



FLIPPERPOSTEN

2011

Kjære svømmer med familie

Atter ett år er avsluttet. Årsskifte gir mulighet for tilbakeblikk og refleksjon. For Levanger svømmeklubb har 2011 vært et innholdsrikt år. Trønderhallen åpnet i mars og etter dette har klubben fått økt sin treningstid og alle fasiliteter har bedret seg betraktelig. Vi har nå fått et anlegg av høy kvalitet.

Gruppenes treningstider har økt betraktelig inneværende år. A gruppa trener ukentlig 6 timer i vann og 1 t på land. B gruppa har 4 timer i basseng og landtrening sammen med A gruppa. C gruppa trener 2 timer i uka mens E og D gruppa fortsatt har 1 time i uka. F gruppa har i år som tidligere felles trening med A gruppa 1 time ukentlig.

All trening for gruppe A,B Og C foregår i konkurransebassenget. Her leier klubben tre baner til trening. D gruppa trener noe i konkurransebassenget og noe i opplæringsbassenget. E gruppa trener kun i opplæringsbassenget.

På grunn av at klubben kun leier tre baner til treningsvirksomhet, er tre baner alltid åpne for publikum. Dette gjør det mulig for foresatte til å trene mens de venter.

I forhold til opplæringsbassenget, er avtalen at klubben leier hele dette i den tid de har trening her.

Når klubben avvikler stevner er avtalen med Trønderhallen at vi leier hele anlegget. Her får vi en gunstig pris da vi selv stiller med badevakter.

Norges svømmeskole har i år gjennomført kurs som nå er avsluttet. Tre nybegynner- og ett videregående kurs. To kurs ble avviklet i vår og to er nylig avsluttet. Diplomer og pins ble delt ut til alle deltakere siste kurskveld.

LSLK har også arrangert svømmeskole i regi av Gjensidige stiftelsen. Disse kursene går over 5 dager. Det er intensiv svømmeopplæring av barn. LSLK valgte i år å la barn fra ulike barnehager delta her. Når klubben arrangerer slike kurs settes det krav til at vi har en lokal ildsjel med på laget. Årets valgte ildsjel var styrer i Purktrøa barnehage på Skogn. Klubben har økonomisk gevinst av denne type kursvirksomhet. Kursene er gratis for deltakeren da Gjensidige dekker alle utgifter og litt til.

Lslk har i år vært arrangør for kurs i vanngymnastikk. Kurset ble ledet av Norges svømmeforbund og utgifter ble dekket av dem. I tillegg fikk klubben inntekter for denne virksomheten.

Foreldremøte ble arrangert i august. Her ble det informert om klubben, styret, gruppene. Det var mulighet å stille spørsmål og komme med innspill. Deltakelsen på dette møtet kunne ha vært bedre. I ettertid har det kommet fram at ikke alle hadde fått informasjon om møtet pga at deres gruppe manglet oppmann og derfor ikke hadde fått tilsendt informasjonen.

Stevner i regi av LSLK

Klubben arrangerer årlig 2 klubbstevner (mai og desember). To krets og regionsstevner i mars og oktober. Det sistnevnte stevnene ble for første gang arrangert på hjemmebane i Trønderhallen. Det var derfor stor spenning knyttet til dette stevnet. Dette ble en prøve i forhold til hvordan Trønderhallen fungerte som stevnearena. Det var også stor interesse utad for stevnet. Svært mange

klubber deltok og det var over 200 påmeldte. Alle var interessert i Levangers nye hjemmebane. Tilbakemeldingene var svært gode. Alle var imponert over et flott anlegg. Gode svømmeforhold og et bra basseng. I forbindelse med stevnet ble det rigget tribuner nede i bassengområdet. Dette fungerte utmerket. Et så stort arrangement krever mange frivillige. Dette var noe vi fikk erfare, men vi var godt forberedt. I forkant av stevnet ble det sendt ut liste over, og fordeling av, arbeidsoppgaver. Alle foreldre deltok og alle gjorde en utmerket jobb. En stor takk til dere alle!

Et stevne av denne størrelsen gir klubben gode inntekter. Det er også opprettet en sponsergruppe i klubben som arbeider for sponserinntekter. Målet er å utvide dette.

Klubben har så langt ikke hatt råd til elektronisk tidtakeranlegg men dette håper vi kommer med det første. Alt er likevel lagt opp og klart til at det kan monteres.

Trenere: Klubben har fokus på å rekruttere egne trenere. Vi satser på å utdanne de eldste svømmerne til å tre inn i trenerrollen. Likevel har vi også behov for voksne som ønsker å stille opp. Vi er i dag stolte over å ha Gilbert som trener for flere av våre grupper. Gilbert er en godt skolert trener med mye svømmeerfaring, noe hele klubben nyter godene av.

Gruppene er varierte og ungenes / ungdommenes behov er ulike. Av den grunn prøver vi i klubben å være to trenere på hver gruppe. Dette gir oss mulighet til å se hver enkelt svømmer bedre, og det blir lettere å følge opp. For å klare dette er vi avhengig av årlig rekruttering av nye trenere. En oppfordring til alle er å ta utfordringen her. Klubben har vedtatt å gi alle en påskjønnelse når de bidrar som trenere. Ta kontakt med styret dersom du ønsker mer informasjon om dette. Klubben dekker utgifter ved utdanning.

Dommere:

Det er en utfordring for klubben å utdanne dommere. Klubben har ikke mange dommere. Når vi arrangerer stevner er vi helt avhengig av at tidligere dommere stiller opp, og at vi klarer å skaffe dommere fra andre klubber.

Målet er i år, som tidligere, å samle sammen deltakere til et nytt nettbasert dommerkurs. Vi oppfordrer alle til å gripe denne muligheten til å lære mer om sporten. Kurset vil bli annonsert på vår hjemmeside i god tid før oppstart.

Treningssamling:

I sommer deltok 7 av klubbens svømmere på en ukes treningsleir i Danmark. Svømmerne reiste i følge med egen familie. Gilbert var trener. Alle bodde på et vandrerhjem. Her var det fine rom, god mat og godt stell. Daglig var det flere treningsøkter både på land, i basseng og i sjøen. Været i Danmark var strålende og gjorde sitt til at dette ble en fortreffelig ferieuke for alle. Styret har evaluert denne treningsleiren og det er vedtatt å sette ned en gruppe som kan jobbe for liknende leirer videre. Et forslag er å ta noen leirer der vi ikke behøver å forflytte oss så langt, samt noen lengre. En variasjon kan være gunstig og inspirerende. Det kan også bidra til at vi imøtekommer flere av våre medlemmer og deres behov.

I september ble det i år som tidligere arrangert felles treningssamling mellom Verdal og Levanger. I år var samlingen lagt til Trønderhallen. Trenere var Borgar og Gilbert. De inviterte var A,B og C gruppa.

Samlingen gikk over to dager, lørdag og søndag. Tiden ble brukt til trening, finpussing av teknikk, sosiale aktiviteter, bowling, hygge og trivsel. Verdal stod for middagsservering på lørdag mens Levanger ordnet med servering av lunch, frukt og forfriskninger. Til sammen 30 svømmere deltok på samlingen.

Klubbens deltakelse på stevner i regi av andre klubber:

Flere av våre svømmere har blitt flittige til å delta på stevner.

I februar deltok flere av våre svømmere på et todagers stevne i Rørvik. En sosial og positiv tur. Mye god svømming og mange individuelle perser.

Mars var det stevne i Verdal svømmehall i regi av Levanger svømmeklubb. Totalt 120 startende. Mange fra egen klubb.

To dagers stevne i Namsos i april. Her deltok klubben med flere svømmere fra a og b gruppa.

Mai. Trøndersk mesterskap i Pirbadet. Her deltok noen av klubbens eldste svømmere.

I oktober ble Levangersprinten arrangert i Trønderhallen. Aldri har vi opplevd større interesse for et stevne. Mange klubber var representert men også mange fra egen klubb valgte å delta her.

I november var vi i Malvik på høstjakta. Dette ble en sosial tur hvor vi reiste felles med buss og avsluttet dagen med pizza.

I desember var det nissesvøm og julelauget i Stjørdal svømmehall. Dette var et todagers stevne. Klubben stilte med deltakere begge dager.

I året som kommer har vi som mål å få med enda flere av våre utøvere på stevner. Stevnene er sosiale arrangement og viktige fora for å skape glød og treningslyst. Det er viktig å kunne måle sine ferdigheter med andre svømmere. Det å kunne finne en balanse mellom lek og konkurranser.

I året som kommer har også klubben svømmere som ønsker å delta på LÅMØ. Dette er et tredagers stevne i Kristiansund. Låmø arrangeres i februar. Kvalifisering er nødvendig til dette stevnet. Dersom det er svømmere som ønsker å kvalifisere seg oppfordres de til å delta på stevne i Namsos i midten av januar. Dette vil bli siste frist for å kunne bli kvalifisert. Låmø står for landsdels årsklasse mønstring. Mer informasjon om dette stevnet og distanser finnes på medley.no.

Målet er en aktiv klubb. Med aktive svømmere og engasjerte foreldre.

Oppmenn: Det skal være en oppmann i alle grupper. Deres rolle skal være å sende ut stevneinnbydelser samt å ta i mot påmeldinger. Arrangere en årlig sosial aktivitet for gruppas medlemmer. For å ivareta dette er det satt av 1000 kr til hver gruppe. Oppmenn skal sørge for at gruppas medlemmer til en hver tid er oppdatert. Oppmann skal bidra opp i mot oppgaver gitt av foreldreforeningen.

Oppmannsrollen er svært viktig og helt avgjørende for at deltakerne i gruppene får den nødvendige informasjon. Alle oppmenn oppfordres derfor til å delta på noen treninger bl.a. før stevner slik at utøverne også får informasjon muntlig.

Treningstøy:

Klubben har t- skjorter. De oppbevares i svømmehallen, selges på klubbstevner og prisen er kr 100.

Vi har badehetter med logo. Pris er kr 90. Disse selges på stevner, de oppbevares i svømmehallen.

Treningsdresser kan skaffes ved henvendelse på sport 1 Levanger. Klubben har avtale med Sport 1 Levanger. Vi får 20 % på badetøy og 15 % på øvrig sportsutstyr. Du behøver ikke bonuskort for å få disse prosentene. Butikken har medlemslister.

Da ønsker jeg å avslutte med å takke alle for et fint og innholdsrikt svømmeår. Jeg vil også takke for meg som leder og vil ønske nye krefter velkommen i styret.

Styret vil i år ha behov for flere nye medlemmer da flere av oss som har sittet noen perioder, velger å ta en pause. Håper alle møter valgkomiteen med positivitet når de i januar starter sin rekruteringsprosess.

Jeg ønsker å minne alle om klubben sin nye hjemmeside www.lslk.no her finner du inf. om klubben.

Med ønske om et godt nytt år!

Hilsen

Ingunn Røstad

leder

STATUTTER TIL INNSATS POKAL

Pokalen skal deles ut hvert år. En svømmer kan bare få pokalen en gang. Derfor bør denne pokalen gis til en svømmer som behersker alle svømme arter og har oppnådd gode tider.

Svømmernes innsats for klubben på andre områder (sosialt,miljøskapende) bør også telle.

Det gis mulighet for EN VISS skjønnsmessig vurdering ved utdeling av denne pokalen.

En skriftlig vurdering av svømmeren skal leses opp ved utdeling av denne pokalen.

Rapporter fra Gruppene!

Gruppe A

(Andreas, Johan B, Marie, Ingrid, Johan R, Odin, Signe)

A-gruppen består nå av 7 svømmere med Gilbert Rauhut som trener.

Prestasjonene har i høst vært gode, og mange av satsningspunktene er sterkt forbedret.

Vi trives meget godt i vår nye hjemmebane. Her har vi gjort stor fremgang spesielt i kondisjon, grunnet bl.a lengdetrening og oppstart i basistrening. Innsatsen på treningene er upåklagelig.

Vi hadde i sommer vår første svømmeleir (under Gilbert) Den var i Frederica, Danmark, og varte i en uke. Det var en meget god opplevelse både for utøvere, trener og familie. Vi fikk trent i fantastiske omgivelser, holdt hovedfokus på svømming og hygget oss masse på turen. Håper vi får muligheten til ny treningsleir i 2012.

I dette nye året satser vi på å utvikle oss like mye som vi gjorde på det halve året i Trønderhallen. Og som trener ønsker jeg meg fortsatt sterkt oppstart av en elitegruppe.

Takker alle for innsatsen i år!

Mvh Gilbert

Gruppe B

Denne gruppen har bestått av 12 svømmere, Emily, Brage, Ida Marie, Matin, Ronja, Isak, Heike, Kristoffer, Ida, Jens, Lars Morten og Ingrid. De har trent tirsdager 18 30 - 20 30 og torsdager 18 30 - 19 30. Onsdager er det mulighet for å trene sammen med a gruppa. Landtrening 18 - 19 og svømmetrening 19 - 20.

I 2012 vil trenere bli Guro på torsdager, per i dag ingen trener tirsdager. Vi jobber med saken. Inn til videre vil treningen bli dekket av Ingunn og Gilbert,. Oppmann / foresatte bees ta kontakt dersom de ønsker å bidra.

Gruppe C

Denne gruppen har i år bestått av 10 -13 svømmere. Ved oppstart i høst gikk flere av gruppens medlemmer opp til B gruppa samtidig som nye kom opp fra D gruppa. Vi er nå 11 svømmere. Dette er: Tormod, Hogne, Stian, Jonas, Mofid, Rakel, Anna, Marie Clara, Astrid, Inga og Ingunn. Trenerne i år har vært Rune og Ingunn Vinter /vår, Trine Sara, Ingunn høst /vinter. Ukentlig har gruppa to treningstimer. Tirsdager fra 17 15 – 18 15 og torsdager 17 30 – 18 30. Innholdet i treningen har variert mellom teknikk, drilløvelser og lengdetrening. Vi har stort sett konsentrert oss om svømmeartene Crawle, bryst og rygg. Vi har trent beinspark og armtak. Pusteteknikk og vendinger. I høst fikk noen i gruppa svømmeføtter. Målet er at alle skal få dette. Utstyr gir inspirasjon og er til stor hjelp for treningen. Stup er også noe vi trener på. Det er viktig å ha et godt stup slik at starten blir best mulig. Vi har fortsatt en jobb å gjøre her. I forhold til innsats synes jeg den er bra hos

gruppas medlemmer. Alle synes å yte en bra innsats på treningene. Det er også viktig. På grunn av stor variasjon i alder har det vært viktig å variere mellom lek og alvor. Ikke alle i gruppa er like aktive på stevner. Dette er noe vi må jobbe med. Svømming kan være en litt ensom sport slik at det er viktig å satse på miljø og fellesskap. Stevnedeltagelse er noe vi ønsker å oppmuntre til bla. Slik at utøverne kan knytte vennskap til andre samt måle sine ferdigheter.

Da vil jeg ønske gruppas medlemmer lykke til med videre trening i 2012. Selv slutter jeg som trener for gruppa, det samme gjør Sara. Trine fortsetter som gruppas hovedtrener . Målet er at hun får med seg en hjelpetrener. Inn til dette er avklart hadde det vært fint om foreldre og gruppas oppmann kunne bidra ved behov.

Hilsen trenerne i c gruppa. Ingunn

Gruppe D

(Børge, Jørgen, Emma, Thea, Andreas, Inez-Marie, Lavrans, Niclas, Kine, William, Erlend, Oskar
Det har vært et bra oppmøte så langt. Svømmerne har vært utrolig flinke og har kommet seg både i crawl, rygg og bryst svømming. Artig å se den store fremgangen alle sammen har gjort. Noen er nok allerede nå modne for oppflytt til C-gruppa. Vi har trent en del på start og stopp i forbindelse med stevner, teknikker, stuping og utholdenhet. Det har vært litt små protester fra dem inni mellom, men hva annet kan man forvente. ;) De er utrolig flotte alle sammen, blid og trivelig! Vi gleder oss til å ta fatt på enda et svømme år sammen med dem!

Godt nytt år!

Hilsen

Andreas og Marita, trenere for D gruppa.

Gruppe E

(Idun Nora, Jens, Einar, Kristine, Mathias, Marlin, Johannes, Jørgen, Ulrik,)

I Høst har gruppe e bestått av 13 – 16 glade svømmere. Vi trener torsdager kl 1700 – 18 00 i opplæringsbassenget. Vi har trent mye crawl, men også noen leker innimellom (bl.a stiv heks og ballspill). Vi har trent med plater. Både guttene og jentene har forbedret teknikken sin i denne svømmearten. Alle er veldig ivrige når det gjelder å møte opp til rett tid. Dette kan være greit i forhold til oppmøte-premien som deles ut på sommeravslutningen i mai. Denne premien deles ut til den / de svømmeresom er mest til stedet under treningene. Videre er det kanskje greit å satse litt mer på bryst, siden vi ikke har hatt så mye slikt. Selv har jeg vært trener sammen med Sondre, og en forelder som har bidratt. Både jeg og Sondre slutter fra nyttår, det vil da komme en ny trener (muligens Guro Dragseth). Så jeg vil gjerne takke for alle de fine treningene vi har hatt sammen, lykke til videre! ☺ Hilsen trenerne i E gruppa

Hilsen Ingunn og Ingrid

Rapport fra foreldreforeningen

Vi vil ønske alle svømmere med familie et Godt Nytt År, og takke for god innsats i 2011.

I år har foreldreforeningen bestått av: Grete Burmo, Hege Berg, Monica Wikdahl og Mona Kveum Duvsethe.

Vi har i oppgave å tjene inn kr. 50 000,- i året, og det har vi klart i år også. For å få inn disse pengene har vi hatt blomstersalg i mai og pizzalotteri i desember. Vi takker for den gode innsatsen fra barn og foreldre når vi har dugnader i svømmeklubben. Vi kan opplyse at vinnerne fra pizzalotteriet blir lagt ut på svømmeklubbens nye hjemmeside. Vi har også hatt inntekter på kiosksalg på egne klubbstevner, krets/regionstevne og Levangersprinten.

Ellers har vi hatt sommeravslutning på Røstad med grilling og premieutdeling. I januar 2012 arrangerer vi juletefest på Røstad.

I 2011 har vi i foreldreforeningen hatt nye utfordringer med å ha stevner i Trønderhallen. Vi har samarbeidet med Trønderhallen og synes nå at vi begynner å få gode rutiner på kiosksalg.

Det er veldig sosialt, hektisk og morsomt å være med i foreldreforeningen. Det er muligheter å bli kjent med mange nye og gamle svømmefamilier. På nyåret slutter 2 av oss i foreningen og nye blir valgt inn, derfor ønskes den nye foreldreforeningen lykke til i 2012 og vi håper på gode inntekter.

Hilsen fra foreldreforeningen

TERMINLISTE Vår 2012 (aktuelle stevner i regionen)

| Stevne | Hvor | Tid |
|--------------------------------------|---------------|----------------------|
| Namsos Cuo | Namsos, Oasen | 14.- 15. jan 2012 |
| Trøndersvøm | Pirbadet | 20. -22. jan 2012 |
| Krets og Regionstevne EGET STEVNE | Trønderhallen | 4.Feb 2012 |
| Nærøysund lekene | Rørvik | 10. – 11. Mars 2012 |
| Oasensvøm | Namsos, Oasen | 21. – 22. April 2012 |
| Stjørdalstoppen | Stjørdal | 28. April 2012 |
| Sommerstevnet | Pirbadet | 16.juni 2012 |

BRUK VÅR NYE WEBSITE: WWW.LSLK:NO

Svømmere på treningsksamling i Trønderhallen

22. og 23. oktober gjennomførte Levanger Svømme- og Livredningsklubb treningsksamling i samarbeid med Verdal Svømmeklubb. Til sammen 32 ivrige svømmere møtte opp i Trønderhallen før ordinær åpningstid. Dette er tredje gangen svømmeklubbene arrangerer slik samling. Tidligere har samlingene vært holdt i bassenget i Verdal, men i år ble det altså arrangert i Trønderhallen. Flere trenere fra begge klubbene var til stede for å instruere svømmerne i de ulike svømmeartene. Foruten vanlige svømmeøkter med blant annet stafetter av ulike varianter, sto det også bowling på programmet.

Etter noen måneder i det nye svømmebassenget, erfarer svømmeklubben at det har blitt en flott arena både for trening og til å arrangere stevner. Allerede i desember planlegges neste klubbstevne i hallen, og 4. februar står krets- og regionsstevne på planen.



Emily Diaz, i bakgrunnen Ronja Hallem og Ida Røstad.



Uten mat og drikke..... Fra Venstre Ingrid Røstad Brøndbo, Brage Børstad, Christoffer Rauhut, Odin Hov Stokke og Johan Røstad Brøndbo.



Borgar gir svømmerne instruksjoner



Trening på beinspark

BILDER FRA KLUBBSTEVNET 10.DESEMBER 2011



R E S U L T A T - L I S T E

Stevne : Klubbstevne Høst 2011

Arrangør : LS&LK

Øvelse 1 200 Fri K

| | | | | | | |
|------|---|-------------------------|-------|----|---------|---|
| 1997 | P | 1 Marie Røstad | LS&LK | 97 | 2.50.16 | 0 |
| | | 2 Ingrid Røstad Brøndbo | LS&LK | 97 | 3.14.87 | 0 |

Øvelse 2 200 Fri M

| | | | | | | |
|------|---|----------------------|-------|----|---------|---|
| 1995 | P | 1 Andreas Berg | LS&LK | 95 | 2.29.19 | 0 |
| 1997 | P | 1 Lars Morten Stjern | LS&LK | 97 | 3.14.46 | 0 |
| 1999 | P | 1 Odin Hov Stokke | LS&LK | 99 | 3.00.38 | 0 |

Øvelse 3 50 Fri K

| | | | | | | |
|------|---|---------------------------|-------|----|---------|---|
| CC | P | 1 Anna By Sørheim | LS&LK | 95 | 1.08.25 | 0 |
| 1997 | P | 1 Marie Røstad | LS&LK | 97 | .33.78 | 0 |
| 1999 | P | 1 Emily Diaz Bull | LS&LK | 99 | .40.44 | 0 |
| | | 2 Ida Marie Duvsete | LS&LK | 99 | .41.38 | 0 |
| 2000 | P | 1 Ingrid Wikdahl | LS&LK | 00 | .40.84 | 0 |
| | | 2 Ronja Hallem | LS&LK | 00 | .44.50 | 0 |
| 2002 | | 1 Maria Clara Olsen Roman | LS&LK | 02 | .52.53 | 0 |

Øvelse 4 50 Fri M

| | | | | | | |
|------|--|--------------------------|-------|----|--------|---|
| 1995 | | 1 Andreas Berg | LS&LK | 95 | .28.38 | 0 |
| 1997 | | 1 Johan Rasmussen | LS&LK | 97 | .30.31 | 0 |
| | | 2 Johan Røstad Brøndbo | LS&LK | 97 | .32.59 | 0 |
| | | 3 Jens Kjeldstad Salater | LS&LK | 97 | .35.16 | 0 |
| | | 4 Lars Morten Stjern | LS&LK | 97 | .38.50 | 0 |
| 1999 | | 1 Odin Hov Stokke | LS&LK | 99 | .37.15 | 0 |
| 2000 | | 1 Brage Børstad | LS&LK | 00 | .39.25 | 0 |

| | | | | | | |
|------|---|--------------------|-------|----|---------|---|
| | 2 | Christopher Rauhut | LS&LK | 00 | .46.78 | 0 |
| 2001 | 1 | Erlend Stjern | LS&LK | 01 | 1.11.72 | 0 |
| | 1 | Jonas Bergsmyr | LS&LK | 01 | .51.44 | 0 |
| 2002 | 1 | Jørgen Duvsethe | LS&LK | 02 | 1.06.28 | 0 |
| | 1 | Nicklas Rauhut | LS&LK | 02 | .52.94 | 0 |

Øvelse 5 100 Rygg K

| | | | | | | |
|------|---|-----------------------|-------|----|---------|---|
| 1997 | 1 | Marie Røstad | LS&LK | 97 | 1.35.97 | 0 |
| | 2 | Ingrid Røstad Brøndbo | LS&LK | 97 | 1.39.28 | 0 |

Øvelse 6 100 Rygg M

| | | | | | | |
|------|---|------------------------|-------|----|---------|---|
| 1995 | 1 | Andreas Berg | LS&LK | 95 | 1.31.44 | 0 |
| 1997 | 1 | Jens Kjeldstad Salater | LS&LK | 97 | 1.37.94 | 0 |
| | 2 | Lars Morten Stjern | LS&LK | 97 | 1.41.01 | 0 |
| 1999 | 1 | Odin Hov Stokke | LS&LK | 99 | 1.40.10 | 0 |

Øvelse 7 50 Bryst K

| | | | | | | |
|------|---|-------------------------|-------|----|-----------|---|
| 1997 | 1 | Marie Røstad | LS&LK | 97 | .44.32 | 0 |
| 1999 | 1 | Emily Diaz Bull | LS&LK | 99 | .46.47 | 0 |
| | 2 | Ida Marie Duvsete | LS&LK | 99 | .54.88 | 0 |
| 2000 | 1 | Ronja Hallem | LS&LK | 00 | .56.37 | 0 |
| | 2 | Ingrid Wikdahl | LS&LK | 00 | .59.22 | 0 |
| 2002 | 1 | Kine Nordahl Salater | LS&LK | 02 | 1.20.82 | 0 |
| | 1 | Malin Rundgreen Iversen | LS&LK | 02 | 1.26.87 | 0 |
| | 1 | Maria Clara Olsen Roman | LS&LK | 02 | 1.12.56 | 0 |
| 2003 | 1 | Emma Halvorsen Karlsen | LS&LK | 03 | Ikke møtt | 0 |

Øvelse 8 50 Bryst M

| | | | | | | |
|------|---|----------------------|-------|----|---------|---|
| 1995 | 1 | Andreas Berg | LS&LK | 95 | .40.94 | 0 |
| 1997 | 1 | Johan Røstad Brøndbo | LS&LK | 97 | .44.10 | 0 |
| | 2 | Lars Morten Stjern | LS&LK | 97 | .55.00 | 0 |
| 1999 | 1 | Odin Hov Stokke | LS&LK | 99 | .47.06 | 0 |
| 2000 | 1 | Brage Børstad | LS&LK | 00 | .51.22 | 0 |
| | 2 | Christopher Rauhut | LS&LK | 00 | 1.09.44 | 0 |
| 2001 | 1 | Erlend Stjern | LS&LK | 01 | 1.37.47 | 0 |
| 2002 | 1 | Jørgen Duvsethe | LS&LK | 02 | 1.13.22 | 0 |
| | 1 | Nicklas Rauhut | LS&LK | 02 | 1.07.81 | 0 |

Øvelse 10 100 Fri K

| | | | | | | |
|------|---|-------------------------|-------|----|---------|---|
| 1997 | P | 1 Marie Røstad | LS&LK | 97 | 1.19.15 | 0 |
| | | 2 Ingrid Røstad Brøndbo | LS&LK | 97 | 1.27.53 | 0 |
| 1999 | P | 1 Emily Diaz Bull | LS&LK | 99 | 1.33.00 | 0 |
| | | 2 Ida Marie Duvsete | LS&LK | 99 | 1.36.47 | 0 |
| 2000 | P | 1 Ingrid Wikdahl | LS&LK | 00 | 1.31.03 | 0 |
| | | 2 Ronja Hallem | LS&LK | 00 | 1.44.28 | 0 |

Øvelse 11 100 Fri M

| | | | | | | |
|------|---|------------------------|-------|----|---------|---|
| 1995 | P | 1 Andreas Berg | LS&LK | 95 | 1.05.18 | 0 |
| 1997 | P | 1 Johan Røstad Brøndbo | LS&LK | 97 | 1.18.59 | 0 |
| | | 2 Lars Morten Stjern | LS&LK | 97 | 1.33.41 | 0 |
| 1999 | P | 1 Odin Hov Stokke | LS&LK | 99 | 1.25.56 | 0 |
| 2000 | P | 1 Christopher Rauhut | LS&LK | 00 | 1.55.35 | 0 |
| 2001 | | 1 Erlend Stjern | LS&LK | 01 | 3.43.65 | 0 |

Øvelse 12 25 Fri K

| | | | | | | |
|------|---|---------------------------|-------|----|-----------|---|
| 1992 | P | 1 Sara Hammer | LS&LK | 92 | .13.84 | 0 |
| 1997 | P | 1 Marie Røstad | LS&LK | 97 | .15.50 | 0 |
| 1999 | P | 1 Emily Diaz Bull | LS&LK | 99 | .17.41 | 0 |
| | | 2 Ingunn Johansen | LS&LK | 99 | .19.40 | 0 |
| | | 3 Inga Marie Heggli | LS&LK | 99 | .31.31 | 0 |
| 2000 | P | 1 Ingrid Wikdahl | LS&LK | 00 | .18.41 | 0 |
| | | 2 Ronja Hallem | LS&LK | 00 | .20.00 | 0 |
| 2002 | | 1 Malin Rundgreen Iversen | LS&LK | 02 | .38.34 | 0 |
| 2003 | | 1 Emma Halvorsen Karlsen | LS&LK | 03 | Ikke møtt | 0 |

Øvelse 13 25 Fri M

| | | | | | | |
|------|---|--------------------------|-------|----|-----------|---|
| 1995 | P | 1 Andreas Berg | LS&LK | 95 | .12.16 | 0 |
| 1997 | P | 1 Jens Kjeldstad Salater | LS&LK | 97 | .15.88 | 0 |
| | | 2 Lars Morten Stjern | LS&LK | 97 | .17.25 | 0 |
| 1999 | P | 1 Odin Hov Stokke | LS&LK | 99 | .17.13 | 0 |
| 2000 | P | 1 Christopher Rauhut | LS&LK | 00 | .21.56 | 0 |
| 2001 | | 1 Erlend Stjern | LS&LK | 01 | .31.82 | 0 |
| | | 1 Jonas Bergsmyr | LS&LK | 01 | Ikke møtt | 0 |
| 2002 | | 1 Jørgen Duvsethe | LS&LK | 02 | .28.69 | 0 |
| | | 1 Nicklas Rauhut | LS&LK | 02 | .22.97 | 0 |

| | | | | | | |
|------------------------------|---|--------------------------|-------|----|---------|---|
| 2003 | | 1 Einar Buran Langåssve | LS&LK | 03 | .30.97 | 0 |
| 2005 | | 1 Sebastian Rauhut | LS&LK | 05 | .53.63 | 0 |
| Øvelse 14 200 Bryst K | | | | | | |
| 1997 | P | 1 Marie Røstad | LS&LK | 97 | 3.28.38 | 0 |
| | | 2 Ingrid Røstad Brøndbo | LS&LK | 97 | 3.39.00 | 0 |
| 1999 | P | 1 Emily Diaz Bull | LS&LK | 99 | 3.47.12 | 0 |
| Øvelse 15 200 Bryst M | | | | | | |
| 1995 | P | 1 Andreas Berg | LS&LK | 95 | 3.20.63 | 0 |
| 1997 | P | 1 Johan Røstad Brøndbo | LS&LK | 97 | 3.33.03 | 0 |
| | | 2 Lars Morten Stjern | LS&LK | 97 | 4.21.75 | 0 |
| 1999 | P | 1 Odin Hov Stokke | LS&LK | 99 | 3.32.72 | 0 |
| Øvelse 16 50 Rygg K | | | | | | |
| CC | P | 1 Anna By Sørheim | LS&LK | 95 | 1.06.59 | 0 |
| 1997 | P | 1 Marie Røstad | LS&LK | 97 | .44.85 | 0 |
| | | 2 Ingrid Røstad Brøndbo | LS&LK | 97 | .47.41 | 0 |
| Øvelse 17 50 Rygg M | | | | | | |
| 1995 | P | 1 Andreas Berg | LS&LK | 95 | .37.47 | 0 |
| 1997 | P | 1 Jens Kjeldstad Salater | LS&LK | 97 | .44.31 | 0 |
| | | 2 Lars Morten Stjern | LS&LK | 97 | .45.90 | 0 |
| 1999 | P | 1 Odin Hov Stokke | LS&LK | 99 | .45.78 | 0 |
| 2000 | P | 1 Christopher Rauhut | LS&LK | 00 | .57.06 | 0 |
| 2001 | | 1 Erlend Stjern | LS&LK | 01 | 1.21.12 | 0 |
| 2002 | | 1 Nicklas Rauhut | LS&LK | 02 | 1.07.78 | 0 |
| Øvelse 18 100 IM K | | | | | | |
| 1992 | P | 1 Sara Hammer | LS&LK | 92 | 1.25.09 | 0 |
| 1997 | P | 1 Marie Røstad | LS&LK | 97 | 1.30.96 | 0 |
| | | 2 Ingrid Røstad Brøndbo | LS&LK | 97 | 1.37.75 | 0 |

Øvelse 19 100 IM M

| | | | | | | | |
|------|---|---|----------------------|-------|----|---------|---|
| 1976 | P | 1 | Arne Anonym | LS&LK | 76 | 1.23.06 | 0 |
| 1995 | P | 1 | Andreas Berg | LS&LK | 95 | 1.16.50 | 0 |
| 1997 | P | 1 | Johan Røstad Brøndbo | LS&LK | 97 | 1.32.25 | 0 |
| | | | Lars Morten Stjern | LS&LK | 97 | 1.49.72 | 0 |
| 1999 | P | 1 | Odin Hov Stokke | LS&LK | 99 | 1.38.22 | 0 |

NORGES SVØMMESKOLE

Disse deltok i Øvelse 9:

Jette By
 Sebastian Rauhut
 Halvor Stjern
 Sunniva Wikdal
 Leo Hallem

