




LEKSAND

Söndag Måndag Tisdag Onsdag torsdag Fredag Lördag

06.30		FRUKOST 06.30				
07.00			FRUKOST 07.00			
07.30			ISPASS	FRUKOST 07.30		
08.00	VÄLKOMNA	FRUKOST 08.00	07.30-08.20	FYS	FRUKOST 08.00	FRUKOST 08.00
08.30	TILL LYSEKIL		ISPASS	08.00-08.50		STÄD/LOGI
09.00		FYS	BAD	08.30-09.20	FYS	08.30-09.15
09.30		09.00-09.50	09.00-10.00		ISPASS	09.00-09.50
10.00			FYS	09.30-10.20		AVSLUTNING
10.30		ISPASS	LUNCH 10.30	10.00-10.50	ISPASS	10.00
11.00		10.30-11.20	FYS		LUNCH 11.00	10.30-11.20
11.30			11.00-11.50	LUNCH 12.00		MATCH
12.00	FRIÅKNING	LUNCH 12.30		TEORI	LUNCH 12.30	11.30-12.20
12.30	INSKRIVNING		TEKNIK	12.00-12.45		
13.00	12.00-13.00	TEORI	ISPASS	12.30-13.20	TEORI	LUNCH 13.00
13.30	INVIGNING	13.00-13.45	13.00-13.50	TEKNIK	13.00-13.45	
14.00			ISPASS	13.30-14.20		KÖR FÖRSIKTIGT
14.30		TEKNIK	TEKNIK	14.00-14.50	TEKNIK	HEM
15.00		14.30-15.20	14.30-15.20		ISPASS	14.30-15.20
15.30	MIDDAG 15.30		TEORI	15.00-15.50		
16.00		ISPASS	MIDDAG 16.00	15.30-16.15	ISPASS	
16.30		16.00-16.50		MIDDAG 16.30	16.00-16.50	
17.00			MIDDAG 17.00			
17.30	ISPASS	MIDDAG 17.30	MATCH	BOLLSPEL	MIDDAG 17.30	
18.00	17.30-18.15		17.30-18.20	17.30-18.20		
18.30		BOLLSPEL		AKTIVITET	BOLLSPEL	
19.00		18.30-19.20		BIO	18.30-19.20	
19.30			18.30-20.30	SMÅLAGSSPEL		
20.00			KVÄLLSMÅL 20.00	19.30-20.20		
20.30		SMÅLAGSSPEL			LEDARMATCH	
21.00	KVÄLLSMÅL 21.00	20.30-21.20		KVÄLLSMÅL 21.00	20.30-21.20	
21.30		KVÄLLSMÅL 21.30		KVÄLLSMÅL 21.30	KVÄLLSMÅL 21.30	
22.00						

MV LEKSAND

Söndag Måndag Tisdag Onsdag torsdag Fredag Lördag

06.30	VÄLKOMNA		FRUKOST 06.30				
07.00	TILL LYSEKIL			FRUKOST 07.00			
07.30			ISPASS		FRUKOST 07.30		
08.00		FRUKOST 08.00	07.30-08.20		FYS	FRUKOST 08.00	FRUKOST 08.00
08.30				ISPASS	08.00-08.50		STÄD/LOGI
09.00		FYS	BAD	08.30-09.20		FYS	08.30-09.15
09.30		09.00-09.50	09.00-10.00		ISPASS	09.00-09.50	
10.00	ISPASS MV			FYS	09.30-10.20		AVSLUTNING
10.30	10.00-10.50	ISPASS	LUNCH 10.30	10.00-10.50		ISPASS	10.00
11.00	ISPASS MV	10.30-11.20				10.30-11.20	
11.30	11.00-11.50	MV TRÄNING	MV TRÄNING	MV TRÄNING	MV TRÄNING	MV TRÄNING	MATCH
12.00	MELLANMÅL	11.30-12.20	11.30-12.20	11.30-12.20	11.30-12.20	11.30-12.20	11.30-12.20
12.30	INSKRIVNING						
13.00	12.30-13.30	LUNCH 13.00	ISPASS	LUNCH 13.00	LUNCH 13.00	LUNCH 13.00	LUNCH 13.00
13.30	INVIGNING		13.00-13.50				
14.00				ISPASS			
14.30		TEKNIK	TEKNIK	14.00-14.50		TEKNIK	
15.00		14.30-15.20	14.30-15.20		ISPASS	14.30-15.20	
15.30	MIDDAG 15.30			TEORI	15.00-15.50		
16.00		ISPASS	MIDDAG 16.00	15.30-16.15		ISPASS	
16.30		16.00-16.50			MIDDAG 16.30	16.00-16.50	
17.00				MIDDAG 17.00			
17.30	ISPASS	MIDDAG 17.30	MATCH		BOLLSPEL	MIDDAG 17.30	
18.00	17.30-18.15		17.30-18.20		17.30-18.20		
18.30		BOLLSPEL		AKTIVITET		BOLLSPEL	
19.00		18.30-19.20		BIO		18.30-19.20	
19.30				18.30-20.30	SMÅLAGSSPEL		
20.00			KVÄLLSMÅL 20.00		19.30-20.20		
20.30		SMÅLAGSSPEL				MATCH	
21.00	KVÄLLSMÅL 21.00	20.30-21.20			KVÄLLSMÅL 21.00	20.30-21.20	
21.30		KVÄLLSMÅL 21.30		KVÄLLSMÅL 21.30		KVÄLLSMÅL 21.30	
22.00							

KÖR FÖRSIKTIGT

HEM



FÄRJESTAD

Söndag Måndag Tisdag Onsdag torsdag Fredag Lördag

06.30			FRUKOST 06.30			
07.00						
07.30		FRUKOST 07.30		ISPASS		FRUKOST 07.30
08.00	VÄLKOMNA	FYS	FRUKOST 08.00	07.30-08.20	FRUKOST 08.00	FYS
08.30	TILL LYSEKIL	08.00-08.50				08.00-08.50
09.00			FYS	BAD	FYS	
09.30		ISPASS	09.00-09.50	09.00-10.00	09.00-09.50	ISPASS
10.00		09.30-10.20				09.30-10.20
10.30			ISPASS	LUNCH 10.30	ISPASS	
11.00		LUNCH 11.00	10.30-11.20	FYS	10.30-11.20	LUNCH 11.00
11.30				11.00-11.50		MATCH
12.00	FRIÅKNING	TEORI	LUNCH 12.00		LUNCH 12.00	TEORI
12.30	INSKRIVNING	12.00-12.45				12.00-12.45
13.00	12.00-13.00		TEORI	ISPASS	TEORI	
13.30	INVIGNING	TEKNIK	13.00-13.45	13.00-13.50	13.00-13.45	TEKNIK
14.00		13.30-14.20				13.30-14.20
14.30			TEKNIK	TEKNIK	TEKNIK	
15.00	MIDDAG 15.00	ISPASS	14.30-15.20	14.30-15.20	14.30-15.20	ISPASS
15.30		15.00-15.50				15.00-15.50
16.00			ISPASS	MIDDAG 16.00	ISPASS	
16.30	ISPASS	MIDDAG 16.30	16.00-16.50		16.00-16.50	MIDDAG 16.30
17.00	16.30-17.15					
17.30		BOLLSPEL	MIDDAG 17.30		MIDDAG 17.30	BOLLSPEL
18.00		17.30-18.20				17.30-18.20
18.30			BOLLSPEL	AKTIVITET	BOLLSPEL	
19.00			18.30-19.20	BIO	18.30-19.20	
19.30		SMÅLAGSSPEL		18.30-20.30		MATCH
20.00	KVÄLLSMÅL 20.00	19.30-20.20				19.30-20.20
20.30			MATCH			MATCH
21.00		KVÄLLSMÅL 21.00	20.30-21.20		20.30-21.20	KVÄLLSMÅL 21.00
21.30				KVÄLLSMÅL 21.00	KVÄLLSMÅL 21.00	
22.00						




KÖR FÖRSIKTIGT

HEM

MV FÄRJESTAD

Söndag Måndag Tisdag Onsdag torsdag Fredag Lördag

06.30	VÄLKOMNA			FRUKOST 06.30			
07.00	TILL LYSEKIL						
07.30		FRUKOST 07.30		ISPASS		FRUKOST 07.30	FRUKOST 07.30
08.00		FYS 08.00-08.50	FRUKOST 08.00	07.30-08.20	FRUKOST 08.00	FYS 08.00-08.50	STÄD/LOGI 08.00-08.45
08.30							
09.00			FYS 09.00-09.50	BAD 09.00-10.00	FYS 09.00-09.50		
09.30		ISPASS				ISPASS	
10.00	ISPASS MV 10.00-10.50	09.30-10.20				09.30-10.20	
10.30			ISPASS 10.30-11.20	LUNCH 10.30	ISPASS 10.30-11.20		MATCH 10.30-11.20
11.00	ISPASS MV 11.00-11.50						
11.30		MV TRÄNING 11.30-12.20	MV TRÄNING 11.30-12.20	MV TRÄNING 11.30-12.20	MV TRÄNING 11.30-12.20	MV TRÄNING 11.30-12.20	
12.00	MELLANMÅL						AVSLUTNING 12.00
12.30	INSKRIVNING 12.30-13.00						
13.00		LUNCH 13.00	LUNCH 13.00	ISPASS 13.00-13.50	LUNCH 13.00	LUNCH 13.00	LUNCH 12.30
13.30	INVIGNING						
14.00							
14.30			TEKNIK 14.30-15.20	TEKNIK 14.30-15.20	TEKNIK 14.30-15.20		
15.00	MIDDAG 15.00	ISPASS 15.00-15.50				ISPASS 15.00-15.50	
15.30							
16.00			ISPASS 16.00-16.50	MIDDAG 16.00	ISPASS 16.00-16.50		
16.30	ISPASS 16.30-17.15	MIDDAG 16.30				MIDDAG 16.30	
17.00							
17.30		BOLLSPEL 17.30-18.20	MIDDAG 17.30		MIDDAG 17.30	BOLLSPEL 17.30-18.20	
18.00							
18.30		BOLLSPEL 18.30-19.20		AKTIVITET BIO 18.30-20.30	BOLLSPEL 18.30-19.20		
19.00							
19.30		SMÅLAGSSPEL 19.30-20.20				MATCH 19.30-20.20	
20.00	KVÄLLSMÅL 20.00						
20.30			MATCH 20.30-21.20		MATCH 20.30-21.20		
21.00		KVÄLLSMÅL 21.00				KVÄLLSMÅL 21.00	
21.30			KVÄLLSMÅL 21.30	KVÄLLSMÅL 21.00	KVÄLLSMÅL 21.30		
22.00							


KÖR FÖRSIKTIGT

HEM





FRÖLUNDA

Söndag Måndag Tisdag Onsdag torsdag Fredag Lördag



06.30					FRUKOST 06.30		
07.00		FRUKOST 07.00				FRUKOST 07.00	FRUKOST 07.00
07.30			FRUKOST 07.30		ISPASS		STÄD/LOGI
08.00	VÄLKOMNA		FYS	FRUKOST 08.00	07.30-08.20		07.30-08.15
08.30	TILL LYSEKIL	ISPASS	08.00-08.50			ISPASS	
09.00		08.30-09.20		FYS	BAD	08.30-09.20	
09.30			ISPASS	09.00-09.50	09.00-10.00		MATCH
10.00		FYS	09.30-10.20			FYS	09.30-10.20
10.30		10.00-10.50		ISPASS	LUNCH 10.30	10.00-10.50	
11.00			LUNCH 11.30	10.30-11.20	FYS		
11.30		LUNCH 12.00			11.00-11.50	LUNCH 12.00	AVSLUTNING
12.00	FRIÅKNING		TEORI	LUNCH 12.30			11.15
12.30	INSKRIVNING	TEKNIK	12.00-12.45			TEKNIK	LUNCH 12.00
13.00	12.00-13.00	12.30-13.20		TEORI	ISPASS	12.30-13.20	
13.30	INVIGNING		TEKNIK	13.00-13.45	13.00-13.50		KÖR FÖRSIKTIGT
14.00		ISPASS	13.30-14.20			ISPASS	HEM
14.30		14.00-14.50		TEKNIK	TEKNIK	14.00-14.50	
15.00			ISPASS	14.30-15.20	14.30-15.20		
15.30	ISPASS	TEORI	15.00-15.50			TEORI	
16.00	15.30-16.15	15.30-16.15		ISPASS	MIDDAG 16.00	15.30-16.15	
16.30	MIDDAG 16.30		MIDDAG 16.30	16.00-16.50			
17.00		MIDDAG 17.00				MIDDAG 17.00	
17.30			BOLLSPEL	MIDDAG 17.30	SMÅLAGSSPEL		
18.00			17.30-18.20		17.30-18.20		
18.30		SMÅLAGSSPEL		AKTIVITET		MATCH	
19.00		18.30-19.20		BIO		18.30-19.20	
19.30		MATCH		18.30-20.30			
20.00		19.30-20.20			KVÄLLSMÅL 20.00		
20.30						KVÄLLSMÅL 20.30	
21.00	KVÄLLSMÅL 20.30		KVÄLLSMÅL 20.30				
21.30				KVÄLLSMÅL 20.30			
22.00							




MV FRÖLUNDA

	Söndag	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag
06.30	VÄLKOMNA				FRUKOST 06.30		
07.00	TILL LYSEKIL	FRUKOST 07.00				FRUKOST 07.00	FRUKOST 07.00
07.30			FRUKOST 07.30		ISPASS		STÄD/LOGI
08.00			FYS	FRUKOST 08.00	07.30-08.20		07.30-08.15
08.30		ISPASS	08.00-08.50			ISPASS	
09.00		08.30-09.20		FYS	BAD	08.30-09.20	
09.30			ISPASS	09.00-09.50	09.00-10.00		MATCH
10.00	ISPASS MV	FYS	09.30-10.20			FYS	09.30-10.20
10.30	10.00-10.50	10.00-10.50		ISPASS	LUNCH 10.30	10.00-10.50	
11.00	ISPASS MV			10.30-11.20			
11.30	11.00-11.50	MV TRÄNING	MV TRÄNING	MV TRÄNING	MV TRÄNING	MV TRÄNING	AVSLUTNING
12.00	MELLANMÅL	11.30-12.20	11.30-12.20	11.30-12.20	11.30-12.20	11.30-12.20	11.15
12.30	INSKRIVNING						LUNCH 12.00
13.00	12.30-13.30	LUNCH 13.00	LUNCH 13.00	LUNCH 13.00	ISPASS	LUNCH 13.00	
13.30	INVIGNING				13.00-13.50		KÖR FÖRSIKTIGT
14.00		ISPASS				ISPASS	HEM
14.30		14.00-14.50		TEKNIK	TEKNIK	14.00-14.50	
15.00			ISPASS	14.30-15.20	14.30-15.20		
15.30	ISPASS	TEORI	15.00-15.50			TEORI	
16.00	15.30-16.15	15.30-16.15		ISPASS	MIDDAG 16.00	15.30-16.15	
16.30	MIDDAG 16.30		MIDDAG 16.30	16.00-16.50			
17.00		MIDDAG 17.00				MIDDAG 17.00	
17.30			BOLLSPEL	MIDDAG 17.30	SMÅLAGSSPEL		
18.00			17.30-18.20		17.30-18.20		
18.30		SMÅLAGSSPEL		AKTIVITET		MATCH	
19.00		18.30-19.20		BIO		18.30-19.20	
19.30		MATCH		18.30-20.30			
20.00		19.30-20.20			KVÄLLSMÅL 19.30		
20.30		KVÄLLSMÅL 20.30				KVÄLLSMÅL 20.30	
21.00	KVÄLLSMÅL 21.00		KVÄLLSMÅL 21.00				
21.30				KVÄLLSMÅL 20.30			
22.00							

HV71

	Söndag	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag
06.30		FRUKOST 06.30				FRUKOST 06.30	FRUKOST 06.30
07.00			FRUKOST 07.00		FRUKOST 07.00		STÄD/LOGI
07.30		ISPASS		FRUKOST 07.30		ISPASS	07.00-07.45
08.00	VÄLKOMNA	07.30-08.20		FYS		07.30-08.20	
08.30	TILL LYSEKIL		ISPASS	08.00-08.50	ISPASS		MATCH
09.00		BAD	08.30-09.20		08.30-09.20	BAD	08.30-09.20
09.30		09.00-10.00		ISPASS		09.00-10.00	
10.00			FYS	09.30-10.20	FYS		
10.30		LUNCH 10.30	10.00-10.50		10.00-10.50	LUNCH 10.30	AVSLUTNING
11.00		FYS		LUNCH 11.30		FYS	10.30
11.30		11.00-11.50	LUNCH 11.00		LUNCH 11.00	11.00-11.50	LUNCH 11.30
12.00	FRIÅKNING			TEORI			
12.30	INSKRIVNING		TEKNIK	12.00-12.45	TEKNIK		KÖR FÖRSIKTIGT
13.00	12.00-13.00	ISPASS	12.30-13.20		12.30-13.20	ISPASS	HEM
13.30	INVIGNING	13.00-13.50		TEKNIK		13.00-13.50	
14.00			ISPASS	13.30-14.20	ISPASS		
14.30	ISPASS	TEKNIK	14.00-14.50		14.00-14.50	TEKNIK	
15.00	14.30-15.15	14.30-15.20		ISPASS		14.30-15.20	
15.30			TEORI	15.00-15.50	TEORI		
16.00	MIDDAG 16.00	MIDDAG 16.00	15.30-16.15		15.30-16.15	MIDDAG 16.00	
16.30				MIDDAG 16.30			
17.00			MIDDAG 17.00		MIDDAG 17.00		
17.30		SMÅLAGSPEL				MATCH	
18.00		17.30-18.20				17.30-18.20	
18.30			MATCH	AKTIVITET	MATCH		
19.00			18.30-19.20	BIO	18.30-19.20		
19.30				18.30-20.30			
20.00	KVÄLLSMÅL 20.00	KVÄLLSMÅL 20.00				KVÄLLSMÅL 20.00	
20.30			KVÄLLSMÅL 20.30		KVÄLLSMÅL 20.30		
21.00							
21.30				KVÄLLSMÅL 20.30			
22.00							

MV HV71

	Söndag	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	
06.30	VÄLKOMNA	FRUKOST 06.30				FRUKOST 06.30	FRUKOST 06.30	
07.00	TILL LYSEKIL		FRUKOST 07.00		FRUKOST 07.00		STÄD/LOGI	
07.30		ISPASS		FRUKOST 07.30		ISPASS	07.00-07.45	
08.00		07.30-08.20		FYS		07.30-08.20		
08.30			ISPASS	08.00-08.50	ISPASS		MATCH	
09.00		BAD	08.30-09.20		08.30-09.20	BAD	08.30-09.20	
09.30		09.00-10.00		ISPASS		09.00-10.00		
10.00	ISPASS MV		FYS	09.30-10.20	FYS			
10.30	10.00-10.50	LUNCH 10.30	10.00-10.50		10.00-10.50	LUNCH 10.30	AVSLUTNING	
11.00	ISPASS MV						10.30	
11.30	11.00-11.50	MV TRÄNING	MV TRÄNING	MV TRÄNING	MV TRÄNING	MV TRÄNING	LUNCH 11.30	
12.00	MELLANMÅL	11.30-12.20	11.30-12.20	11.30-12.20	11.30-12.20	11.30-12.20		
12.30	INSKRIVNING						KÖR FÖRSIKTIGT	
13.00	12.30-13.30	ISPASS	LUNCH 13.00	LUNCH 13.00	LUNCH 13.00	ISPASS	HEM	
13.30	INVIGNING	13.00-13.50				13.00-13.50		
14.00			ISPASS		ISPASS			
14.30	ISPASS	TEKNIK	14.00-14.50		14.00-14.50	TEKNIK		
15.00	14.30-15.15	14.30-15.20		ISPASS		14.30-15.20		
15.30			TEORI	15.00-15.50	TEORI			
16.00	MIDDAG 16.00	MIDDAG 16.00	15.30-16.15		15.30-16.15	MIDDAG 16.00		
16.30				MIDDAG 16.30				
17.00			MIDDAG 17.00		MIDDAG 17.00			
17.30		SMÅLAGSSPEL				MATCH		
18.00		17.30-18.20				17.30-18.20		
18.30			MATCH	AKTIVITET	MATCH			
19.00			18.30-19.20	BIO	18.30-19.20			
19.30				18.30-20.30				
20.00	KVÄLLSMÅL 20.00	KVÄLLSMÅL 20.00				KVÄLLSMÅL 20.00		
20.30			KVÄLLSMÅL 20.30		KVÄLLSMÅL 20.30			
21.00								
21.30				KVÄLLSMÅL 20.30				
22.00								

MV-TRÄNARE

Söndag Måndag Tisdag Onsdag torsdag Fredag Lördag

06.30		FRUKOST 06.30	FRUKOST 06.30	FRUKOST 06.30	FRUKOST 06.30	FRUKOST 06.30
07.00						
07.30		Ispass 07.30-08.20	Ispass 07.30-08.20	Ispass 07.30-08.20	Ispass 07.30-08.20	Ispass 07.30-08.20
08.00						
08.30		Ispass 08.30-09.20	Ispass 08.30-09.20	Ispass 08.30-09.20	Ispass 08.30-09.20	MATCH 08.30-09.20
09.00						
09.30		Ispass 09.30-10.20	Ispass 09.30-10.20	Ispass 09.30-10.20	Ispass 09.30-10.20	MATCH 09.30-10.20
10.00	Ispass MV	Ispass 09.30-10.20	Ispass 09.30-10.20	Ispass 09.30-10.20	Ispass 09.30-10.20	MATCH 09.30-10.20
10.30		Ispass 10.30-11.20	Ispass 10.30-11.20	Ispass 10.30-11.20	Ispass 10.30-11.20	MATCH 10.30-11.20
11.00	Ispass MV	ISPASS MV 11.30-12.20	ISPASS MV 11.30-12.20	ISPASS MV 11.30-12.20	ISPASS MV 11.30-12.20	MATCH 11.30-12.20
11.30						
12.00	MELLANMÅL 13.00	11.30-12.20	11.30-12.20	11.30-12.20	11.30-12.20	11.30-12.20
12.30						
13.00		LUNCH 13.00	LUNCH 13.00	LUNCH 13.00	LUNCH 13.00	LUNCH 13.00
		LEKSAND	FÄRJESTAD	FRÖLUNDA	HV 71	ALLA MV

FYSTRÄNARE

Söndag Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag

06.30

07.00

FRUKOST 07.00	FRUKOST 07.00	FRUKOST 07.00	FRUKOST 07.00	FRUKOST 07.00
---------------	---------------	---------------	---------------	---------------

07.30

08.00

FYS	FYS	FYS	FYS	FYS
-----	-----	-----	-----	-----

08.30

08.00-08.50	08.00-08.50	08.00-08.50	08.00-08.50	08.00-08.50
-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

09.00

FYS	FYS	FYS	FYS	FYS
-----	-----	-----	-----	-----

09.30

09.00-09.50	09.00-09.50	09.00-09.50	09.00-09.50	09.00-09.50
-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

10.00

FYS	FYS	FYS	FYS	FYS
-----	-----	-----	-----	-----

10.30

10.00-10.50	10.00-10.50	10.00-10.50	10.00-10.50	10.00-10.50
-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

11.00

FYS	FYS	FYS	FYS	FYS
-----	-----	-----	-----	-----

11.30

11.00-11.50	11.00-11.50	11.00-11.50	11.00-11.50	11.00-11.50
-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

12.00

12.30

LUNCH 12.30	LUNCH 12.30	LUNCH 12.30	LUNCH 12.30	LUNCH 12.30
-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

13.00

13.30

14.00

14.30

15.00

15.30

16.00

16.30

17.00

17.30

18.00

18.30

19.00

19.30

20.00

20.30

21.00

21.30

LEKSAND	FÄRJESTAD	FRÖLUNDA	HV 71
---------	-----------	----------	-------

22.00