



Med NSF's godkjenning inviterer Nedre Eiker Svømmeklubb til

EKNESSVØM 2010

Søndag 7.februar 2010 kl.11:00

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

Bassenget er 25 m og har 6 baner med bølgebrytende baneskillere.
Halvelektronisk tidtakning med veggmontert RESULTATTAVLE !
Det konkurreres etter NSF's lover og regler, og stevnet er åpent for alle klasser, gutter og jenter født i 2000 og eldre.
Deltagerpremie til årsklassen 2000-1998. Ellers 1/3 premiering i hver øvelse/årsklasse.



Påmeldingsfrist: 26. januar 2010.

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

Startkontingent: kr. 75,- pr. individuell øvelse og kr. 150,- pr. lag.
For årsklasse 2000 kr.75,- uansett antall starter.

Innbetales samlet til Nedre Eiker Svømmeklubb, bankgiro nr.:
1594.19.25585.

Etteranmeldelse i ledige baner mot dobbelt startkontingent.

Startlister /resultater: <http://www.nesk.net/eknesvom10>

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
21.	4x50 m lagmedley Mix = 2 jenter og 2 gutter!					

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