

22-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		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	Djupvattengympa klockan 10.15-11.00									snabb crawl		crawl		bröstsims			10:00				
	10:30	Djupvattengympa klockan 10.15-11.00																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		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		
	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		

23-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	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	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	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	NEC													07:30
	08:00	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC	NEC	NEC	NEC	NEC													08:00
	08:30	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC	NEC	NEC	NEC	NEC													08:30
	09:00	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC	NEC	NEC	NEC	NEC													09:00
	09:30	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC	NEC	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						Dolphins						Dolphins				21:00					
21:30	City tria						Dolphins						Dolphins				21:30					

24-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		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	Södertörn												snabb crawl		crawl		bröstsims			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	Neptun	15:00	
	15:30	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Spåret	Spåret	Spåret	Spåret	Neptun	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	Neptun	16:00		
16:30	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Spåret	Spåret	Spåret	Spåret	Neptun	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	Neptun	17:00		
17:30	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	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	Neptun	18:00		
18:30	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	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	Neptun polo																			19:00			
19:30	Neptun polo																			19:30			
20:00	Neptun polo																			20:00			
20:30	Neptun polo																			20:30			
21:00	Kanothubben Strömstarna/Brunnsviken																			21:00			
21:30																				21:30			

26-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		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													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		Spårvägen		NEC		NEC		NEC		Neptun		Neptun		Neptun		Neptun		15:00		
	15:30	Spårvägen		Spårvägen		Spårvägen		NEC		NEC		NEC		Neptun		Neptun		Neptun		Neptun		15:30		
	16:00	Spårvägen		Spårvägen		Spårvägen		NEC		NEC		NEC		Neptun		Neptun		Neptun		Neptun		16:00		
	16:30	Spårvägen		Spårvägen		Spårvägen		NEC		NEC		NEC		Neptun		Neptun		Neptun		Neptun		16:30		
		1		2		3		4		5		6		7		8		9		10				
	17:00	Spårv	Spårv	Spårv	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	17:00
	17:30	Spårv	Spårv	Spårv	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	17:30
	18:00	Spårv	Spårv	Spårv	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	18:00
18:30	Spårv	Spårv	Spårv	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	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					

27-okt		Bana										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9		
Lördag	07:30	NEC	NEC	NEC	7.45-9.00	7.45-9.00	7.45-9.00	7.45-9.00	7.45-9.00	7.45-9.00	7.45-9.00	07:30
	08:00	NEC	NEC	NEC	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	08:00
	08:30	NEC	NEC	NEC	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	08:30
	09:00	POLO Svenska cup 09.00-20.00										09:00
	09:30											09:30
	10:00											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											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											

28-okt		Bana									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Söndag	07:30	POLO Svenska cup 07.30-16.00									07:30
	08:00										08:00
	08:30										08:30
	09:00										09:00
	09:30										09:30
	10:00										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										15:00
	15:30										15:30
	16:00	Södertörn	Södertörn	Södertörn			Snabbcrawl	Crawl	Bröst	Rundsim	16:00
	16:30	Södertörn	Södertörn	Södertörn							16:30
	17:00	Södertörn	Södertörn	Södertörn							17:00
17:30	Södertörn	Södertörn	Södertörn			17:30					
18:00	city tria	city tria	city tria	city tria	city tria	city tria	city tria	Neptun	Neptun	Neptun	18:00
18:30	city tria	city tria	city tria	city tria	city tria	city tria	city tria	Neptun	Neptun	Neptun	18:30
19:00	city tria	city tria	city tria	city tria	city tria	city tria	city tria	Neptun	Neptun	Neptun	19:00
19:30	Apnea	Apnea	Apnea	Apnea	Nep. masters	Nep. masters	Nep. masters	Nep. masters	Älvsjö AIK	Älvsjö AIK	19:30
20:00	Apnea	Apnea	Apnea	Apnea	Nep. masters	Nep. masters	Nep. masters	Nep. masters	Älvsjö AIK	Älvsjö AIK	20:00

29-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	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	NEC	NEC	NEC	NEC	NEC	NEC										08:00	
	08:30	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC	NEC	NEC	NEC	NEC	NEC										08:30	
	09:00	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC	NEC	NEC	NEC	NEC	NEC										09:00	
	09:30	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC	NEC	NEC	NEC	NEC	NEC										09:30	
	10:00	Djupvattengympa klockan 10.15-11.00			Södertörn	Södertörn	Södertörn	Södertörn	Södertörn	Södertörn	Södertörn	snabb crawl		crawl		Rundsims					10:00	
	10:30				Södertörn	Södertörn	Södertörn	Södertörn	Södertörn	Södertörn	10:30											
	11:00				Södertörn	Södertörn	Södertörn	Södertörn	Södertörn	Södertörn	11:00											
	11:30										11:30											
	12:00										12:00											
	12:30										12:30											
	13:00										13:00											
	13:30	N.Kollo	N.Kollo																		13:30	
	14:00	N.Kollo	N.Kollo									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		

30-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	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	Spårvägen	Spårvägen	Spårvägen	Södertörn	Södertörn	snabb crawl		crawl		bröstsims						10:00					
	10:30	Spårvägen	Spårvägen	Spårvägen	Södertörn	Södertörn											10:30					
	11:00	Spårvägen	Spårvägen	Spårvägen	Södertörn	Södertörn											11:00					
	11:30	Spårvägen	Spårvägen	Spårvägen	Södertörn	Södertörn											11:30					
	12:00																12:00					
	12:30																12:30					
	13:00																13:00					
	13:30	N.Kollo	N.Kollo					13:30														
	14:00	N.Kollo	N.Kollo					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						Dolphins				Dolphins		Dolphins		Dolphins		21:00					
21:30	City tria						Dolphins				Dolphins		Dolphins		Dolphins		21:30					

31-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	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	Södertörn	Södertörn					snabb crawl				crawl				bröstsims				10:00		
	10:30	Södertörn	Södertörn																	10:30		
	11:00	Södertörn	Södertörn																	11:00		
	11:30	Södertörn	Södertörn																	11:30		
	12:00																			12:00		
	12:30																			12:30		
	13:00																			13:00		
	13:30	N.Kollo	N.Kollo																		13:30	
	14:00	N.Kollo	N.Kollo																		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	Neptun	15:00
	15:30	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Spåret	Spåret	Spåret	Spåret	Neptun	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	Neptun	16:00	
16:30	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Spåret	Spåret	Spåret	Spåret	Neptun	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	Neptun	17:00	
17:30	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	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	Neptun	18:00	
18:30	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	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	Neptun polo																			19:00		
19:30	Neptun polo																			19:30		
20:00	Neptun polo																			20:00		
20:30	Neptun polo																			20:30		
21:00	Kanothubben Strömstarna/Brunnsviken																			21:00		
21:30																				21:30		

02-nov		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	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	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	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	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	Spårvägen	Spårvägen	Spårvägen	snabb crawl				crawl				bröstsims				10:00						
	10:30	Spårvägen	Spårvägen	Spårvägen													10:30						
	11:00	Spårvägen	Spårvägen	Spårvägen													11:00						
	11:30	Spårvägen	Spårvägen	Spårvägen													11:30						
	12:00																12:00						
	12:30																12:30						
	13:00																13:00						
	13:30	N.Kollo	N.Kollo		13:30																		
	14:00	N.Kollo	N.Kollo		14:00																		
	14:30				14:30																		
	15:00	Spårvägen	Spårvägen	Spårvägen	NEC	NEC	NEC	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	15:00											
	15:30	Spårvägen	Spårvägen	Spårvägen	NEC	NEC	NEC	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	15:30											
	16:00	Spårvägen	Spårvägen	Spårvägen	NEC	NEC	NEC	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	16:00											
	16:30	Spårvägen	Spårvägen	Spårvägen	NEC	NEC	NEC	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	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:00		
	17:30	Spårv	Spårv	Spårv	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	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:00		
18:30	Spårv	Spårv	Spårv	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	Neptun Polo 19-21																			19:00			
19:30	Neptun Polo 19-21																			19:30			
20:00	Neptun Polo 19-21																			20:00			
20:30	Neptun Polo 19-21																			20:30			

		Bana										
03-nov		1	2	3	4	5	6	7	8	9		
Lördag	07:30	LOV			7.45-9.00	7.45-9.00	7.45-9.00	7.45-9.00	7.45-9.00	7.45-9.00	7.45-9.00	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	08:00	
	08:30	NEC	NEC	NEC	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	08:30	
	09:00	NEC	NEC	NEC			snabb crawl	crawl	bröstsöm	rundsöm	09:00	
	09:30	NEC	NEC	NEC							09:30	
	10:00	NEC	NEC	NEC							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										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						

04-nov		Bana										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9		
Söndag	07:30	LOV	07.45-09.00	07.45-09.00	07.45-09.00	07.45-09.00	07.45-09.00	07.45-09.00	07.45-09.00	07.45-09.00	07:30	
	08:00	LOV	TT triathlon	TT triathlon	TT triathlon	TT triathlon	Nep. masters	Nep. masters	Nep. masters	Nep. masters	Nep. masters	08:00
	08:30	LOV	TT triathlon	TT triathlon	TT triathlon	TT triathlon	Nep. masters	Nep. masters	Nep. masters	Nep. masters	Nep. masters	08:30
	09:00										09:00	
	09:30										09:30	
	10:00										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										15:00	
	15:30										15:30	
	16:00	Södertörn	Södertörn	Södertörn	Södertörn		snabb crawl	crawl	bröstsöm	rundsöm		16:00
	16:30	Södertörn	Södertörn	Södertörn	Södertörn						16:30	
	17:00	Södertörn	Södertörn	Södertörn	Södertörn						17:00	
17:30	Södertörn	Södertörn	Södertörn	Södertörn		17:30						
18:00	city tria	city tria	city tria	city tria	city tria	city tria	city tria	Neptun	Neptun	Neptun	18:00	
18:30	city tria	city tria	city tria	city tria	city tria	city tria	city tria	Neptun	Neptun	Neptun	18:30	
19:00	city tria	city tria	city tria	city tria	city tria	city tria	city tria	Neptun	Neptun	Neptun	19:00	
19:30	Apnea	Apnea	Apnea	Apnea	Nep. masters	Nep. masters	Nep. masters	Nep. masters	Älvsjö AIK	Älvsjö AIK	19:30	
20:00	Apnea	Apnea	Apnea	Apnea	Nep. masters	Nep. masters	Nep. masters	Nep. masters	Älvsjö AIK	Älvsjö AIK	20:00	