

Øvelse 1	200	MEDLEY	KVINNER		
1988					
1	p	Marte Try	LRK	02:40.72	521
2		Tone Wold Eriksrud	GJØVIK	03:07.65	327
1989					
1	p	Tine Johnsrud	Skjetten	02:54.93	404
2		Ine Charlotte Hagen	LRK	03:04.09	346
3		Isabel Vika	LRK	03:36.12	214
1990					
1	p	Gina B. Andersen	Skjetten	02:48.28	453
999		Hanne Edfelt	SKI	Uteble	
1991					
1	p	Elisabeth Svensson	SKI	02:48.56	451
2	p	Marte M. Nyberg	Skjetten	02:54.40	407
3		Marion Gudmundsen	Skjetten	02:55.09	403
4		Live Marie Hansen	Skjetten	03:02.69	354
5		Elise Gudmundsen	Skjetten	03:06.47	333
999		Clarissa van Rheenen	Skjetten	Disk	
1992					
1	p	Emma Honerud Antonsen	Skjetten	03:08.56	322
2	p	Emma Isdahl	Kolbotn IL	03:10.91	310
3		Iselin Dahlen	Skjetten	03:17.59	280
4		Camilla Kristiansen	SKI	03:18.75	275
5		Anna Rosenberg	GIF	03:29.25	236
1993					
1	p	Mette Aas	LRK	03:32.60	225
Øvelse 2					
200 MEDLEY MENN					
1983					
999		Robert Berg Monsen	LRK	Uteble	
1987					
1	p	Stian With Bjørnstad	NGT/SKI	02:25.72	502
2		Eivind Øksnevad	Skjetten	02:31.94	442
1988					
1	p	Endre Kure	Skjetten	02:30.37	456
2		Martin Yndestad	Skjetten	02:31.16	449
3		Karl Robin Kilde	Skjetten	02:41.03	372
1989					
1	p	John Hage Gaarder	LRK	02:38.44	390
999		Thomas Kristiansen	SKI	Disk	
1990					
1	p	Martin Åsheim	LRK	02:34.88	418

Øvelse 2	200	MEDLEY	MENN			
1990						
	2	p	Christian B Bergersen	LRK	02:40.44	376
	3		Fredrik Rosenberg	GIF	03:14.81	210
	4		Kjetil Marstrander	GIF	03:15.07	209
1991						
	1	p	Magnus Aa Dalen	SKI	03:24.69	181
1992						
	1	p	Tore Skauge Bysting	LRK	02:57.78	276
	2	p	Mats Steinseth	GIF	03:02.21	256
	3		Lars Erik Thoralfsson	GIF	03:35.78	154
	999		Eivind Kristoffersen	GJØVIK	Disk	
1993						
	1	p	Eirik Lindhjem	LRK	03:32.32	162
Øvelse 3	50	FRI	KVINNER			
1983						
	1	p	Line Kokkim	LRK	00:33.32	387
1985						
	1	p	Helga Bysting	LRK	00:31.71	450
1986						
	1	p	Maria Østby	LRK	00:31.09	477
1987						
	1	p	Cathrine Aa Dalen	SKI	00:30.25	518
1988						
	1	p	Tone Wold Eriksrud	GJØVIK	00:32.06	435
	2		Ine Rasen	LRK	00:32.78	407
	3		Helena Tangstad	FET	00:36.34	298
1989						
	1	p	Ida Christine Hansen	Skjetten	00:28.31	632
	2	p	Terese Skomsøy	SKI	00:30.16	523
	3		Thea Marie Nygård	SKI	00:32.47	419
	4		Maria Oldervik	FET	00:33.12	394
	5		Mari Vollan	LRK	00:34.91	337
1990						
	1	p	Ingrid Honerud Antonsen	Skjetten	00:27.79	668
	999		Hanne Edfelt	SKI	Uteble	
1991						
	1	p	Clarissa van Rheenen	Skjetten	00:30.94	484
	2		Christina Svensson	Skjetten	00:31.66	452
	3		Silje H. Mauseth	FET	00:37.00	283

Øvelse 3 50 FRI KVINNER

1992						
	1	p	Anna Rosenberg	GIF	00:35.95	308
	2	p	Emma Honerud Antonsen	Skjetten	00:35.96	308
	3		Martine Olafsrud	Skjetten	00:37.28	276
	4		Nora Jansrud	Skjetten	00:37.97	262
1993						
	1	p	Mette Aas	LRK	00:39.50	232
	2		Mischa van der Linden	Skjetten	00:47.31	135

Øvelse 4 50 FRI MENN

1988						
	1	p	Henrik Hammersborg	Skjetten	00:27.72	453
1990						
	1	p	Kristoffer Hansen	LRK	00:32.75	274
	999		Sigurd Hage Gaarder	LRK	Disk	
	999		Ragnar W. Sørensen	LRK	Disk	
1991						
	1	p	Magnus Aa Dalen	SKI	00:36.44	199
	2	p	Helge Bråthen	LRK	00:38.18	173
	3		Thor Olav Moen	GIF	00:39.66	154
	4		Arthur Selvik	LRK	00:41.10	138
1992						
	1	p	Jonas Kirkeberg Jostad	GJØVIK	00:32.31	286
	2		Lars Erik Thoralfsson	GIF	00:40.71	143
	3		Magnus N. Osnes	Skjetten	00:41.16	138
1993						
	1	p	Eirik Lindhjem	LRK	00:38.19	173
	2		Håkon Johannessen	Skjetten	00:40.50	145

Øvelse 5 100 BRYST KVINNER

1986						
	1	p	Maria Østby	LRK	01:24.47	475
1988						
	1	p	Ine Rasen	LRK	01:33.00	355
1989						
	1	p	Tine Johnsrud	Skjetten	01:32.37	363
	2	p	Ine Charlotte Hagen	LRK	01:36.94	314
	3		Mari Vollan	LRK	01:39.60	289
	4		Isabel Vika	LRK	01:44.22	252
1992						
	1	p	Martine Olafsrud	Skjetten	01:32.28	364
	2	p	Henriette Bjørnstad	SKI	01:37.81	305

Øvelse 5 100 BRYST KVINNER

1992						
	3	p	Camilla W. Kristiansen	SKI	01:50.59	211
	4		Isabel Lima Dahl	LRK	01:51.31	207
	5		Eirin Sundby	LRK	01:55.45	186
	6		Nora Jansrud	Skjetten	01:57.65	175
	7		Anna Rosenberg	GIF	01:59.03	169

1993						
	1	p	Mette Aas	LRK	01:51.16	208
	2		Ida Arnøy	LRK	02:09.90	130

Øvelse 6 100 BRYST MENN

1983						
	1	p	Robert Berg Monsen	LRK	01:11.75	540

1985						
	1	p	Christian Glans	LRK	01:11.31	550

1987						
	1	p	Stian With Bjørnstad	NGT/SKI	01:15.19	469

1988						
	1	p	André Østby	LRK	01:26.75	306

1989						
	1	p	Thomas W. Kristiansen	SKI	01:19.25	401
	2		Helge Grønnlien Nyhus	GIF	01:34.59	236

1990						
	1	p	Kjetil Marstrander	GIF	01:41.25	192
	2		Ragnar W. Sørensen	LRK	01:41.84	189
	3		Fredrik Rosenberg	GIF	01:42.35	186

1991						
	1	p	Per Jahr	GIF	01:41.34	191
	2		Thor Olav Moen	GIF	01:41.69	189
	3		Arthur Selvik	LRK	01:54.44	133

1992						
	1	p	Tore Skauge Bysting	LRK	01:28.65	286
	2	p	Jonas Kirkeberg Jostad	GJØVIK	01:32.50	252
	3		Mats Steinseth	GIF	01:34.16	239
	4		Lars Erik Thoralfsson	GIF	01:46.94	163

1993						
	1	p	Eirik Lindhjem	LRK	01:54.90	131
	2		Håkon Johannesssen	Skjetten	01:57.88	121

Øvelse 7 200 BUTTERFLY KVINNER

1989						
	1	p	Ida Christine Hansen	Skjetten	02:41.66	466

Øvelse 7 200 BUTTERFLY KVINNER

1990
1 p Ingrid Honerud Antonsen Skjetten **02:40.47** 476

1991
1 p Christina Svensson Skjetten **02:48.50** 411

Øvelse 8 200 BUTTERFLY MENN

1985
1 p Erik Botnmark LRK 02:45.31 316

1989
1 p Helge Grønnlien Nyhus GIF 03:08.09 214

1990
1 p Martin Åsheim LRK 02:38.72 357

1991
1 p Helge Bråthen LRK 04:05.19 96

1992
1 p Mats Steinseth GIF **03:31.22** 151

Øvelse 9 4x50 FRI KVINNER

JUNIOR

1 p Skjetten Kvinner 1 Skjetten 02:00.79 558
2 p Ski Svømmeklubb Ski SKI **02:06.78** 483
2 Førsteetappe : Cathrine Dahlen SKI 00:30.15 -1
3 Skjetten Kvinner 2 Skjetten 02:14.75 402
3 Førsteetappe : Christina Svensson Skjetten 00:32.53 -1
4 Skjetten Kvinner 3 Skjetten 02:30.93 286
4 Førsteetappe : Emma Antonsen Skjetten 00:36.00 -1
5 Jenter 2 LRK LRK **02:45.84** 215
5 Førsteetappe : Eirin Sundby LRK 00:42.09 -1

SENIOR

1 p Jenter LRK LRK **02:05.25** 501
1 Førsteetappe : Marte Try LRK 00:31.28 -1

Øvelse 10 4x50 FRI MENN

JUNIOR

1 p Skjetten Menn 1 Skjetten 01:50.78 467
1 Førsteetappe : Henrik Hammersbc Skjetten 00:27.32 -1
2 Gutter 2 LRK LRK **01:56.81** 399
2 Førsteetappe : Martin Åsheim LRK 00:28.31 -1
999 Ski Svømmeklubb Ski SKI **Disk**

SENIOR

1 p Gutter LRK LRK **01:44.12** 563
1 Førsteetappe : Christian Glans LRK 00:24.71 -1

Øvelse 11 400 FRI KVINNER

1987						
	1	p	Cathrine Aa Dalen	SKI	05:03.57	505
1988						
	1	p	Marte Try	LRK	05:00.03	523
	2		Tone Wold Eriksrud	GJØVIK	05:29.25	396
	3		Ine Rasen	LRK	05:39.82	360
1989						
	1	p	Terese Skomsøy	SKI	04:49.69	581
	2		Thea Marie Nygård	SKI	05:21.87	424
1990						
	1	p	Gina B. Andersen	Skjetten	05:02.69	509
1991						
	1	p	Clarissa van Rheenen	Skjetten	04:56.72	541
	2	p	Elisabeth Svensson	SKI	05:14.18	455
	3	p	Christina Svensson	Skjetten	05:19.10	435
	4		Marte M. Nyberg	Skjetten	05:19.97	431
	5		Marion Gudmundsen	Skjetten	05:22.69	420
	6		Live Marie Hansen	Skjetten	05:31.82	387
	7		Elise Gudmundsen	Skjetten	05:48.56	333
1992						
	1	p	Emma Honerud Antonsen	Skjetten	05:52.28	323
	2	p	Emma Isdahl	Kolbotn IL	05:53.59	319
	3		Iselin Dahlen	Skjetten	05:53.94	318
	4		Camilla Kristiansen	SKI	06:16.10	265
Øvelse 12 400 FRI MENN						
1987						
	1	p	Eivind Øksnevad	Skjetten	04:45.16	454
1988						
	1	p	Endre Kure	Skjetten	04:35.94	501
	2		Martin Yndestad	Skjetten	04:44.75	456
	3		Karl Robin Kilde	Skjetten	05:00.18	389
1989						
	1	p	Sten Marius Holmen	SKI	04:56.19	405
	2		Thomas Kristiansen	SKI	04:56.75	403
	3		Harald Hammer	OI	04:57.94	398
1990						
	1	p	Christian B Bergersen	LRK	04:38.04	490
	2	p	Martin Åsheim	LRK	04:55.19	409
	3		Sigurd Hage Gaarder	LRK	05:40.66	266
	4		Fredrik Rosenberg	GIF	06:00.22	225
	5		Ragnar W. Sørensen	LRK	06:02.10	222

Øvelse 12 400 FRI MENN

1991	1	p	Per Jahr	GIF	06:44.75	158
1992	1	p	Jonas Kirkeberg Jostad	GJØVIK	05:54.44	236
	2		Eivind Kristoffersen	GJØVIK	06:20.56	191

Øvelse 13 50 BRYST KVINNER

1983	1	p	Line Kokkim	LRK	00:45.32	299
1985	1	p	Helga Bysting	LRK	00:42.46	363
1986	1	p	Maria Østby	LRK	00:38.59	484
1989	1	p	Tine Johnsrud	Skjetten	00:43.43	339
	2		Ine Charlotte Hagen	LRK	00:43.75	332
	3		Isabel Vika	LRK	00:46.97	268
1991	1	p	Christina Svensson	Skjetten	00:44.44	317
1992	1	p	Martine Olafsrud	Skjetten	00:42.46	363
1993	1	p	Mette Aas	LRK	00:51.10	208
	2		Mischa van der Linden	Skjetten	00:56.78	152

Øvelse 14 50 BRYST MENN

1985	1	p	Christian Glans	LRK	00:32.03	566
1989	1	p	Thomas W. Kristiansen	SKI	00:35.37	420
1990	1	p	Kristoffer Hansen	LRK	00:44.88	205
	2		Kjetil Marstrander	GIF	00:47.97	168
1991	1	p	Arthur Selvik	LRK	00:52.19	130
1992	1	p	Mats Steinseth	GIF	00:43.87	220
	2		Magnus N. Osnes	Skjetten	00:53.58	120
1993	1	p	Eirik Lindhjem	LRK	00:52.37	129

Øvelse 14	50	BRYST	MENN		
1993	2	Håkon Johanessen	Skjetten	00:53.58	120
Øvelse 15	100	FRI	KVINNER		
1987	1 p	Cathrine Aa Dalen	SKI	01:07.41	483
1988	1 p	Helena Tangstad	FET	01:24.15	248
1989	1 p	Ine Charlotte Hagen	LRK	01:20.09	287
1990	1 p	Ingrid Honerud Antonsen	Skjetten	01:00.44	670
999		Hanne Edfelt	SKI	Uteble	
1991	1 p	Silje H. Mauseth	FET	01:32.18	188
1992	1 p	Henriette Bjørnstad	SKI	01:18.22	309
	2 p	Camilla W. Kristiansen	SKI	01:25.16	239
	3	Isabel Lima Dahl	LRK	01:26.22	230
	4	Nora Jansrud	Skjetten	01:26.90	225
	5	Eirin Sundby	LRK	01:36.66	163
1993	1 p	Mette Aas	LRK	01:28.10	216
	2	Ida Arnøy	LRK	01:35.86	167
Øvelse 16	100	FRI	MENN		
1979	1 p	Kristian Thorsvald	LRK	01:03.19	411
1988	1 p	Henrik Hammersborg	Skjetten	01:01.38	448
	2	André Østby	LRK	01:09.63	307
1989	1 p	Thomas W. Kristiansen	SKI	01:02.31	429
	2	Helge Grønlien Nyhus	GIF	01:03.88	398
1990	1 p	Christian B Bergersen	LRK	01:02.50	425
	2 p	Fredrik Rosenberg	GIF	01:17.00	227
	3	Kjetil Marstrander	GIF	01:17.81	220
	4	Ragnar W. Sørensen	LRK	01:20.85	196
999		Kristoffer Hansen	LRK	Disk	

Øvelse 16 100 FRI MENN

1991						
	1	p	Magnus Aa Dalen	SKI	01:18.72	212
	2	p	Helge Bråthen	LRK	01:23.38	179
	3		Per Jahr	GIF	01:29.13	146
	4		Thor Olav Moen	GIF	01:31.25	136

1992						
	1	p	Mats Steinseth	GIF	01:09.60	307
	2		Tore Skauge Bysting	LRK	01:12.85	268

1993						
	1	p	Eirik Lindhjem	LRK	01:28.97	147
	999		Håkon Johanessen	Skjetten	Disk	

Øvelse 17 50 RYGG KVINNER

1985						
	1	p	Helga Bysting	LRK	00:37.94	368

1988						
	1	p	Ine Rasen	LRK	00:37.25	388

1989						
	1	p	Terese Skomsøy	SKI	00:35.88	435
	2		Mari Vollan	LRK	00:40.81	295
	3		Isabel Vika	LRK	00:50.44	156

1990						
	999		Hanne Edfelt	SKI	Uteble	

1991						
	1	p	Silje H. Mauseth	FET	00:48.66	174

1992						
	1	p	Nora Jansrud	Skjetten	00:46.56	199
	2		Isabel Lima Dahl	LRK	00:48.16	179

1993						
	1	p	Mischa van der Linden	Skjetten	00:50.53	155

Øvelse 18 50 RYGG MENN

1979						
	1	p	Kristian Thorsvald	LRK	00:30.97	445

1985						
	1	p	Christian Glans	LRK	00:30.81	452
	2		Erik Botnmark	LRK	00:36.62	269

1988						
	1	p	Henrik Hammersborg	Skjetten	00:35.87	286
	2		André Østby	LRK	00:40.05	205

Øvelse 18	50	RYGG	MENN		
1990					
	1	p	Sigurd Hage Gaarder	LRK	00:39.84 209
	2		Kristoffer Hansen	LRK	00:41.41 186
1991					
	1	p	Helge Bråthen	LRK	00:48.13 118
	2		Thor Olav Moen	GIF	00:49.87 106
1992					
	1	p	Eivind Kristoffersen	GJØVIK	00:41.81 180
	2		Magnus N. Osnes	Skjetten	00:46.60 130
Øvelse 19	100	BUTTERFLY	KVINNER		
1988					
	1	p	Marte Try	LRK	01:20.82 356
	2		Tone Wold Eriksrud	GJØVIK	01:27.87 277
1989					
	1	p	Ida Christine Hansen	Skjetten	01:10.25 543
	2	p	Tine Johnsrud	Skjetten	01:25.68 299
	3		Maria Oldervik	FET	01:30.06 257
	999		Thea Marie Nygård	SKI	Brutt
1990					
	1	p	Gina B. Andersen	Skjetten	01:23.78 320
1991					
	1	p	Elisabeth H. Svensson	SKI	01:23.53 323
	2	p	Clarissa van Rheenen	Skjetten	01:24.97 307
	3		Marion Gudmundsen	Skjetten	01:26.34 292
	4		Marte M. Nyberg	Skjetten	01:31.25 247
	5		Live Marie Hansen	Skjetten	01:37.50 203
	6		Elise Gudmundsen	Skjetten	01:41.72 179
1992					
	1	p	Henriette Bjørnstad	SKI	01:35.03 219
	2	p	Martine Olafsrud	Skjetten	01:35.85 213
	3		Emma Honerud Antonsen	Skjetten	01:39.97 188
	4		Iselin Dahlen	Skjetten	01:45.34 161
Øvelse 20	100	BUTTERFLY	MENN		
1987					
	1	p	Stian With Bjørnstad	NGT/SKI	01:06.12 455
	2		Eivind Øksnevad	Skjetten	01:08.97 401
1988					
	1	p	Endre Kure	Skjetten	01:09.63 390
	2		Martin Yndestad	Skjetten	01:14.22 322
	3		Karl Robin Kilde	Skjetten	01:25.06 214

Øvelse 20 100 BUTTERFLY MENN

1989						
	1	p	John Hage Gaarder	LRK	01:18.56	271
1990						
	1	p	Martin Åsheim	LRK	01:12.10	351
	2		Christian B Bergersen	LRK	01:15.84	302
1991						
	1	p	Helge Bråthen	LRK	01:45.90	110
1992						
	1	p	Jonas Kirkeberg Jostad	GJØVIK	01:41.93	124
	2		Eivind Kristoffersen	GJØVIK	01:44.63	115