



www.ilvalder.no

TRENINGSTIDER PÅ KUNSTGRAS 2010

PERIODEN JANUAR - APRIL

Trenings-tider	MANDAG			TIRSDAG			ONSDAG			TORSDAG			FREDAG		
	11er øst	11er v	7er	11er øst	11er v	7er	11er øst	11er v	7er	11er øst	11er v	7er	11er øst	11er v	7er
12:30 - 14:00															
14:00 - 15:30															
15:30 - 17:00															
17:00 - 18:30	VALDER A		J-14	Barneidrettsk.			G-16		J-14/J-13	VALDER A		G12	VALDER A		G-10
18:30 - 20:00	G-16	G-13	G-12	G-14		GISKE A	G-11	G-13	Barneidr.	G-14	G-11	GISKE A	G-16	VIGRA A	
20:00 - 21:30	J-16		VIGRA A	GODØY A		G-19			VIGRA A	GODØY A	J-16	G-19			

Trenings-tider	LØRDAG			SØNDAG		
	11er øst	11er v	7er	11er øst	11er v	7er
13:00 - 14:30						
14:30 - 16:00						
16:00 - 17:30			G-14			
17:00 - 18:30						GISKE YA
19:00 - 20:30						GIGOVI

Geir Olav Kristiansen:
G-19 fra kl. 2030 - 2200
Per-Kristoffer Larsen:
G-16 fra kl. 1900 - 2030
Per-Kristoffer Larsen:
G-16 fra kl. 1900 - 2030

Kontakt Frode Oksnes for leige av treningstider på I.L. Valder sine kunstgrasbaner.
Telefon: 992 58 446

Siste revisjon: 12.03.2010

AVTALTE TRENINGSKAMPER			
DAG	DATO	TIDSPUNKT	KAMP
Fredag	12.mar	18:30 - 20:15	GISKA A - FLATRAKET A
Fredag	12.mar	20:15 - 22:00	VIGRA A - LOM A
Lørdag	13.mar	15:00 - 17:00	VALDER A - BLINDHEIM A
Søndag	14.mar	14:00 - 15:30	VALDER G16 - GIVIGO
Torsdag	18.mar	17:00 - 18:45	VALDER A - ELLINGSØY A
Søndag	21.mar	16:00 - 17:30	VALDER G14 - AAFK G14
Mandag	22.mar	20:00 - 22:00	GODØY A - VIGRA A
Søndag	11.apr	17:00 - 18:30	VALDER G14 - VIGRA G14

