

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<b>05.30</b>							
45							
<b>06.00</b>		06.00 U1 2 banor		06.30 U1 2 banor	06.30 U3 2 banor		
15	06.30 Triathlon 2 banor	06.00 U2 2 banor	06.30 Triathlon 5 banor	06.30 U2 2 banor	06.30 U4 2 banor		
30	Master 2 banor						
45	07.30	07.30	07.30	07.30	07.30		
<b>07.00</b>							
15							
30	07.30 ELIT / Arlanda 5 banor	07.30 ELIT / Arlanda 5 banor	07.30 ELIT / Arlanda 5 banor	07.30 ELIT / Arlanda 5 banor	07.30 ELIT / Arlanda 5 banor		
45							
<b>08.00</b>						08.00 Triathlon 4 banor	08.00 U3 3 banor
15							FU 2 banor
30							
45							
<b>09.00</b>							
15							
30	09.15	09.15	09.15	09.15	09.15		
45							
<b>10.00</b>						10.00 Arlanda 2 banor	10.00 U1 2 banor
15						TÅ1 2 banor	
30						TÅ2 2 banor	
45						11.00	11.00
<b>11.00</b>							11.00 Junior 2 banor
15							11.00 TÅ3 3 banor
30							12.00
45							
<b>12.00</b>						11.45 Superhaj 2 banor	12.00 TY3 2 banor
15						12.30 Crawl kurser 1 bana	12.30 TY2 2 banor
30							
45							
<b>13.00</b>							
15							
30							
45							
<b>14.00</b>							
15							
30							
45							
<b>15.00</b>	15.00 ELIT/Arlanda 3 banor	15.00 ELIT/Arlanda 3/2 banor		15.00 ELIT/Arlanda 3 banor	15.00 ELIT/Arlanda 3 banor	14.30 Triathlon 3 banor	14.30 M1 2 banor
15						16.00	14.30 TY1 2 banor
30							
45							
<b>16.00</b>							
15	16.00 TÅ1 2 banor			16.30	16.00 U3 2 banor		16.00 U4 2 banor
30							16.30 U4 2 banor
45							16.30 M2 2 banor
<b>17.00</b>	17.00 U1 2 banor	17.00 U4 2 banor	16.00 M1 2 banor	16.00 TY1 2 banor	16.00 Superhaj Simteknik 2 banor	16.00 U3,4 & FU Landtråning	
15	U2 2 banor		17.00 U1 2 banor	17.00 U2 2 banor		17.00 Me 1, 2 och 3 Landtråning	
30							
45							
<b>18.00</b>							
15							
30	18.30	18.30	18.30	18.30	17.30 U2 2 banor	Lindragning	
45							
<b>19.00</b>	19.00 U3 2 banor	19.00 U1 2 banor	19.15	17.40 TÅ3 2 banor	17.30 Junior 2 banor	17.30 U4 2 banor	18.00 ELIT/Arlanda 4 banor
15	M1 2 banor	U2 3 banor		18.40 FU 2 banor	19.00	19.00	18.00 U1 2 banor
30				TY3 2 banor	19.40		18.00 U2 2 banor
45				TY1 2 banor			
<b>20.00</b>	20.00 U4 2 banor	20.30		M2 2 banor			
15				M1 2 banor			
30							
45							
<b>21.00</b>	21.00						
15							