

## Heatliste lørdag 7. juni 2025 kl 09.00

### Øvelse 1. 200m fri, jenter - para

#### Heat 1

1					
2					
3					
4	Vilje Utgaard Eriksson	S10-11	Kongstensvømmerne	3.43,70	173.9%
5					
6					
7					
8					

### Øvelse 2. 200m fri, gutter - para

#### Heat 1

1					
2	Glenn Robin Simonsen	S14-10	Skien SK	3.44,49	201.7%
3	Oskar Alexander Labacz-Iversen	S7-09	Larvik SK	3.26,43	157.22%
4	Leo Ermias Helme	S14-10	Harstad SK	2.29,22	134.07%
5	Victor Ludo Mieke Carnel	S12-09	Poseidon	2.55,48	148.26%
6	Leiv-Anders Paulsen	S14-09	Finnsnes SK	2.55,47	157.65%
7					
8					

### Øvelse 3. 400m fri, jenter 2012

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

#### Heat 1

1					
2	Hedda Soltvedt Sandstå	12	Stavanger SK	5.33,31	_____
3	Louise Grave Oland	12	Poseidon	5.30,69	_____
4	Signe Fagerli Bukkøy	12	Åstveit SK	5.25,17	_____
5	Sophia Mahnin	12	Lambertseter SK	5.28,18	_____
6	Martine Stokke Hove	12	Bergen Vest SK	5.30,69	_____
7	Oda Irene Vonheim	12	Lakselv SK	5.34,95	_____
8					

#### Heat 2

1	Erika Korsnes-Gjengedal	12	Lambertseter SK	5.22,73	_____
2	Emmelin Munkhaugen	12	Trondhjems SLK	5.21,69	_____
3	Eila Sofie Kämäräinen	12	Haugesund SK	5.19,99	_____
4	Gabriella Anfinnsen	12	Bryne SK	5.18,32	_____
5	Ada Fludal Oslund	12	Trondhjems SLK	5.18,77	_____
6	Ingrid Mathiesen Laskemoen	12	Lambertseter SK	5.20,69	_____
7	Nathalie Pedersen Koskinen	12	Fauske SK	5.22,51	_____
8	Hanna Frankrig Almankaas	12	Drammen SK	5.22,92	_____

**Heat 3**

1	Sofie Catrin J. Alexandersen	12	Fauske SK	5.16,73	_____
2	Kaja Helena Mysiara	12	Triton Lillestrøm	5.15,92	_____
3	Lykke Aglen Jensen	12	Namsos SK	5.12,30	_____
4	Victoria Anonsen Karlsen	12	Stavanger SK	5.10,59	_____
5	Vilje Bø Veland	12	Stavanger SK	5.11,45	_____
6	Gulsum Malik	12	Stavanger SK	5.14,46	_____
7	Lone Berby Bassøe	12	Lambertseter SK	5.16,57	_____
8	Sissel Furuholt Valle	12	Trondhjems SLK	5.17,17	_____

**Heat 4**

1	Marie Kjos Stensåsen	12	Hamar IL	5.08,73	_____
2	Adèle Kurland	12	Nesodden-Drøbak SK	5.04,67	_____
3	Leah Gjerde	12	Sandnes SLK	4.53,23	_____
4	Oksana Voitovych	12	Skien SK	4.34,95	_____
5	Villa Martinsen	12	Frisinn SK	4.39,33	_____
6	Alva My Aihonen	12	Horten SK	4.56,71	_____
7	Karen Sibbern Johnsen	12	Nesodden-Drøbak SK	5.08,02	_____
8	Tiril Wilhelmsen Steen	12	Stavanger SK	5.09,11	_____

**Øvelse 4. 400m fri, gutter 2012**

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

**Heat 1**

1					
2	Simen Osmundsvaag	12	Asker SK	5.29,84	_____
3	Ulrik Solberg Linde	12	Delfana	5.24,64	_____
4	Mustafa Frotan	12	Sarpsborg IL	5.19,10	_____
5	Mihailo Urosevic	12	OI Svømming	5.21,46	_____
6	Edvard Hamnes Ulriksen	12	Trondhjems SLK	5.26,93	_____
7	Haakon Nygård	12	Sandefjord SK	5.48,10	_____
8					

**Heat 2**

1	Øystein Rosmo Lambrigtsen	12	Sandnes SLK	5.17,13	_____
2	Alexander Leer-Salvesen	12	OI Svømming	5.14,24	_____
3	Aleksander Rubasheuski	12	Sandnes SLK	5.12,76	_____
4	Endre Seltveit Hoftaniska	12	Skien SK	5.06,78	_____
5	Casper Digre Haldorsen	12	Verdal SK	5.12,01	_____
6	Marius Uppheim	12	Bergen Vest SK	5.13,04	_____
7	Mathias Fanebust Dregi	12	Åstveit SK	5.16,55	_____
8	Teo Olav Børre Berli-Andreassen	12	OI Svømming	5.18,34	_____

**Heat 3**

1	Håkon Garsjø Herikstad	12	Stavanger SK	5.04,20	_____
2	Karol Jurczyk	12	Sandefjord SK	4.58,90	_____
3	Lucas Korsnes Røsland	12	Hamar IL	4.57,97	_____
4	Eirik Johannes Wetting	12	Skien SK	4.56,71	_____
5	Ludvig Hasle Fuglem	12	Sarpsborg IL	4.57,35	_____
6	Timur Tsikhanenka	12	Stavanger SK	4.58,36	_____
7	Mats Bastian Bekkelund	12	Sandefjord SK	5.03,76	_____
8	Thor Arne Johnsen	12	Sandnes SLK	5.04,86	_____

**Heat 4**

1	Isak Boga	12	Delfana	4.56,07	_____
2	Joao Braga Lopez	12	Bærumsvømmerne	4.54,42	_____
3	Michael Anthun	12	Bømlo SK	4.51,31	_____
4	Anton Kirilenko	12	Delfana	4.43,16	_____
5	Ivan Biljan	12	Asker SK	4.50,64	_____
6	Angelo Garcia	12	Håbrann SK	4.52,87	_____
7	Albert Wesnes	12	Delfana	4.54,75	_____
8	Daniel Paz-Kiselev	12	Triton Lillestrøm	4.56,11	_____

**Øvelse 5. 400m fri, jenter 2011**

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

**Heat 1**

1					
2	Mie Høvik-Tøndel	11	Vestbyen Trondheim	5.24,16	_____
3	Wenice Lu	11	Lambertseter SK	5.20,26	_____
4	Louise Josefsson-Ruud	11	Lambertseter SK	5.17,81	_____
5	Nidia Vo-Rahil	11	Asker SK	5.19,33	_____
6	Narin Salimi	11	Kolbotn IL	5.23,53	_____
7	Sophia Nguyen Gulbrandsen	11	Triton Lillestrøm	5.33,84	_____
8					

**Heat 2**

1	Marte Knutsen Klepp	11	Stavanger SK	5.17,31	_____
2	Frøy Elisabeth Myrås Øvervold	11	Åstveit SK	5.15,23	_____
3	Tomine Thorstensen Fosse	11	Vågsbygd SLK	5.13,35	_____
4	Molly Nicoline Jørgensen	11	Sandnes SLK	5.06,69	_____
5	Tuva Synnøve Gravli Tuv	11	Lambertseter SK	5.09,95	_____
6	Ida Lundeker Bjørnstad	11	Lambertseter SK	5.13,74	_____
7	Nora Elverum	11	Finnsnes SK	5.15,54	_____
8	Olivia Pigla	11	Kongstensvømmerne	5.17,74	_____

**Heat 3**

1	Julie Samuelsen Soini	11	Tana SK	5.05,12	_____
2	Naomi Johnsen	11	Ullensakersvømmerne	4.59,78	_____
3	Enikő Besenyi	11	Nannestad IL	4.58,72	_____
4	Anna Toft Aase	11	Lambertseter SK	4.55,30	_____
5	Eira Dulic	11	Asker SK	4.56,27	_____
6	Alexandra Falch Haugland	11	Lambertseter SK	4.58,96	_____
7	Lilly Solvei French	11	Kristiansund SK	5.00,37	_____
8	Mathea Adele Skogsrud Bugge	11	SK Speed	5.05,43	_____

**Heat 4**

1	Minna Nymoen Radwan	11	Stavanger SK	4.53,96	_____
2	Mileah Hasle-Mienna	11	Moss SK	4.50,32	_____
3	Sigrid Bersvendsen Johnsen	11	Vardø SK	4.42,92	_____
4	Hanna Arnesen Hobberstad	11	Frisinn SK	4.36,97	_____
5	Rebecca Sun	11	Asker SK	4.37,02	_____
6	Elvira Dalsegg	11	Skien SK	4.48,71	_____
7	Ella Maria Briskeby	11	Asker SK	4.53,48	_____
8	Borghild Jensen	11	Lambertseter SK	4.54,37	_____

**Øvelse 6. 400m fri, gutter 2011**

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

**Heat 1**

1					
2	Martin Birkeland	11	SK Speed	4.55,53	_____
3	Christos Andreas W. Tsergas	11	OI Svømming	4.54,54	_____
4	Leon Haakensen Hagene	11	Triton Lillestrøm	4.53,58	_____
5	Sviatoslav Prykhodko	11	Varødd SK	4.53,97	_____
6	Lazar Milacic	11	Asker SK	4.54,61	_____
7	Helge Soppeland Larsen	11	Nesodden-Drøbak SK	4.56,68	_____
8					

**Heat 2**

1	Albert Pettersen	11	Frisinn SK	4.51,97	_____
2	Borgar Rinaldo Trondsen Sørnes	11	Vardø SK	4.51,01	_____
3	Erling Hognestad Liland	11	Bryne SK	4.50,43	_____
4	Håkon Henriksen Litleré	11	Delfana	4.49,34	_____
5	Mithun Kumar	11	Stavanger SK	4.49,86	_____
6	Solan Haavaldsen	11	Triton Lillestrøm	4.50,90	_____
7	Aksel Bøckmann-Wilhelmsen	11	Asker SK	4.51,28	_____
8	Emilian Vincent Auestad Kjellsen	11	Stavanger SK	4.52,23	_____

**Heat 3**

1	Petter Olavi Brun	11	Triton Lillestrøm	4.48,27	_____
2	Kristoffer Steinnes	11	Stavanger SK	4.44,87	_____
3	Gustav Myhre Larsen	11	Poseidon	4.41,88	_____
4	Benjamin Wærnes	11	Riska SK	4.37,41	_____
5	Felix Göl-Hausberg	11	Øyane SK	4.39,91	_____
6	Adrian Larsson	11	Arna SLK	4.42,34	_____
7	Jonah Kongshaug Johnsen	11	Aalesund SLK	4.48,07	_____
8	Julian Torgersen	11	Lambertseter SK	4.49,10	_____

**Heat 4**

1	Olve Valseth Buvarp	11	Ullensakersvømmerne	4.36,26	_____
2	Odin Johan Stedt	11	Triton Lillestrøm	4.30,68	_____
3	Tayga Secer	11	Glitre SK/BK	4.26,87	_____
4	Åsmund Faag	11	Sandnes SLK	4.21,64	_____
5	Kevinas Belaglovis	11	Førde IL	4.22,68	_____
6	Lucas Dreierstad Ruud	11	Delfana	4.29,67	_____
7	Casper bore Madsen	11	Bryne SK	4.31,13	_____
8	Christoffer Noah Dahle	11	Sarpsborg IL	4.37,20	_____

**Øvelse 7. 400m fri, jenter 2010**

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

**Heat 1**

1					
2	Julia Radziukiewicz	10	Delfana	5.08,17	_____
3	Martina Vågsnes	10	Lambertseter SK	5.04,70	_____
4	Malina Sælø	10	Bærumsvømmerne	4.59,50	_____
5	Tuva Soltvedt Sandstå	10	Stavanger SK	5.03,75	_____
6	Emma Louise Stannard	10	Bergen Vest SK	5.05,64	_____
7	Antonina Maria Sladek	10	Bærumsvømmerne	5.11,91	_____
8					

**Heat 2**

1	Astrid Hatten	10	Bergen Vest SK	4.56,77	_____
2	Benedikte Giske	10	Bryne SK	4.55,46	_____
3	Marie Amalie Berger Haugan	10	Lambertseter SK	4.55,25	_____
4	Matilda Røsgaard Gaupseth	10	Kristiansund SK	4.53,49	_____
5	Emma-Sofia Gunnestad Frønæs	10	Nesodden-Drøbak SK	4.53,68	_____
6	Silje Tuxen Gimre	10	Sandnes SLK	4.55,45	_____
7	Barbara Grzybowska	10	Sandnes SLK	4.56,43	_____
8	Lotte Rå Birkeland	10	Delfana	4.56,97	_____

**Heat 3**

1	Samanta Silina	10	Bergen Vest SK	4.52,69	_____
2	Sophie Amundsen	10	Varodd SK	4.51,07	_____
3	Sofie Li Sørensen	10	Asker SK	4.48,92	_____
4	Selene Kleiven Henriksen	10	Bergen Vest SK	4.48,36	_____
5	Johanne Sibbern Johnsen	10	Nesodden-Drøbak SK	4.48,48	_____
6	Saga Marie Svehagen Kirkemo	10	Moss SK	4.50,44	_____
7	Erle Soltvedt Klæbo	10	SK Speed	4.51,62	_____
8	Alicja Radziukiewicz	10	Delfana	4.53,44	_____

**Heat 4**

1	Emily Louise Zandpour-Rognstad	10	Kolbotn IL	4.45,02	_____
2	Elise Matoes Singsaas	10	Lambertseter SK	4.41,59	_____
3	Ida Elisabeth Lihagen	10	Lørenskog/Rælingen	4.38,70	_____
4	Solveig Ruud Tednes	10	Lørenskog/Rælingen	4.33,55	_____
5	Caprice I. Connolly-Drivenes	10	Delfana	4.38,46	_____
6	Madeleine Noelle Jensen	10	Lambertseter SK	4.38,96	_____
7	Linnea Otilie Thorstensen Glenna	10	Vågsbygd SLK	4.43,10	_____
8	Selma Hammerstad	10	Lørenskog/Rælingen	4.46,75	_____

**Øvelse 8. 400m fri, gutter 2010**

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

**Heat 1**

1					
2	Emil Sæverud	10	Bømlo SK	4.51,56	_____
3	Henrik Gausen	10	Lambertseter SK	4.42,49	_____
4	Johannes Aabø	10	Sola SK	4.37,81	_____
5	Balder Jørgensen Eriksen	10	Triton Lillestrøm	4.39,61	_____
6	Phillip Narmo	10	Triton Lillestrøm	4.44,16	_____
7	Alexander Revne	10	Delfana	4.55,77	_____
8					

**Heat 2**

1	Andreas Frantzen Buer	10	Riska SK	4.37,70	_____
2	Levi Andreassen	10	Lambertseter SK	4.37,40	_____
3	Odin Melgård Skorstad	10	SK Speed	4.33,47	_____
4	Jakob Galtung Aasen	10	Skien SK	4.30,90	_____
5	Henrik Nyberget Hole	10	Delfana	4.33,34	_____
6	Nicklas Leander Breistein	10	Stavanger SK	4.35,70	_____
7	Tymofi Rykovskiy	10	Ytre Søre Sunnmøre SK	4.37,46	_____
8	Balder Baarholm	10	Trondhjems SLK	4.37,78	_____

**Heat 3**

1	Elias Alissi Grønstad	10	Sandnes SLK	4.29,44	_____
2	Alexander Tjensvoll	10	Stavanger SK	4.28,67	_____
3	Tobias Braut Mundal	10	Bærumsvømmerne	4.27,69	_____
4	Haakon Stensby Frågåt	10	Ullensakersvømmerne	4.26,16	_____
5	Ulrik Refsdal Nilsen	10	Delfana	4.27,16	_____
6	Nicolai Haugland	10	Bergen Vest SK	4.27,99	_____
7	Artur de Matos Gomes	10	Stavanger SK	4.29,02	_____
8	Simon Farstad Skåla	10	IL Solid	4.30,14	_____

**Heat 4**

1	Sebastian Bennila Syversen	10	Asker SK	4.23,49	_____
2	Teo Østby	10	Lambertseter SK	4.21,64	_____
3	Sander Petersson Stavnem	10	Sola SK	4.18,35	_____
4	Marton Pettersen	10	Frisinn SK	4.16,20	_____
5	Magnus Renskoug	10	Kongstensvømmerne	4.16,81	_____
6	Snorre Johannes Ståhr Aarnes	10	Asker SK	4.18,49	_____
7	David Kristian Holmberg Dahle	10	Triton Lillestrøm	4.22,17	_____
8	Johannes Skepetaris Melleby	10	Lambertseter SK	4.25,28	_____

**Øvelse 9. 400m fri, jenter 2009**

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

**Heat 1**

1					
2	Ishanvi Pasari	09	Asker SK	5.03,59	_____
3	Julia J Våge	09	Austevoll IK	5.02,05	_____
4	Betzy Malén Linaker	09	Nesodden-Drøbak SK	4.57,80	_____
5	Ingrid Sagen Skandsen	09	Sandnes SLK	4.59,97	_____
6	Yiwei Qi	09	Asker SK	5.02,13	_____
7	Vilde Ommundsen	09	Vågsbygd SLK	5.03,73	_____
8					

**Heat 2**

1	Erle Yr Kullerud	09	Bærumsvømmerne	4.52,82	_____
2	Frena Marie Skoie Behbahani	09	Stavanger SK	4.51,75	_____
3	Henny Brosø Marcussen	09	Sandefjord SK	4.50,26	_____
4	Rebecca Strømseth	09	Lørenskog/Rælingen	4.49,44	_____
5	Maria Hjelleflat Jacobsen	09	Bærumsvømmerne	4.49,56	_____
6	Marie Kallevik Hoff	09	Poseidon	4.51,06	_____
7	Mia B Dreyer	09	Nesodden-Drøbak SK	4.52,16	_____
8	Eline L. Brevik	09	Kolbotn IL	4.57,61	_____

**Heat 3**

1	Julie Kasin Granum	09	Bærumsvømmerne	4.48,09	_____
2	Maja Cornelia Hurrød-Nilsen	09	Kongstensvømmerne	4.46,98	_____
3	Maren Friestad-Ogne	09	Delfana	4.45,36	_____
4	Tirill Kornelia Lorentzen Laberg	09	Nesodden-Drøbak SK	4.43,84	_____
5	Nadia Dolaciak	09	Lørenskog/Rælingen	4.44,54	_____
6	Agnes Polenta	09	Lambertseter SK	4.46,88	_____
7	Olha Dziubenko	09	SK Team Sør/KSA	4.47,77	_____
8	Victoria Sørensen	09	Kongstensvømmerne	4.49,05	_____

**Heat 4**

1	Helena Kummen	09	Lambertseter SK	4.40,37	_____
2	Katinka Mari Svenning	09	Bærumsvømmerne	4.33,88	_____
3	Celina Olsen	09	Bryne SK	4.31,06	_____
4	Kine Emilie Kirsebom Måseide	09	Nesodden-Drøbak SK	4.28,83	_____
5	Sarina Norzairin Seljeskog	09	Bømlo SK	4.30,95	_____
6	Vilja Jøntvedt	09	Bryne SK	4.32,61	_____
7	Leja Dielininkaityte	09	Randaberg IL	4.38,41	_____
8	Maja Kristiansen Ranatunga	09	Bryne SK	4.42,05	_____

**Øvelse 10. 400m fri, gutter 2009**

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

**Heat 1**

1					
2	Thomas Lågstad	09	Triton Lillestrøm	4.39,67	_____
3	Dennis Halsten Omundsen	09	Stavanger SK	4.34,52	_____
4	Adam Johansen	09	Kongstensvømmerne	4.31,27	_____
5	Armandas Belaglovis	09	Førde IL	4.32,62	_____
6	Eskild Garshol	09	Bergens SC	4.36,04	_____
7	Leander Minu Sørli	09	Levanger SLK	4.43,39	_____
8					

**Heat 2**

1	Henrik Glette Strand	09	Bergens SC	4.28,99	_____
2	Kajus Jablonskis	09	Asker SK	4.28,21	_____
3	Lage Wetlesen Eide	09	Lambertseter SK	4.27,65	_____
4	Aron Maxwell Smith	09	Stavanger SK	4.25,71	_____
5	Cristian-Ionut Matepiuc	09	Sandnes SLK	4.26,81	_____
6	Emil Niebuda	09	Sandnes SLK	4.27,70	_____
7	Niklas Rinnan Pedersen	09	Glitre SK/BK	4.28,32	_____
8	Even Bjørkhaug	09	Førde IL	4.31,13	_____

**Heat 3**

1	Louis Dumont-Haug	09	Bærumsvømmerne	4.24,40	_____
2	Elliot Eugen Aam	09	Haldens SK	4.21,78	_____
3	Oliver Rinden-Johansen	09	SK Speed	4.20,16	_____
4	Henrik Fjellheim	09	Sandnes SLK	4.18,33	_____
5	Stener Letting	09	Kongstensvømmerne	4.18,72	_____
6	Johannes Aglen	09	Bergen Vest SK	4.21,64	_____
7	Magnus Osen Helgesen	09	Stavanger SK	4.22,13	_____
8	Tobias Hansen Straub	09	Sandnes SLK	4.24,86	_____

**Heat 4**

1	Mathias Samuelsen Rosseid	09	Sandnes SLK	4.16,88	_____
2	Trym Kvia Taule	09	Bryne SK	4.12,34	_____
3	Lucas Canister	09	Lambertseter SK	4.04,18	_____
4	William Hellum Nygård	09	Bergens SC	3.58,02	_____
5	Janis Morten Vert-Mönig	09	Stavanger SK	4.03,39	_____
6	Kei Ogawa Giskegjerde	09	BS/Åstveit	4.09,74	_____
7	Brage Bergland	09	Stavanger SK	4.16,73	_____
8	Gustav Sjøløkken Bandlien	09	Asker SK	4.18,28	_____