

Heatliste fredag 29. mai 2026 kl 16.00

Øvelse 1. 200m fri, jenter - para

Heat 1

1					
2					
3	Vilje Utgaard Eriksson	S10-11	Kongstensvømmerne	3.24,25	158.78%
4					
5					
6					

Øvelse 2. 200m fri, gutter - para

Heat 1

1					
2	Kornelius Smeby-Ryen	S7-12	Kongsvinger SK	5.28,74	250.37%
3	Leo Ermias Helme	S14-10	Harstad SK	2.19,99	126.03%
4	Sebastian Mork-Knutsen	S10-13	Lambertseter SK	3.47,80	199.02%
5					
6					

Øvelse 3. 400m fri, jenter 2013

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

Heat 1

1	Ingrid Ruud Tednes	13	Lørenskog/Rælingen	5.38,80	_____
2	Nicole Kulagina	13	Trondhjems SLK	5.23,00	_____
3	Mali Emilie Dåtland	13	Stavanger SK	5.20,31	_____
4	Edel Christensen Daleng	13	Delfana	5.21,01	_____
5	Thea Ljosnes	13	Bergen Vest SK	5.26,46	_____
6	Ovidia Myhre Larsen	13	Poseidon		_____

Heat 2

1	Emily Øverby Knowles	13	Delfana	5.17,18	_____
2	Alexandra Victoria Kubik	13	Lørenskog/Rælingen	5.15,30	_____
3	Maja Grace James	13	Asker SK	5.13,83	_____
4	June Askautrud	13	Nesodden-Drøbak SK	5.15,00	_____
5	Vår Åsne Jøssang	13	Delfana	5.17,08	_____
6	Timea Yasmin Dahle	13	Sarpsborg IL	5.17,61	_____

Heat 3

1	Ine Netland Jacobsen	13	Sandnes SLK	5.10,06	_____
2	Josephine Lindvig Larsson	13	Bærumsvømmerne	5.08,64	_____
3	Michaela Josefin Abeleva Barrera	13	Trondhjems SLK	5.07,05	_____
4	Nicole Calderon	13	Stavanger SK	5.08,30	_____
5	Johanna Boge-Eskeland	13	Lambertseter SK	5.08,76	_____
6	Amanda Haugland	13	Bergen Vest SK	5.11,51	_____

Heat 4

1	Erle Gautesdatter Evdsten	13	Håbrann SK	5.05,89	_____
2	Hanne Garrevoet	13	Bærumsvømmerne	5.04,44	_____
3	Ruth Fors Tømte	13	Hamar IL	5.03,90	_____
4	Emma Eraker	13	Bergens SC	5.04,28	_____
5	Ayla Sherif Essam Kabil	13	Stavanger SK	5.05,31	_____
6	Eira Lin Lien	13	Lambertseter SK	5.06,64	_____

Heat 5

1	Afra Magritta Halsen	13	Stavanger SK	5.03,62	_____
2	Lilliana Halina Struniawska	13	Asker SK	4.58,27	_____
3	Lykke Franz	13	Stavanger SK	4.50,18	_____
4	Mari Risa Urke	13	Sandnes SLK	4.52,80	_____
5	Emine Larsen	13	Stavanger SK	5.03,21	_____
6	Camilla Strøm Fredriksen	13	Alta SK	5.03,66	_____

Øvelse 4. 400m fri, gutter 2013

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

Heat 1

1	Filip Czamanski-magnussen	13	Åstveit SK	5.29,69	_____
2	Vilhelm Dragnes	13	OI Svømming	5.23,63	_____
3	Adam Essaouioui	13	Lambertseter SK	5.19,63	_____
4	Noah Vo-Rahil	13	Asker SK	5.20,75	_____
5	Ole Heir Drømtorp	13	SK Speed	5.26,93	_____
6	Julian Bjørkli-Kleiven	13	Bærumsvømmerne	5.34,99	_____

Heat 2

1	Fri Carsten Berg	13	Triton Lillestrøm	5.17,73	_____
2	Ludvig Roslin	13	Kongstensvømmerne	5.12,92	_____
3	Lucas August H. Kaboneza	13	Håbrann SK	5.10,19	_____
4	Vincent Göl-Hausberg	13	Øyane SK	5.12,21	_____
5	Filip Nilsen-Nygaard Haugen	13	Stavanger SK	5.17,29	_____
6	Isaac Salthe-Hirning	13	Stavanger Vannpoloklubb	5.19,37	_____

Heat 3

1	Liam Fredrik Larsson	13	Arna SLK	5.08,23	_____
2	Eskil Molland	13	Sandefjord SK	5.07,19	_____
3	Antonio Böhmer-Badurina	13	Asker SK	5.04,54	_____
4	Luca Wesøy-Danielsen	13	Lillesand IL	5.05,21	_____
5	Andrei Rares Ciuca	13	Stavanger SK	5.07,72	_____
6	Magnus Grøtjorden	13	Bergkameratene	5.08,63	_____

Heat 4

1	Viktor Reinåmo Akselsen	13	Ullensakersvømmerne	4.59,82	_____
2	Mio Wesøy-Danielsen	13	Lillesand IL	4.56,88	_____
3	Aksel Tingulstad Karlsvik	13	Tønsberg SK	4.52,73	_____
4	Matteo Alessandro Skrutvo Iori	13	Håbrann SK	4.53,53	_____
5	Jacob Tørresdal	13	Haugesund SK	4.59,04	_____
6	Anton A. Nøkleby	13	Bærumsvømmerne	5.02,24	_____

Heat 5

1	Fredrik Fagerstrøm	13	Lørenskog/Rælingen	4.50,40	_____
2	Kristoffer Erik Kalfov	13	Delfana	4.47,09	_____
3	Harald Stokkeland Idland	13	Sandnes SLK	4.39,75	_____
4	Lucas Zandpour-Rognstad	13	Kolbotn IL	4.40,36	_____
5	Artemij Ciukov	13	Hamar IL	4.48,58	_____
6	Igor Mieszko Zabawa	13	Drammen SK	4.51,58	_____

Øvelse 5. 400m fri, jenter 2012

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

Heat 1

1	Celicia Aida Bergh	12	Bærumsvømmerne	5.17,72	_____
2	Silje Hebnes	12	Stavanger SK	5.13,75	_____
3	Hedda Soltvedt Sandstå	12	Stavanger SK	5.09,85	_____
4	Linnea Gustavsen-Taule	12	Larvik SK	5.13,38	_____
5	Martine Stokke Hove	12	Bergen Vest SK	5.16,05	_____
6	Elise Klev Andersen	12	Kongstensvømmerne	5.27,05	_____

Heat 2

1	Louise Grave Oland	12	Poseidon	5.08,79	_____
2	Wilhelmine Avløs Grande	12	Delfana	5.05,30	_____
3	Philippa Røsten	12	Hamar IL	5.04,64	_____
4	Tiril Wilhelmsen Steen	12	Stavanger SK	5.05,28	_____
5	Ine Kallekott Øvstun	12	Sandnes SLK	5.05,90	_____
6	Sofija Daske	12	Ullensakersvømmerne	5.09,00	_____

Heat 3

1	Lone Berby Bassøe	12	Lambertseter SK	5.03,17	_____
2	Emmelin Munkhaugen	12	Trondhjems SLK	5.02,85	_____
3	Oda Kirkemo	12	Moss SK	5.02,26	_____
4	Ewa Dorota Mazurkiewicz	12	Bærumsvømmerne	5.02,65	_____
5	Sissel Furuholt Valle	12	Trondhjems SLK	5.02,99	_____
6	Hanna Frankrig Almankaas	12	Drammen SK	5.04,08	_____

Heat 4

1	Anna Wyrwinska	12	Håbrann SK	5.00,63	_____
2	Lotta Westlye Hildén	12	Stavanger SK	4.57,27	_____
3	Vilje Bø Veland	12	Stavanger SK	4.53,47	_____
4	Adèle Kurland	12	Nesodden-Drøbak SK	4.56,05	_____
5	Ingrid Mathiesen Laskemoen	12	Lambertseter SK	4.59,85	_____
6	Gulsum Malik	12	Stavanger SK	5.00,95	_____

Heat 5

1	Leah Gjerde	12	Sandnes SLK	4.45,52	_____
2	Ada Fludal Osland	12	Trondhjems SLK	4.44,13	_____
3	Villa Martinsen	12	Frisinn SK	4.38,64	_____
4	Gabriella Anfinnsen	12	Bryne SK	4.40,49	_____
5	Alva My Aihonen	12	Horten SK	4.45,26	_____
6	Karen Sibbern Johnsen	12	Nesodden-Drøbak SK	4.51,04	_____

Øvelse 6. 400m fri, gutter 2012

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

Heat 1

1	Danila Melnikov	12	Asker SK	4.59,50	_____
2	Davyd Rebro	12	OI Svømming	4.56,45	_____
3	Ignacy Jan Gucwa	12	Bærumsvømmerne	4.53,40	_____
4	Håkon Garsjø Herikstad	12	Stavanger SK	4.53,51	_____
5	Nathan Olav Kaboneza	12	Håbrann SK	4.57,76	_____
6	Eirik Johannes Wetting	12	Skien SK	5.01,93	_____

Heat 2

1	Hugo Ludvig Hammer-Wiles	12	Bærumsvømmerne	4.47,87	_____
2	Timur Tsikhanenka	12	Stavanger SK	4.47,34	_____
3	Karol Jurczyk	12	Sandefjord SK	4.46,35	_____
4	Anton Livingston Nerland	12	Asker SK	4.46,94	_____
5	Ulrik Solberg Linde	12	Delfana	4.47,51	_____
6	Casper Digre Haldorsen	12	Verdal SK	4.53,00	_____

Heat 3

1	Øystein Rosmo Lambrigtsen	12	Sandnes SLK	4.40,92	_____
2	Thor Arne Johnsen	12	Sandnes SLK	4.38,71	_____
3	Angelo Garcia	12	Håbrann SK	4.33,56	_____
4	Daniel Paz-Kiselev	12	Triton Lillestrøm	4.33,57	_____
5	Mats Bastian Bekkelund	12	Sandefjord SK	4.39,32	_____
6	Mathias Fanebust Dregi	12	Åstveit SK	4.42,52	_____

Heat 4

1	Mats Tuxen Gimre	12	Sandnes SLK	4.28,04	_____
2	Aleksander Rubasheuski	12	Sandnes SLK	4.27,41	_____
3	Ludvig Hasle Fuglem	12	Kongstensvømmerne	4.26,73	_____
4	Albert Wesnes	12	Delfana	4.27,02	_____
5	Anton Kirilenko	12	Delfana	4.27,95	_____
6	Endre Seltveit Hoftaniska	12	Skien SK	4.31,42	_____

Heat 5

1	Isak Boga	12	Delfana	4.26,57	_____
2	George Taylor	12	Bærumsvømmerne	4.24,52	_____
3	Michael Anthun	12	Bømlo SK	4.18,49	_____
4	Ivan Biljan	12	Asker SK	4.24,18	_____
5	Joao Braga Lopez	12	Bærumsvømmerne	4.26,54	_____
6	Marius Uppheim	12	Bergen Vest SK	4.26,73	_____

Øvelse 7. 400m fri, jenter 2011

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

Heat 1

1	Ida Lundeker Bjørnstad	11	Lambertseter SK	5.12,35	_____
2	Narin Salimi	11	Kolbotn IL	5.04,79	_____
3	Tuva Synnøve Gravli Tuv	11	Lambertseter SK	5.02,82	_____
4	Marla Marie Ewig	11	Triton Lillestrøm	5.03,81	_____
5	Olivia Pigla	11	Kongstensvømmerne	5.06,61	_____
6	Sophia Nguyen Gulbrandsen	11	Triton Lillestrøm	5.12,97	_____

Heat 2

1	Arina Amundsen	11	Stjørdals Blink	4.58,55	_____
2	Mille Amalie Stavang	11	Delfana	4.57,84	_____
3	Petra Auråker	11	Kolbotn IL	4.57,18	_____
4	Mie Høvik-Tøndel	11	Vestbyen Trondheim	4.57,22	_____
5	Alexandra Falch Haugland	11	Lambertseter SK	4.58,16	_____
6	Celina Akslen Vadset	11	Aalesund SLK	4.59,19	_____

Heat 3

1	Alexandra Contreras Jimenez	11	Trondhjems SLK	4.55,69	_____
2	Leonetta Kaknes	11	OI Svømming	4.54,63	_____
3	Tuva Selven	11	Bergen Vest SK	4.53,11	_____
4	Johanne Kroepelien	11	OI Svømming	4.54,59	_____
5	Nidia Vo-Rahil	11	Asker SK	4.55,10	_____
6	Mathea Adele Skogsrud Bugge	11	SK Speed	4.56,88	_____

Heat 4

1	Marte Knutsen Klepp	11	Stavanger SK	4.51,62	_____
2	Minna Nymoen Radwan	11	Stavanger SK	4.45,06	_____
3	Elvira Dalsegg	11	Skien SK	4.41,83	_____
4	Lilly Solvei French	11	Hamar IL	4.44,48	_____
5	Mille Solli Ask	11	Ullensakersvømmerne	4.50,20	_____
6	Frøy Elisabeth Myrås Øvervold	11	Åstveit SK	4.52,36	_____

Heat 5

1	Eira Dulic	11	Asker SK	4.41,48	_____
2	Molly Nicoline Jørgensen	11	Sandnes SLK	4.38,65	_____
3	Rebecca Sun	11	Asker SK	4.28,66	_____
4	Borghild Jensen	11	Lambertseter SK	4.38,53	_____
5	Naomi Johnsen	11	Ullensakersvømmerne	4.40,50	_____
6	Sigrid Bersvendsen Johnsen	11	Vardø SK	4.41,59	_____

Øvelse 8. 400m fri, gutter 2011

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

Heat 1

1	Mattias Isaksen	11	Trondhjems SLK	4.44,71	_____
2	Sviatoslav Prykhodko	11	Varodd SK	4.39,14	_____
3	Oliver Holmberget	11	Triton Lillestrøm	4.36,13	_____
4	Christos Andreas W. Tsergas	11	OI Svømming	4.36,33	_____
5	Isak Bjørnbekk Matre	11	Sandnes SLK	4.39,72	_____
6	Aksel Bøckmann-Wilhelmsen	11	Asker SK	4.46,82	_____

Heat 2

1	Solan Haavaldsen	11	Triton Lillestrøm	4.35,53	_____
2	Julian Torgersen	11	Lambertseter SK	4.34,28	_____
3	Mads Moen Lorvik	11	Triton Lillestrøm	4.32,69	_____
4	Lazar Milacic	11	Asker SK	4.33,23	_____
5	Neo Leander Opdal Fjellheim	11	Triton Lillestrøm	4.34,61	_____
6	Petter Olavi Brun	11	Triton Lillestrøm	4.35,97	_____

Heat 3

1	Leon Haakensen Hagene	11	Triton Lillestrøm	4.31,88	_____
2	Jo-Viking Jøssang	11	Delfana	4.29,33	_____
3	Kristoffer Steinnes	11	Stavanger SK	4.29,04	_____
4	Håkon Henriksen Litleré	11	Delfana	4.29,26	_____
5	Jonah Kongshaug Johnsen	11	Aalesund SLK	4.31,65	_____
6	Mats Johannesen Schwitalla	11	Lambertseter SK	4.32,24	_____

Heat 4

1	Casper Bore Madsen	11	Bryne SK	4.27,87	_____
2	Helge Soppeland Larsen	11	Nesodden-Drøbak SK	4.26,88	_____
3	Tayga Secer	11	Bærumsvømmerne	4.23,39	_____
4	Tim Bjarte Bludau	11	Stavanger SK	4.25,50	_____
5	Adrian Larsson	11	Bergens SC	4.26,95	_____
6	Emilian Vincent Auestad Kjellsen	11	Stavanger SK	4.28,81	_____

Heat 5

1	Gustav Myhre Larsen	11	Poseidon	4.22,00	_____
2	Odin Johan Stedt	11	Triton Lillestrøm	4.13,40	_____
3	Åsmund Faag	11	Sandnes SLK	4.04,85	_____
4	Lucas Dreierstad Ruud	11	Delfana	4.12,18	_____
5	Felix Göl-Hausberg	11	Øyane SK	4.21,06	_____
6	Benjamin Wærnes	11	Riska SK	4.23,26	_____

Øvelse 9. 400m fri, jenter 2010

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

Heat 1

1	Astrid Bakken Berget	10	Lambertseter SK	5.12,27	_____
2	Deliise Narusbek	10	Elverum Svømming	5.01,03	_____
3	Johanne Heskedal Sefland	10	Varodd SK	4.57,92	_____
4	Tuva Soltvedt Sandstå	10	Sola SK	4.59,91	_____
5	Olivia Selmer-Olsen	10	Bærumsvømmerne	5.05,50	_____
6	Antonina Maria Sladek	10	Bærumsvømmerne	5.16,78	_____

Heat 2

1	Angeli Eriksen Lamøy	10	Tromsø SK	4.54,51	_____
2	Idunn Bell	10	Vestbyen Trondheim	4.54,05	_____
3	Matilda Røsgaard Gaupseth	10	Kristiansund SK	4.52,16	_____
4	Emma Louise Stannard	10	Bergen Vest SK	4.53,31	_____
5	Deren Kaya	10	Lambertseter SK	4.54,48	_____
6	Maia Kiær Sørensen	10	Bærumsvømmerne	4.57,28	_____

Heat 3

1	Emma-Sofia Gunnestad Frønæs	10	Nesodden-Drøbak SK	4.51,09	_____
2	Hanna Emilie Rygg-Berg	10	Triton Lillestrøm	4.49,25	_____
3	Astrid Hatten	10	Bergen Vest SK	4.47,67	_____
4	Lotte Rå Birkeland	10	Delfana	4.48,47	_____
5	Malina Sælø	10	Bærumsvømmerne	4.49,68	_____
6	Samanta Silina	10	Bergen Vest SK	4.51,31	_____

Heat 4

1	Johanne Sibbern Johnsen	10	Nesodden-Drøbak SK	4.47,36	_____
2	Silje Tuxen Gimre	10	Sandnes SLK	4.46,37	_____
3	Barbara Grzybowska	10	Sandnes SLK	4.45,03	_____
4	Marie Amalie Berger Haugan	10	Lambertseter SK	4.45,85	_____
5	Tine Børsheim Tønsager	10	Stavanger SK	4.47,34	_____
6	Sofie Li Sørensen	10	Asker SK	4.47,47	_____

Heat 5

1	Erle Soltvedt Klæbo	10	SK Speed	4.41,44	_____
2	Caprice I. Connolly-Drivenes	10	Delfana	4.39,00	_____
3	Selene Kleiven Henriksen	10	Bergen Vest SK	4.35,11	_____
4	Madeleine Noelle Jensen	10	Lambertseter SK	4.38,85	_____
5	Lotte Johannesen Bekken	10	Bergen Vest SK	4.39,68	_____
6	Linnea Otilie Thorstensen Glenna	10	SK Team Sør/VSLK	4.42,66	_____

Øvelse 10. 400m fri, gutter 2010

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

Heat 1

1	Filip Maksymilian Kraska	10	Bryne SK	4.32,02	_____
2	Henrik Gausen	10	Lambertseter SK	4.31,17	_____
3	Isak Johannes Øien Rovde	10	Lambertseter SK	4.28,53	_____
4	Balder Baarholm	10	Trondhjems SLK	4.30,74	_____
5	Emil Sæverud	10	Bømlo SK	4.31,77	_____
6	Alexander Revne	10	Delfana	4.32,69	_____

Heat 2

1	Tymofi Rykovskyi	10	Ytre Søre Sunnmøre SK	4.23,75	_____
2	Alexander Tjensvoll	10	Stavanger SK	4.23,48	_____
3	Filip Wierzbicki	10	Triton Lillestrøm	4.20,90	_____
4	Tobias Braut Mundal	10	Bærumsvømmerne	4.21,98	_____
5	Martin Ellingsberg Solhaug	10	Lambertseter SK	4.23,58	_____
6	Filip Søyland	10	Varodd SK	4.25,37	_____

Heat 3

1	Jakob Galtung Aasen	10	Skien SK	4.20,70	_____
2	Ulrik Refsdal Nilsen	10	Delfana	4.20,17	_____
3	Phillip Narmo	10	Triton Lillestrøm	4.19,18	_____
4	Sander Petersson Stavnem	10	Sola SK	4.20,07	_____
5	Johannes Aabø	10	Sola SK	4.20,56	_____
6	Balder Jørgensen Eriksen	10	Triton Lillestrøm	4.20,88	_____

Heat 4

1	Andreas Neslin Olsen	10	Finnsnes SK	4.17,55	_____
2	Sebastian Bennila Syversen	10	Asker SK	4.16,23	_____
3	Magnus Renskoug	10	Kongstensvømmerne	4.15,66	_____
4	David Kristian Holmberg Dahle	10	Triton Lillestrøm	4.16,03	_____
5	Edvard Cederkvist	10	Poseidon	4.17,03	_____
6	Levi Andreassen	10	Lambertseter SK	4.18,88	_____

Heat 5

1	Haakon Stensby Frågåt	10	Ullensakersvømmerne	4.15,02	_____
2	Leonid Voitovych	10	Skien SK	4.11,98	_____
3	Snorre Johannes Stähr Aarnes	10	Asker SK	4.02,50	_____
4	Johannes Skepetaris Melleby	10	Lambertseter SK	4.09,06	_____
5	Nicolai Haugland	10	Bergen Vest SK	4.13,53	_____
6	Elias Alissi Grønstad	10	Sandnes SLK	4.15,63	_____