

Heatliste søndag 31. mai 2026 kl 15.00

Øvelse 41. 100m individuell medley, jenter - para

SM10: 100%-tid: 1.05,01

Heat 1

1				
2				
3	Vilje Utgaard Eriksson	SM10-11 Kongstensvømmerne	1.50,77	170.39%
4				
5				
6				

Øvelse 42. 100m individuell medley, gutter - para

SM10: 100%-tid: 57,68
SM14: 100%-tid: 1.03,18
SM7: 100%-tid: 1.11,32

Heat 1

1				
2	Kornelius Smeby-Ryen	SM7-12 Kongsvinger SK	2.42,68	228.1%
3	Leo Ermias Helme	SM14-10 Harstad SK	1.13,38	116.14%
4	Sebastian Mork-Knutsen	SM10-13 Lambertseter SK	2.03,99	214.96%
5				
6				

Øvelse 43. 200m individuell medley, jenter 2013

AM Rekord 13 år: Oksana Voitovych, Skien SK - 2.22,78 (09.06.2025)

Heat 1

1	Nicole Calderon	13	Stavanger SK	814	2.53,31
2	Josephine Lindvig Larssøn	13	Bærumsvømmerne	1158	2.42,68
3	Timea Yasmin Dahle	13	Sarpsborg IL	1201	2.49,88
4	Ingrid Ruud Tednes	13	Lørenskog/Rælingen	1197	2.51,61
5	Emily Øverby Knowles	13	Delfana	1138	2.42,34
6	Celine Solstad	13	Håbrann SK	635	2.52,89

Heat 2

1	Ruth Fors Tømte	13	Hamar IL	1299	2.53,65
2	Nicole Kulagina	13	Trondhjems SLK	1306	2.43,62
3	Thea Ljosnes	13	Bergen Vest SK	1319	2.50,31
4	Michaela Josefin Abeleva Barrera	13	Trondhjems SLK	1312	2.52,55
5	Alexandra Victoria Kubik	13	Lørenskog/Rælingen	1304	2.45,82
6	Edel Christensen Daleng	13	Delfana	1267	2.53,56

Heat 3

1	June Askautrud	13	Nesodden-Drøbak SK	1322	2.50,70
2	Amanda Haugland	13	Bergen Vest SK	1359	2.50,77
3	Ine Netland Jacobsen	13	Sandnes SLK	1391	2.45,92
4	Vår Åsne Jøssang	13	Delfana	1379	2.45,25
5	Eira Lin Lien	13	Lambertseter SK	1349	2.50,80
6	Mali Emilie Dåtland	13	Stavanger SK	1321	2.46,48

Heat 4

1	Johanna Boge-Eskeland	13	Lambertseter SK	1392	2.46,30
2	Emine Larsen	13	Stavanger SK	1475	2.43,86
3	Erle Gautesdatter Evdsten	13	Håbrann SK	1492	2.40,34
4	Camilla Strøm Fredriksen	13	Alta SK	1485	2.43,58
5	Maja Grace James	13	Asker SK	1404	2.44,61
6	Ayla Sherif Essam Mohamed Kabil	13	Stavanger SK	1392	2.51,75

Heat 5

1	Hanne Garrevoet	13	Bærumsvømmerne	1591	2.38,81
2	Afra Magritta Halsen	13	Stavanger SK	1646	2.41,29
3	Lykke Franz	13	Stavanger SK	1804	2.35,09
4	Mari Risa Urke	13	Sandnes SLK	1713	2.38,03
5	Emma Eraker	13	Bergens SC	1627	2.37,29
6	Lilliana Halina Struniawska	13	Asker SK	1508	2.41,94

Øvelse 44. 200m individuell medley, gutter 2013

AM Rekord 13 år: Emil Nistad Westermoen, Sandnes SLK - 2.18,08 (26.09.2021)

Heat 1

1	Julian Bjørkli-Kleiven	13	Bærumsvømmerne	770	2.49,70
2	Adam Essaouiqui	13	Lambertseter SK	903	2.49,96
3	Ludvig Roslin	13	Kongstensvømmerne	1022	2.53,02
4	Noah Vo-Rahil	13	Asker SK	945	2.50,24
5	Filip Nilsen-Nygaard Haugen	13	Stavanger SK	888	2.45,88
6	Liam Fredrik Larsson	13	Arna SLK	721	2.41,71

Heat 2

1	Vincent Göl-Hausberg	13	Øyane SK	1040	2.46,71
2	Lucas August H. Kaboneza	13	Håbrann SK	1059	2.43,43
3	Filip Andre Czamanski-magnussen	13	Åstveit SK	1086	2.49,81
4	Jacob Tørresdal	13	Haugesund SK	1073	2.43,54
5	Andrei Rares Ciuca	13	Stavanger SK	1051	2.50,74
6	Eskil Molland	13	Sandefjord SK	1028	2.47,52

Heat 3

1	Ole Heir Drømtorp	13	SK Speed	1101	2.46,89
2	Aksel Tingulstad Karlsvik	13	Tønsberg SK	1108	3.03,64
3	Fri Carsten Berg	13	Triton Lillestrøm	1131	2.49,67
4	Luca Wesøy-Danielsen	13	Lillesand IL	1114	2.46,96
5	Vilhelm Dragnes	13	OI Svømming	1104	2.48,63
6	Isaac Salthe-Hirning	13	Stavanger Vannpoloklubb	1090	2.44,27

Heat 4

1	Lucas Zandpour-Rognstad	13	Kolbotn IL	1182	2.27,20
2	Anton A. Nøkleby	13	Bærumsvømmerne	1213	2.43,81
3	Magnus Grøtjorden	13	Bergkameratene	1287	2.41,40
4	Mio Wesøy-Danielsen	13	Lillesand IL	1245	2.38,87
5	Antonio Bøhmer-Badurina	13	Asker SK	1191	
6	Viktor Reinåmo Akselsen	13	Ullensakersvømmerne	1179	2.41,16

Heat 5

1	Igor Mieszko Zabawa	13	Drammen SK	1378	2.35,68
2	Harald Stokkeland Idland	13	Sandnes SLK	1418	2.35,69
3	Kristoffer Erik Kalfov	13	Delfana	1568	2.28,77
4	Fredrik Fagerstrøm	13	Lørenskog/Rælingen	1423	2.26,53
5	Matteo Alessandro Skrutvo Iori	13	Håbrann SK	1380	2.36,98
6	Artemij Ciuikov	13	Hamar IL	1319	2.36,84

Øvelse 45. 200m individuell medley, jenter 2012

AM Rekord 14 år: Mari Moen, Skjetten Svømming - 2.20,45 (08.04.2018)

Heat 1

1	Philippa Røsten	12	Hamar IL	831	2.48,01
2	Sofija Daske	12	Ullensakersvømmerne	1330	2.47,84
3	Silje Hebnes	12	Stavanger SK	1412	2.46,35
4	Wilhelmine Avløs Grande	12	Delfana	1361	2.48,70
5	Celicia Aida Bergh	12	Bærumsvømmerne	1325	2.42,51
6	Elise Klev Andersen	12	Kongstensvømmerne		

Heat 2

1	Oda Kirkemo	12	Moss SK	1495	2.42,64
2	Linnea M Gustavsen-Taule	12	Larvik SK	1522	2.47,32
3	Ingrid Mathiesen Laskemoen	12	Lambertseter SK	1551	2.39,36
4	Hedda Soltvedt Sandstå	12	Stavanger SK	1545	2.43,62
5	Ine Kallekott Øvstun	12	Sandnes SLK	1509	2.42,60
6	Gulsum Malik	12	Stavanger SK	1434	2.38,89

Heat 3

1	Emmelin Munkhaugen	12	Trondhjems SLK	1564	2.43,27
2	Karen Sibbern Johnsen	12	Nesodden-Drøbak SK	1593	
3	Hanna Frankrig Almankaas	12	Drammen SK	1604	2.42,17
4	Anna Wyrwinska	12	Håbrann SK	1598	2.34,16
5	Lotta Westlye Hildén	12	Stavanger SK	1588	2.38,40
6	Martine Stokke Hove	12	Bergen Vest SK	1562	2.44,41

Heat 4

1	Ewa Dorota Mazurkiewicz	12	Bærumsvømmerne	1637	2.44,51
2	Sissel Furuholt Valle	12	Trondhjems SLK	1657	2.37,42
3	Louise Grave Oland	12	Poseidon	1681	2.41,62
4	Tiril Wilhelmsen Steen	12	Stavanger SK	1672	2.34,17
5	Vilje Bø Veland	12	Stavanger SK	1656	2.37,25
6	Lone Berby Bassøe	12	Lambertseter SK	1615	2.35,85

Heat 5

1	Leah Gjerde	12	Sandnes SLK	1853	2.29,94
2	Ada Fludal Osland	12	Trondhjems SLK	1929	2.29,56
3	Gabriella Anfinnsen	12	Bryne SK	2049	2.27,18
4	Alva My Aihonen	12	Horten SK	1984	2.34,73
5	Villa Martinsen	12	Frisinn SK	1899	2.34,09
6	Adéle Kurland	12	Nesodden-Drøbak SK	1752	2.36,16

Øvelse 46. 200m individuell medley, gutter 2012

AM Rekord 14 år: Sander Kiær Sørensen, Bærumsvømmerne - 2.10,35 (26.09.2021)

Heat 1

1	Anton Livingston Nerland	12	Asker SK	1057	2.35,97
2	Danila Melnikov	12	Asker SK	1253	2.35,93
3	Håkon Garsjø Herikstad	12	Stavanger SK	1299	2.28,21
4	Ignacy Jan Gucwa	12	Bærumsvømmerne	1273	2.35,18
5	Davyd Rebro	12	OI Svømming	1241	2.36,76
6	Casper Digre Haldorsen	12	Verdal SK	1046	2.31,39

Heat 2

1	Ulrik Solberg Linde	12	Delfana	1360	2.29,99
2	Ludvig Hasle Fuglem	12	Kongstensvømmerne	1384	2.30,33
3	Timur Tsikhanenka	12	Stavanger SK	1399	2.34,26
4	Eirik Johannes Wetting	12	Skien SK	1385	2.35,21
5	Thor Arne Johnsen	12	Sandnes SLK	1379	2.36,84
6	Karol Jurczyk	12	Sandefjord SK	1357	2.30,32

Heat 3

1	Mats Bastian Bekkelund	12	Sandefjord SK	1438	2.30,27
2	Nathan Olav Kaboneza	12	Håbrann SK	1499	2.29,51
3	Isak Boga	12	Delfana	1568	2.25,40
4	Hugo Ludvig Hammer-Wiles	12	Bærumsvømmerne	1539	2.28,82
5	Øystein Rosmo Lambrigtsen	12	Sandnes SLK	1438	
6	Mathias Fanebust Dregi	12	Åstveit SK	1420	2.32,13

Heat 4

1	Ivan Biljan	12	Asker SK	1656	2.24,99
2	Mats Tuxen Gimre	12	Sandnes SLK	1677	2.25,66
3	Endre Seltveit Hoftaniska	12	Skien SK	1767	2.22,28
4	Angelo Garcia	12	Håbrann SK	1724	2.22,86
5	Aleksander Rubasheuski	12	Sandnes SLK	1657	2.29,18
6	Albert Wesnes	12	Delfana	1601	2.24,73

Heat 5

1	Marius Uppheim	12	Bergen Vest SK	1816	2.17,83
2	Daniel Paz-Kiselev	12	Triton Lillestrøm	1903	2.17,16
3	Michael Anthun	12	Bømlo SK	2001	2.15,43
4	George Taylor	12	Bærumsvømmerne	1914	2.21,26
5	Anton Kirilenko	12	Delfana	1857	
6	Joao Braga Lopez	12	Bærumsvømmerne	1773	2.18,46

Øvelse 47. 200m individuell medley, jenter 2011

AM Rekord 15 år: Marte Løvberg, Lambertseter SK - 2.17,05 (27.04.2014)

Heat 1

1	Alexandra Falch Haugland	11	Lambertseter SK	1245	2.42,99
2	Mille Amalie Stavang	11	Delfana	1441	2.38,26
3	Petra Auråker	11	Kolbotn IL	1478	2.41,29
4	Mathea Adele Skogsrud Bugge	11	SK Speed	1457	2.41,61
5	Minna Nymoen Radwan	11	Stavanger SK	1374	2.30,84
6	Kristabel Chisa Oldeide	11	Haldens SK	313	2.41,66

Heat 2

1	Tuva Synnøve Gravli Tuv	11	Lambertseter SK	1489	2.39,83
2	Mie Høvik-Tøndel	11	Vestbyen Trondheim	1529	2.35,65
3	Arina Amundsen	11	Stjørdals Blink	1587	2.38,67
4	Narin Salimi	11	Kolbotn IL	1580	2.39,20
5	Alexandra Contreras Jimenez	11	Trondhjems SLK	1503	2.44,82
6	Olivia Pigla	11	Kongstensvømmerne	1483	2.42,66

Heat 3

1	Nidia Vo-Rahil	11	Asker SK	1620	2.39,30
2	Celina Akslen Vadset	11	Aalesund SLK	1627	2.39,29
3	Sophia Nguyen Gulbrandsen	11	Triton Lillestrøm	1640	2.36,09
4	Molly Nicoline Jørgensen	11	Sandnes SLK	1631	2.36,18
5	Marla Marie Ewig	11	Triton Lillestrøm	1621	2.43,46
6	Tuva Selven	11	Bergen Vest SK	1593	2.38,22

Heat 4

1	Ida Lundeker Bjørnstad	11	Lambertseter SK	1753	2.36,22
2	Borghild Jensen	11	Lambertseter SK	1820	2.30,25
3	Sigrid Bersvendsen Johnsen	11	Vardø SK	1850	2.34,35
4	Mille Solli Ask	11	Ullensakersvømmerne	1836	2.37,04
5	Leonetta Kaknes	11	OI Svømming	1794	2.32,54
6	Marte Knutsen Klepp	11	Stavanger SK	1720	2.35,98

Heat 5

1	Lilly Solvei French	11	Hamar IL	1949	2.33,12
2	Elvira Dalsegg	11	Skien SK	2015	2.29,92
3	Rebecca Sun	11	Asker SK	2219	2.21,72
4	Eira Dulic	11	Asker SK	2049	2.28,57
5	Naomi Johnsen	11	Ullensakersvømmerne	1973	2.28,17
6	Johanne Kroepelien	11	OI Svømming	1944	2.30,21

Øvelse 48. 200m individuell medley, gutter 2011

AM Rekord 15 år: Tomoe Zenimoto Hvas, Bærumsvømmerne - 2.05,09 (12.04.2015)

Heat 1

1	Solan Haavaldsen	11	Triton Lillestrøm	1525	2.26,85
2	Mattias Isaksen	11	Trondhjems SLK	1563	2.26,05
3	Isak Bjørnbekk Matre	11	Sandnes SLK	1578	2.26,29
4	Petter Olavi Brun	11	Triton Lillestrøm	1570	2.25,94
5	Emilian Vincent Auestad Kjellsen	11	Stavanger SK	1560	2.19,90
6	Sviatoslav Prykhodko	11	Varodd SK	1181	2.24,15

Heat 2

1	Kristoffer Steinnes	11	Stavanger SK	1597	2.26,22
2	Christos Andreas W. Tsergas	11	OI Svømming	1663	2.22,98
3	Julian Torgersen	11	Lambertseter SK	1679	2.26,42
4	Tim Bjarte Bludau	11	Stavanger SK	1669	2.23,91
5	Lazar Milacic	11	Asker SK	1624	2.27,38
6	Aksel Bøckmann-Wilhelmsen	11	Asker SK	1594	2.23,56

Heat 3

1	Mats Johannesen Schwitalla	11	Lambertseter SK	1694	2.23,89
2	Neo Leander Opdal Fjellheim	11	Triton Lillestrøm	1720	2.25,88
3	Jo-Viking Jøssang	11	Delfana	1733	2.22,16
4	Casper Bore Madsen	11	Bryne SK	1726	2.25,06
5	Jonah Kongshaug Johnsen	11	Aalesund SLK	1700	2.19,60
6	Leon Haakensen Hagene	11	Triton Lillestrøm	1687	2.22,65

Heat 4

1	Oliver Holmberget	11	Triton Lillestrøm	1762	2.26,72
2	Mads Moen Lorvik	11	Triton Lillestrøm	1811	2.25,98
3	Tayga Secer	11	Bærumsvømmerne	1923	2.17,92
4	Odin Johan Stedt	11	Triton Lillestrøm	1852	2.17,74
5	Adrian Larsson	11	Bergens SC	1770	2.17,47
6	Håkon Henriksen Litleré	11	Delfana	1744	2.22,26

Heat 5

1	Gustav Myhre Larsen	11	Poseidon	1952	2.17,08
2	Lucas Dreierstad Ruud	11	Delfana	1993	2.12,75
3	Åsmund Faag	11	Sandnes SLK	2245	2.11,35
4	Benjamin Wærnes	11	Riska SK	2048	2.15,80
5	Felix Göl-Hausberg	11	Øyane SK	1962	2.17,12
6	Helge Soppeland Larsen	11	Nesodden-Drøbak SK	1924	2.19,37

Øvelse 49. 200m individuell medley, jenter 2010

AM Rekord 16 år: Malene Rypestøl, Varodd SK - 2.15,83 (23.04.2017)

Heat 1

1	Eline Sofie Engebretsen	10	Kongstensvømmerne	1137	2.45,11
2	Selene Kleiven Henriksen	10	Bergen Vest SK	1477	2.27,42
3	Idunn Bell	10	Vestbyen Trondheim	1540	2.39,91
4	Astrid Bakken Berget	10	Lambertseter SK	1538	2.40,23
5	Tine Børsheim Tønsager	10	Stavanger SK	1206	2.35,64
6	Karoline Bergerud	10	Sarpsborg IL		

Heat 2

1	Deliise Narusbek	10	Elverum Svømming	1554	2.41,02
2	Emma Louise Stannard	10	Bergen Vest SK	1590	2.33,32
3	Johanne Sibbern Johnsen	10	Nesodden-Drøbak SK	1601	2.34,70
4	Olivia Selmer-Olsen	10	Bærumsvømmerne	1596	2.40,46
5	Johanne Heskedal Sefland	10	Varodd SK	1578	2.43,27
6	Tuva Soltvedt Sandstå	10	Sola SK	1550	2.36,28

Heat 3

1	Angeli Eriksen Lamøy	10	Tromsø SK	1661	2.38,76
2	Antonina Maria Sladek	10	Bærumsvømmerne	1695	2.37,00
3	Lotte Johannesen Bekken	10	Bergen Vest SK	1725	2.35,67
4	Lotte Rå Birkeland	10	Delfana	1697	2.35,89
5	Matilda Røsgaard Gaupseth	10	Kristiansund SK	1690	2.36,02
6	Sofie Li Sørensen	10	Asker SK	1626	2.32,43

Heat 4

1	Barbara Grzybowska	10	Sandnes SLK	1772	2.35,57
2	Hanna Emilie Rygg-Berg	10	Triton Lillestrøm	1792	2.37,70
3	Caprice I. Connolly-Drivenes	10	Delfana	1820	2.28,94
4	Emma-Sofia Gunnestad Frønæs	10	Nesodden-Drøbak SK	1820	2.30,96
5	Deren Kaya	10	Lambertseter SK	1778	2.33,15
6	Maia Kiær Sørensen	10	Bærumsvømmerne	1752	2.35,36

Heat 5

1	Malina Sælø	10	Bærumsvømmerne	1920	2.34,31
2	Linnea Otilie Thorstensen Glenna	10	SK Team Sør/VSLK	2059	2.29,07
3	Madeleine Noelle Jensen	10	Lambertseter SK	2262	2.20,94
4	Erle Soltvedt Klæbo	10	SK Speed	2143	2.24,63
5	Marie Amalie Berger Haugan	10	Lambertseter SK	1976	2.30,14
6	Astrid Hatten	10	Bergen Vest SK	1829	2.32,99

Øvelse 50. 200m individuell medley, gutter 2010

AM Rekord 16 år: Tomoe Zenimoto Hvas, Bærumsvømmerne - 2.02,48 (07.02.2016)

Heat 1

1	Elias Alissi Grønstad	10	Sandnes SLK	1456	2.14,55
2	Alexander Revne	10	Delfana	1639	2.22,11
3	Filip Søyland	10	Varodd SK	1698	2.23,65
4	Henrik Gausen	10	Lambertseter SK	1691	2.19,00
5	Alexander Tjensvoll	10	Stavanger SK	1592	2.22,81
6					

Heat 2

1	Tobias Braut Mundal	10	Bærumsvømmerne	1734	2.20,18
2	Balder Jørgensen Eriksen	10	Triton Lillestrøm	1759	2.18,42
3	Haakon Stensby Frågåt	10	Ullensakersvømmerne	1774	2.20,39
4	Isak Johannes Øien Rovde	10	Lambertseter SK	1774	2.22,98
5	Jakob Galtung Aasen	10	Skien SK	1750	2.20,19
6	Martin Ellingsberg Solhaug	10	Lambertseter SK	1700	2.22,22

Heat 3

1	Balder Baarholm	10	Trondhjems SLK	1803	2.23,20
2	Magnus Renskoug	10	Kongstensvømmerne	1827	2.17,81
3	Andreas Neslin Olsen	10	Finnsnes SK	1882	2.18,73
4	Johannes Aabø	10	Sola SK	1874	2.19,10
5	Levi Andreassen	10	Lambertseter SK	1817	2.17,18
6	Emil Sæverud	10	Bømlø SK	1776	2.20,35

Heat 4

1	Ulrik Refsdal Nilsen	10	Delfana	1895	2.19,74
2	Edvard Cederkvist	10	Poseidon	1990	2.19,10
3	Sebastian Bennila Syversen	10	Asker SK	1998	2.12,14
4	Phillip Narmo	10	Triton Lillestrøm	1997	2.17,10
5	Tymofi Rykovskiy	10	Ytre Søre Sunnmøre SK	1908	2.15,54
6	Filip Maksymilian Kraska	10	Bryne SK	1892	2.19,14

Heat 5

1	Sander Petersson Stavnem	10	Sola SK	2034	2.14,11
2	Filip Wierzbicki	10	Triton Lillestrøm	2244	2.13,60
3	Snorre Johannes Stähr Aarnes	10	Asker SK	2333	2.12,07
4	Leonid Voitovych	10	Skien SK	2268	2.12,28
5	David Kristian Holmberg Dahle	10	Triton Lillestrøm	2056	2.11,33
6	Nicolai Haugland	10	Bergen Vest SK	2013	2.13,09