



IK Grane Arendal Håndball

Treningstider 20/21

Fevik den 19.11.2021

Nils M. Kirkedam

Nils Morten Kirkedam Blakstad

Dame 1. divisjon

Kontakt: Kurt Eckholdt, mob 959 65 011 mail kurt.eckholdt@handball.no

Mandag	17:00-18:30	SØR AMFI
Tirsdag	17:00-18:30	SØR AMFI
Onsdag	17:00-18:30	SØR AMFI
Torsdag	17:00-18:30	SØR AMFI
Fredag	17:00-18:30	SØR AMFI

Dame 3. divisjon / Rekrutt / Jr

Kontakt: Fredrik Hokstad, mob 975 33 493 mail hokstad@hotmail.no

Tirsdag	20:30-22:00	Granehallen	
Onsdag	17:00-18:30	SØR AMFI	
Torsdag	21:00-22:00	Granehallen	
Torsdag	20:00-21:00	Granehallen	Styrkerom
Fredag	17:00-18:30	Granehallen	

Dame 5. divisjon

Kontakt: Ruth Margaret Andersen, mob 922 26 794 mail ruth.margaret.andersen@arendal.kommune.no

Onsdag	19:30-21:00	Stueneshallen
--------	-------------	---------------

Jenter 2005 / Bring

Kontakt: Vibeke Sporaland Knutsen, mob 911 22 197 mail vibeke.sporaland@gmail.com

Mandag	18:30-20:00	Stuenes	
Tirsdag	19:00-20:30	Granehallen	Styrkerom
Onsdag	20:00-21:30	Granehallen	
Torsdag	18:00-19:30	Granehallen	Styrkerom
Fredag	16:00-17:30	Granehallen	

Jenter 2007

Kontakt: Axel Nilsen, mob 916 88 945 mail axelnilsen@live.no

Tirsdag	16:00-17:30	Granehallen	
Torsdag	18:30-20:00	Granehallen	Til høstferien
Torsdag	20:00-21:00	Granehallen	Fra høstferien
Fredag	17:30-19:00	Granehallen	

Jenter 2008

Kontakt: Hilde Kvifte Sjølander, mob 920 41 131 mail hildekvifte@hotmail.com

Mandag	16:00-17:30	Granehallen
Torsdag	16:00-17:30	Granehallen

Jenter 2009 og 2010

Kontakt: Jan Sperre, mob 905 45 413 mail jsp@norsafe.com

Tirsdag	19:00-20:00	Birkenlundhallen
Onsdag	18:30-20:00	Granehallen

Jenter 2011

Kontakt: Eirin Sprenglewski, mob 951 83 917 mail eirinmarlen@yahoo.co.uk

Tirsdag	19:00-20:30	Granehallen
---------	-------------	-------------

Jenter 2013

Kontakt: Camilla Holm Nilsen, mob mail Camillahnilsen@hotmail.com

Torsdag	16:30-18:00	Birkenlundhallen
---------	-------------	------------------

Jenter og gutter 2014

Kontakt: Christian Høst, mob 471 72 172 mail christian@hosthelse.no

Onsdag	17:30-18:30	Granehallen
--------	-------------	-------------

Jenter og gutter 2015 (Ballidrett)

Kontakt: Marco Vinnacia mob 948 04 222 mail marco.vinnacia@gmail.com

Onsdag	16:30-17:30	Granehallen
--------	-------------	-------------

TH (Tilrettelagt Håndball)

Kontakt: Hanne Lien, mob 456 06 764 mail hanne.lien@arendal.kommune.no

Torsdag	17:30-18:30	Granehallen
---------	-------------	-------------