

Innetrening i MS hallen vinteren 2022/2023

| Manglerud hallen / OPPRINNELIG ANNONSERT PLAN | | | | | | |
|---|--|-------------|------------|------------|------------|------------|
| Uke | Dag | Tid | A-1/4 bane | B-1/4 bane | C-1/4 bane | D-1/4 bane |
| 43 | Mandag | 17.30-19.00 | G-2012-R | G-2012-A | G-2011 | G-2010 |
| 43 | Torsdag | 17.30-19.00 | G-2012-R | G-2012-A | G-2011 | G-2010 |
| | | | | | | |
| 44 | Mandag | 17.30-19.00 | J-2009-L | G-2009 | J-2011 | J-2010 |
| 44 | Torsdag | 17.30-19.00 | J-2009-L | G-2009 | J-2011 | J-2010 |
| | | | | | | |
| 45 | Mandag | 17.30-19.00 | G-2013-A | G-2013-Ø | J-2012/13 | G-2013-R |
| 45 | Torsdag | 17.30-19.00 | G-2013-A | G-2013-Ø | J-2012/13 | G-2013-R |
| | | | | | | |
| Siste: | Torsdag 27. april er siste dag i hallen !! | | | | | |

NB!

MS hallen er prioritert til våre barne og ungdommer. Dette koster klubben kr 300.000,- fra oktober til april

Kan ikke laget stille til sin trening, forsøk å bytt med andre lag eventuelt legg ut en melding på SPOND minimum 1 uke før.

Da kan andre lag komme inn i tiden og gjennomføre en trening.

Innetrening på Rustad Skole vinteren 2022/2023 - ut mars måned

| Dag | Tid | Lag |
|------------|---------------|-------------|
| Mandag | 17:30 - 18:30 | G2016-R |
| Onsdag | 17:00 - 18:00 | J2014-R |
| Onsdag | 19:00 - 20:00 | G2012-R |
| Onsdag | 20:00 - 21:00 | M48/veteran |
| Torsdag | 20:00 - 21:00 | K35-R Damer |

Innetrening på Skullerud Skole vinteren 2022/2023 - frem til jul

| Dag | Tid | Lag |
|---------|---------------|------------|
| Onsdag | 20:00 - 21:15 | G2008 |
| Torsdag | 17:30 - 19:00 | G/J-2015-R |

Skullerud Skole - etter jul og ut mars måned

| Dag | Tid | Lag |
|---------|---------------|------------|
| Mandag | 17:30 - 18:30 | G2014-R |
| Mandag | 18:30 - 19:45 | TBA |
| Mandag | 19:45 - 21:15 | TBA |
| Onsdag | 19:00 - 20:00 | TBA |
| Onsdag | 20:00 - 21:15 | G2008 |
| Torsdag | 17:30 - 19:00 | G/J-2015-R |

NB! Nøkkelen til Skullerud Skole henger på tavlen i ballrommet på Rustadklubbhus. Henges tilbake etter bruk.

Innetrening på Abildsø Skole vinteren 2022/2023 - ut mars måned

ØVRE GYMSAL MOBILÅPNING AV DØRA

| TID | MANDAG | ONSDAG |
|-----------|---------|---------|
| 1700-1800 | G2014-R | G2014-A |
| 1800-1900 | J2014-A | G2012-A |

NEDRE GYMSAL MOBILÅPNING AV DØRA

| TID | MANDAG | TIRSDAG | ONSDAG | TORS DAG |
|-----------|---------|---------|---------|------------|
| 1700-1800 | G2016-A | G2016-Ø | G2015-A | J/G-2017-A |
| 1800-1900 | J2016-A | G2013-Ø | G2013-A | J-2015-A |
| 1900-2000 | G2008 | Ledig | J2011 | Ledig |
| 2000-2100 | Ledig | Dommere | Damer | |

NB! Åpning av gymsal skjer via mobil og denne må registreres av skolen i forkant. Maks 2 tilganger per lag.

| Bane | | Abildsø Kunstgress | | | | Bane | | Rustad KG | | | |
|---------|-------------|--------------------|-------------|-------------|-------------|---------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|
| Dag | Tid | A-1/4 bane | B-1/4 bane | C-1/4 bane | D-1/4 bane | Dag | Tid | A-1/4 bane | B-1/4 bane | C-1/4 bane | D-1/4 bane |
| Mandag | 17.00-18.00 | J2009-RL | G2014-A | Ledig | J2014-A | Mandag | 17.00-18.00 | G2014-R | G2014-R | G2010 | G2010 |
| Mandag | 18.00-19.30 | J2007/08 | G2011 | J2011 | J2010 | Mandag | 18.00-19.30 | J2012/13 | J2012/13 | G2012-R | G2013-R |
| Mandag | 19.30-21.00 | G2007 | G2007 | G2007 | G2007 | Mandag | 19.30-21.00 | Ledig | Ledig | A-lag herrer | A-lag herrer |
| Mandag | 21.00-22.00 | Ledig | Ledig | M40 herrer | M40 herrer | Mandag | 21.00-22.00 | Ledig | Ledig | Ledig | Ledig |
| Tirsdag | 17.00-18.00 | G2012-A | G2013-Ø | Ledig | Ledig | Tirsdag | 17.00-18.00 | Ledig | Ledig | Ledig | Ledig |
| Tirsdag | 18.00-19.30 | G2008 | G2008 | G2008 | G2008 | Tirsdag | 18.00-19.30 | J2014-R | J2014-R | J2007/08 | J2007/08 |
| Tirsdag | 19.30-21.00 | J2004/05/06 | J2004/05/06 | G2009 | G2009 | Tirsdag | 19.30-21.00 | Ledig | Ledig | K35-R Damer | K35-R Damer |
| Tirsdag | 21.00-22.00 | Ledig | Ledig | Ledig | Ledig | Tirsdag | 21.00-22.00 | Ledig | Ledig | Ledig | Ledig |
| Onsdag | 17.00-18.00 | J2009-RL | G2015-A | Ledig | G2016-A/R/Ø | Onsdag | 17.00-18.00 | G2014-R | G2014-R | Ledig | Ledig |
| Onsdag | 18.00-19.30 | J2012/13 | J2012/13 | G2010 | G2010 | Onsdag | 18.00-19.30 | G2012-R | G2013-R | G2011 | G2011 |
| Onsdag | 19.30-21.00 | G2007 | G2007 | G2007 | G2007 | Onsdag | 19.30-21.00 | Ledig | Ledig | Ledig | Ledig |
| Onsdag | 21.00-22.00 | A-lag damer | A-lag damer | Ledig | Ledig | Onsdag | 21.00-22.00 | Ledig | Ledig | Ledig | Ledig |
| Torsdag | 17.00-18.00 | G2013-Ø | Ledig | J2015 | J/G2017-A | Torsdag | 17.00-18.00 | G/J2015-R | G/J2015-R | Ledig | Ledig |
| Torsdag | 18.00-19.30 | J2007/08 | J2007/08 | G2013-A | J2010 | Torsdag | 18.00-19.30 | J2011 | J2011 | G2010 | G2010 |
| Torsdag | 19.30-21.00 | J2004/05/06 | J2004/05/06 | J2004/05/06 | J2004/05/06 | Torsdag | 19.30-21.00 | G2007 | G2007 | G2007 | G2007 |

| | | | | | | | | | | | |
|---------|-----------------|--------------|--------------|-------|-------|---------|-----------------|--------------------|--------------------|--------------|--------------|
| Torsdag | 21.00-22.00 | Ledig | Ledig | Ledig | Ledig | Torsdag | 21.00-22.00 | B-lag Herrer - 2/4 | B-lag Herrer - 2/4 | Ledig | Ledig |
| Fredag | 17.00-18.00 | Ledig | Ledig | Ledig | Ledig | Fredag | 17.00-18.00 | Ledig | Ledig | Ledig | Ledig |
| Fredag | 18.00-19.30 | Ledig | Ledig | Ledig | Ledig | Fredag | 18.00-19.30 | Ledig | Ledig | Ledig | Ledig |
| Fredag | 19.30-21.00 | Ledig | Ledig | Ledig | Ledig | Fredag | 19.30-21.00 | Ledig | Ledig | Ledig | Ledig |
| Fredag | 21.00-22.00 | Ledig | Ledig | Ledig | Ledig | Fredag | 21.00-22.00 | Ledig | Ledig | Ledig | Ledig |
| Lørdag | 11.00-12.30 | B-lag Herrer | B-lag Herrer | Ledig | Ledig | Lørdag | 11.00-12.30 | A-lag Herrer | A-lag Herrer | A-lag Herrer | A-lag Herrer |
| Lørdag | Resten av dagen | Ledig | Ledig | Ledig | Ledig | Lørdag | Resten av dagen | Ledig | Ledig | Ledig | Ledig |
| Søndag | 11:30-13:00 | G2009 | G2009 | G2009 | G2009 | Søndag | 11:30-13:00 | Ledig | Ledig | Ledig | Ledig |
| Søndag | 13:00-14:30 | Ledig | Ledig | Ledig | Ledig | Søndag | 13.00-14-30 | G2008 | G2008 | G2008 | G2008 |
| Søndag | 14.30-16.00 | Ledig | Ledig | Ledig | Ledig | Søndag | 14.30-16.00 | Ledig | Ledig | Ledig | Ledig |
| Søndag | 16.00-17.30 | Ledig | Ledig | Ledig | Ledig | Søndag | 16.00-17.30 | G2014-R | G2014-R | Ledig | Ledig |
| Søndag | 17.30-19.00 | G2012-A | G2012-A | Ledig | Ledig | Søndag | 17.30-19.00 | Ledig | Ledig | Ledig | Ledig |
| Søndag | 19.00-20.30 | Ledig | Ledig | Ledig | Ledig | Søndag | 19.00-20.30 | Ledig | Ledig | Ledig | Ledig |