

SCHEDULE LIGHT



GULLVIK
SATURDAY JULY 15th

LOCATION	SWIM	RUN	FAST 12:00	SLOW 12:00
GULLVIK	200m		12:04	12:08
GULLVIK		3330m	12:21	12:28
SKOMMARHAMN - RÅSKÄRSÖN	700m		12:35	12:50
RÅSKÄRSÖN		1320m	12:45	13:00
RÅSKÄRSÖN - GRISSLAN (KRÅKSUNDET)	430m		12:55	13:15
GRISSLAN/GRISSELÖN		1300m	13:03	13:28
GRISSELÖN - SÖRKLUBBEN	190m		13:06	13:35
SÖRKLUBBEN		60m	13:09	13:40
SÖRKLUBBEN - VÅGÖN	140m		13:12	13:45
VÅGÖN		2040m	13:30	14:05
VÅGÖN - KLÖSAN	270m		13:35	13:10
KLÖSAN		1990m	13:55	14:35
KLÖSAN - SUNDSKLUBBEN	460m		14:10	14:48
SUNDSKLUBBEN		80m	14:12	14:52
SUNDSKLUBBEN - BJÖRNVIKSKLUBBEN	520m		14:25	15:05
BJÖRNVIKSKLUBBEN		80m	14:27	15:07
BJÖRNVIKSKLUBBEN - TRYSUNDA	280m		14:34	15:20
TRYSUNDA		1610m	14:45	15:40
TOTAL 15000M	3190m	11810m		