

14-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	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	Nep/spår/polis	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										08:30		
	09:00	Nep/spår/polis	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	Nep/spår/polis	NEC	NEC	NEC	NEC	NEC							09:30					
	10:00	Djupvattengympa klockan 10.15-11.00																				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	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	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	
	17:30	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	
	18:00	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	
	18:30	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	
		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		

15-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	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	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							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	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	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	15:30	
16:00	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	Neptun	Neptun	Neptun	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	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		
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			

16-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	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	Neptun polo																		21:00			
21:30	Neptun polo																		21:30			

17-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													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						city tria						21:00			
21:30	SPIF tria						city tria						city tria						21:30			



		Bana											
19-maj			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					07:30	
	08:00	NEC	NEC	NEC	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					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	Tyresö	Tyresö	USM-insim				snabb crawl	crawl	bröstsims	rundsims		11:30
	12:00	Tyresö	Tyresö									12:00	
	12:30	Tyresö	Tyresö									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	Polomatch 18.30-20.00 Arrangör: SPIF										18:30		
19:00											19:00		
19:30											19:30		



		Bana										
20-maj		1	2	3	4	5	6	7	8	9		
Söndag	07:30	07.45-09.0	07.45-09.00	07.45-09.00							07:30	
	08:00	TT triathlon	TT triathlon	TT triathlon							08:00	
	08:30	TT triathlon	TT triathlon	TT triathlon							08:30	
	09:00	USM-insim					snabb crawl	crawl	bröstsimsim	rundsimsim	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	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	18:00						
18:30	city tria	city tria	city tria	city tria	city tria	18:30						
19:00	city tria	city tria	city tria	city tria	city tria	19:00						
19:30	Apnea	Apnea	Apnea	Apnea		19:30						
20:00	Apnea	Apnea	Apnea	Apnea		20:00						









22-maj		Bana										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9		
Tisdag	06:00	NEC			Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Polisen	Polisen		06:00
	06:30	NEC			Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Polisen	Polisen		06:30
	07:00	NEC			Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Polisen	Polisen	Spårvägen	07:00
	07:30	NEC			Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Polisen	Polisen	Spårvägen	07:30
	08:00	NEC	NEC	NEC	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Polisen	Polisen	Spårvägen	08:00
	08:30	NEC	NEC	NEC	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Polisen	Polisen	Spårvägen	08:30
	09:00	NEC	NEC	NEC	Neptun	Neptun	Neptun	snabb crawl	crawl	bröstsimsim	rundsimsim	09:00
	09:30	NEC	NEC	NEC	Neptun	Neptun	Neptun					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				Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	15:00
	15:30				Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	15:30
	16:00				Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	16:00
	16:30	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	16:30
	17:00	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:00
17:30	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:30	
18:00	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:00	
18:30	SKK polo	SKK polo	SKK polo	SKK polo	SKK polo	SKK polo	SKK polo	SKK polo	SKK polo	SKK polo	18:30	
19:00	SKK polo	SKK polo	SKK polo	SKK polo	SKK polo	SKK polo	SKK polo	SKK polo	SKK polo	SKK polo	19:00	
19:30	SKK polo	SKK polo	SKK polo	SKK polo	SKK polo	SKK polo	SKK polo	SKK polo	SKK polo	SKK polo	19:30	
20:00	City tria	City tria	City tria	City tria	City tria	Dolphins	Dolphins	Dolphins	Apnea	Apnea	20:00	
20:30	City tria	City tria	City tria	City tria	City tria	Dolphins	Dolphins	Dolphins	Apnea	Apnea	20:30	













25-maj		Bana										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9		
Fredag	06:00	NEC						Nep. Masters	Nep. Masters	Nep. Masters	Nep. Masters	06:00
	06:30	NEC						Nep. Masters	Nep. Masters	Nep. Masters	Nep. Masters	06:30
	07:00	NEC						Nep. Masters	Nep. Masters	Nep. Masters	Spårvägen	07:00
	07:30	NEC									Spårvägen	07:30
	08:00	NEC	NEC	NEC							Spårvägen	08:00
	08:30	NEC	NEC	NEC							Spårvägen	08:30
	09:00	NEC	NEC	NEC								09:00
	09:30	NEC	NEC	NEC								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	NEC	NEC	NEC	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Spårvägen	Spårvägen	Spårvägen	15:00
	15:30	NEC	NEC	NEC	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Spårvägen	Spårvägen	Spårvägen	15:30
16:00	NEC	NEC	NEC	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Spårvägen	Spårvägen	Spårvägen	16:00	
16:30	NEC	NEC	NEC	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Spårvägen	Spårvägen	Spårvägen	16:30	
17:00	SKK	SKK	SKK	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:00	
17:30	SKK	SKK	SKK	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:30	
18:00	SKK	SKK	SKK	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:00	
18:30	SKK	SKK	SKK	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:30	
19:00	USM polo kl. 19-21										19:00	
19:30											19:30	
20:00											20:00	
20:30											20:30	







