

Detalj ramme hall			2025-2026	Runde 1	Runde 2	just etter 15/5	
Runde 2 - pr 160515			Runde 1	Runde 1	Runde 1	Runde 2	Runde 2 - pr 160515
Husebyhallen		2025-2026					Runde 2 - pr 160515
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
0900-0930	Tildeles TK for utsatte grupper					Basket	TK/ strøtimer
0930-1000							
1000-1030							
1030-1100							
1100-1130							
1130-1200							
1200-1230							
1230-1300							
1300-1330							
1330-1400							
1400-1430							
1430-1500							
1500-1530							
1530-1600							
1600-1630	Håndball	Basket	Håndball	Håndball	Basket	Trondheim kommune v/ IF	
1630-1700							
1700-1730							
1730-1800							
1800-1830							
1830-1900							
1900-1930							
1930-2000							
2000-2030							
2030-2100		Håndball	Håndball	Håndball	Basket		
2100-2130							
2130-2200							
2200-2230							
2230-2300							
Periode: 1.sept 2025 - 30.april 2026							
Rammen gjelder ikke i skoleferier			Tilgang i skoleferier i Husebyhallen og Leangenhallen avklares etter egen søknadsrunde				

Rostenhallen		2025-2026	0				Runde 2 - pr 160515			
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag			
0900-0930							Åpen hall			
0930-1000										
1000-1030						Håndball	håndball			
1030-1100										
1100-1130										
1130-1200										
1200-1230										
1230-1300										
1300-1330										
1330-1400										
1400-1430										
1430-1500										
1500-1530										
1530-1600										
1600-1630	Basket	Håndball	Håndball	Håndball	Håndball	håndball				
1630-1700										
1700-1730	Håndball	Håndball		Basket						
1730-1800										
1800-1830										
1830-1900										
1900-1930										
1930-2000										
2000-2030										
2030-2100										
2100-2130										
2130-2200										
2200-2230										
2230-2300										
Periode: 1.sept 2025 - 30.april 2026										
Rammen gjelder ikke i skoleferier										

Asheimhallen		2025-2026		0			Runde 2 - pr 160515							
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag							
0900-0930							TK/strøtimer							
0930-1000														
1000-1030						TK/ strøtimer	Håndball							
1030-1100														
1100-1130						Håndball								
1130-1200														
1200-1230														
1230-1300														
1300-1330														
1330-1400														
1400-1430														
1430-1500														
1500-1530														
1530-1600														
1600-1630	Håndball	Håndball	Håndball	Håndball	Håndball									
1630-1700														
1700-1730														
1730-1800														
1800-1830		Volley												
1830-1900														
1900-1930														
1930-2000														
2000-2030		Håndball					TK/strøtimer							
2030-2100														
2100-2130														
2130-2200														
2200-2230		Håndball												
2230-2300														
Periode: 1.sept 2025 - 30.april 2026														
Rammen gjelder ikke i skoleferier														

Leangenhallen		2025-2026	0				Runde 2 - pr 160515	
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	
0900-0930	Cricket ønsker trening i: Bluss, Rosenborg, F1, F2, D-haller, Leangenhallen, Ladehallen,					Badminton	Håndball	
0930-1000								
1000-1030								
1030-1100								
1100-1130								
1130-1200								
1200-1230								
1230-1300								
1300-1330								
1330-1400								
1400-1430								
1430-1500								
1500-1530								
1530-1600								
1600-1630	Håndball	Håndball	Håndball	Håndball	Håndball	Badminton		
1630-1700								
1700-1730								
1730-1800								
1800-1830	Badminton		Håndball	Håndball			Håndball	
1830-1900								
1900-1930	Badminton		Badminton	Håndball				
1930-2000								
2000-2030	Håndball		Håndball	Håndball				
2030-2100								
2100-2130	Bedrift		Håndball	Håndball				Håndball
2130-2200								
2200-2230	Håndball		Håndball	Håndball				Håndball
2230-2300								
Periode: 1.sept 2025 - 30.april 2026								
Rammen gjelder ikke i skoleferier			Tilgang i skoleferier i Husebyhallen og Leangenhallen avklares etter egen søknadsrunde					

Leangen bydelshall A		2025-2026	0				Runde 2 - pr 160515
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
0900-0930	Klisterfri flate - innerste flate lengst unna garderobe					Åpen hall	Innebandy
0930-1000							
1000-1030							
1030-1100							
1100-1130							
1130-1200							
1200-1230							
1230-1300							
1300-1330							
1330-1400							
1400-1430							
1430-1500							
1500-1530							
1530-1600							
1600-1630	Håndball	Badminton	Håndball	Håndball	Håndball	Basket	
1630-1700							
1700-1730				Basket			
1730-1800							
1800-1830							
1830-1900							
1900-1930							
1930-2000							
2000-2030							
2030-2100							
2100-2130	Futsal			Futsal			
2130-2200							
2200-2230							
2230-2300							
Periode: 1.sept 2025 - 30.april 2026							
Rammen gjelder ikke i skoleferier							

Leangen bydelshall B		2025-2026	0				Runde 2 - pr 160515
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
0900-0930						Åpen hall	Åpen hall
0930-1000							
1000-1030							
1030-1100							
1100-1130							
1130-1200							
1200-1230							
1230-1300							
1300-1330							
1330-1400							
1400-1430							
1430-1500							
1500-1530							
1530-1600							
1600-1630	Håndball	Håndball	Håndball	Håndball	Håndball	håndball	
1630-1700							
1700-1730							
1730-1800							
1800-1830							
1830-1900							
1900-1930							
1930-2000							
2000-2030							
2030-2100							
2100-2130							
2130-2200							
2200-2230							
2230-2300							
Periode: 1.sept 2025 - 30.april 2026							
Rammen gjelder ikke i skoleferier							

Vikåsenhallen		2025-2026	0				Runde 2 - pr 160515
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
0900-0930							Basket
0930-1000							
1000-1030							
1030-1100							
1100-1130							
1130-1200							
1200-1230							
1230-1300							
1300-1330							
1330-1400							
1400-1430							
1430-1500							
1500-1530							
1530-1600							
1600-1630						Håndball	
1630-1700							
1700-1730							
1730-1800	Volley	Håndball	Basket	Håndball			
1800-1830							
1830-1900							
1900-1930	Volley	Håndball	Håndball	Håndball			
1930-2000							
2000-2030							
2030-2100	Basket	Håndball	Volley	Håndball			
2100-2130							
2130-2200							
2200-2230							
2230-2300							
Periode: 1.sept 2025 - 30.april 2026							
Rammen gjelder ikke i skoleferier							

Blussuvollhallen		2025-2026	0				Runde 2 - pr 160515		
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag		
0900-0930	Cricket ønsker også tid fredag						Cricket		
0930-1000									
1000-1030							Cricket		
1030-1100									
1100-1130									
1130-1200									
1200-1230							Volley		
1230-1300									
1300-1330									
1330-1400									
1400-1430									
1430-1500									
1500-1530									
1530-1600									
1600-1630	Skolen	Volley	Volley	Innebandy	Volley	Volley			
1630-1700									
1700-1730									
1730-1800									
1800-1830									
1830-1900									
1900-1930									
1930-2000									
2000-2030				Volley					
2030-2100									
2100-2130									
2130-2200									
2200-2230									
2230-2300									
Periode: 1.sept 2025 - 30.april 2026									
Rammen gjelder ikke i skoleferier									

Munkvollhallen		2025-2026	0				Runde 2 - pr 160515
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
0900-0930						Håndball	Basket
0930-1000							
1000-1030							
1030-1100							
1100-1130							
1130-1200							
1200-1230							
1230-1300							
1300-1330							
1330-1400							
1400-1430							
1430-1500							
1500-1530							
1530-1600							
1600-1630	Håndball	Volley	Håndball	Basket	Basket		
1630-1700			Gym og turn	Håndball			
1700-1730							
1730-1800							
1800-1830							
1830-1900	Basket	Basket	Håndball				
1900-1930							
1930-2000							
2000-2030							
2030-2100							
2100-2130							
2130-2200							
2200-2230							
2230-2300							
Periode: 1.sept 2025 - 30.april 2026							
Rammen gjelder ikke i skoleferier							

Rosenborghallen		2025-2026	0				Runde 2 - pr 160515					
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag					
0900-0930	Futsal beholder 11 enkeltstående kamper i arr.lista, NTNUI elite, fjerner alle andre kamper						Cricket					
0930-1000												
1000-1030						Studentidretten						
1030-1100												
1100-1130						Cricket ønsker trening i: Bluss, Rosenborg, F1, F2, D-haller, Leangenhallen, Ladehallen,					Håndball	Håndball
1130-1200												
1200-1230												
1230-1300												
1300-1330												
1330-1400												
1400-1430												
1430-1500												
1500-1530												
1530-1600												
1600-1630	Håndball	Gym&turn	Basket	Gym&turn	Håndball							
1630-1700												
1700-1730												
1730-1800												
1800-1830	Håndball											
1830-1900	Volley											
1900-1930												
1930-2000	Basket				Håndball							
2000-2030												
2030-2100												
2100-2130		Håndball										
2130-2200												
2200-2230												
2230-2300												
Periode: 1.sept 2025 - 30.april 2026												
Rammen gjelder ikke i skoleferier												

Ranheim	blå/indre	2025-2026	0				Runde 2 - pr 160515		
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag		
0900-0930	TK åpen hall helg - endringer her pga problemer						Friidrett UTEN tribune		
0930-1000									
1000-1030									
1030-1100									
1100-1130									
1130-1200									
1200-1230									
1230-1300									
1300-1330									
1330-1400									
1400-1430									
1430-1500									
1500-1530									
1530-1600									
1600-1630	Friidrett	Friidrett	Friidrett	Friidrett	Friidrett	Åpen hall TK Organisert Volley (uten tribune)			
1630-1700									
1700-1730		Innebandy					Friidrett	Friidrett	Friidrett
1730-1800									
1800-1830									
1830-1900									
1900-1930									
1930-2000	Bedrift	Innebandy	Futsal	Futsal		Bedrift			
2000-2030									
2030-2100									
2100-2130									
2130-2200									
2200-2230	Futaal	Futsal	Futsal						
2230-2300									
Periode: 1.sept 2025 - 30.april 2026									
Rammen gjelder ikke i skoleferier									

Ranheim rød/friidrett		2025-2026	0				Runde 2 - pr 160515			
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag			
0900-0930	TK fri løpetrening helg - endringer her pga problemer Triatlon samarbeider med friidrett om tilgang til samtrening onsdag 17-18						Friidrett (uten tribune)			
0930-1000										
1000-1030										
1030-1100										
1100-1130										
1130-1200										
1200-1230										
1230-1300										
1300-1330										
1330-1400										
1400-1430										
1430-1500										
1500-1530										
1530-1600										
1600-1630	Friidrett	Friidrett	Friidrett Samtrening med Triatlon 1700-1800	Friidrett	Friidrett	Fri løping??	Fri løpetrening (uten tribune) To innerste baner er forbeholdt treningsgruppe synshemmede kl 1700-1800			
1630-1700										
1700-1730		Orientering og friidrett			Orient / friidrett					
1730-1800										
1800-1830					Orientering					
1830-1900										
1900-1930										
1930-2000										
2000-2030										
2030-2100										
2100-2130	Fri løpetrening	Fri løpetrening	Fri løpetrening	Fri løpetrening						
2130-2200										
2200-2230										
2230-2300										
Periode: 1.sept 2025 - 30.april 2026										
Rammen gjelder ikke i skoleferier										

Byneshallen		2025-2026	0				Runde 2 - pr 160515	
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	
0900-0930	6,5 t gymsal og 1,5t sportmix. TK fordeler via utlåsenheten.						Gymsal (TK)	
0930-1000	Samarbeid mellom kretser/klubber - legge "god" plan for sambruk / utnyttelse av hallen							
1000-1030	Sportmix for ungdom - Byneset IL / Leinstrand IL					Håndball		
1030-1100								
1100-1130								
1130-1200	G&T ekstra økt søndager							
1200-1230								
1230-1300								
1300-1330								
1330-1400								
1400-1430								
1430-1500								
1500-1530								
1530-1600								
1600-1630	Håndball	Håndball	Gymsal (TK)	Gymsal (TK)	Håndball		Gym&turn	
1630-1700								
1700-1730								
1730-1800								
1800-1830	Gym&turn	Sportmix	Gym&turn	Gym&turn	Håndball			Innebandy
1830-1900								
1900-1930								
1930-2000								
2000-2030	Gym&turn	Sportmix		Gymsal (TK)		Innebandy		
2030-2100								
2100-2130								
2130-2200								
2200-2230	Futsal	Håndball	Håndball	Håndball			Innebandy	
2230-2300								
Periode: 1.sept 2025 - 30.april 2026								
Rammen gjelder ikke i skoleferier								

Åsveihallen		2025-2026		0			Runde 2 - pr 160515
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
0900-0930	5t gymsal. TK fordeler via utlånsenheten					Håndball	Håndball
0930-1000							
1000-1030							
1030-1100							
1100-1130							
1130-1200							
1200-1230							
1230-1300							
1300-1330							
1330-1400							
1400-1430							
1430-1500							
1500-1530							
1530-1600							
1600-1630	Gymsal (TK)	Gymsal (TK)	Gymsal (TK)	Gymsal (TK)	Gymsal (TK)	Innebandy	
1630-1700							
1700-1730	Håndball	Basket	Basket	Basket	Håndball		
1730-1800							
1800-1830							
1830-1900	Basket	Håndball	Håndball	Volleyball			
1900-1930							
1930-2000							
2000-2030							
2030-2100							
2100-2130							
2130-2200							
2200-2230							
2230-2300							
Periode: 1.sept 2025 - 30.april 2026							
Rammen gjelder ikke i skoleferier							

Ladehallen		2025-2026	0				Runde 2 - pr 160515				
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag				
0900-0930	Klisterfri hall Cricket ønsker trening i: Bluss, Rosenborg, F1, F2, D-haller, Leangenhallen, Ladehallen,						Futsal 9. nov - 1. mars				
0930-1000											
1000-1030											
1030-1100											
1100-1130											
1130-1200											
1200-1230											
1230-1300						Futsal trenger ikke lørdager					
1300-1330											
1330-1400											
1400-1430											
1430-1500											
1500-1530											
1530-1600											
1600-1630	Gymsal (TK)	Gym&turn	Gym&turn	Gymsal (TK)	Gymsal (TK)	Strøtimer	Futsal 9. nov - 1. mars				
1630-1700	Cheer			Basket	Cheer			Røde kors utsatt gruppe flykninger			
1700-1730											
1730-1800											
1800-1830											
1830-1900											
1900-1930											
1930-2000											
2000-2030											
2030-2100											
2100-2130											
2130-2200											
2200-2230	Futsal	Futsal	Futsal								
2230-2300											
Periode: 1.sept 2025 - 30.april 2026											
Rammen gjelder ikke i skoleferier											

Klæbuhallen		2025-2026	0				Runde 2 - pr 160515							
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag							
0900-0930	Klister					Åpen hall	Åpen hall							
0930-1000						Innebandy	Håndball							
1000-1030														
1030-1100														
1100-1130														
1130-1200														
1200-1230														
1230-1300														
1300-1330														
1330-1400														
1400-1430														
1430-1500														
1500-1530						Håndball								
1530-1600														
1600-1630	Håndball	Håndball	Håndball	Innebandy										
1630-1700			Badminton		Håndball									
1700-1730														
1730-1800														
1800-1830	Innebandy							Håndball						
1830-1900														
1900-1930														
1930-2000														
2000-2030	Håndball													
2030-2100														
2100-2130	Håndball		Åpen hall											
2130-2200														
2200-2230														
2230-2300														
Periode: 1.sept 2025 - 30.april 2026														
Rammen gjelder ikke i skoleferier														

Tanemshallen		2025-2026	0				Runde 2 - pr 160515			
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag			
0900-0930	Klisterfri hall					TK strøtimer	Håndball			
0930-1000										
1000-1030										
1030-1100										
1100-1130										
1130-1200										
1200-1230										
1230-1300										
1300-1330										
1330-1400										
1400-1430										
1430-1500										
1500-1530										
1530-1600										
1600-1630	Håndball	Håndball	Badminton	Håndball	Håndball	Badminton				
1630-1700			Innebandy							
1700-1730	Badminton				Badminton					
1730-1800										
1800-1830										
1830-1900										
1900-1930										
1930-2000										
2000-2030										
2030-2100										
2100-2130	Futsal	Innebandy		Futsal			TK strøtimer			
2130-2200										
2200-2230										
2230-2300										
Periode: 1.sept 2025 - 30.april 2026										
Rammen gjelder ikke i skoleferier										

Nidarvoll	Hall 1 (øvre)	2023-2024	0				Runde 2 - pr 160515			
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag			
0900-0930	Klisterfri hall Storbane basket					TK strøtimer	TK strøtimer			
0930-1000						Håndball	Volleyball			
1000-1030										
1030-1100										
1100-1130										
1130-1200										
1200-1230										
1230-1300										
1300-1330										
1330-1400										
1400-1430										
1430-1500										
1500-1530										
1530-1600										
1600-1630	Gymsal (TK)	Håndball	Volley	Basket	Gymsal (TK)					
1630-1700		Volley		Bordtennis 1/3 Innebandy 2/3 (alt føres på bordtennis)						
1700-1730										
1730-1800	Bordtennis 1/3 Gymsal(TK) 2/3 (alt føres på bordtennis)	Innebandy			Volley					
1800-1830										
1830-1900						Volley				
1900-1930										
1930-2000	Innebandy			Volley						
2000-2030										
2030-2100		Volley		Innebandy	Badminton					
2100-2130		Volley								
2130-2200		Basket								
2200-2230										
2230-2300										
Periode: 1.sept 2025 - 30.april 2026										
Stengt i skoleferie										

Nidarvoll	Hall 2 (nedre)	2023-2024					Runde 2 - pr 160515						
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag						
0900-0930													
0930-1000													
1000-1030								Futsal vil ikke kreve noe tid i hallen når den åpner					
1030-1100								Klisterhall					
1100-1130								Hvor lenge stengt??					
1130-1200								Hallen tas ut av fordeling. Fordeles i egen rundfe i HF når åpningsdato er klar					
1200-1230													
1230-1300													
1300-1330													
1330-1400								Strøtimer tilbys IL i nærområdet før det legges åpent ut til søknad på nett					
1400-1430													
1430-1500													
1500-1530													
1530-1600													
1600-1630													
1630-1700													
1700-1730													
1730-1800													
1800-1830													
1830-1900													
1900-1930													
1930-2000													
2000-2030													
2030-2100													
2100-2130													
2130-2200													
2200-2230													
2230-2300													
Periode: 1.sept 2025 - 30.april 2026													
Stengt i skoleferie													

TS A 1	2025-2026	0					Runde 2 - pr 160515	
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	
0900-0930	Tildeles TK for utsatte grupper					Håndball	Håndball	
0930-1000								
1000-1030								
1030-1100								
1100-1130								
1130-1200								
1200-1230								
1230-1300								
1300-1330								
1330-1400								
1400-1430								
1430-1500								
1500-1530								
1530-1600								
1600-1630	Håndball	Håndball	Håndball	Håndball	Håndball			
1630-1700								
1700-1730								
1730-1800								
1800-1830								
1830-1900								
1900-1930								
1930-2000								
2000-2030								
2030-2100								
2100-2130								
2130-2200					Trondheim kommune v/ IF			
2200-2230								
2230-2300								
Periode: 1.sept 2025 - 30.april 2026			Unntatt: Helligdager og fra og med julaften til og med første nyttårsdag og fra og med palmesøndag og til og med 2. påskedag.					

TS A 2		2025-2026	0				Runde 2 - pr 160515	
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	
0900-0930						Håndball	Håndball	
0930-1000								
1000-1030								
1030-1100								
1100-1130								
1130-1200								
1200-1230								
1230-1300								
1300-1330								
1330-1400								
1400-1430								
1430-1500								
1500-1530								
1530-1600								
1600-1630	Håndball	Håndball	Håndball	Håndball				
1630-1700								
1700-1730								
1730-1800								
1800-1830								
1830-1900								
1900-1930								
1930-2000								
2000-2030								
2030-2100								
2100-2130								
2130-2200								
2200-2230								
2230-2300								
Periode: 1.sept 2025 - 30.april 2026			Unntatt: Helligdager og fra og med julaften til og med første nyttårsdag og fra og med palmesøndag og til og med 2. påskedag.					

TS A 3		2025-2026	0				Runde 2 - pr 160515					
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag					
0900-0930	Klisterfri hall					Futsal 8. nov - 28. feb Strøtimer før / etter (Føres på futsal)	Studentidretten					
0930-1000												
1000-1030												
1030-1100												
1100-1130												
1130-1200												
1200-1230								Futsal trenger ikke søndager				
1230-1300												
1300-1330												
1330-1400												
1400-1430												
1430-1500												
1500-1530												
1530-1600												
1600-1630	Håndball	Håndball	Håndball	Volley	Volley							
1630-1700		Cheer	Nidaros Sportsdrill									
1700-1730												
1730-1800												
1800-1830												
1830-1900	Tr.heim døves IL (futsal)											
1900-1930	Tr.heim døves IL (futsal)	Cheer	Nidaros Sportsdrill		Volley	Volley	Bedrift					
1930-2000												
2000-2030												
2030-2100												
2100-2130	Futsal							Futsal	Futsal	Bedrift	Futsal	
2130-2200												
2200-2230												
2230-2300												
Periode: 1.sept 2025 - 30.april 2026			Unntatt: Helligdager og fra og med julaften til og med første nyttårsdag og fra og med palmesøndag og til og med 2. påskedag.									

TS D1	2025-2026	0					Runde 2 - pr 160515			
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag			
0900-0930	Tildeles TK for utsatte grupper					Studentidretten	Roller Derby			
0930-1000	Cricket ønsker trening i: Bluss, Rosenborg, F1, F2, D-haller, Leangenhallen, Ladehallen,							Håndball		
1000-1030										
1030-1100										
1100-1130										
1130-1200										
1200-1230						RD ekstra økt helg				
1230-1300										
1300-1330										
1330-1400										
1400-1430										
1430-1500										
1500-1530										
1530-1600										
1600-1630	Håndball	Håndball	Håndball	Håndball	Håndball	Håndball	Håndball			
1630-1700										
1700-1730										
1730-1800										
1800-1830	Roller Derby	Håndball	Håndball	Håndball	Håndball					
1830-1900										
1900-1930										
1930-2000										
2000-2030	Bedrift	Futsal	Bedrift	Roller Derby	Trondheim kommune v/ IF			Strøtimer	Bedrift	
2030-2100								TK strøtimer		
2100-2130										
2130-2200										
2200-2230										
2230-2300										
Periode: 1.sept 2025 - 30.april 2026			Unntatt: Helligdager og fra og med julaften til og med første nyttårsdag og fra og med palmesøndag og til og med 2. påskedag.							

TS D2	2025-2026	0					Runde 2 - pr 160515					
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag					
0900-0930	Tildeles TK for utsatte grupper					Studentidretten	Studentidretten					
0930-1000												
1000-1030												
1030-1100												
1100-1130												
1130-1200												
1200-1230						Cricket ønsker trening i: Bluss, Rosenborg, F1, F2, D-haller, Leangenhallen, Ladehallen,						
1230-1300												
1300-1330												
1330-1400												
1400-1430												
1430-1500												
1500-1530												
1530-1600												
1600-1630	Håndball	Håndball	Håndball	Håndball	Futsal	Håndball	Håndball					
1630-1700												
1700-1730												
1730-1800												
1800-1830												
1830-1900												
1900-1930	Bedrift	Bedrift	Bedrift	Trondheim frisbeeklubb	Trondheim kommune v/ IF	Bedrift						
1930-2000												
2000-2030												
2030-2100												
2100-2130												
2130-2200												
2200-2230												
2230-2300												
Periode: 1.sept 2025 - 30.april 2026			Unntatt: Helligdager og fra og med julaften til og med første nyttårsdag og fra og med palmesøndag og til og med 2. påskedag.									

TS D3	2025-2026	0					Runde 2 - pr 160515					
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag					
0900-0930	Tildeles TK for utsatte grupper					Cricket	Trondheim modellflyklubb					
0930-1000												
1000-1030												
1030-1100												
1100-1130												
1130-1200												
1200-1230												
1230-1300						Cricket ønsker trening i: Bluss, Rosenborg, F1, F2, D-haller, Leangenhallen, Ladehallen,					Håndball	Håndball
1300-1330												
1330-1400												
1400-1430												
1430-1500												
1500-1530												
1530-1600												
1600-1630	Håndball	Håndball	Håndball	Håndball	Håndball							
1630-1700												
1700-1730												
1730-1800												
1800-1830												
1830-1900												
1900-1930	Bedrift	Trondheim frisbeeklubb	Håndball	Håndball	Trondheim kommune v/ IF	Trondheim kommune v/ IF	Bedrift					
1930-2000												
2000-2030												
2030-2100		Håndball										
2100-2130												
2130-2200												
2200-2230												
2230-2300												
Periode: 1.sept 2025 - 30.april 2026			Unntatt: Helligdager og fra og med julaften til og med første nyttårsdag og fra og med palmesøndag og til og med 2. påskedag.									

TS F1		2025-2026	0				Runde 2 - pr 160515	
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	
0900-0930	Ramme cricket forutsetter bruk av utstyr for innendørs aktivitet, dvs myke baller mm.					Studentidretten	Studentidretten	
0930-1000								
1000-1030								
1030-1100								
1100-1130								
1130-1200								
1200-1230						Klister		
1230-1300								
1300-1330								
1330-1400						Cricket ønsker trening i: Bluss, Rosenborg, F1, F2, D-haller, Leangenhallen, Ladehallen,		
1400-1430								
1430-1500								
1500-1530								
1530-1600								
1600-1630								
1630-1700	Håndball	Håndball	Håndball	Håndball	Håndball			
1700-1730								
1730-1800								
1800-1830								
1830-1900	Håndball	Håndball	Håndball	Håndball	Håndball			
1900-1930								
1930-2000	Håndball			Håndball				
2000-2030	Håndball	Håndball	Innebandy	Håndball	Håndball	Studentidrett		
2030-2100		Håndball						
2100-2130		Futsal				Studentidretten	TK strøtimer	Studentidrett
2130-2200								
2200-2230								
2230-2300								
Periode: 1.sept 2025 - 30.april 2026			Unntatt: Helligdager og fra og med julaften til og med første nyttårsdag og fra og med palmesøndag og til og med 2. påskedag.					

TS F2	2025-2026	0					Runde 2 - pr 160515						
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag						
0900-0930	Ramme cricket forutsetter bruk av utstyr for innendørs aktivitet, dvs myke baller mm. Klisterfri hall Cricket ønsker trening i: Bluss, Rosenborg, F1, F2, D-haller, Leangenhallen, Ladehallen, 					Basket	Cricket						
0930-1000													
1000-1030													
1030-1100													
1100-1130													
1130-1200													
1200-1230													
1230-1300													
1300-1330													
1330-1400													
1400-1430													
1430-1500													
1500-1530													
1530-1600													
1600-1630	Basket	Håndball	Håndball	Basket	Håndball		Innebandy						
1630-1700													
1700-1730	Innebandy	Innebandy	Innebandy	Innebandy	Studentidrett								
1730-1800			Basket										
1800-1830													
1830-1900			Basket										
1900-1930													
1930-2000													
2000-2030													
2030-2100													
2100-2130													
2130-2200													
2200-2230													
2230-2300													
Periode: 1.sept 2025 - 30.april 2026			Unntatt: Helligdager og fra og med julaften til og med første nyttårsdag og fra og med palmesøndag og til og med 2. påskedag.										

Charlottenlund (priv)		2025-2026	0				Runde 2 - pr 160515				
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag				
0900-0930	Forutsetning: Kommunen kjøper 37 t pr uke som i hallen hele sesongen iht egne avtale med halleier. Tidspunkter i oppsettet er ikke eksakte og avtales direkte mellom NHF og klubb.					Håndball					
0930-1000											
1000-1030											
1030-1100											
1100-1130											
1130-1200											
1200-1230											
1230-1300											
1300-1330											
1330-1400											
1400-1430											
1430-1500											
1500-1530											
1530-1600											
1600-1630	Håndball	Håndball	Håndball	Håndball	Håndball						
1630-1700											
1700-1730											
1730-1800											
1800-1830											
1830-1900											
1900-1930											
1930-2000											
2000-2030											
2030-2100											
2100-2130											
2130-2200											
2200-2230											
2230-2300											
Periode: 1.sept 2025 - 30.april 2026											
Rammen gjelder ikke i skoleferier											

Heimdalshallen (priv)		2025-2026	0				Runde 2 - pr 160515				
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag				
0900-0930	Kommunen kjøper 31,5t iht fast avtale.					Håndball	Håndball				
0930-1000											
1000-1030											
1030-1100											
1100-1130											
1130-1200	Tidspunkter i oppsettet er ikke eksakte og avtales direkte mellom NHF og Heimdal IF										
1200-1230											
1230-1300											
1300-1330											
1330-1400											
1400-1430											
1430-1500											
1500-1530											
1530-1600											
1600-1630											
1630-1700							Håndball	Håndball	Håndball	Håndball	
1700-1730											
1730-1800											
1800-1830											
1830-1900											
1900-1930	Håndball	Håndball									
1930-2000											
2000-2030											
2030-2100			Håndball								
2100-2130				Håndball							
2130-2200											
2200-2230											
2230-2300											
Periode: 1.sept 2025 - 30.april 2026											
Rammen gjelder ikke i skoleferier											

Utleirahallen 1 (priv)		2025-2026	0				Runde 2 - pr 160515
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
0900-0930	Kommunen kjøper 33,5t iht fast avtale. <u>Helgetid fom uke 42 - tom uke 14</u> Viser kun antall timer til hver idrett. <u>Detaljfordeling (dag / tidspunkt)</u> besluttet av Utleira IL i et tett samarbeid SK'er					Futsal	Håndball
0930-1000							
1000-1030							
1030-1100							
1100-1130							
1130-1200							
1200-1230							
1230-1300							
1300-1330							
1330-1400							
1400-1430	Basket ligger inne med 0,5t for mye Kan justere ned her eller i Nidarvoll						
1430-1500							
1500-1530							
1530-1600							
1600-1630	Innebandy	Basket	Håndball	Innebandy	Innebandy		
1630-1700							
1700-1730							
1730-1800							
1800-1830	Håndball				Håndball		
1830-1900							
1900-1930							
1930-2000							
2000-2030							
2030-2100			Håndball				
2100-2130				Futsal			
2130-2200							
2200-2230							
2230-2300							
Periode: 1.sept 2025 - 30.april 2026							
Rammen gjelder ikke i skoleferier							

Utleirahallen 2 (priv)		2025-2026	0				Runde 2 - pr 160515
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
0900-0930	Hallen utgår av fordeling 2025-2026						
0930-1000							
1000-1030							
1030-1100							
1100-1130							
1130-1200							
1200-1230							
1230-1300							
1300-1330							
1330-1400							
1400-1430							
1430-1500							
1500-1530							
1530-1600							
1600-1630							
1630-1700							
1700-1730							
1730-1800							
1800-1830							
1830-1900							
1900-1930							
1930-2000							
2000-2030							
2030-2100							
2100-2130							
2130-2200							
2200-2230							
2230-2300							
Periode: 1.sept 2025 - 30.april 2026							
Rammen gjelder ikke i skoleferier							

Flatåshallen (priv)		2025-2026	0				Runde 2 - pr 160515														
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag														
0900-0930							Håndball														
0930-1000																					
1000-1030						Håndball															
1030-1100																					
1100-1130																					
1130-1200																					
1200-1230																					
1230-1300																					
1300-1330						Badminton															
1330-1400																					
1400-1430																					
1430-1500																					
1500-1530																					
1530-1600																					
1600-1630	Håndball	Håndball		Badminton	Håndball																
1630-1700		Innebandy																			
1700-1730																					
1730-1800																					
1800-1830																					
1830-1900	Badminton	Volleyball																			
1900-1930																					
1930-2000	Håndball	Håndball																			
2000-2030																					
2030-2100																					
2100-2130																					
2130-2200																					
2200-2230																					
2230-2300																					
Periode: 1.sept 2025 - 30.april 2026																					
Rammen gjelder ikke i skoleferier																					

TOBBhallen Sjetne IL (priv)		2025-2026	0				Runde 2 - pr 160515		
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag		
0900-0930	Kommunen kjøper 26,5t iht fast avtale + 2 t gymsal						Håndball		
0930-1000									
1000-1030									
1030-1100									
1100-1130									
1130-1200									
1200-1230						Innebandy			
1230-1300									
1300-1330									
1330-1400									
1400-1430									
1430-1500									
1500-1530									
1530-1600									
1600-1630	Gymsal		Innebandy		Håndball				
1630-1700									
1700-1730									
1730-1800									
1800-1830	Innebandy								
1830-1900									
1900-1930									
1930-2000									
2000-2030	Håndball		Innebandy						
2030-2100									
2100-2130									
2130-2200									
2200-2230									
2230-2300									
Rammen gjelder ikke i skoleferier									
Periode: 1.sept 2025 - 30.april 2026									

Ranheim akt.hall A		2025-2026	0				Runde 2 - pr 160515
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
0900-0930	Kommunen kjøper 33,5t iht fast avtale. <u>Helgetid fom uke 42 - tom uke 14</u> Hall A er flata nærmest lager for paraiddrett (minste hallflate) Liten hall i regnskap Rullestolbasket og el-innebandy går på særkrets regnskap					Håndball	Håndball
0930-1000							
1000-1030							
1030-1100							
1100-1130							
1130-1200							
1200-1230							
1230-1300							
1300-1330							
1330-1400							
1400-1430							
1430-1500							
1500-1530							
1530-1600							
1600-1630	Håndball	Håndball	Håndball	Håndball	Håndball		
1630-1700							
1700-1730							
1730-1800				El-innebandy	Futsal		
1800-1830							
1830-1900							
1900-1930							
1930-2000	Rullestol- rugby	Rullestol- basket	Håndball				
2000-2030							
2030-2100							
2100-2130	Håndball			Futsal			
2130-2200							
2200-2230							
2230-2300							
Rammen gjelder ikke i skoleferier							
Periode: 1.sept 2025 - 30.april 2026							
Helgetid fom uke 42 - tom uke 13							

Ranheim akt.hall B		2025-2026	0				Runde 2 - pr 160515		
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag		
0900-0930	Kommunen kjøper 33,5t iht fast avtale. <u>Helgetid fom uke 42 - tom uke 14</u> Full hallflate i regnskapet								
0930-1000									
1000-1030						Håndball		Håndball	
1030-1100									
1100-1130									
1130-1200									
1200-1230									
1230-1300									
1300-1330									
1330-1400									
1400-1430									
1430-1500									
1500-1530									
1530-1600									
1600-1630	Håndball	Håndball	Håndball	Håndball	Håndball				
1630-1700									
1700-1730									
1730-1800									
1800-1830									
1830-1900									
1900-1930	Håndball		Håndball						
1930-2000									
2000-2030	Håndball	Håndball							
2030-2100									
2100-2130		Håndball							
2130-2200									
2200-2230									
2230-2300									
Rammen gjelder ikke i skoleferier									
Periode: 1.sept 2025 - 30.april 2026									
Helgetid fom uke 42 - tom uke 13									

Myrahallen Byåsen IL (priv)		2025-2026	0				Runde 2 - pr 160515
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
0900-0930	Kommunen kjøper 33,5t iht fast avtale. <u>Helgetid fom uke 42 - tom uke 14</u>					Håndball	Håndball
0930-1000							
1000-1030							
1030-1100							
1100-1130							
1130-1200							
1200-1230							
1230-1300							
1300-1330							
1330-1400							
1400-1430							
1430-1500							
1500-1530							
1530-1600							
1600-1630	Håndball	Håndball	Håndball	Håndball			
1630-1700							
1700-1730							
1730-1800							
1800-1830	Håndball	Håndball	Håndball	Håndball			
1830-1900							
1900-1930							
1930-2000							
2000-2030	Håndball		Håndball				
2030-2100							
2100-2130							
2130-2200							
2200-2230							
2230-2300							
Rammen gjelder ikke i skoleferier							
Periode: 1.sept 2025 - 30.april 2026							
Helgetid fom uke 42 - tom uke 13							

Trygg/Lade hallen (priv)		2025-2026	0				Runde 2 - pr 160515				
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag				
0900-0930	Kommunen kjøper 33,5t iht fast avtale. <u>Helgetid fom uke 42 - tom uke 14</u> Klisterfri hall					Innebandy	Håndball				
0930-1000											
1000-1030											
1030-1100											
1100-1130											
1130-1200											
1200-1230											
1230-1300											
1300-1330											
1330-1400											
1400-1430											
1430-1500											
1500-1530											
1530-1600											
1600-1630	Håndball	Håndball	Innebandy	Håndball	Håndball						
1630-1700											
1700-1730		Håndball	Håndball								
1730-1800											
1800-1830											
1830-1900											
1900-1930	Håndball										
1930-2000	Håndball										
2000-2030			Håndball								
2030-2100											
2100-2130			Innebandy								
2130-2200											
2200-2230											
2230-2300											
Rammen gjelder ikke i skoleferier											
Periode: 1.sept 2025 - 30.april 2026											
Helgetid fom uke 42 - tom uke 13											

Kolstad Arena 1		2025-2026	0				Runde 2 - pr 160515								
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag								
0900-0930	Kun barn og unge opp tom 19 år					Håndball									
0930-1000	Tilrettelagt merking														
1000-1030															
1030-1100	Utstyr i Kolstad														
1100-1130	1 stk vant for innebandy (for 1 bane)														
1130-1200	6 basketkurver (for 3 baner)														
1200-1230	6 volleyballstativ m nett (for 6 baner)														
1230-1300	6 badmintonstativ m nett (for 6 baner)														
1300-1330	Det er 3 baner for basket/volley/badminton per håndballbane.														
1330-1400															
1400-1430															
1430-1500															
1500-1530															
1530-1600															
1600-1630	Håndball		Håndball	Håndball	Håndball										
1630-1700															
1700-1730															
1730-1800															
1800-1830															
1830-1900															
1900-1930															
1930-2000															
2000-2030															
2030-2100															
2100-2130		Håndball													
2130-2200															
2200-2230															
2230-2300															
2230-2300															
Rammen gjelder ikke i skoleferier															
Periode: 1.sept 2025 - 30.april 2026															

Kolstad Arena 2		2025-2026		0		Runde 2 - pr 160515					
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag				
0900-0930	Kun barn og unge opp tom 19 år					Håndball					
0930-1000	Tilrettelagt merking volley, basket, innebandy, badminton og håndball										
1000-1030											
1030-1100											
1100-1130											
1130-1200											
1200-1230											
1230-1300											
1300-1330											
1330-1400											
1400-1430											
1430-1500											
1500-1530											
1530-1600											
1600-1630	Håndball	Håndball	Håndball		Håndball						
1630-1700											
1700-1730											
1730-1800											
1800-1830											
1830-1900											
1900-1930											
1930-2000											
2000-2030											
2030-2100				Håndball							
2100-2130											
2130-2200											
2200-2230											
2230-2300											
Periode: 1.sept 2025 - 30.april 2026											
Rammen gjelder ikke i skoleferier											

Kolstad Arena 3		2025-2026	0				Runde 2 - pr 160515
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
0900-0930	Kun barn og unge opp tom 19 år						
0930-1000	Ingen leie						
1000-1030							
1030-1100							
1100-1130							
1130-1200							
1200-1230							
1230-1300							
1300-1330							
1330-1400							
1400-1430							
1430-1500							
1500-1530							
1530-1600							
1600-1630							
1630-1700							
1700-1730							
1730-1800							
1800-1830							
1830-1900							
1900-1930							
1930-2000							
2000-2030							
2030-2100							
2100-2130							
2130-2200							
2200-2230							
2230-2300							
Periode: 1.sept 2025 - 30.april 2026							
Rammen gjelder ikke i skoleferier							
Man -fre							

Byåsen VGS		2025-2026	0				Runde 2 - pr 160515	
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	
0900-0930	Kun barn og unge opp tom 19 år					Håndball fom uke 42 - tom uke 12 + evt arr		
0930-1000								
1000-1030								
1030-1100								
1100-1130	Klister??							
1130-1200								
1200-1230								
1230-1300								
1300-1330								
1330-1400								
1400-1430								
1430-1500								
1500-1530								
1530-1600								
1600-1630		Håndball		Håndball	Håndball			
1630-1700								
1700-1730								
1730-1800								
1800-1830	Innebandy		Innebandy	Håndball	Innebandy			
1830-1900								
1900-1930								
1930-2000								
2000-2030								
2030-2100								
2100-2130								
2130-2200								
2200-2230								
2230-2300								
Periode: 1.sept 2025 - 30.april 2026								
Rammen gjelder ikke i skoleferier								

Charlottenlund vgs		2025-2026	0				Runde 2 - pr 160515				
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag				
0900-0930	Kun barn og unge opp tom 19 år										
0930-1000											
1000-1030	Klisterfri hall										
1030-1100	Noe helgetid legges i arr.liste for kampavvikling futsal - TK sjekke OK ??										
1100-1130											
1130-1200											
1200-1230											
1230-1300											
1300-1330											
1330-1400											
1400-1430											
1430-1500											
1500-1530											
1530-1600											
1600-1630	Håndball	Håndball							Håndball	Håndball	
1630-1700											
1700-1730											
1730-1800											
1800-1830			Innebandy								
1830-1900											
1900-1930											
1930-2000											
2000-2030											
2030-2100											
2100-2130			Håndball								
2130-2200											
2200-2230											
2230-2300											
Periode: 1.sept 2025 - 30.april 2026											
Rammen gjelder ikke i skoleferier											

Strinda vgs (4 saler)		2025-2026		0			Runde 2 - pr 160515			
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag			
0900-0930	Kun barn og unge opp tom 19 år									
0930-1000										
1000-1030										
1030-1100										
1100-1130	Friidrett ønsket 1/4 hall tirs kl 1700 - 1830 (den ene "gymsalflata). Var ikke mulig									
1130-1200	Friidrett tildeles sprintstipe i hele rammetiden									
1200-1230	Noe helgetid er lagt i arr.liste for kampavvikling futsal - TK sjekke OK??									
1230-1300										
1300-1330										
1330-1400										
1400-1430										
1430-1500										
1500-1530										
1530-1600										
1600-1630	Håndball			Håndball	Volley					
1630-1700		Basket	Innebandy							
1700-1730										
1730-1800		Håndball og friidrett (1/4)								
1800-1830										
1830-1900	Innebandy									
1900-1930										
1930-2000										
2000-2030										
2030-2100	Volley	Håndball	Volley							
2100-2130										
2130-2200										
2200-2230										
2230-2300										
Periode: 1.sept 2025 - 30.april 2026										
Rammen gjelder ikke i skoleferier										

Thora Storm vgs		2025-2026	0				Runde 2 - pr 160515	
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	
0900-0930	Kun barn og unge opp tom 19 år							
0930-1000								
1000-1030								
1030-1100								
1100-1130								
1130-1200								
1200-1230								
1230-1300								
1300-1330								
1330-1400								
1400-1430								
1430-1500								
1500-1530								
1530-1600								
1600-1630	Basket							Basket
1630-1700								
1700-1730								
1730-1800								
1800-1830		Volley						
1830-1900								
1900-1930								
1930-2000								
2000-2030	Volley			Volley				
2030-2100								
2100-2130								
2130-2200								
2200-2230								
2230-2300								
Periode: 1.sept 2025 - 30.april 2026								
Rammen gjelder ikke i skoleferier								

Tiller Arena - vgs		2025-2026	0				Runde 2 - pr 160515									
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag									
0900-0930	Kun barn og unge opp tom 19 år															
0930-1000																
1000-1030																
1030-1100																
1100-1130																
1130-1200																
1200-1230																
1230-1300																
1300-1330																
1330-1400																
1400-1430																
1430-1500																
1500-1530																
1530-1600																
1600-1630								Håndball	Innebandy	Håndball	Håndball	Håndball				
1630-1700	Innebandy															
1700-1730																
1730-1800																
1800-1830																
1830-1900					Trondheim frisbeeklubb (Diskgolf)											
1900-1930																
1930-2000																
2000-2030																
2030-2100																
2100-2130																
2130-2200																
2200-2230																
2230-2300																
Periode: 1.sept 2025 - 30.april 2026																
Rammen gjelder ikke i skoleferier																

Cissi Klein - vgs		2025-2026	NY 2025-2026				Runde 2 - pr 160515										
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag										
0900-0930	Kun barn og unge opp tom 19 år																
0930-1000																	
1000-1030																	
1030-1100																	
1100-1130																	
1130-1200																	
1200-1230																	
1230-1300								Utstyr?? Jorid sjekker									
1300-1330								Utstyr?? Jorid sjekker									
1330-1400																	
1400-1430																	
1430-1500																	
1500-1530																	
1530-1600																	
1600-1630			Håndball	Håndball	Håndball	Innebandy		Håndball									
1630-1700	Volley			Volley													
1700-1730																	
1730-1800																	
1800-1830	Innebandy		Innebandy														
1830-1900	Innebandy																
1900-1930																	
1930-2000																	
2000-2030																	
2030-2100																	
2100-2130	Innebandy																
2130-2200																	
2200-2230																	
2230-2300																	
Periode: 1.sept 2025 - 30.april 2026																	
Rammen gjelder ikke i skoleferier																	