



www.ilvalder.no

TRENINGSTIDER PÅ KUNSTGRAS 2012

GJELDER F.O.M. 01.01.2012

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
14:00 - 15:30															
15:30 - 17:00															
17:00 - 18:30			Godøy		G13	J14				G14*	G13*	G12	Valder A		
18:30 - 20:00	G16		G11	G19	J16	G12	J16 / Dame		J14	G14	G13	J12	G19 / G16		
20:00 - 21:30	Valder A	G14	Vigra		Giske	Godøy	Valder A	G16	Vigra	Vigra	Giske	Godøy			
21:30 - 23:00															

Trenings-tider	LØRDAG			SØNDAG		
	11er øst	11er v	7er	11er øst	11er v	7er
11:00 - 12:30			J13			
12:00 - 14:00				YA Felles spillerutvikling		

* G14 og G13 flytter frem sine treninger de torsdagene A-laget spiller treningskamp.

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

Lag i Yngres som ønsker treningstid, avtaler dette med Per-K. Larsen, mob. 454 28 576.

Siste revisjon: 16.01.2012

AVTALTE TRENINGSKAMPER / SAMLINGER			
DAG	DATO	TIDSPUNKT	KAMP / SAMLING
Torsdag	02.02.	18:00 - 20:15	A-kamp mot Godøy
Tirsdag	07.02.	17:45 - 20:00	Bylagssamling jenter
			Hele 11er bana er reservert
Torsdag	01.03.	18:00 - 20:15	A-kamp mot Brattvåg
Torsdag	08.03.	18:00 - 20:15	A-kamp mot Spjelkavik
Torsdag	29.03.	18:00 - 20:15	A-kamp mot Hareid

