

## IF Raseborgs träningar hösten 2020 – vintern 2021 (v.41 – v. 17)

Föd.år	Dag	Tid	Plats	Tränare	OBS	Start
<b>KARIS</b>						
2014-15	sönd	16.00-17.00	Idrottshallen	Jessica Maukkonen (reserv Malin Manelius, Annika Bergholm)		<b>11.10</b>
2011-13	tisd sönd	18.30-19.30 16.00-17.30	KSH Idrottshallen	Annika Bergholm (reserv Jessica Maukkonen)		<b>6.10</b> <b>11.10</b>
2008-10	tisd sönd	18.30-19.30 17.00-18.30	KSH Idrottshallen	Patrik Nyberg (reserv Citha Dahl)	På tisd. inleds träningen ute kl 18. Främst för 08- 09 födda.	<b>6.10</b> <b>11.10</b>
2003-07	sönd	17.30-19.00	Idrottshallen	Peter Nynäs, Henri Heikkinen (reserv Tomppi Forsman)	Möjlighet till träning i Ekenäs månd + onsd	<b>11.10</b>
<b>EKENÄS</b>						
2013-15	månd	17.00-18.00	EHS	Sofia Åkermarck, John Lindroos		<b>12.10</b>
2011-12	tisd	18.00-19.15	Seminariesk.	Maria Werner (reserv Sofia Åkermarck)		<b>13.10</b>
2009-10	onsd	17.00-18.30	Hakarinne	Linda Fredriksson, Sam Wasström		<b>7.10</b>
2005-08	månd	18.00-19.30	Bollhallen	Tomas Sjöström (reserv Maria Werner)	Möjlighet till träning också på onsd (2005-07)	<b>12.10</b>
2007- äldre	onsd	17.30-19.00	Bollhallen	Tommy o. Gunilla Högström	Möjlighet till träning också på månd	<b>7.10</b>

### Beviljade trän.tider:

#### Karis

**Idrottshallen** söndag 16.00 – 19.00 "friidr.området" fred 18.30-20.30 (främst äldre kastarna)

**KSH** tisdag 17.00 – 19.30

#### Ekenäs

**Bollhallen** måndag 18.00 – 19.30 onsdag 17.30 - 19.00

**Hakarinne** onsdag 17.00 – 18.30

**EHS** måndag 16.30 – 18.00

**Seminarieskolan** tisdag 17.30 - 19.30

#### Kisakeskus (26.10 – 22.4)

Må kl 18.00 – 20.00 (löprakan, kastknuten, puntti)

Ti kl 18.00 – 20.00 (löprakan, kastknuten)

To kl 16.30 – 20.00 (löprakan, kastknuten + 1/3 bollhall kl 18.00 – 20.00)