

| Treningstider IIL Fotball 03.08 - 30.09.26 |                                                                    |                 |                                |                       |                                         |                          |                     |        |                     |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------|--------------------------|---------------------|--------|---------------------|
| Lag                                        | Trener                                                             | Antall spillere | Mandag                         | Tirsdag               | Onsdag                                  | Torsdag                  | Fredag              | Lørdag | Søndag              |
| Herre Senior                               | Bjørn Fr Arntsen, Stig B, Roy K                                    | 22              | MKG kl.18, 1/2 bane            |                       | MKG kl.17, 1/2 bane                     | MKG kl.21 (hele)         |                     |        |                     |
| Herre rekrutt                              | Ole K, Roald J, Øyvind B, Richard M                                | 22              |                                | NH kl.20, sal 1+2+3   | MBK kl.21 (hele)                        |                          | MKG kl.19, 1/2 bane |        |                     |
| Dame senior                                | Ronny M, Anders K., Børge H                                        | 15              | MKG kl.18, 1/2 bane (m/junior) |                       | MKG kl.18, 1/2 bane (med junior og HFK) | NH kl.20, sal 4 m/junior |                     |        |                     |
| Dame rekrutt                               | Christian Aas, Joakim G, Werner J, Morten B                        | 16              | MKG kl.18, m/senior            |                       | MKG kl.18, m/senior og HFK              | NH kl.20, m/senior       |                     |        |                     |
| TI-gruppa                                  |                                                                    |                 |                                | NH kl.18, sal 2+3     |                                         |                          |                     |        |                     |
| Dommer                                     |                                                                    |                 | MM gym kl.20                   |                       | MM gym kl.20                            |                          |                     |        |                     |
| Oldboys                                    |                                                                    |                 |                                |                       |                                         |                          |                     |        | MH C kl.20-22       |
| G17                                        | Øyvind Breivik, Svein E Kibsg, Thomas L, Finn E, Espen S           | 15              |                                | NH kl.20, med rekrutt |                                         |                          | MKG kl.19, 1/2 bane |        |                     |
| J15                                        | Ellinor H, Kenneth R, Jon M, Anders K, Øystein E, Terje            | 32              |                                | MBK kl.20 (hele)      |                                         | NH kl.18, sal 2+3        |                     |        | MKG kl.20 (hele)    |
| G14                                        | Yonis Abdi, Tomas Ringen                                           | 29              |                                | MKG kl.16, 1/2 bane   | MKG kl.17, 1/4 bane                     |                          |                     |        | MKG kl.19, 1/2 bane |
| G13                                        | Alex Horga, Ørjan Olafsen                                          | 13              |                                | MKG kl.16, 1/4 bane   |                                         |                          |                     |        | MKG kl.19, 1/2 bane |
| J13                                        | Morten B, Martina K, Monica K, Linda B, Espen H, Adrian L.         | 28              |                                | MBK kl.18 (hel bane)  |                                         |                          |                     |        | Limyra kl.16 (hele) |
| G12                                        | Olav Råstad, Terje Antonsen                                        | 24              | MBK kl.16 (hele)               | MKG kl.16, 1/4 bane   |                                         |                          |                     |        | MBK kl.15           |
| G11                                        | Roar Kristiansen, Aram Khalili, Erik Skjemstad m.fl                | 23              | Limyra kl.19 (hele)            | NH kl.18, sal 1       |                                         |                          |                     |        |                     |
| J10                                        | Kristoffer Evjen, Mathias A, Sindre G, Mohamed Ali                 | 12              |                                | MBK kl.19, 1/2 bane   |                                         |                          |                     |        |                     |
| G9                                         | Torben Simonsen, Anne Wold, Marita E, Steffen Z, Magne A, Markus R | 26              |                                | MBK kl.17, 1/2 bane   |                                         |                          |                     |        |                     |
| G8                                         | Stein Tore Grytnes, Mikel D, Anne-Iren D, Cathrine Aas             | 14              |                                | MBK kl.17, 1/2 bane   |                                         |                          |                     |        |                     |
| G7                                         | Sander Hegstad, Anette Savjord, Ingrid Melå                        | 16              |                                |                       | MKG kl.17, 1/4 bane                     |                          |                     |        |                     |
| G6/J6                                      | Philip Wegend, Cathrine Aas                                        | 19              |                                |                       | MM gym kl.18/ballbinger                 |                          |                     |        |                     |
| G5/J5 førskole                             |                                                                    |                 |                                |                       | MM gym kl.17/ballbinger                 |                          |                     |        |                     |

20

Oppdatert 21.09.26

#### Kamper

Timene på Mørkvedlia gjelder fra 03.08 til ca 15.10 (ut kampsesong)

Timene i gymsaler gjelder fra 14.08.26 - 31.05.27

Timer i Mørkvedhallen gjelder fra 14.08.26. Hall B åpent til skoleslutt. Hall C stenger ca 8.mai 2027 pga eksamener

Timer i Nordlandshallen som gjelder fra 03.08 - 30.09.26 (sommertimer)

Timer i Nordlandshallen gjelder fra 01.10 - 31.12.26

Timer på Mørkvedbukta gjelder fra 03.08 til ca 14.10 (ut kampsesong)

Timer på Limyra gjelder fra 03.08 til ca 14.10 (ut kampsesong)

MKG = Mørkvedlia kunstgress

MM = Mørkvedmarka gymsal

MH = Mørkvedhallen

MBK = Mørkvedbukta kunstgress

MBK gym = Mørkvedbukta gymsal

NH = Nordlandshallen

Se ledige timer på neste side

| Ledige timer            |                                                                                                                                                     |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| MKG                     | Torsdag kl.22<br>Fredag kl.18                                                                                                                       |
| Mørkvedbukta kunstgress | Mandag kl.15<br>Tirsdag kl.15 og 16<br>Onsdag kl.15 og 16<br>Torsdag kl.15,16 og 21<br>Fredag kl.15, 19, 20 og 21<br>Søndag kl.15, 16, 19, 20 og 21 |
| Nordlandshallen         |                                                                                                                                                     |
| Limyra                  | Søndag kl.17<br>Mandag kl.20                                                                                                                        |
| Mørkvedmarka gymsal     |                                                                                                                                                     |
| Mørkvedbukta gymsal     |                                                                                                                                                     |
| Hunstad ungdomsskole    |                                                                                                                                                     |
| Mørkvedhall B           |                                                                                                                                                     |
| Mørkvedhall C           |                                                                                                                                                     |
| Bodin vgs gymsal        |                                                                                                                                                     |