



01-maj		Bana																				
		1		2		3		4		5		6		7		8		9				
Tisdag	06:00																		06:00			
	06:30																		06:30			
	07:00																		07:00			
	07:30																		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	Södertörn	Tureberg	Tureberg	snabb crawl											crawl	rundsims	10:00		
	10:30	Södertörn	Södertörn	Södertörn	Tureberg	Tureberg														10:30		
	11:00	Södertörn	Södertörn	Södertörn	Tureberg	Tureberg														11:00		
	11:30	Södertörn	Södertörn	Södertörn																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								Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	15:00
	15:30								Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	15:30
	16:00								Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	16:00
	16:30								Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	16:30
	17:00								Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:00
17:30								Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:30	
18:00								Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:00	
18:30																			18:30			
19:00																			19:00			
19:30																			19:30			
20:00																			20:00			
20:30																			20:30			
21:00																			21:00			
21:30																			21:30			

02-maj		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													10:00								
	10:30			Södertörn										10:30								
	11:00			Södertörn										11:00								
	11:30			Södertörn										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	Neptun polo																		21:00			
21:30	Neptun polo																		21:30			

03-maj		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		bröstsims		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	SKK	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:00	
17:30	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:30	
18:00	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:00	
18:30	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	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						city tria													21:00		
21:30	SPIF tria						city tria													21:30		

04-maj		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		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			Spif tria.														12:00				
	12:30			Spif tria.														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	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	17:00	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun
17:30	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:30
18:00	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:00
18:30	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:30
		1		2		3		4		5		6		7		8		9				
19:00	poloträning SPIF kl. 19-21																			19:00		
19:30	poloträning SPIF kl. 19-21																			19:30		
20:00	poloträning SPIF kl. 19-21																			20:00		
20:30	poloträning SPIF kl. 19-21																			20:30		



05-maj		Bana										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9		
Lördag	07:30	7.45-9.30	7.45-9.30	7.45-9.30	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	NEC	NEC	NEC								09:00
	09:30											09:30
	10:00											10:00
	10:30											10:30
	11:00											11:00
	11:30											11:30
	12:00	Marianne Willi-Blomé Cup konstsims kl. 12-18		Södertörn	Södertörn		snabb crawl	crawl	bröstsims	rundsims		12:00
	12:30			Södertörn	Södertörn						12:30	
	13:00			Södertörn	Södertörn						13:00	
	13:30			Södertörn	Södertörn						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						



06-maj		Bana																																																																																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9																																																																									
Söndag	07:30	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	07.45-09.00	07:30																																																																								
	08:00	TT triathlon	TT triathlon	TT triathlon	TT triathlon	Nep. masters	Nep. masters	Nep. masters	Nep. masters	Nep. masters	08:00																																																																								
	08:30	TT triathlon	TT triathlon	TT triathlon	TT triathlon	Nep. masters	Nep. masters	Nep. masters	Nep. masters	Nep. masters	08:30																																																																								
	09:00	Polo kl. 9-16.30									09:00																																																																								
	09:30										Polo kl. 9-16.30									09:30																																																															
	10:00																			Polo kl. 9-16.30									10:00																																																						
	10:30																												Polo kl. 9-16.30									10:30																																													
	11:00																																					Polo kl. 9-16.30									11:00																																				
	11:30																																														Polo kl. 9-16.30									11:30																											
	12:00																																																							Polo kl. 9-16.30									12:00																		
	12:30																																																																Polo kl. 9-16.30									12:30									
	13:00																																																																									Polo kl. 9-16.30									13:00
	13:30																																																																																		Polo kl. 9-16.30
	14:00	Polo kl. 9-16.30																																																																																	
	14:30										Polo kl. 9-16.30																																																																								
	15:00																			Polo kl. 9-16.30																																																															
	15:30																												Polo kl. 9-16.30																																																						
	16:00																																					Polo kl. 9-16.30																																													
	16:30																																														Södertörn	Södertörn	Södertörn			snabb crawl	crawl	bröstsims	rundsims																												
	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			19:30																																																																								
20:00	Apnea	Apnea	Apnea	Apnea	Nep. masters	Nep. masters	Nep. masters	Nep. masters			20:00																																																																								

07-maj		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																								10:00
	10:30	10.15-11.00																								
	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	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	15:00				
	15:30	Spårvägen	Spårvägen	NEC	NEC	NEC	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	15:30				
	16:00	Spårvägen	Spårvägen	NEC	NEC	NEC	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	16:00				
	16:30	Spårvägen	Spårvägen	NEC	NEC	NEC	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Polisen	Polisen	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	Polisen	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	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	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	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	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						



08-maj		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	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	15:00
	15:30	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	15:30
16:00	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	16:00	
16:30	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	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	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							21:00		
21:30	city tria												Dolphins							21:30		

09-maj		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													10:00								
	10:30			Södertörn										10:30								
	11:00			Södertörn										11:00								
	11:30			Södertörn										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	Neptun polo																		21:00			
21:30	Neptun polo																		21:30			

10-maj		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	Tureberg		Tureberg		Spåret		Spåret		Spåret		snabb crawl		crawl		bröstsims		Rundsims		10:00	
	10:30	Tureberg		Tureberg		Spåret		Spåret		Spåret										10:30	
	11:00	Tureberg		Tureberg		Spåret		Spåret		Spåret										11:00	
	11:30	Södertörn				Spåret		Spåret		Spåret										11:30	
	12:00	Södertörn		södertälje																12:00	
	12:30	Södertörn		södertälje																12:30	
	13:00	Södertörn		södertälje																13:00	
	13:30			södertälje																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	15:00
	15:30	Spåret	Spåret	Spåret	Spåret	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	16:00	
16:30	Spåret	Spåret	Spåret	Spåret	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	16:30	
17:00	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:00	
17:30	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:30	
18:00	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:00	
18:30	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	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							city tria												21:00		
21:30							city tria												21:30		

11-maj		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	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	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	Spif tria.	södertälje		Södertörn															12:00		
	12:30	Spif tria.	södertälje		Södertörn															12:30		
	13:00		södertälje		Södertörn															13:00		
	13:30	Tureberg	södertälje		Södertörn															13:30		
	14:00	Tureberg					14:00															
	14:30	Tureberg					14:30															
	15:00	Spårvägen	Spårvägen	Spårvägen	NEC	NEC	NEC	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	15:00	
	15:30	Spårvägen	Spårvägen	Spårvägen	NEC	NEC	NEC	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	15:30
	16:00	Spårvägen	Spårvägen	Spårvägen	NEC	NEC	NEC	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	16:00
	16:30	Spårvägen	Spårvägen	Spårvägen	NEC	NEC	NEC	Neptun	Neptun	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	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen
	17:30	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	17:30
	18:00	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	18:00
	18:30	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	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	Rigg neptuniaden																			19:00	
	19:30																				19:30	
	20:00																				20:00	
	20:30																				20:30	



12-maj		Bana									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Lördag	07:30	Neptuniaden kl. 7.30-20.00									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										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										



13-maj		Bana									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Söndag	07:30	Neptuniaden kl. 7.30-20.00									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										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										
20:00	20:00										