Med NSF's godkjenning inviterer Nedre Eiker Svømmeklubb til

EKNESSVØM 2016

Søndag 21.februar 2016 kl.11:00

Adresse: Eknes Svømmehall, Krokstadelva (Gamle Riksvei 246).
Innsvømming åpner 09:30, Lagledermøte kl.10:00

Bassenget er 25 m og har 6 baner med bølgebrytende baneskillere.
Elektronisk tidtakning og resultat-tavle.
Det konkurreres etter NSF's lover og regler, og stevnet er åpent for alle klasser født i 2006 og eldre.
1/3 premiering i hver øvelse/årsklasse fra 2005 o.e.
Deltagerpremie til årsklassene 2006-2004.



Påmeldingsfrist: 11. februar 2016.
Påmelding per e-post sendes til **web@nesk.net**

Stevnefil, startlister, resultater:

Startkontingent: kr.100,- pr. individuell øvelse. kr.150,- pr. lag.
For årsklasse 2006 kr.100,- uansett antall starter.
Etteranmeldelse i ledige baner mot dobbelt startkontingent.

Innbetales samlet til Nedre Eiker Svømmeklubb
Konto nr.: 1594.19.25585.

Kontaktperson: Ann-Kathrin M.Johansen,Mob:99400627

KAFETERIA, med godt utvalg av mat og drikke !!!

ØVELSER:

1.	200 m fri	jenter		2.	200 m fri	gutter
3.	50 m bryst	jenter		4.	50 m bryst	gutter
5.	50 m fri	jenter		6.	50 m fri	gutter
7.	100 m rygg	jenter		8.	100 m rygg	gutter
9.	4x50 m fri	jenter		10.	4x50 m fri	gutter
---	**Pause ca.30 min.**			**---**		
11.	200 m IM	jenter		12.	200 m IM	gutter
13.	50 m rygg	jenter		14.	50 m rygg	gutter
15.	100 m fri	jenter		16.	100 m fri	gutter
17.	50 m butterfly	jenter		18.	50 m butterfly	gutter
19.	100 m bryst	jenter		20.	100 m bryst	gutter

Vi ønsker svømmere, dommere, ledere og publikum hjertelig velkommen!