



LØRENSKOG IDRETTSFORENING

Treningstider fra 12 april: Rolvsrud 1

Bane-del	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Søndag	Bane-del	
	16.00-17.30	16.00-17.30	16.00-17.30	16.00-17.30	16.00-18.00	08.45-10.15	09.30-11.00	16.15-18.00		
1	G16-1	G13-1	G13-1	J16-1+2	G19-1	G14-1		KAMP	1	
2	G16-1	G13-1	G13-1	J16-1+2	Herrer A	G14-1		KAMP	2	
3	G16-2	G19-1	G12 Ekstralaget	G13-2+3+4	G16-1	G13-1		KAMP	3	
4	G16-2	G19-1	G12 Ekstralaget	G13-2+3+4	Info under	G13-1		KAMP	4	
	17.30-19.00	17.30-19.00	17.30-19.00	17.30-19.00	18.00-19.00	10.15-11.45	11.00-12.45	18.00-19.30		
1	Herrer A	Herrer A	Damer A	Herrer A	G16-1	G16-2	KAMP	G16-1	1	
2	Herrer A	Herrer A	Damer A	Herrer A	G16-1	G16-2	KAMP	G16-1	2	
3	Damer A	Herrer A	G16-1	Herrer A	G16-1	G14-2+3+4	KAMP	G13-1	3	
4	Damer A	Herrer A	G16-1	Herrer A	G16-1	G14-2+3+4	KAMP	G13-1	4	
	19.00-20.30	19.00-20.30	19.00-20.30	19.00-20.30	19.00-20.30	11.45-13.15	12.45-14.30	19.30-21.00		
1	G19-1	G16-1	G14-2+3+4	KAMP	KAMP	KAMP	KAMP	J13	1	
2	G13-1	G16-1	G14-2+3+4	KAMP	KAMP	KAMP	KAMP	J13	2	
3	G14-1	G16-2	J16-1+2	KAMP	KAMP	KAMP	KAMP	J16-1+2	3	
4	G14-1	G16-4	J16-1+2	KAMP	KAMP	KAMP	KAMP	J16-1+2	4	
	20.30-22.00	20.30-22.00	20.30-22.00	20.30-22.00	20.30-22.00	13.15-15.00	14.30-16.15	21.00-22.00		
1	KAMP	KAMP	G16-3	G16-2	KAMP	KAMP	KAMP	G19-2	1	
2	KAMP	KAMP	G16-3	G16-2	KAMP	KAMP	KAMP	G19-2	2	
3	KAMP	KAMP	G14-1	G19-1	KAMP	KAMP	KAMP		3	
4	KAMP	KAMP	G14-1	G19-1	KAMP	KAMP	KAMP		4	
NB	Fredag: G19-1 hel fra 1600-1630, halv fra 1630-1730					15.00-17.00				
NB	Fredag: Herrer A halv bane fra 1630-1800				KAMP				1	
NB	Fredag: G16-1 halv bane fra 1730-1800, hel fra 1800-1900				KAMP				2	
NB	Tirsdag: G19-1 fra 1630-1800			KAMP				3		
NB	Torsdag kl 20.30 kan lagene varme opp på bane 2 dersom kampen er forsinket					KAMP				4

Treningstider fra 12 april: Rolvsrud 2

Bane-del	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Søndag	Bane-del
	16.00-17.30	16.00-17.30	16.00-17.30	16.00-17.30	16.00-17.30	09.00-10.30	09.30-11.00	18.00-19.15	
1	G14-2+3+4	G12	G11	J12	G11	G12 Ekstralaget		G13-2+3+4	1
2	G14-2+3+4	G12	G11	J12	G11	G12 Ekstralaget		G13-2+3+4	2
3	Mini	G12	G11	J13	G11	G12 Ekstralaget		G11	3
4	Mini	G12	G11	J13	G11	G12 Ekstralaget		G11	4
	17.30-19.00	17.30-19.00	17.30-19.00	17.30-19.00	17.30-19.00	10.30-12.00	11.00-12.45	19.15-20.30	
1	G11	Mini	G13-2+3+4	KAMP	Mini	Mini	KAMP	G12	1
2	G11	Mini	G13-2+3+4	KAMP	Mini	Mini	KAMP	G12	2
3	G13-2+3+4	Mini	Mini	KAMP	Mini	Mini	KAMP	G12	3
4	G13-2+3+4	Mini	Mini	KAMP	Mini	Mini	KAMP	G12	4
	19.00-20.30	19.00-20.30	19.00-20.30	19.00-20.30	19.00-20.30	12.00-13.45	12.45-14.30	20.30-22.00	
1	KAMP	J12	KAMP	G12	KAMP	KAMP	KAMP	G16-3+4	1
2	KAMP	J12	KAMP	G12	KAMP	KAMP	KAMP	G16-3+4	2
3	KAMP	J13	KAMP	G14-1	KAMP	KAMP	KAMP		3
4	KAMP	J13	KAMP	G14-1	KAMP	KAMP	KAMP		4
	20.30-22.00	20.30-22.00	20.30-22.00	20.30-22.00	20.30-22.00	13.45-15.30	14.30-16.15		
1	G16-3	KAMP	G16-4	G19-2	KAMP	KAMP	KAMP		1
2	G16-3	KAMP	G16-4	G19-2	KAMP	KAMP	KAMP		2
3		KAMP			KAMP	KAMP	KAMP		3
4	Old Girls	KAMP			KAMP	KAMP	KAMP		4
						15.30-17.00	16.15-18.00		
1						KAMP	KAMP		1
2						KAMP	KAMP		2
3						KAMP	KAMP		3
4						KAMP	KAMP		4

Tilleggsopplysninger:

Banebookinger ved flytting av kamper, cupkamper etc gjøres til kontoret.

Førstemann til mølla gjelder ved alle banebookinger. Bruk helst e-post vegar@lorenskogif.no

Da det er stort press på banekapasiteten anbefales det ikke å flytte kamper dersom det ikke er strengt nødvendig.

BANESPERRER**Rolvstrud 1**

<i>Mandag</i>	<i>Tirsdag</i>	<i>Onsdag</i>	<i>Torsdag</i>	<i>Fredag</i>	<i>Lørdag</i>	<i>Søndag</i>
1600-1730	1600-1730	1600-1730	1600-1730	1600-1730	1015-1145	0930-1100
1730-1900	1730-1900	1730-1900	1700-1900	1730-19.00	11.45-13.15	1100-1245
					Kamp	Kamp
1900-2030	1900-2030	1900-2030	1900-2030	1900-2045	1315-1500	1245-1430
			Kamp	Kamp	Kamp	Kamp
2030-2200	2030-2200	2030-2200	2030-2200	2045-2200	1500-1700	1430-1615
Kamp	Kamp			Kamp	Kamp	Kamp
2200-	2200-	2200-	2200-		1700-1900	1615-1800
					Kamp	Kamp
					2000-	1800-1930
						1930-2100

Rolvstrud 2

<i>Mandag</i>	<i>Tirsdag</i>	<i>Onsdag</i>	<i>Torsdag</i>	<i>Fredag</i>	<i>Lørdag</i>	<i>Søndag</i>
1600-1730	1600-1730	1600-1730	1600-1730	1600-1730	1030-1200	0930-1100
1730-1900	1730-1900	1730-1900	1730-1900	1730-1900	1200-1345	1100-1245
			Kamp		Kamp	Kamp
1900-2030	1900-2030	1900-2030	1900-2030	1900-20.30	1345-1530	1245-1430
Kamp		Kamp		Kamp	Kamp	Kamp
2030-2200	2030-2200	2030-2200	2030-2200	2030-2200	1530-1715	1430-1615
	Kamp			Kamp	Kamp	Kamp
2200-	2200-	2200-	2200-		1715-1900	1615-1800
					Kamp	Kamp
						1800-1915
						1915-2030