

## Treningskjema Vår 2023

### MANDAG

| Tid   | Bane 1   | Bane 2   | Bane 3   |
|-------|--|--|--|
| 15-16 | 15:00-15:30  | 15:00-16:00  | 15:00-16:30<br><b>REKRUTT</b><br>Herman F Møller (-11)<br>Matheo Hunsrød (-11)<br>Timo Thorgersen (-12)<br>William Meskanen (-11)<br>Iver Haugen (-11)<br>Ole Grønneflåten (-11)       |
|       | 15:30-17:30<br><b>Konkurransse</b><br>Jovan Blagojevic (-11)<br>Lotta Rosskamp (-11)                   |  |  |
| 16-17 | 17:00-19:00<br><b>Konkurransse</b><br>Emma Melkic (-08)<br>Andrea Bilden (-06)<br>Jarle Rosskamp (-07) | 16:00-16:30  | AHN  |
| 17-18 |  | 16:30-18:00<br><b>gul 1</b><br>Erling Brekke (-08)<br>Marusia Mantrova (-08)<br>Maria Larnholm (-07)<br>Tomine Johansen (-07)<br>Dina Endeve Aleksandersen (-08)<br>Elise Skaanes (-08)                              | 16:30-18:00<br><b>gul 1</b><br>Christian Mathias Andresen (-07)<br>Isak Balke Markhus (-08)<br>Julia Olstad (-07)<br>Elvira Løken (-07)<br>Siri Pettersen (-07)                        |
| 18-19 | BS   | 18:00-19:00<br><b>TS-Oransje 1</b><br>Emily Skordal (-11)<br>Amandus Nygaard (-11)<br>Leonard Czajka (-11)<br>Emil Berger Nordby (-11)<br>Julian Andersen (-12)<br>Sebastian Haraldstad (-13)<br>Haakon Hempel (-11) | 18:00-19:00<br><b>TS - grønn 1</b><br>Stefan Idu (-10)<br>Gustav Lemjan (-09)<br>Ulrik Ekelund (-11)<br>Nils Wibye Nærdal (-09)<br>Peter Gillespi (-11)<br>Sverre Vanem-Rindestu (-11) |
|       | BS   | GZ   | AHN  |
| 19-20 | 19:00-20:00<br><b>ABONAMENT</b><br>Eivind Jacobsen   | 19:00-20:00<br><b>voksen 2</b><br>Hedda Vestøl (-54)<br>Ann-Monica Borhaug (-68)<br>Siv Jannicke Olsen (-77)<br>Gabor Johan Dalnoki (-58)  | 19:00-20:00<br><b>voksen 2</b><br>Anja Sandegren (-60)<br>Hanne Skirstad (-75)<br>Ingeborg Christoffersen (-84)  |
|       |  |  | AHN/GZ   |
| 20-21 | 20:00-21:00<br><b>ABONAMENT</b><br>Eivind Jacobsen   | 20:00-21:00<br><b>Voksen 1 + 2</b><br>Peter Sjolte Ranke (-85)<br>Mazvydas Kinderis (-94)<br>Laurynas Smalioris (-94)<br>Mikael Oberti (-04)   | 20:00-21:00<br><b>voksen viderekommende 2</b><br>Gøril Hjelseth (-74)<br>Sovi Oktiviani Kjølstad (-75)<br>Morten Ek (-71)<br>Jon Huang (-80)   |
|       |  | GZ   | AHN  |
| 21-22 | 21:00-22:00<br><b>voksen viderekommende 1</b><br>Keneth Akselsen<br>Hallvard Tvete<br>Jørn Prangerød   | 21:00-22:00<br><b>voksen viderekommende 1</b><br>Ben Lauritzen (-79)<br>Knut Olav Haugen (-80)<br>Knut B.Håland (-63)  | 21:00-22:00<br><b>voksen viderekommende 1</b><br>Geir Pettersen (-68)<br>Marco Di Modugno (-79)  |
|       |  |  | AHN/GZ   |
| 21-22 | 22:00-23:00<br><b>ABONAMENT</b><br>LEDIG   | 22:00-23:00<br><b>ABONAMENT</b><br>LEDIG   | 22:00-23:00<br><b>ABONAMENT</b><br>LEDIG   |