

08-okt		Bana																			
				1	2	3	4	5	6		7	8		9							
Måndag	06:00	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC	snabb crawl		crawl		Rundsims						06:00		
	06:30	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC											06:30		
	07:00	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC											07:00		
	07:30	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC											07:30		
	08:00	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC	NEC	NEC	08:00													
	08:30	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC	NEC	NEC	08:30													
	09:00	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC	NEC	NEC	09:00													
	09:30	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC	NEC	NEC	09:30													
	10:00	Djupvattengympa klockan 10.15-11.00								snabb crawl	crawl		Rundsims						10:00		
	10:30								10:30												
	11:00								11:00												
	11:30								11:30												
	12:00								12:00												
	12:30								12:30												
	13:00								13:00												
	13:30								13:30												
	14:00								14:00												
	14:30								14:30												
	15:00	Spårvägen	Spårvägen	NEC	NEC	NEC	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	15:00									
	15:30	Spårvägen	Spårvägen	NEC	NEC	NEC	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	15:30									
	16:00	Spårvägen	Spårvägen	NEC	NEC	NEC	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	16:00									
16:30	Spårvägen	Spårvägen	NEC	NEC	NEC	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	16:30										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
17:00	Spårv	Spårv	Spårv	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:00
17:30	Spårv	Spårv	Spårv	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:30
18:00	Spårv	Spårv	Spårv	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:00
18:30	Spårv	Spårv	Spårv	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:30
		1		2		3		4		5		6		7		8		9			
19:00	Hellas polo ungdom																			19:00	
19:30	Hellas polo ungdom																			19:30	
20:00	Hellas polo ungdom																			20:00	
20:30	Hellas polo ungdom																			20:30	
21:00	Hellas polo herrar																			21:00	
21:30	Hellas polo herrar																			21:30	

09-okt		Bana																						
		1		2		3		4		5		6		7		8		9						
Tisdag	06:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		snabb crawl		crawl		Rundsims				06:00		
	06:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC										06:30		
	07:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC										07:00		
	07:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC										07:30		
	08:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC										08:00		
	08:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC										08:30		
	09:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC										09:00		
	09:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC										09:30		
	10:00													snabb crawl				crawl		bröstsims				10:00
	10:30																							10:30
	11:00																							11:00
	11:30																							11:30
	12:00																							12:00
	12:30																							12:30
	13:00																							13:00
	13:30																							13:30
	14:00													14:00										
	14:30													14:30										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19				
	15:00	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	15:00		
	15:30	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	15:30		
16:00	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	16:00			
16:30	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	16:30			
17:00	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:00			
17:30	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:30			
18:00	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:00			
18:30	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:30			
	1		2		3		4		5		6		7		8		9							
19:00	SKK polo																			19:00				
19:30	SKK polo																			19:30				
20:00	SKK polo																			20:00				
20:30	SKK polo																			20:30				
21:00	City tria		City tria		City tria		City tria		City tria		City tria		Dolphins		Dolphins		Dolphins		Dolphins		21:00			
21:30	City tria		City tria		City tria		City tria		City tria		City tria		Dolphins		Dolphins		Dolphins		Dolphins		21:30			

10-okt		Bana																				
		1		2		3		4		5		6		7		8		9				
onsdag	06:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		snabb crawl		crawl		Rundsims		06:00		
	06:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC								06:30		
	07:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC								07:00		
	07:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC								07:30		
	08:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC								08:00		
	08:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC								08:30		
	09:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC								09:00		
	09:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC		09:30								
	10:00	Södertörn										snabb crawl		crawl		bröstsims		Rundsims		10:00		
	10:30	Södertörn																		10:30		
	11:00	Södertörn																		11:00		
	11:30																			11:30		
	12:00																			12:00		
	12:30																			12:30		
	13:00																			13:00		
	13:30											13:30										
	14:00											14:00										
	14:30											14:30										
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	15:00	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Spåret	Spåret	Spåret	Spåret	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	15:00
	15:30	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Spåret	Spåret	Spåret	Spåret	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	15:30
16:00	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Spåret	Spåret	Spåret	Spåret	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	16:00	
16:30	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Spåret	Spåret	Spåret	Spåret	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	16:30	
17:00	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:00	
17:30	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:30	
18:00	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:00	
18:30	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:30	
		1		2		3		4		5		6		7		8		9				
19:00	Neptun polo																			19:00		
19:30	Neptun polo																			19:30		
20:00	Neptun polo																			20:00		
20:30	Neptun polo																			20:30		
21:00	Kanoklubben Strömstarna/Brunnsviken																			21:00		
21:30																				21:30		

11-okt		Bana																				
				1		2		3		4		5		6		7		8		9		
Torsdag	06:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		snabb crawl		crawl		Rundsims			06:00	
	06:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC									06:30	
	07:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC									07:00	
	07:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC									07:30	
	08:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC									08:00	
	08:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC									08:30	
	09:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC									09:00	
	09:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC									09:30	
	10:00											snabb crawl		crawl		Rundsims			10:00			
	10:30																		10:30			
	11:00																		11:00			
	11:30																		11:30			
	12:00																		12:00			
	12:30																		12:30			
	13:00																		13:00			
	13:30																		13:30			
	14:00											14:00										
	14:30											14:30										
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	15:00	Spåret	Spåret	Spåret	Spåret	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	15:00
	15:30	Spåret	Spåret	Spåret	Spåret	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	15:30
16:00	Spåret	Spåret	Spåret	Spåret	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	16:00	
16:30	Spåret	Spåret	Spåret	Spåret	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	16:30	
17:00	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:00	
17:30	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:30	
18:00	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:00	
18:30	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:30	
				1		2		3		4		5		6		7		8		9		
19:00	Polisen polo																			19:00		
19:30	Polisen polo																			19:30		
20:00	Polisen polo																			20:00		
20:30	Polisen polo																			20:30		
21:00	SPIF tria		SPIF tria		SPIF tria		Dolphins		Dolphins		SCT		SCT		SCT		SCT		SCT	21:00		
21:30	SPIF tria		SPIF tria		SPIF tria		Dolphins		Dolphins		SCT		SCT		SCT		SCT		SCT	21:30		

12-okt		Bana																							
				1		2		3		4		5		6		7		8		9					
Fredag	06:00	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC	snabb crawl		crawl		Rundsims				06:00					
	06:30	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC									06:30					
	07:00	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC									07:00					
	07:30	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC									07:30					
	08:00	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC									NEC	NEC	08:00			
	08:30	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC									NEC	NEC	08:30			
	09:00	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC									NEC	NEC	09:00			
	09:30	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC	NEC	NEC	09:30											
	10:00																								10:00
	10:30																								
	11:00																					11:00			
	11:30																					11:30			
	12:00																					12:00			
	12:30																					12:30			
	13:00																					13:00			
	13:30																					13:30			
	14:00																					14:00			
	14:30																					14:30			
	15:00	Spårvägen	Spårvägen	Spårvägen	Spårvägen	Spårvägen	Spårvägen	Spårvägen	Spårvägen	Spårvägen	Spårvägen	Spårvägen	NEC	NEC	NEC	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	15:00			
	15:30	Spårvägen	Spårvägen	Spårvägen	Spårvägen	Spårvägen	Spårvägen	Spårvägen	Spårvägen	Spårvägen	Spårvägen	Spårvägen	NEC	NEC	NEC	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	15:30			
	16:00	Spårvägen	Spårvägen	Spårvägen	Spårvägen	Spårvägen	Spårvägen	Spårvägen	Spårvägen	Spårvägen	Spårvägen	Spårvägen	NEC	NEC	NEC	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	16:00			
	16:30	Spårvägen	Spårvägen	Spårvägen	Spårvägen	Spårvägen	Spårvägen	Spårvägen	Spårvägen	Spårvägen	Spårvägen	Spårvägen	NEC	NEC	NEC	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	16:30			
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19				
	17:00	Spårv	Spårv	Spårv	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:00			
17:30	Spårv	Spårv	Spårv	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:30				
18:00	Spårv	Spårv	Spårv	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:00				
18:30	Spårv	Spårv	Spårv	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:30				
		1		2		3		4		5		6		7		8		9							
19:00	SSF POLO 19-21																			19:00					
19:30																				19:30					
20:00																				20:00					
20:30																				20:30					

13-okt		Bana										
			1	2	3	4	5	6	7	8		9
Lördag	07:30											07:30
	08:00											08:00
	08:30	NEC	NEC	NEC	avsim	avsim	snabbcrawl	crawl	bröstsimsim	rundsimsim		08:30
	09:00	NEC	NEC	NEC								09:00
	09:30	NEC	NEC	NEC								09:30
	10:00	NEC	NEC	NEC								10:00
	10:30											10:30
	11:00	11.00-12.10										11:00
	11:30	E-dal				11:30						
	12:00	Simskola				12:00						
	12:30					12:30						
	13:00					13:00						
	13:30					13:30						
	14:00					14:00						
	14:30					14:30						
	15:00					15:00						
	15:30					15:30						
	16:00					16:00						
	16:30					16:30						
17:00					17:00							
17:30					17:30							
18:00					18:00							
18:30					18:30							
19:00					19:00							
19:30					19:30							

14-okt		Bana										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9		
Söndag	07:30	07.45-09.01			07.45-09.02	07.45-09.01						07:30
	08:00	TT triathlon	avsim	Avsim	Nep. masters	Nep. masters	snabb crawl	crawl	bröstsimsim	rundsimsim		08:00
	08:30	TT triathlon			Nep. masters	Nep. masters						08:30
	09:00											09:00
	09:30											09:30
	10:00											10:00
	10:30											10:30
	11:00	Simskola										11:00
	11:30											11:30
	12:00											12:00
	12:30											12:30
	13:00					13:00						
	13:30	12.45-14.50				13:30						
	14:00	edal				14:00						
	14:30	Simskola				14:30						
	15:00					15:00						
	15:30					15:30						
	16:00					16:00						
	16:30					16:30						
	17:00					17:00						
17:30					17:30							
18:00	city tria			Neptun	Neptun					18:00		
18:30	city tria			Neptun	Neptun					18:30		
19:00	city tria			Neptun	Neptun					19:00		
19:30	Apnea			Nep. masters	Älvsjö AIK					19:30		
20:00	Apnea			Nep. masters	Älvsjö AIK					20:00		

15-okt		Bana																			
				1	2	3	4	5	6		7	8		9							
Måndag	06:00	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC	snabb crawl				crawl				Rundsims				06:00
	06:30	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC													06:30
	07:00	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC													07:00
	07:30	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC													07:30
	08:00	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC	NEC	NEC	08:00													
	08:30	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC	NEC	NEC	08:30													
	09:00	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC	NEC	NEC	09:00													
	09:30	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC	NEC	NEC	09:30													
	10:00	Djupvattengympa klockan 10.15-11.00							snabb crawl				crawl				bröstsims				10:00
	10:30							10:30													
	11:00							11:00													
	11:30							11:30													
	12:00							12:00													
	12:30							12:30													
	13:00							13:00													
	13:30							13:30													
	14:00							14:00													
	14:30							14:30													
	15:00	Spårvägen	Spårvägen	NEC	NEC	NEC	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	15:00
	15:30	Spårvägen	Spårvägen	NEC	NEC	NEC	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	15:30
	16:00	Spårvägen	Spårvägen	NEC	NEC	NEC	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	16:00
16:30	Spårvägen	Spårvägen	NEC	NEC	NEC	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	16:30	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
17:00	Spårv	Spårv	Spårv	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:00
17:30	Spårv	Spårv	Spårv	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:30
18:00	Spårv	Spårv	Spårv	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:00
18:30	Spårv	Spårv	Spårv	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:30
				1	2		3		4		5		6		7		8		9		
19:00	Hellas polo ungdom																			19:00	
19:30	Hellas polo ungdom																			19:30	
20:00	Hellas polo ungdom																			20:00	
20:30	Hellas polo ungdom																			20:30	
21:00	Hellas polo herrar																			21:00	
21:30	Hellas polo herrar																			21:30	

17-okt		Bana																			
		1		2		3		4		5		6		7		8		9			
onsdag	06:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		snabb crawl		crawl		Rundsims		06:00	
	06:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC								06:30	
	07:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC								07:00	
	07:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC								07:30	
	08:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC								08:00	
	08:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC								08:30	
	09:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC								09:00	
	09:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC		09:30							
	10:00	Södertörn										snabb crawl		crawl		bröstsims		Rundsims		10:00	
	10:30	Södertörn																		10:30	
	11:00	Södertörn																		11:00	
	11:30																			11:30	
	12:00																			12:00	
	12:30																			12:30	
	13:00																			13:00	
	13:30											13:30									
	14:00											14:00									
	14:30											14:30									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	15:00	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Spåret	Spåret	Spåret	Spåret	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	15:00
	15:30	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Spåret	Spåret	Spåret	Spåret	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	15:30
16:00	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Spåret	Spåret	Spåret	Spåret	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	16:00	
16:30	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Spåret	Spåret	Spåret	Spåret	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	16:30	
17:00	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:00	
17:30	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:30	
18:00	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:00	
18:30	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:30	
	1		2		3		4		5		6		7		8		9				
19:00	Neptun polo																			19:00	
19:30	Neptun polo																			19:30	
20:00	Neptun polo																			20:00	
20:30	Neptun polo																			20:30	
21:00	Kanoklubben Strömstarna/Brunnsviken																			21:00	
21:30																				21:30	

20-okt		Bana										
			1	2	3	4	5	6	7	8		9
Lördag	07:30											07:30
	08:00											08:00
	08:30	NEC	NEC	NEC	avsim	avsim	snabbcrawl	crawl	bröstsimsim	rundsimsim		08:30
	09:00	NEC	NEC	NEC								09:00
	09:30	NEC	NEC	NEC								09:30
	10:00	NEC	NEC	NEC								10:00
	10:30											10:30
	11:00	11.00-12.10										11:00
	11:30	simskola				11:30						
	12:00	E-dal				12:00						
	12:30					12:30						
	13:00					13:00						
	13:30					13:30						
	14:00					14:00						
	14:30					14:30						
	15:00					15:00						
	15:30					15:30						
	16:00					16:00						
	16:30					16:30						
17:00					17:00							
17:30					17:30							
18:00					18:00							
18:30					18:30							
19:00					19:00							
19:30					19:30							

21-okt		Bana										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9		
Söndag	07:30	07.45-09.01			07.45-09.02	07.45-09.01						07:30
	08:00	TT triathlon	avsim	avsim	Nep. masters	Nep. masters	snabb crawl	crawl	bröstsims	rundsims		08:00
	08:30	TT triathlon			Nep. masters	Nep. masters						08:30
	09:00											09:00
	09:30											09:30
	10:00											10:00
	10:30											10:30
	11:00	Simskola										11:00
	11:30											11:30
	12:00											12:00
	12:30											12:30
	13:00					13:00						
	13:30	14.45-14.50				13:30						
	14:00	E-dal				14:00						
	14:30	simskola				14:30						
	15:00					15:00						
	15:30					15:30						
	16:00					16:00						
	16:30					16:30						
	17:00					17:00						
17:30					17:30							
18:00	city tria			Neptun	Neptun					18:00		
18:30	city tria			Neptun	Neptun					18:30		
19:00	city tria			Neptun	Neptun					19:00		
19:30	Apnea			Nep. masters	Älvsjö AIK					19:30		
20:00	Apnea			Nep. masters	Älvsjö AIK					20:00		