

Treningstider IIL Fotball 01.01 - 09.04.23

| Lag | Trener | Antall spillere | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |
|------------------|--|-----------------|--|---------------------|--|---------------------------|---------------------|--------|---------------------------|
| Herre Senior | Kjell Nilsen ++ | 25 | NH kl.20, 1/1 sal 4 | | NH kl.21, 1/1 sal 4 | NH kl.20, 1/2 sal 4 | MKG kl.17, 1/1 bane | | |
| Herre rekrutt | Bjørn Fredrik Arntsen, Børge Berg, Øystein H ++ | 35 | NH kl.20, sal 1+2+3 | | NH kl.19, 1/1 sal 4 | MKG kl.20, 1/1 bane | MKG kl.16, 1/1 bane | | |
| Dame senior | Bjørn Fredrik Arntsen, Jon Erik Anti, Roy Kr. | 25 | | | MKG kl.21 (A+B), 1/2 bane | NH kl.21, sal 2+3 | NH kl.20, 1/2 sal 4 | | NH kl.20, 1/2 sal 4 |
| IU | | | | NH kl.18, sal 2+3 | | | | | |
| Oldboys | | | | | | | | | |
| Keeper | | | | NH kl.20, sal 1 | | | | | |
| J19 | Werner J, Freddy P, Ørjan Aas, Jon E Anti m.fl | 29 | MKG (A+B) kl.20, 1/2 bane | | NH kl.20, sal 2+3 | | | | NH kl.20, 1/2 sal 4 |
| G16 | | | | | | | | | |
| J15/14 | Olav Råstad, Kathrine A, Ronny M, Are G, Morten B | 24 | | NH kl.19, 1/2 sal 4 | NH kl.18, sal 2+3 | MKG kl.19 (A+B), 1/2 bane | | | MKG kl.19 (A+B), 1/2 bane |
| G15 | Levi, Roald, Richard, Frode, Mats | 22 | | | MKG kl.20 (A+B), 1/2 bane | | MH C kl.18-20 | | NH kl.17, 1/1 sal 4 |
| G14 | Mali Kjær, Kevin Henriksen | 23 | MM gym kl.20 (lia stengt) | NH kl.19, 1/2 sal 4 | MKG kl.19 (A+B), 1/2 bane MM gym kl.20 (lia stengt) | | | | MKG kl.20 (A+B), 1/2 bane |
| J14 | | | | | | | | | |
| G13 | Øyvind Breivik | 17 | MKG kl.19 (C+D), 1/2 bane | | MKG kl.19 (C+D), 1/2 bane | | NH kl.19, sal 1+2 | | |
| J13 | Truls Rasmussen, Børge PH | 15 | MKG kl.19 (A+B), 1/2 bane | | MKG kl.16 (A), 1/4 bane gym kl.16 | MM gym kl.16 | NH kl.18, sal 3 | | |
| G12 | | | | | | | | | |
| J11+J12 | Ellinor Haukland, Anita Aaker, Lasse K, Jon M | 30 | Bodin gym kl.17, 1/1 sal | | MKG kl.19 (A+B), 1/2 bane | MKG kl.19 (C+D), 1/2 bane | | | MKG kl.18 (A+B), 1/2 bane |
| G11 | Thomas Sivertsen, Andreas Nilsen, Tomas Ringen | 19 | MKG kl.18 (C+D), 1/2 bane | | MKG kl.18 (C), 1/4 bane | HUS gym kl.18-20 | | | |
| G10 | Andreas Johansen | 14 | | | MKG kl.18 (B), 1/4 bane | NH kl.18, sal 3 | | | MKG kl.17 (A), 1/4 bane |
| J10 | Monica Knutsen, Astri Lund Eriksen, Linda B, Espen H | 9 | MKG (B) kl.18, 1/4 bane MM gym kl.19 (lia stengt) | | MKG kl.18 (A), 1/4 bane | HUS gym kl.17 | | | |
| G9 | Olav Råstad, Terje Antonsen | 19 | MKG (A) kl.18, 1/4 bane | | Bodin gym kl.16, 1/1 sal | | | | |
| J9 | Morten Bjerke | 16 | MKG (B) kl.17, 1/4 bane | | Bodin gym kl.18, 1/1 sal | | | | |
| G8/J8 | Erik Skjemstad, Mats Ellingsen, Rune Kjelstad | 14 | MKG (A) kl.17, 1/4 bane | | Bodin gym kl.17, 1/1 sal | | | | |
| G7 | Roar Kristiansen, Andreas Johansen | 14 | | | MM gym kl.18 | | MM gym kl.16 | | |
| J7 | | | | | | | | | |
| G6/J6 (førskole) | Torben Simonsen, Anne Wold, Marita | | | | MM gym kl.17 | | | | |

OBS! Timene på utebaner gjelder fra 01.01 - 09.04.23
 OBS! Timene i Nordlandshallen gjelder fra 01.01-30.04.23
 OBS! Timene i gymsaler gjelder fra 19.08.22 - 31.05.23

MKG = Mørkvedlia kunstgress
 MG = Mørkvedlia gress
 HUS = Hunstad ungdomsskole
 MM = Mørkvedmarka
 MH = Mørkvedhallen
 MBK = Mørkvedbukta kunstgress
 MBK gym = Mørkvedbukta gymsal

| Ledige timer | |
|---------------------------------|--|
| MKG | Tirsdag kl.18 Tirsdag kl.21 Onsdag kl.16 Onsdag kl.18 Onsdag kl.21 Torsdag kl.16 Torsdag kl.17 Søndag kl.16 Søndag kl.17 |
| Limyra | |
| N-hallen | |
| Mørkvedmarka gymsal | Tirsdag kl.20 Torsdag kl.17 Torsdag kl.19 Fredag kl.17-20 |
| Mørkvedbukta gymsal | Mandag kl.21 (1/2 sal) Onsdag kl.21 (1/2 sal) Fredag kl.16 |
| Hunstad ungdomsskole | Tirsdag kl.16 Torsdag kl.16 Fredag kl.18 Fredag kl.19 |
| Mørkvedhall C | |