



Med NSF's godkjenning inviterer Nedre Eiker Svømmeklubb til

EKNESSVØM 2019

Søndag 17.februar 2019 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 2010 og eldre. Masters inviteres i egen klasse.

1/3 premiering i hver øvelse/årsklasse fra 2008 o.e.

Deltagerpremie til årsklassene 2010-2007.



Påmeldingsfrist: 5. februar 2019.

Samlet klubbpåmelding (uni_p eller xml) per e-post til web@nesk.net

Stevnefil, startlister, resultater:

Startkontingent: kr.100,- pr. individuell øvelse. kr.150,- pr. lag.
For årsklasse 2010 og 2009, kr.100,- uansett antall starter.
Etteranmeldelse i ledige baner mot dobbelt startkontingent.

Startkontingent faktureres klubben etterskuddsvis.
Vi ber om at e-post til klubbens kasserer blir oppgitt sammen med påmeldingen

Kontaktperson: Paal Rustad, mob:40010768

ØVELSER:

1.	200 m IM	jenter		2.	200 m IM	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 bryst	jenter		12.	200 m bryst	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 butterfly	jenter		20.	100 m butterfly	gutter

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