

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	G2016-Ø	G2014-A	G2015-A	J2014-A	Mandag	17.00-18.00	G2014-R	G2014-R	J2014-R	J2016
Mandag	18.00-19.30	G2016-A	G2013-A	J2005/08	J2005/08	Mandag	18.00-19.30	G2011	G2011	J2012/13	J2012/13
Mandag	19.30-21.00	J2010	J2010	J2011	J2011	Mandag	19.30-21.00	G2007	G2007	Menn A-lag	Menn A-lag
Mandag	21.00-22.00	M40	M40	Ledig	Ledig	Mandag	21.00-22.00	Ledig	Ledig	Ledig	Ledig
Tirsdag	17.00-18.00	Ledig	Ledig	Ledig	Ledig	Tirsdag	17.00-18.00	G2010	G2010	G2010	G2010
Tirsdag	18.00-19.30	G2012	G2012	J2009	J2009	Tirsdag	18.00-19.30	G2013-Ø	G2013-Ø	Ledig	J2014-R
Tirsdag	19.30-21.00	G2009	G2009	G2008	G2008	Tirsdag	19.30-21.00	K35	K35	Ledig	Ledig
Tirsdag	21.00-22.00	Ledig	Ledig	Ledig	Ledig	Tirsdag	21.00-22.00	Ledig	Ledig	Ledig	Ledig
Onsdag	17.00-18.00	G2010	G2010	G2015-A	J2018	Onsdag	17.00-18.00	Ledig	G2016-R	J2018	G2018
Onsdag	18.00-19.30	G2013-A/R/Ø	G2013-A/R/Ø	G2011	G2011	Onsdag	18.00-19.30	G2009	G2009	G2013-R	G2014-R
Onsdag	19.30-21.00	J2005/08	J2005/08	J2010	J2010	Onsdag	19.30-21.00	M48	Ledig	Menn A-lag	Menn A-lag
Onsdag	21.00-22.00	Ledig	Ledig	Ledig	Ledig	Onsdag	21.00-22.00	Ledig	Ledig	Ledig	Ledig
Torsdag	17.00-18.00	Ledig	Ledig	G2014-A	G2017-A	Torsdag	17.00-18.00	G2010	G2010	J2017	G2017-R
Torsdag	18.00-19.30	J2012/13	J2012/13	G2013-Ø	J2015	Torsdag	18.00-19.30	G2012	G2012	G2015-R	G2015-R
Torsdag	19.30-21.00	G2007	G2007	J2011	J2011	Torsdag	19.30-21.00	Ledig	Ledig	G2008	G2008
Torsdag	21.00-22.00	Ledig	Ledig	Ledig	Ledig	Torsdag	21.00-22.00	Ledig	Ledig	Ledig	Ledig
Fredag	17.00-18.00	Ledig	Ledig	Ledig	G2013-Ø	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	Menn A-lag	Menn A-lag	Menn A-lag	Menn A-lag	Lørdag	11.00-12.30	Ledig	Ledig	Ledig	Ledig
Lørdag	Resten av dagen	Ledig	Ledig	Ledig	Ledig	Lørdag	Resten av dagen	Ledig	Ledig	Ledig	Ledig
Søndag	11:30-13:00	Ledig	Ledig	Ledig	Ledig	Søndag	11:30-13:00	Ledig	Ledig	Ledig	Ledig
Søndag	13:00-14:30	Ledig	Ledig	Ledig	Ledig	Søndag	13:00-14:30	Ledig	Ledig	Ledig	Ledig
Søndag	14.30-16.00	G2010	G2010	G2010	G2010	Søndag	14.30-16.00	Ledig	Ledig	Ledig	Ledig
Søndag	16.00-17.30	J2009	J2009	G2013-Ø	G2013-Ø	Søndag	16.00-17.30	Ledig	Ledig	G2014-R	G2014-R
Søndag	17.30-19.00	G2012	G2012	J2015	Ledig	Søndag	17.30-19.00	Ledig	Ledig	Ledig	Ledig
Søndag	19.00-21:00	Ledig	Ledig	Ledig	Ledig	Søndag	19.00-21:00	Ledig	Ledig	Ledig	Ledig

**Innetrening på Rustad Skole HØSTEN 24**

<b>TID</b>	<b>MANDAG</b>	<b>TIRSDAG</b>	<b>ONSDAG</b>	<b>TORSDAG</b>
17:30 - 18:30	G2018			
19:30 - 20:30	G2013-R			
19:30 - 21:00			G2014-R	
20:00 - 21:00				G2015-R

**Innetrening på Skullerud Skole fra 14. oktober til 18. desember 2024**

**Før jul**

TID	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG
17:30 - 18:30	G2016-R			
17:30 - 19:00				J2017
19:00 - 20:00				
20:00 - 21:15			J2014-R	

**Innetrening på Skullerud Skole fra XX til XX**

**Etter jul**

TID	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG
17:30 - 18:30	G2015-R			
17:30 - 19:00				J2017
18:30 - 19:45	G2014-R			
19:00 - 20:00			G2016-R	
19:45 - 21:15	Veteran			
20:00 - 21:15			J2014-R	

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

Innetrening på Abildsø Skole fra 7. oktober til ??

ØVRE GYMSAL MOBILÅPNING AV DØRA

TID	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG
17:00 - 18:00	G2015-A		J2019-A	
18:00 - 19:00	G2016-A		J2018	
19:00 - 20:00				
20:00 - 21:00	M40	J2012/13	K-35	Ledig

NEDRE GYMSAL MOBILÅPNING AV DØRA

TID	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG
17:00 - 18:00	J2016		G2017-A	
18:00 - 19:00	J2015		G2017-R	
19:00 - 20:00	J2014-A			
20:00 - 21:00	G2014-A		J2011	G2012

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

Ønsker tilgang Øvre Gymsal 2024/25:

LAG	TRENER - fullt navn	Mobil
J2019-A		
J2019-A		
J2018		
J2018		
G2015-A		
G2015-A		
G2016-A		
G2016-A		
J2012/13		
J2012/13		
K-35		
K-35		
M40		
M40		

Ønsker tilgang Nedre Gymsal 2024/25:

LAG	TRENER - fullt navn	Mobil
J2016		
J2016		
G2017-A		
G2017-A		
G2017-R		
G2017-R		
J2015		
J2015		
J2014-A		
J2014-A		
G2014-A		
G2014-A		
J2012		
J2012		
J2011		
J2011		

**Innetrening på ØSTENSJØ SKOLE fra 8. oktober til 8. april**

GYMSAL BYGG 4

TID	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG
18:00 - 19:30		G2013-Ø		

**Innetrening på ØSTENSJØ SKOLE fra 10. oktober til 3. april**

GYMSAL BYGG 5

TID	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG
17:00 - 18:00				G2016-Ø

NB! Ingen trening i disse periodene: 20/12 til 8/1, samt 14/2 til 26/2

Innetrening i MS hallen fra 14.10.2024 til 28.04.2025

NB! Stengt følgende dager: 24, 25, 26 og 31 desember 2024, samt 1. januar og 17, 18, 20, og 21 april 2025

Manglerudhallen						
Uke	Dag	Tid	A-1/4 bane	B-1/4 bane	C-1/4 bane	D-1/4 bane
42	Mandag	17.30-19.00	J2015	G2015-A+R	G2015-A	G2015-R
42	Torsdag	17.30-19.00	J2015	J2015	G2015-A	G2015-R
42	Søndag	16:30-18:00	J2010	J2010	J2011	J2011
43	Mandag	17.30-19.00	J2014-A	J2014-R	G2014-R	G2014-A
43	Torsdag	17.30-19.00	J2014-A	J2014-R	G2014-R	G2014-A
43	Søndag	16:30-18:00	G2010	G2010	G2011	G2011
44	Mandag	17.30-19.00	G2012	G2012	G2013-A/Ø/R	G2013-A/Ø/R
44	Torsdag	17.30-19.00	J2012/13	J2012/13	G2013-A/Ø/R	G2013-A/Ø/R
44	Søndag	16:30-18:00	G2009	G2009	J2009-SKØ	J2009-SKØ
Siste:	Mandag 28. 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.

**Forklaring til oppsettet - mandager og torsdager:**

- de samme alderstrinnene som 2 siste år er satt inn først - i år er det fra og med 2015 til og med 2012
- det betyr at 2011 årgangen mister sin plass, mens 2015 årgangen kommer inn
- som i fjor får det eldste kullet mindre tid enn de øvrige

**Forklaring til oppsettet - ekstra tider søndager:**

- 2011 til 2009 årgangene har fått 1/2 bane hver 3. uke
- ønsker disse lagene hel bane må de gjøre avtale med det andre laget
- 2011 og 2010 kullene kan vurdere felles trening / kamp på hel bane

Utetrening på oppvarmet kunstgress, fra 1. november til 31. mars

		Manglerud kunstgress 11'er (oppvarmet)			
Dag	Tid	7'er A	7'er B	7'er C	7'er D
Mandag	19:00 - 20:30	G2009	G2009	Ledig	Ledig
Tirsdag	20:30 - 22:00	G2007/08	G2007/08	G2007/08	G2007/08
Torsdag	16:00 - 17:30	J2005/08	J2005/08	J2005/08	J2005/08
Fredag	19:00 - 20:30	G2009	G2009	Ledig	Ledig
Lørdag	16:00 - 17:30		Ledig	Ledig	Ledig
Lørdag	17:30 - 19:00	Ledig	Ledig	Ledig	Ledig
Søndag	10:00 - 11:30	Ledig	Ledig	Ledig	Ledig
Søndag	11:30 - 13:00	G2007/08	G2007/08	G2007/08	G2007/08