







FRÖLUNDA

	Söndag	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag
06.30		FRUKOST 06.45			FRUKOST 06.45		
07.00				FRUKOST 07.15			
07.30		ISPASS 07.30-08.35			ISPASS 07.30-08.35		FRUKOST 07.45
08.00	VÄLKOMNA TILL LYSEKIL		FRUKOST 07.45			FRUKOST 07.45	
08.30				FYS 08.30-09.30			
09.00		BAD 09.00-10.00	ISPASS 09.00-10.05		TEKNIK 09.00-10.00	ISPASS 09.00-10.05	MATCH 09.00-09.50
09.30							
10.00							
10.30		LUNCH 10.30		ISPASS 10.15-11.20	LUNCH 10.30		AVSLUTNING 10.30-11.15
11.00			LUNCH 11.15			LUNCH 11.15	
11.30		FYS 11.30-12.30			FYS 11.30-12.30		LUNCH 11.30
12.00	INSKRIVNING 12.00-12.45			LUNCH 12.00			STÄD/LOGI 12.15-13.00
12.30		BOLLSPEL 12.45-13.30	FYS 12.30-13.30		BOLLSPEL 12.45-13.30	FYS 12.30-13.30	
13.00				TEORI 13.15-14.00			
13.30	INFO 13.45-14.15		TEKNIK 13.45-14.30			TEKNIK 13.45-14.30	KÖR FÖRSIKTIGT
14.00		ISPASS 14.00-14.50			ISPASS 14.00-14.50		HEM
14.30				TEKNIK 14.30-15.30			
15.00	ISPASS 15.00-15.50		ISPASS 15.00-15.50			ISPASS 15.00-15.50	
15.30		MIDDAG 15.30			MIDDAG 15.30		
16.00				ISPASS 16.00-16.50			
16.30	MIDDAG 16.30	TEORI 16.45-17.30	MIDDAG 16.45		TEORI 16.45-17.30	MIDDAG 16.45	
17.00							
17.30			BOLLSPEL 17.30-18.15	MIDDAG 17.15		BOLLSPEL 17.30-18.15	
18.00		SMÅLAGSSPEL 18.00-18.50			SMÅLAGSSPEL 18.00-18.50		
18.30				BOLLSPEL 18.15-19.15			
19.00			MATCH 19.00-19.50			MATCH 19.00-19.50	
19.30	KVÄLLSMÅL 19.30	KVÄLLSMÅL 19.15			KVÄLLSMÅL 19.15		
20.00							
20.30			KVÄLLSMÅL 20.15			KVÄLLSMÅL 20.15	
21.00							
21.30				KVÄLLSMÅL 21.15			
22.00							



FRÖLUNDA MV

	Söndag	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag
06.30	VÄLKOMNA	FRUKOST 06.45			FRUKOST 06.45		
07.00	TILL LYSEKIL			FRUKOST 07.15			
07.30		ISPASS 07.30-08.35			ISPASS 07.30-08.35		FRUKOST 07.45
08.00			FRUKOST 07.45			FRUKOST 07.45	
08.30				FYS 08.30-09.30			
09.00		BAD 09.00-10.00	ISPASS 09.00-10.05		TEKNIK 09.00-10.00	ISPASS 09.00-10.05	MATCH 09.00-09.50
09.30							
10.00	MV TRÄNING 10.00-11.30						
10.30		LUNCH 10.30		ISPASS 10.15-11.20	LUNCH 10.30		AVSLUTNING 10.30-11.15
11.00							
11.30		MV TRÄNING	MV TRÄNING	MV TRÄNING	MV TRÄNING	MV TRÄNING	LUNCH 11.30
12.00	INSKRIVNING 12.00-12.45	11.30-12.20	11.30-12.20	11.30-12.20	11.30-12.20	11.30-12.20	STÄD/LOGI 12.15-13.00
12.30							
13.00			LUNCH 13.00	LUNCH 13.00		LUNCH 13.00	
13.30	INFO 13.45-14.15		TEKNIK 13.45-14.30			TEKNIK 13.45-14.30	KÖR FÖRSIKTIGT
14.00		ISPASS 14.00-14.50			ISPASS 14.00-14.50		HEM
14.30				TEKNIK 14.30-15.30			
15.00	ISPASS 15.00-15.50		ISPASS 15.00-15.50			ISPASS 15.00-15.50	
15.30		MIDDAG 15.30			MIDDAG 15.30		
16.00				ISPASS 16.00-16.50			
16.30	MIDDAG 16.30	TEORI 16.45-17.30	MIDDAG 16.45		TEORI 16.45-17.30	MIDDAG 16.45	
17.00							
17.30			BOLLSPEL 17.30-18.15	MIDDAG 17.15		BOLLSPEL 17.30-18.15	
18.00		SMÅLAGSSPEL 18.00-18.50			SMÅLAGSSPEL 18.00-18.50		
18.30				BOLLSPEL 18.15-19.15			
19.00			MATCH 19.00-19.50			MATCH 19.00-19.50	
19.30	KVÄLLSMÅL 19.30	KVÄLLSMÅL 19.15			KVÄLLSMÅL 19.15		
20.00							
20.30			KVÄLLSMÅL 20.15			KVÄLLSMÅL 20.15	
21.00							
21.30				KVÄLLSMÅL 21.15			
22.00							



FÄRJESTAD

	Söndag	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag
06.30			FRUKOST 06.45			FRUKOST 06.45	
07.00		FRUKOST 07.15			FRUKOST 07.15		
07.30			ISPASS 07.30-08.35			ISPASS 07.30-08.35	
08.00	VÄLKOMNA TILL LYSEKIL			FRUKOST 07.45			STÄD/LOGI 07.45-08.30
08.30		FYS 08.30-09.30			FYS 08.30-09.30		
09.00			BAD 09.00-10.00	ISPASS 09.00-10.05		TEKNIK 09.00-10.00	FRUKOST 08.45
09.30							AVSLUTNING 09.30-10.15
10.00							
10.30		ISPASS 10.15-11.20	LUNCH 10.30		ISPASS 10.15-11.20	LUNCH 10.30	
11.00				LUNCH 11.15			MATCH 11.00-11.50
11.30			FYS 11.30-12.30			FYS 11.30-12.30	
12.00		LUNCH 12.00			LUNCH 12.00		
12.30	INSKRIVNING 12.45-13.30		BOLLSPEL 12.45-13.30	FYS 12.30-13.30		BOLLSPEL 12.45-13.30	
13.00		TEORI 13.15-14.00		TEKNIK 13.45-14.30	TEORI 13.15-14.00		LUNCH 12.45
13.30							
14.00	INFO 14.15-14.45		ISPASS 14.00-14.50			ISPASS 14.00-14.50	KÖR FÖRSIKTIGT HEM
14.30		TEKNIK 14.30-15.30			TEKNIK 14.30-15.30		
15.00	MIDDAG 14.45			ISPASS 15.00-15.50			
15.30			MIDDAG 15.30			MIDDAG 15.30	
16.00	ISPASS 16.00-16.50	ISPASS 16.00-16.50			ISPASS 16.00-16.50		
16.30			TEORI 16.45-17.30	MIDDAG 16.45		TEORI 16.45-17.30	
17.00							
17.30		MIDDAG 17.15		BOLLSPEL 17.30-18.15	MIDDAG 17.15		
18.00			SMÅLAGSSPEL 18.00-18.50			SMÅLAGSSPEL 18.00-18.50	
18.30		BOLLSPEL 18.15-19.15			BOLLSPEL 18.15-19.15		
19.00							
19.30			KVÄLLSMÅL 19.15			KVÄLLSMÅL 19.15	
20.00	KVÄLLSMÅL 20.00	MATCH 20.00-20.50			MATCH 20.00-20.50		
20.30				KVÄLLSMÅL 20.15			
21.00							
21.30		KVÄLLSMÅL 21.15			KVÄLLSMÅL 21.15		
22.00							



FÄRJESTAD MV

	Söndag	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag
06.30	VÄLKOMNA		FRUKOST 06.45			FRUKOST 06.45	
07.00	TILL LYSEKIL	FRUKOST 07.15			FRUKOST 07.15		
07.30			ISPASS 07.30-08.35			ISPASS 07.30-08.35	
08.00				FRUKOST 07.45			STÄD/LOGI 07.45-08.30
08.30		FYS 08.30-09.30	BAD 09.00-10.00	ISPASS 09.00-10.05	FYS 08.30-09.30	TEKNIK 09.00-10.00	FRUKOST 08.45
09.00							AVSLUTNING 09.30-10.15
09.30							
10.00	MV TRÄNING 10.00-11.30	ISPASS 10.15-11.20	LUNCH 10.30		ISPASS 10.15-11.20	LUNCH 10.30	
10.30							MATCH 11.00-11.50
11.00		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	
11.30							
12.00							
12.30	INSKRIVNING 12.45-13.30						
13.00		LUNCH 13.00		LUNCH 13.00	LUNCH 13.00		LUNCH 12.45
13.30				TEKNIK 13.45-14.30			
14.00	INFO 14.15-14.45	TEKNIK 14.30-15.30	ISPASS 14.00-14.50		TEKNIK 14.30-15.30	ISPASS 14.00-14.50	KÖR FÖRSIKTIGT HEM
14.30	MIDDAG 14.45			ISPASS 15.00-15.50			
15.00			MIDDAG 15.30			MIDDAG 15.30	
15.30							
16.00	ISPASS 16.00-16.50	ISPASS 16.00-16.50	TEORI 16.45-17.30	MIDDAG 16.45	ISPASS 16.00-16.50	TEORI 16.45-17.30	
16.30							
17.00		MIDDAG 17.15		BOLLSPEL 17.30-18.15	MIDDAG 17.15		
17.30			SMÅLAGSPEL 18.00-18.50			SMÅLAGSPEL 18.00-18.50	
18.00		BOLLSPEL 18.15-19.15			BOLLSPEL 18.15-19.15		
18.30							
19.00			KVÄLLSMÅL 19.15			KVÄLLSMÅL 19.15	
19.30							
20.00	KVÄLLSMÅL 20.00	MATCH 20.00-20.50			MATCH 20.00-20.50		
20.30				KVÄLLSMÅL 20.15			
21.00							
21.30		KVÄLLSMÅL 21.15			KVÄLLSMÅL 21.15		
22.00							

LEKSAND

	Söndag	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag
06.30				FRUKOST 06.45			
07.00			FRUKOST 07.15			FRUKOST 07.15	
07.30				ISPASS 07.30-08.35			
08.00	VÄLKOMNA TILL LYSEKIL	FRUKOST 07.45			FRUKOST 07.45		FRUKOST 08.15
08.30			FYS 08.30-09.30			FYS 08.30-09.30	STÄD/LOGI 08.45-09.30
09.00		ISPASS 09.00-10.05		BAD 09.00-10.00	ISPASS 09.00-10.05		
09.30							
10.00							MATCH 10.00-10.50
10.30			ISPASS 10.15-11.20	LUNCH 10.30		ISPASS 10.15-11.20	
11.00		LUNCH 11.15			LUNCH 11.15		
11.30				FYS 11.30-12.30			AVSLUTNING 11.30-12.15
12.00			LUNCH 12.00			LUNCH 12.00	
12.30		FYS 12.30-13.30		BOLLSPEL 12.45-13.30	FYS 12.30-13.30		LUNCH 12.15
13.00			TEORI 13.15-14.00			TEORI 13.15-14.00	
13.30	INSKRIVNING 13.30-14.15	TEKNIK 13.45-14.30			TEKNIK 13.45-14.30		KÖR FÖRSIKTIGT HEM
14.00	INFO 14.45-15.15			ISPASS 14.00-14.50			
14.30		ISPASS 15.00-15.50	TEKNIK 14.30-15.30		ISPASS 15.00-15.50	TEKNIK 14.30-15.30	
15.00	MIDDAG 15.30			MIDDAG 15.30			
15.30			ISPASS 16.00-16.50			ISPASS 16.00-16.50	
16.00		MIDDAG 16.45		TEORI 16.45-17.30	MIDDAG 16.45		
16.30	ISPASS 17.00-17.50						
17.00		BOLLSPEL 17.30-18.15	MIDDAG 17.15		BOLLSPEL 17.30-18.15	MIDDAG 17.15	
17.30				SMÅLAGSSPEL 18.00-18.50			
18.00			BOLLSPEL 18.15-19.15			BOLLSPEL 18.15-19.15	
18.30		SMÅLAGSSPEL 19.00-19.50			SMÅLAGSSPEL 19.00-19.50		
19.00				KVÄLLSMÅL 19.15			
19.30			MATCH 20.00-20.50			MATCH 20.00-20.50	
20.00	KVÄLLSMÅL 20.30	KVÄLLSMÅL 20.15			KVÄLLSMÅL 20.15		
20.30							
21.00			KVÄLLSMÅL 21.15			KVÄLLSMÅL 21.15	
21.30							
22.00							

LEKSAND MV

	Söndag	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag
06.30				FRUKOST 06.45			
07.00	VÄLKOMNA TILL LYSEKIL		FRUKOST 07.15			FRUKOST 07.15	
07.30				ISPASS 07.30-08.35			
08.00		FRUKOST 07.45			FRUKOST 07.45		FRUKOST 08.15
08.30			FYS 08.30-09.30			FYS 08.30-09.30	STÄD/LOGI 08.45-09.30
09.00		ISPASS 09.00-10.05		BAD 09.00-10.00	ISPASS 09.00-10.05		
09.30							
10.00	MV TRÄNING 10.00-11.30						MATCH 10.00-10.50
10.30			ISPASS 10.15-11.20	LUNCH 10.30		ISPASS 10.15-11.20	
11.00							
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	AVSLUTNING 11.30-12.15
12.00							
12.30							LUNCH 12.15
13.00		LUNCH 13.00	LUNCH 13.00		LUNCH 13.00	LUNCH 13.00	
13.30	INSKRIVNING 13.30-14.15	TEKNIK 13.45-14.30			TEKNIK 13.45-14.30		KÖR FÖRSIKTIGT HEM
14.00	INFO 14.45-15.15		TEKNIK 14.30-15.30	ISPASS 14.00-14.50		TEKNIK 14.30-15.30	
14.30							
15.00	MIDDAG 15.30	ISPASS 15.00-15.50		MIDDAG 15.30	ISPASS 15.00-15.50		
15.30			ISPASS 16.00-16.50			ISPASS 16.00-16.50	
16.00		MIDDAG 16.45		TEORI 16.45-17.30	MIDDAG 16.45		
16.30	ISPASS 17.00-17.50						
17.00		BOLLSPEL 17.30-18.15	MIDDAG 17.15		BOLLSPEL 17.30-18.15	MIDDAG 17.15	
17.30				SMÅLAGSSPEL 18.00-18.50			
18.00			BOLLSPEL 18.15-19.15			BOLLSPEL 18.15-19.15	
18.30		SMÅLAGSSPEL 19.00-19.50			SMÅLAGSSPEL 19.00-19.50		
19.00				KVÄLLSMÅL 19.15			
19.30			MATCH 20.00-20.50			MATCH 20.00-20.50	
20.00	KVÄLLSMÅL 20.30	KVÄLLSMÅL 20.15			KVÄLLSMÅL 20.15		
20.30							
21.00			KVÄLLSMÅL 21.15			KVÄLLSMÅL 21.15	
21.30							
22.00							

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	Ispass	Ispass	Ispass	Ispass	
08.00		07.30-08.35	07.30-08.35	07.30-08.35	07.30-08.35	07.30-08.35	
08.30							
09.00		Ispass	Ispass	Ispass	Ispass	Ispass	MATCH
09.30		09.00-10.05	09.00-10.05	09.00-10.05	09.00-10.05	09.00-10.05	09.00-09.50
10.00	ISPASS MV 10.00-11.30	Ispass	Ispass	Ispass	Ispass	Ispass	MATCH
10.30		10.15-11.20	10.15-11.20	10.15-11.20	10.15-11.20	10.15-11.20	10.00-10.50
11.00							MATCH
11.30		ISPASS MV	ISPASS MV	ISPASS MV	ISPASS MV	ISPASS MV	11.00-11.50
12.00		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	ALLA MV		

Söndag Måndag Tisdag Onsdag torsdag Fredag Lördag

06.30
07.00
07.30
08.00
08.30
09.00
09.30
10.00
10.30
11.00
11.30
12.00
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
22.00

Ispass 07.30-08.35	Ispass 07.30-08.35	Ispass 07.30-08.35	Ispass 07.30-08.35	Ispass 07.30-08.35
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Ispass 09.00-10.05	Ispass 09.00-10.05	Ispass 09.00-10.05	Ispass 09.00-10.05	Ispass 09.00-10.05	MATCH 09.00-09.50
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	----------------------

ISPASS MV 10.00-11.30	Ispass 10.15-11.20	Ispass 10.15-11.20	Ispass 10.15-11.20	Ispass 10.15-11.20	Ispass 10.15-11.20	MATCH 10.00-10.50
--------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	----------------------

ISPASS MV 11.30-12.20	ISPASS MV 11.30-12.20	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 11.00-11.50
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----------------------

ISVÅRD	ISVÅRD	ISVÅRD	ISVÅRD	ISVÅRD	ISVÅRD
--------	--------	--------	--------	--------	--------

Ispass 14.00-14.50	Ispass 14.00-14.50	Ispass 14.00-14.50	Ispass 14.00-14.50	Ispass 14.00-14.50	Ispass 14.00-14.50
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

ISPASS 15.00-15.50	Ispass 15.00-15.50	Ispass 15.00-15.50	Ispass 15.00-15.50	Ispass 15.00-15.50	Ispass 15.00-15.50
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

ISPASS 16.00-16.50	Ispass 16.00-16.50	Ispass 16.00-16.50	Ispass 16.00-16.50	MATCH 16.00-16.50	Ispass 16.00-16.50
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	----------------------	-----------------------

ISPASS 17.00-17.50	ISVÅRD	ISVÅRD	ISVÅRD	ISVÅRD	ISVÅRD
-----------------------	--------	--------	--------	--------	--------

MATCH 18.00-18.50	MATCH 18.00-18.50	MATCH 18.00-18.50	MATCH 18.00-18.50	MATCH 18.00-18.50	MATCH 18.00-18.50
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

MATCH 19.00-19.50	MATCH 19.00-19.50		MATCH 19.00-19.50	MATCH 19.00-19.50
----------------------	----------------------	--	----------------------	----------------------

MATCH 20.00-20.50	MATCH 20.00-20.50		MATCH 20.00-20.50	MATCH 20.00-20.50
----------------------	----------------------	--	----------------------	----------------------

LEKSAND	FÄRJESTAD	FRÖLUNDA	ALLA MV
---------	-----------	----------	---------

Söndag Måndag Tisdag Onsdag torsdag Fredag Lördag

06.30
 07.00
 07.30
 08.00
 08.30
 09.00
 09.30
 10.00
 10.30
 11.00
 11.30
 12.00
 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
 22.00

FRUKOST 07.30	FRUKOST 07.30	FRUKOST 07.30	FRUKOST 07.30	FRUKOST 07.30
---------------	---------------	---------------	---------------	---------------

FYS 08.30-09.30	FYS 08.30-09.30	FYS 08.30-09.30	FYS 08.30-09.30	FYS 08.30-09.30
--------------------	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------

LUNCH 10.45	LUNCH 10.45	LUNCH 10.45	LUNCH 10.45	LUNCH 10.45
-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

FYS 11.30-12.30	FYS 11.30-12.30	FYS 11.30-12.30	FYS 11.30-12.30	FYS 11.30-12.30
FYS 12.30-13.30	FYS 12.30-13.30	FYS 12.30-13.30	FYS 12.30-13.30	FYS 12.30-13.30

LEKSAND	FÄRJESTAD	FRÖLUNDA
---------	-----------	----------

Söndag Måndag Tisdag Onsdag torsdag Fredag Lördag

06.30
07.00
07.30
08.00
08.30
09.00
09.30
10.00
10.30
11.00
11.30
12.00
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
22.00

FYS 08.30-09.30	FYS 08.30-09.30	FYS 08.30-09.30	FYS 08.30-09.30	FYS 08.30-09.30
--------------------	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------

FYS 11.30-12.30	FYS 11.30-12.30	FYS 11.30-12.30	FYS 11.30-12.30	FYS 11.30-12.30
FYS 12.30-13.30	FYS 12.30-13.30	FYS 12.30-13.30	FYS 12.30-13.30	FYS 12.30-13.30
TEKNIK 13.45-14.30	TEKNIK 13.45-14.30	TEKNIK 13.45-14.30	TEKNIK 13.45-14.30	TEKNIK 13.45-14.30
TEKNIK 14.30-15.30	TEKNIK 14.30-15.30	TEKNIK 14.30-15.30	TEKNIK 14.30-15.30	TEKNIK 14.30-15.30

BOLLSPEL 17.30-18.15	BOLLSPEL 17.30-18.15	BOLLSPEL 17.30-18.15	BOLLSPEL 17.30-18.20	BOLLSPEL 17.30-18.15
BOLLSPEL 18.15-19.15	BOLLSPEL 18.15-19.15	BOLLSPEL 18.15-19.15	BOLLSPEL 18.15-19.15	BOLLSPEL 18.30-19.20

LEKSAND	FÄRJESTAD	FRÖLUNDA
---------	-----------	----------