

**TRENINGSTIDER UTENDØRS 2011** (gjeldene fra 18.4.11)  
(A jour pr 13.4.11)

**Kunstgressbane I** (Bane A og B indikerer halv bane. A er oppført nærmest motorvei.)

Tidsrom	Mandag		Tirsdag		Onsdag		Torsdag		Fredag	
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
1500-1600					SFK	SFK				
1600-1730	SFK	SFK	SFK	SFK	SFK	SFK	SFK	SFK	SFK	SFK
1730-1900	SFK	SFK	SFK	SFK	SFK	SFK	SFK	SFK	SFK	SFK
1900-2030	SFK	SFK	SFK	SFK	SFK	SFK	SFK	SFK		
2030-2200	SFK	SFK	SFK	SFK	SFK	SFK	SFK	Høllen FK		

**Doorwaybanen (knstgressbane II vedTangvall skole)** (Bane A og B indikerer halv bane. A er nærmest klubbhuset.)

Tidsrom	Mandag		Tirsdag		Onsdag		Torsdag		Fredag	
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
1500-1600					SFK	SFK				
1600-1730	SFK	SFK	SFK	SFK	SFK	SFK	SFK	SFK	SFK	SFK
1730-1900	SFK	SFK	SFK	SFK	SFK	SFK	SFK	SFK	SFK	SFK
1900-2030	SFK	SFK	SFK	SFK	SFK	SFK	SFK	SFK		
2030-2200	SFK	SFK			SFK	SFK				

**Stadion/hovedbanen (naturgress)**

Tidsrom	Mandag		Tirsdag		Onsdag		Torsdag		Fredag	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
1600 - 1700							SFK*			
1700 - 1800	SFK*		SIL Friidrett** 17.30-21.00		SFK*		SIL Friidrett** 17.30-20.00			
1800 - 1900	SFK*				SFK*					
1900 - 2000	Høllen FK trening				Høllen FK* Kamp/trening					
2000 - 2100							SFK*			
2100 - 2200							SFK*		SFK*	

\* Naturgressbanen skal kun benyttes til trening av lag i seriespill i 3. div. og 6. div., samt gutter 16 – 1.

\*\* SIL Friidrett disponerer hele stadion alene!

**Gressfelt på Tangvall - 2 baner 20 x 40 m** (Reserve for kunstgress-banene ved kampavvikling)

	Mandag		Tirsdag		Onsdag		Torsdag		Fredag	
Tidsrom	(E 39)	(Løkke)	(E 39)	(Løkke)	(E 39)	(Løkke)	(E 39)	(Løkke)	(E39)	(Løkke)
1600 - 1700	SFK	SFK	SFK	SFK	SFK	SFK	SFK	SFK		
1700 - 1800	SFK	SFK	SFK	SFK	SFK	SFK	SFK	SFK		
1800 - 1900	SFK	SFK	SFK	SFK	SFK	SFK	SFK	SFK		
1900 - 2000	SFK	SFK	SFK	SFK	SFK	SFK	SFK	SFK		
2000 - 2100	SFK									
2100 - 2200										

**Nygård (grus) 60 x 40**

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Tidsrom	Hele	Hele	Hele	Hele	Hele
1600 - 1700	Reserve SFK	Reserve SFK	Reserve SFK	Reserve SFK	Reserve SFK
1700 - 1800	Reserve SFK	Reserve SFK	Reserve SFK	Reserve SFK	Reserve SFK
1800 - 1900	Reserve SFK	Reserve SFK	Reserve SFK	Reserve SFK	Reserve SFK
1900 - 2000	Reserve SFK	Reserve SFK	Reserve SFK	Reserve SFK	Reserve SFK
2000 - 2100	Reserve SFK	Reserve SFK	Reserve SFK	Reserve SFK	Reserve SFK
2100 - 2200	Reserve SFK	Reserve SFK	Reserve SFK	Reserve SFK	Reserve SFK

**Tinntjønn (grus) 60 x 40**

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Tidsrom	Hele	Hele	Hele	Hele	Hele
1600 - 1700					
1700 - 1800					
1800 - 1900					
1900 - 2000					
2000 - 2100					
2100 - 2200					

**Langenes (kunstgress)**

	<b>Mandag</b>	<b>Tirsdag</b>	<b>Onsdag</b>	<b>Torsdag</b>	<b>Fredag</b>
<b>Tidsrom</b>	<b>Hele</b>	<b>Hele</b>	<b>Hele</b>	<b>Hele</b>	<b>Hele</b>
<b>1530 – 1600</b>					
<b>1600 – 1630</b>	<b>SFK</b>	<b>SFK</b>	<b>SFK</b>	<b>SFK</b>	<b>Bergmanns treningsgr.</b>
<b>1630 – 1700</b>	<b>SFK</b>	<b>SFK</b>	<b>SFK</b>	<b>SFK</b>	<b>Bergmanns treningsgr.</b>
<b>1700 - 1730</b>	<b>SFK</b>	<b>SFK</b>	<b>SFK</b>	<b>SFK</b>	<b>SFK</b>
<b>17.30 - 1800</b>	<b>SFK</b>	<b>SFK</b>	<b>SFK</b>	<b>SFK</b>	<b>SFK</b>
<b>1800 - 1830</b>	<b>SFK</b>	<b>SFK</b>	<b>SFK</b>	<b>SFK</b>	<b>SFK</b>
<b>1830 - 1900</b>	<b>SFK</b>	<b>SFK</b>	<b>SFK</b>	<b>SFK</b>	<b>SFK</b>
<b>1900 - 1930</b>	<b>SFK</b>	<b>SFK</b>	<b>SFK</b>	<b>SFK</b>	
<b>1930 - 2000</b>	<b>SFK</b>	<b>SFK</b>	<b>SFK</b>	<b>SFK</b>	
<b>2000 - 2030</b>	<b>SFK</b>	<b>SFK</b>	<b>SFK</b>	<b>SFK</b>	
<b>2030 - 2100</b>	<b>SFK</b>	<b>SFK</b>	<b>SFK</b>	<b>SFK</b>	
<b>2100 - 2130</b>	<b>Fotballens venner</b>		<b>Fotballens venner</b>		
<b>2130 - 2200</b>	<b>Fotballens venner</b>		<b>Fotballens venner</b>		