

Detalj ramme hall			2025-2026	Runde 1 - "små idretter"			Forslag pr 250525				
Forslag pr 250525			og TK	og åpen hall							
Husebyhallen		2025-2026					Forslag pr 250525				
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	Basket	Håndball						
1630-1700				Håndball	Basket						
1700-1730											
1730-1800											
1800-1830											
1830-1900											
1900-1930		Håndball				Trondheim kommune v/ IF	Trondheim kommune v/ IF				
1930-2000											
2000-2030							Basket				
2030-2100											
2100-2130		Håndball									
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				Forslag pr 250525	
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
1630-1700								
1700-1730	Håndball	Håndball						
1730-1800								
1800-1830								
1830-1900								
1900-1930								
1930-2000								
2000-2030					Studentidrett			
2030-2100								
2100-2130		Håndball		Håndball				
2130-2200								
2200-2230								
2230-2300								
Periode: 1.sept 2025 - 30.april 2026								
Rammen gjelder ikke i skoleferier								

Åsheimhallen		2025-2026		0			Forslag pr 250525								
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag								
0900-0930	Cricket tatt ut - ønsker ikke åsheimn Cricket søker 9 økter lør og søn formiddag ligger inne med 4 økter Cricket ønsker trening i: Bluss, Rosenborg, F1, F2, D-haller, Leangenhallen, Ladehallen,						Åpen hall								
0930-1000															
1000-1030						Ledig	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		Volley													
1730-1800															
1800-1830		Håndball													
1830-1900															
1900-1930		Håndball													
1930-2000															
2000-2030		Håndball					TK/strøtimer								
2030-2100															
2100-2130		Håndball													
2130-2200															
2200-2230															
2230-2300															
Periode: 1.sept 2025 - 30.april 2026															
Rammen gjelder ikke i skoleferier															

Leangenhallen		2025-2026	0				Forslag pr 250525		
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag		
0900-0930	Cricket ønsker trening i: Bluss, Rosenborg, F1, F2, D-haller, Leangenhallen, Ladehallen,					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	Håndball			
1630-1700			Håndball						
1700-1730	Badminton		Håndball	Håndball			Håndball	Håndball	
1730-1800									
1800-1830			Badminton						Badminton
1830-1900									
1900-1930			Håndball						
1930-2000									
2000-2030									
2030-2100	Åpen hall		Badminton						
2100-2130				Håndball	Badminton				
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					

Leangen bydelshall A		2025-2026	0				Forslag pr 250525							
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	Innebandy	Håndball	Basket							
1630-1700				Basket										
1700-1730				Innebandy										
1730-1800			Innebandy											
1800-1830														
1830-1900														
1900-1930														
1930-2000														
2000-2030														
2030-2100			Futsal											
2100-2130	Innebandy													
2130-2200														
2200-2230														
2230-2300														
Periode: 1.sept 2025 - 30.april 2026														
Rammen gjelder ikke i skoleferier														

Leangen bydelshall B		2025-2026	0				Forslag pr 250525
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	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				Forslag pr 250525
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	Håndball				
1800-1830							
1830-1900							
1900-1930	Volley		Håndball	Håndball			
1930-2000							
2000-2030							
2030-2100	Basket	Håndball					
2100-2130							
2130-2200							
2200-2230		Håndball					
2230-2300							
Periode: 1.sept 2025 - 30.april 2026							
Rammen gjelder ikke i skoleferier							

Blussuvollhallen		2025-2026	0				Forslag pr 250525		
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag		
0900-0930							Åpen hall Cricket?		
0930-1000									
1000-1030						Cricket			
1030-1100									
1100-1130								Cricket ønsker også tid søndag - inn i åpen halltiden?	
1130-1200								Cricket ønsker også tid fredag	
1200-1230									
1230-1300									
1300-1330									
1330-1400						Volley			
1400-1430									
1430-1500									
1500-1530									
1530-1600									
1600-1630	Skolen	Volley	Volley	Innebandy	Volley				
1630-1700									
1700-1730									
1730-1800									
1800-1830									
1830-1900									
1900-1930									
1930-2000				Volley					
2000-2030									
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				Forslag pr 250525		
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									
1700-1730									
1730-1800									
1800-1830									
1830-1900	Basket	Gym og turn							
1900-1930		Håndball							
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									

Rosenborghallen		2025-2026	0				Forslag pr 250525					
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag					
0900-0930	G&T utvidet tirsdag, tatt ut onsdag						Cricket					
0930-1000												
1000-1030						TK/strøtimer						
1030-1100						Håndball					Håndball	
1100-1130												
1130-1200												
1200-1230												
1230-1300												
1300-1330												Cricket ønsker trening i: Bluss, Rosenborg, F1, F2, D-haller, Leangenhallen, Ladehallen,
1330-1400												
1400-1430												
1430-1500												
1500-1530												
1530-1600												
1600-1630	Håndball	Gym&turn	Basket	Gym&turn	Håndball							
1630-1700												
1700-1730	Basket		Ledig									
1730-1800												
1800-1830					Basket	Studentidretten						
1830-1900												
1900-1930												
1930-2000												
2000-2030	Basket	Volley	Håndball									
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				Forslag pr 250525									
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag									
0900-0930							Friidrett UTEN tribune									
0930-1000																
1000-1030																
1030-1100																
1100-1130																
1130-1200						TK åpen hall helg - endringer her pga problemer										
1200-1230											Friidrett UTEN tribune					
1230-1300																
1300-1330																
1330-1400																
1400-1430																
1430-1500																
1500-1530															Organisert - Åpen hall TK (uten tribune)	
1530-1600											Friidrett	Friidrett	Friidrett	Friidrett		Organisert - Åpen hall TK (Uten tribune)
1600-1630																
1630-1700																
1700-1730																
1730-1800																
1800-1830																
1830-1900	Innebandy	Friidrett	Basket	Friidrett	Bedrift											
1900-1930																
1930-2000																
2000-2030																
2030-2100	Bedrift		Futsal			Futsal	Futsal									
2100-2130																
2130-2200																
2200-2230																
2230-2300																
Periode: 1.sept 2025 - 30.april 2026																
Rammen gjelder ikke i skoleferier																

Ranheim rød/friidrett		2025-2026	0				Forslag pr 250525				
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	Samtrening med Triatlon 1700-1800	Friidrett	Friidrett	Fri løpetrening (uten tribune)	Fri løpetrening (uten tribune) To innerste baner er forbeholdt treningsgruppe synshemmede kl 1700-1800				
1630-1700											
1700-1730											
1730-1800											
1800-1830											
1830-1900											
1900-1930											
1930-2000		Orientering og friidrett			Orient / friidrett						
2000-2030					Orientering						
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				Forslag pr 250525	
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	
0900-0930	10 t gymsal og 1,5t sportmix. TK fordeler via utlåsenheten.					Håndball	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							
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		Gymsal (TK)	
1630-1700			Gym&turn	Gym&turn			Gym&turn	Gym&turn
1700-1730								
1730-1800								
1800-1830	Sportmix	Gym&turn		Gym&turn	Gym&turn			
1830-1900								
1900-1930								
1930-2000		Håndball	Håndball	Håndball		Gymsal (TK)		
2000-2030								
2030-2100								
2100-2130	Innebandy	Håndball	Håndball	Håndball	Gymsal (TK)			
2130-2200								
2200-2230								
2230-2300								
Periode: 1.sept 2025 - 30.april 2026								
Rammen gjelder ikke i skoleferier								

Åsveihallen		2025-2026	0				Forslag pr 250525
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)		
1630-1700	Håndball	Basket	Basket	Basket	Håndball		
1700-1730							
1730-1800		Håndball		Volleyball			
1800-1830							
1830-1900							
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							

Ladehallen		2025-2026	0				Forslag pr 250525
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
0900-0930	Mer gymsaltid inn? 1,5t tatt ut. Kanskje ikke behov for Trygg/Lade som har egen hall? Klisterfri hall Cricket ønsker trening i: Bluss, Rosenborg, F1, F2, D-haller, Leangenhallen, Ladehallen, Hva gjør vi med helgetid? Kan cricket komme inn med ei økt søndager? Og lørdager?					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							
1630-1700	Cheer	Cheer	Futsal				
1700-1730			Ledig	Røde kors utsatt gruppe flykninger			
1730-1800							
1800-1830							
1830-1900	Futsal	Futsal	Futsal				
1900-1930							
1930-2000							
2000-2030							
2030-2100							
2100-2130							
2130-2200	Futsal	Futsal	Futsal				
2200-2230							
2230-2300							
Periode: 1.sept 2025 - 30.april 2026							
Rammen gjelder ikke i skoleferier							

Klæbuhallen		2025-2026	0				Forslag pr 250525								
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	Håndball	Innebandy										
1630-1700	Innebandy					Håndball									
1700-1730	Håndball														
1730-1800															
1800-1830															
1830-1900															
1900-1930				Håndball											
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															

Tanemshallen		2025-2026	0				Forslag pr 250525
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
0900-0930	Klisterfri hall Helg ok som i fjor?					TK strøtimer	TK strøtimer Håndball legger kamptid helg i arr.lista
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		
1630-1700							
1700-1730							
1730-1800	Badminton	Håndball	Innebandy	Håndball	Badminton		
1800-1830							
1830-1900							
1900-1930							
1930-2000							
2000-2030	Innebandy	Futsal					
2030-2100							
2100-2130							
2130-2200							
2200-2230							
2230-2300							
Periode: 1.sept 2025 - 30.april 2026							
Rammen gjelder ikke i skoleferier							

Nidarvoll	Hall A (øvre)	2023-2024	0				Forslag pr 250525						
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													
1700-1730		Volley		Bordtennis 1/3 Innebandy 2/3 (alt føres på bordtennis)									
1730-1800													
1800-1830	Bordtennis 1/3 Gymsal(TK) 2/3 (alt føres på bordtennis)	Innebandy			Volley								
1830-1900													
1900-1930		Basket		Innebandy	Badminton								
1930-2000													
2000-2030	Innebandy	Innebandy											
2030-2100													
2100-2130													
2130-2200													
2200-2230													
2230-2300													
Periode: 1.sept 2025 - 30.april 2026													
Stengt i skoleferie													

Nidarvoll	Hall B (nedre)	2023-2024					Forslag pr 250525	
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	
0900-0930	Klisterhall Hvor lenge stengt??					TK strøtimer	TK strøtimer	
0930-1000						Håndball	Håndball	
1000-1030								
1030-1100								
1100-1130								
1130-1200								
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	Håndball	Håndball	Håndball	Håndball	Gymsal (TK)			
1630-1700								
1700-1730	Gymsal (TK)							
1730-1800								
1800-1830								
1830-1900								
1900-1930								
1930-2000								
2000-2030					Håndball			
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					Forslag pr 250525	
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					Forslag pr 250525
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							
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				Forslag pr 250525
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
0900-0930	Klisterfri hall					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	Volley	Volley	Bedrift	
1630-1700		Cheer	Nidaros Sportsdrill				
1700-1730							
1730-1800							
1800-1830	Tr.heim døves IL (futsal)		Futsal	Bedrift	Futsal		
1830-1900							
1900-1930							
1930-2000							
2000-2030	Futsal	Futsal	Futsal	Futsal	Futsal		
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 4		2025-2026	0				Forslag pr 250525	
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	
0900-0930	Tildeles TK for utsatte grupper					Volley	TK strøtimer	
0930-1000								
1000-1030								
1030-1100								
1100-1130							Klisterfri hall	
1130-1200								
1200-1230								
1230-1300								
1300-1330								
1330-1400								
1400-1430								
1430-1500								
1500-1530								
1530-1600								
1600-1630	Håndball	Håndball	Håndball	Landhockey				
1630-1700								
1700-1730								
1730-1800								
1800-1830	Volleyball		Håndball	Volley	Bedrift	Studentidrett		
1830-1900								
1900-1930								
1930-2000								
2000-2030			Nidaros Diskgolfklubb		Volley	Bedrift	Nidaros Diskgolfklubb	Trondheim kommune v/ IF
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 D1	2025-2026	0					Forslag pr 250525	
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	
0900-0930	Tildeles TK for utsatte grupper					TK strøtimer	Roller Derby	
0930-1000								
1000-1030						Håndball	Håndball	
1030-1100	Cricket ønsker trening i: Bluss, Rosenborg, F1, F2, D-haller, Leangenhallen, Ladehallen,							
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			
1630-1700								
1700-1730								
1730-1800								
1800-1830	Bedrift	Roller Derby	Bedrift	Roller Derby	TK strøtimer	Bedrift		
1830-1900								
1900-1930								
1930-2000								
2000-2030	Bedrift	Futsal	Bedrift	Ledig			Trondheim kommune v/ IF	
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 D2	2025-2026	0					Forslag pr 250525
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
0900-0930	Tildeles TK for utsatte grupper					TK strøtimer	TK strøtimer
0930-1000							
1000-1030							
1030-1100							
1100-1130							
1130-1200							
1200-1230	Cricket ønsker trening i: Bluss, Rosenborg, F1, F2, D-haller, Leangenhallen, Ladehallen,					Håndball	Håndball
1230-1300							
1300-1330							
1330-1400							
1400-1430							
1430-1500							
1500-1530							
1530-1600							
1600-1630	Håndball	Håndball	Håndball	Håndball	Futsal		
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					Forslag pr 250525			
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag			
0900-0930	Tildeles TK for utsatte grupper					TK strøtimer	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,				
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	Bedrift	Trondheim frisbeeklubb	Håndball	Håndball	Trondheim kommune v/ IF	Trondheim kommune v/ IF				
1930-2000										
2000-2030										
2030-2100										
2100-2130										
2130-2200										
2200-2230	Håndball									
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				Forslag pr 250525
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
0900-0930	Ramme cricket forutsetter bruk av utstyr for innendørs aktivitet, dvs myke baller mm.					Cricket	TK strøtimer
0930-1000							
1000-1030							
1030-1100							
1100-1130							
1130-1200							
1200-1230							
1230-1300							
1300-1330							
1330-1400							Cricket ønsker trening i: Bluss, Rosenborg, F1, F2, D-haller, Leangenhallen, Ladehallen,
1400-1430	Nidaros Sportsdrill flyttet til A						
1430-1500							
1500-1530							
1530-1600							
1600-1630	Håndball	Håndball	Håndball	Håndball	Innebandy	Håndball	Håndball
1630-1700							
1700-1730							
1730-1800							
1800-1830							
1830-1900							
1900-1930	Ledig						
1930-2000							
2000-2030	Innebandy	Innebandy	Innebandy	Futsal	håndball	TK strøtimer	Studentidrett
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 F2	2025-2026	0					Forslag pr 250525
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						Basket	Innbandy
1430-1500							
1500-1530							
1530-1600							
1600-1630							
1630-1700							
1700-1730							
1730-1800							
1800-1830							
1830-1900							
1900-1930	Innebandy	Innebandy	Innebandy	Innebandy	Futsal	Basket	
1930-2000							
2000-2030							
2030-2100							
2100-2130							
2130-2200							
2200-2230	Innebandy	Innebandy	Basket	Innebandy	Studentidrett		
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				Forslag pr 250525				
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				Forslag pr 250525
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		Håndball	Håndball	Håndball	Håndball		
1630-1700							
1700-1730							
1730-1800							
1800-1830							
1830-1900	Håndball	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							

Utleirahallen 1 (priv)		2025-2026	0				Forslag pr 250525
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
0900-0930	Kommunen kjøper 33,5t iht fast avtale. Helgetid fom uke 42 - tom uke 13 Viser kun antall timer til hver idrett. Detaljfordeling (dag / tidspunkt) besluttet av Utleira IL i et tett samarbeid SK'er HF leier i tillegg 21t ekstra pr uke samlet for begge haller Håndball, basket, innebandy og futsal skal inn						
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							

Utleirahallen 2 (priv)		2025-2026	0				Forslag pr 250525
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
0900-0930							
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				Forslag pr 250525
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							
1330-1400							Badminton
1400-1430							
1430-1500							
1500-1530							
1530-1600							
1600-1630	Håndball	Håndball	Håndball	Badminton	Håndball		
1630-1700		Innebandy					
1700-1730							
1730-1800							
1800-1830	Badminton		Volleyball	Håndball			
1830-1900							
1900-1930							
1930-2000							
2000-2030	Håndball	Håndball					
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				Forslag pr 250525		
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag		
0900-0930	Kommunen kjøper 26,5t iht fast avtale + 2 t gymsal HF leier i tillegg 14 t ekstra.						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	Håndball	Innebandy	Innebandy	Håndball				
1630-1700									
1700-1730									
1730-1800									
1800-1830	Innebandy		Innebandy	Håndball					
1830-1900									
1900-1930									
1930-2000									
2000-2030	Håndball		Innebandy						
2030-2100									
2100-2130				Håndball					
2130-2200									
2200-2230			Innebandy						
2230-2300									
Rammen gjelder ikke i skoleferier									
Periode: 1.sept 2025 - 30.april 2026									

Ranheim akt.hall A		2025-2026	0				Forslag pr 250525
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 13</u> Hall A er flata nærmest lager for paraidrett (minste hallflate) HF leier i tillegg 2,5t ekstra. 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	Håndball			Håndball	Håndball		
1700-1730							
1730-1800				El-innebandy	Futsal		
1800-1830							
1830-1900	Rullestol- rugby	Rullestol- basket	Håndball				
1900-1930							
1930-2000							
2000-2030							
2030-2100	Håndball			Futsal			
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							

Ranheim akt.hall B		2025-2026	0				Forslag pr 250525			
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 13</u> Full hallflate i regnskapet HF leier i tillegg 2,5t ekstra.					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	Håndball									
1730-1800										
1800-1830										
1830-1900										
1900-1930	Håndball	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				Forslag pr 250525
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 13</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	Håndball		
1630-1700			Håndball				
1700-1730							
1730-1800	Håndball	Håndball	Håndball	Håndball			
1800-1830							
1830-1900							
1900-1930	Håndball		Håndball				
1930-2000							
2000-2030			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							

Trygg/Lade hallen (priv)		2025-2026	0				Forslag pr 250525						
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag						
0900-0930	Kommunen kjøper 33,5t iht fast avtale. Helgetid fom uke 42 - tom uke 13 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													
1730-1800	Basket												
1800-1830													
1830-1900	Håndball												
1900-1930	Innebandy												
1930-2000													
2000-2030	Innebandy	Innebandy											
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													

Kolstad Arena 1		2025-2026	0				Forslag pr 250525
Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
0900-0930	Kun barn og unge opp tom 19 år Tilrettelagt merking Utstyr i Kolstad 1 stk vant for innebandy (for 1 bane) 6 basketkurver (for 3 baner) 6 volleyballstativ m nett (for 6 baner) 6 badmintonstativ m nett (for 6 baner) Det er 3 baner for basket/volley/badminton per håndballbane.					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	Håndball						
2030-2100							
2100-2130							
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		Forslag pr 250525	
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							
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				Forslag pr 250525
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				Forslag pr 250525	
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								
1130-1200								
1200-1230								
1230-1300								
1300-1330								
1330-1400								
1400-1430								
1430-1500								
1500-1530								
1530-1600								
1600-1630		Håndball		Håndball				
1630-1700								
1700-1730								
1730-1800								
1800-1830	Innebandy	Basket	Innebandy	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				Forslag pr 250525				
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 er lagt i arr.liste for kampavvikling futsal - TK sjekke										
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			Håndball								
2100-2130											
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			Forslag pr 250525							
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 ønsker 1/4 hall tirsdager kl 1700 - 1830 (den ene "gymsalflata)													
1130-1200	Friidrett tildeles sprintstipe i hele rammetiden													
1200-1230	Noe helgetid er lagt i arr.liste for kampavvikling futsal - TK sjekke													
1230-1300														
1300-1330														
1330-1400														
1400-1430														
1430-1500														
1500-1530														
1530-1600														
1600-1630	Håndball			Håndball	Volley									
1630-1700														
1700-1730		Basket Friidrett 1/4 hall?	Innebandy											
1730-1800														
1800-1830		Innebandy												
1830-1900														
1900-1930	Volley			Volley										
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														

Thora Storm vgs		2025-2026		0				Forslag pr 250525							
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	Nidaros sportsdrill flyttet til TS A														
1330-1400															
1400-1430															
1430-1500															
1500-1530															
1530-1600															
1600-1630	Ledig				Basket										
1630-1700															
1700-1730															
1730-1800	Basket		Basket												
1800-1830															
1830-1900															
1900-1930		Basket													
1930-2000															
2000-2030															
2030-2100	Basket														
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				Forslag pr 250525					
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												
1700-1730												
1730-1800												
1800-1830	Trondheim frisbeeklubb (Diskgolf)		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												