Rekord 16 år: Marte Løvberg, Lambertseter SK - 4.13,08 (10.04.2015)

Heat 1

| | | | | | |
|---|-----------------------------|----|----------------|---------|-------|
| 1 | Ane Elisabeth Berg Svendsen | 06 | Sarpsborg IL | 5.20,47 | _____ |
| 2 | Sara Pamplona Lund-Iversen | 06 | Bærumsvømmerne | 5.12,90 | _____ |
| 3 | Josefin Mathilde Kjellberg | 06 | Ås IL | 5.01,96 | _____ |
| 4 | Aurora Lunde Engedal | 06 | Delfana | 5.10,63 | _____ |
| 5 | Elena Bergene Seres | 06 | Bærumsvømmerne | 5.13,13 | _____ |
| 6 | Julia Myreng | 06 | Båtsfjord SK | 5.50,94 | _____ |

Lambertseter SK

Lambertseter

Heat 2

| | | | | | |
|---|-----------------------------|----|-----------------|---------|-------|
| 1 | Mathea Cathrin Kohoutek Rue | 06 | Lambertseter SK | 4.57,14 | _____ |
| 2 | Norah Alice L. Rasmussen | 06 | Bergens SC | 4.54,41 | _____ |
| 3 | Vilde Krakstad | 06 | SK Team Sør/GSK | 4.53,02 | _____ |
| 4 | Saga Myhren | 06 | Bergens SC | 4.53,65 | _____ |
| 5 | Mari Riiser Javnes | 06 | Vågsbygd SLK | 4.54,69 | _____ |
| 6 | Iselin Ip-Røed | 06 | Lambertseter SK | 5.01,66 | _____ |

Heat 3

| | | | | | |
|---|--------------------------|----|-----------------|---------|-------|
| 1 | Julie Amdal | 06 | Sandnes SLK | 4.48,57 | _____ |
| 2 | Cara Eve McKay | 06 | Asker SK | 4.47,68 | _____ |
| 3 | Anna Tomine Vårli Angell | 06 | Lambertseter SK | 4.46,00 | _____ |
| 4 | Rina Øvergaard | 06 | Ås IL | 4.46,33 | _____ |
| 5 | Ella Louise B. Dreyer | 06 | Ås IL | 4.47,99 | _____ |
| 6 | Karoline Borg Simonsen | 06 | Trondhjems SLK | 4.49,42 | _____ |

Heat 4

| | | | | | |
|---|------------------------------|----|-----------------|---------|-------|
| 1 | Thea Johansen Våge | 06 | Austevoll IK | 4.43,03 | _____ |
| 2 | Maja P. Devik | 06 | Lambertseter SK | 4.41,53 | _____ |
| 3 | Leah Emilie Stensaker Nilsen | 06 | Bergen Vest SK | 4.40,21 | _____ |
| 4 | Sarah A. Trøite | 06 | SK Team Sør/KSA | 4.40,78 | _____ |
| 5 | Ida Hognestad Liland | 06 | Bryne SK | 4.41,81 | _____ |
| 6 | Helene Instebø | 06 | Karmøy SK | 4.43,84 | _____ |

Heat 5

| | | | | | |
|---|-----------------------|----|----------------|---------|-------|
| 1 | Julia Askland Raanes | 06 | Vågsbygd SLK | 4.37,83 | _____ |
| 2 | Marie Ystrøm Lærdal | 06 | Stavanger SK | 4.32,86 | _____ |
| 3 | Karen Hellberg Munthe | 06 | Ås IL | 4.29,12 | _____ |
| 4 | Linnea Solsvik | 06 | Bergen Vest SK | 4.29,53 | _____ |
| 5 | Helene Vestberg | 06 | Vågsbygd SLK | 4.37,76 | _____ |
| 6 | Sara Alonso Lopez | 06 | Trondhjems SLK | 4.39,59 | _____ |

Øvelse 10. 400m fri, gutter 2006

ÅM Rekord 16 år: Jon Jøntvedt, Bryne SK - 3.51,85 (08.06.2019)

Heat 1

| | | | | | |
|---|-----------------------|----|------------------|---------|-------|
| 1 | Sebastian Hagen | 06 | Bærumsvømmerne | 4.40,23 | _____ |
| 2 | Einar Liland Thiis | 06 | Delfana | 4.39,10 | _____ |
| 3 | Matias Sveen Larsen | 06 | Elverum Svømming | 4.34,10 | _____ |
| 4 | Storm Pedersen | 06 | Aalesund SLK | 4.34,18 | _____ |
| 5 | Øystein Gulbrandsen | 06 | Larvik SK | 4.39,13 | _____ |
| 6 | Philip Manuel Aanesen | 06 | Asker SK | 4.50,03 | _____ |

Heat 2

| | | | | | |
|---|-------------------------|----|-----------------|---------|-------|
| 1 | William Pereira-Nielsen | 06 | Øyane SK | 4.31,53 | _____ |
| 2 | Aleksander Rustad | 06 | Glitre SK/NESK | 4.29,61 | _____ |
| 3 | Jonas Emil Andreassen | 06 | SK Team Sør/GSK | 4.26,83 | _____ |
| 4 | Felix Stavnes | 06 | Asker SK | 4.29,42 | _____ |
| 5 | Rokas Vaiciukinas | 06 | Lambertseter SK | 4.31,49 | _____ |
| 6 | Jonas Solbu Gulbrandsen | 06 | OI Svømming | 4.32,67 | _____ |

Heat 3

| | | | | | |
|---|------------------------|----|--------------------|---------|-------|
| 1 | Tobias Fjellheim | 06 | Sandnes SLK | 4.26,76 | _____ |
| 2 | Simen Schmitz-Lund | 06 | Sola SK | 4.24,63 | _____ |
| 3 | Filip Ness | 06 | Tverlandet IL | 4.22,91 | _____ |
| 4 | Åsmund Sunde Henriksen | 06 | Delfana | 4.23,29 | _____ |
| 5 | Oliver Bauer Skymoen | 06 | Lørenskog/Rælingen | 4.24,89 | _____ |
| 6 | Nikolai Neslin Olsen | 06 | Finnsnes SK | 4.26,80 | _____ |

Heat 4

| | | | | | |
|---|--------------------------|----|--------------|---------|-------|
| 1 | Noah Remøy Kvalsund | 06 | Aalesund SLK | 4.18,63 | _____ |
| 2 | Amund Dønnum Engebretsen | 06 | Eidsvoll SK | 4.17,94 | _____ |
| 3 | Thomas Småvik | 06 | Stavanger SK | 4.17,12 | _____ |
| 4 | Collin van der Hoff | 06 | Sola SK | 4.17,93 | _____ |
| 5 | Eilif Bouquet | 06 | SK Speed | 4.18,61 | _____ |
| 6 | Even Saltnes Urdal | 06 | BS/Delfana | 4.20,41 | _____ |

Heat 5

| | | | | | |
|---|------------------------------|----|-----------------|---------|-------|
| 1 | Espen Mangor Skretting | 06 | Sandnes SLK | 4.16,13 | _____ |
| 2 | Alexis Mørk | 06 | Lambertseter SK | 4.11,28 | _____ |
| 3 | Aksel Krüger-Larsen | 06 | Stavanger SK | 4.03,35 | _____ |
| 4 | Emil O Heigre | 06 | Bryne SK | 4.10,20 | _____ |
| 5 | Kristoffer Skarvang Engstrøm | 06 | Larvik SK | 4.13,79 | _____ |
| 6 | Sebastian Rosnes | 06 | Øyane SK | 4.16,90 | _____ |