

Æfingatafla Handknattleiksdeildar ÍR í gildi í september 2010

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Þjálfarar
8.fl.barna (04,'03)	Íþróttaskóli ÍR	Íþróttaskóli ÍR	Íþróttaskóli ÍR	Íþróttaskóli ÍR	Íþróttaskóli ÍR		
7.fl.ka. (03,'02,'01)		Austurberg Kl.17:00-18:00			Breiðholtsskóli Kl.17:00-18:00 Y. Kl.18:00-19:00 E.		Erlendur Ísfeld 861-6466 erlendur@utf.is
7.fl.kv. (03,'02,'01)		Breiðholtsskóli Kl.17:15-18:15	Austurberg Kl.16:45-18:00 2/3	Breiðholtsskóli Kl.17:20-18:10 Y. Kl.18:10-19:00 E.			Kristín Aðalsteinsdóttir 822-0072 kristin@hopbilar.is
6.fl.ka. (00,'99)		Austurberg Kl.16:10-17:00		Austurberg Kl.16:15-17:00		Austurberg Kl.09:00-10:00 Y. Kl.10:00-11:00 E.	Erlendur Ísfeld 861-6466 erlendur@utf.is
6.fl.kv. (00,'99)	Breiðholtsskóli Kl.16:40-17:30 Y. Kl.17:30-18:20 E.	Breiðholtsskóli Kl.18:15-19:05 Y. Kl.19:05-20:00 E.					Zvezdan Jovicic (Jammi) 867-5846 zvezdan.jovicic@gmail.com
5.fl.ka. (98,'97)	Austurberg Kl.16:15-17:25		Breiðholtsskóli Kl.16:50-18:00		Breiðholtsskóli Kl.15:50-17:00		Hallgrímur Jónasson 892-1681 hallgrimurjonasson@gmail.com
5.fl.kv. (98,'97)			Breiðholtsskóli Kl.15:40-16:50	Austurberg Kl.17:00-18:10			Hanna Bára Kristinsdóttir 866-6695 hannak09@ru.is
4.fl.ka. (96,'95)	Austurberg Kl.18:55-20:10	Austurberg Útihlaup og lyftingar	Austurberg Útihlaup og lyftingar		Austurberg Kl.15:40-17:00 2/3 15:40-16:15		Hrannar máni Gestsson 867-4300 hildurehf@hive.is
4.fl.kv. (96,'95)	Austurberg Kl.20:10-21:30		Austurberg Kl. 20:50-22:00	Austurberg Kl.22:00-23:00			Jelena Javanovic 867-8129 lelejavanovic@hotmail.com
3.fl.ka. (94,'93)	Austurberg Útihlaup og lyftingar	Austurberg Kl.21:50-23:00		Austurberg Kl. 06:30-07:45	Austurberg Kl.20:00-21:30		Sævar Þór Ríkhardsson 820-6427 saevar.rikhardsson@landsbanki.is
3.fl.kv. (94,'93,'92)	Austurberg Útihlaup og lyftingar		Austurberg Kl.06:30 – 07:45	Austurberg Kl.20:40-22:00			Andrés Gunnlaugsson 897-5141 andgunn@simnet.is
2.fl.ka. (92,'91,'90)		Austurberg Kl.20:40 – 21:50	Austurberg Kl. 22:00 – 23:00	Austurberg Kl.19:40-20:40			Guðfínnur Kristmannsson 660-2148 guffik@hotmail.com
M.fl.kv. (91 og eldri)	Austurberg Kl.06:30 – 07:45	Austurberg Kl.18:00-19:20	Austurberg Kl.18:00-19:20	Austurberg Kl.20:40-22:00	Austurberg Kl.17:00-18:30		Andrés Gunnlaugsson 897-5141 andgunn@simnet.is
M.fl.ka. (89 og eldri)	Austurberg Kl.17:25-18:55	Austurberg Kl.06:30-07:45 Kl.19:20-20:40	Austurberg Kl.19:20-20:50	Austurberg Kl.18:10-19:40	Austurberg Kl.18:30-20:00	Austurberg Kl. 11:00 – 12:15	Bjarki Sigurðsson 858-8006 bjarki@jonar.is