



Med NSF's godkjenning inviterer Nedre Eiker Svømmeklubb til

EKNESSVØM 2013

Søndag 17.februar 2013 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.

Halvelektronisk tidtakning med veggmontert RESULTAT-TAVLE !

Det konkurreres etter NSF's lover og regler, og stevnet er åpent for alle klasser født i 2003 og eldre.

1/3 premiering i hver øvelse/årsklasse fra 2002 o.e.

Deltagerpremie til årsklassene 2003-2001.



Påmeldingsfrist: 11. februar 2013.

Påmelding per e-post sendes til web@nesk.net

Stevnefil, startlister,

resultater:<http://www.nesk.net/eknesvom13>

Startkontingent: kr.75,- pr. individuell øvelse. kr.150,- pr. lag.

For årsklasse 2003 kr.75,- uansett antall starter.

Etteranmeldelse i ledige baner mot dobbelt startkontingent.

Innbetales samlet til Nedre Eiker Svømmeklubb

Konto nr.: 1594.19.25585.

Kontaktperson: Jens Grendstad (Mob: 934 43 767)

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!