



# Nedre Eiker Svømmeklubb inviterer til **EKNESREKRUTTEN 2026**



**Søndag 26. april 2026 kl.11:00**

Adresse: Eknes Svømmehall, Krokstadelva (Gamle Riksvei 246).  
Innsvømming kl.10:00. Lagledermøte kl.10:15

Stevnet er ment for rekruttsvømmere, og er åpent for alle svømmere født 2019 og eldre.  
Bassenget er 25 m, har 6 baner og vanntemperatur ca. 28-29°C.  
Deltakerpremie til alle svømmere!



**Påmeldingsfrist: 16. april 2026.**

Påmelding på e-post sendes til:

[leo.lars.erik.olsen@gmail.com](mailto:leo.lars.erik.olsen@gmail.com)

Startkontingent: kr. 100,- pr. deltaker og  
kr. 150,- per lagstart.

Klubben faktureres etterskuddsvis. Vennligst gi  
beskjed om hvor faktura skal sendes!  
Etteranmeldelse i ledige baner mot dobbelt  
startkontingent.

Stevneleder/kontaktperson:

Lars-Erik Olsen, mobil: 419 00 097

- |                 |                              |                       |
|-----------------|------------------------------|-----------------------|
| <b>Øvelser:</b> | 1. 25m fri                   | Pause                 |
|                 | 2. 50m rygg                  | 7. 25m bryst          |
|                 | 3. 25m butterfly             | 8. 50m fri            |
|                 | 4. 50m bryst                 | 9. 25m rygg           |
|                 | 5. 100m fri                  | 10. 100m medley       |
|                 | 6. 4x25m madrass-stafett mix | 11. 4x25m mix stafett |

Det er ikke separate gutte- og jenteheat!  
*Arrangementet er kontantfritt. VIPPS #74131*  
**KAFETERIA MED UTVALG AV MAT OG DRIKKE!**

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