



Med NSF's godkjenning inviterer Nedre Eiker Svømmeklubb til

EKNESSVØM 2020

Søndag 16.februar 2020 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 2011 og eldre. Masters inviteres i egen klasse.

1/3 premiering i hver øvelse/årsklasse fra 2009 o.e.

Deltagerpremie til årsklassene 2011-2010.



Påmeldingsfrist: 7. februar 2020.

Samlet klubbpåmelding (uni_p eller xml) per e-post til:
daniel.omsland@gmail.com

Stevnefil, startlister, resultater:

Startkontingent: kr.100,- pr. individuell øvelse. kr.150,- pr. lag.
For årsklasse 2011 og 2010, 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.	100 butterfly	jenter		6.	100 butterfly	gutter
7.	50 m fri	jenter		8.	50 m fri	gutter
9.	200 m rygg	jenter		10.	200 m rygg	gutter
11.	4x50 m fri	jenter		12.	4x50 m fri	gutter
Pause ca.30 min.						
13.	200 m bryst	jenter		14.	200 m bryst	gutter
15.	50 m rygg	jenter		16.	50 m rygg	gutter
17.	100 m fri	jenter		18.	100 m fri	gutter
19.	50 m butterfly	jenter		20.	50 m butterfly	gutter
21.	400 m fri	jenter		22.	400 m fri	gutter

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