

**Avdeling Lade**  
Haakon VII gate 2 (Lade Sportsarena)

Mandag	Partikode	Instruktør	Partikode	Instruktør	Partikode	Instruktør
16.00-17.30	Blått 1	Grønt og blått belte Lars Tønder, Marthe og Ole-Martin Klungerbo				
17.30-19.00	Sort 1	Sortbelte «ungdom» Ludvig Sæle				
19.00-20.30	Sort 2	Sortbelte «senior» Master Per Andresen	19.00-20.30	Ungdom 1	Ungdom hvitt - blått belte Rasmus Lange, Tom Christian Arnes og Adele Aunvik	19.00-20.30
20.30-22.00	Voksen 4	Voksne blått belte Tore Eggen	20.30-22.00	Voksen 5	Voksen rødt belte Rita Sivertsvik	Ungdom 2
						Rødt belte Line Gulbrandsen

Tirsdag	Partikode	Instruktør	Partikode	Instruktør	Partikode	Instruktør
17.00-18.00	Hvitt 1	Barn hvitt belte Jack Eilertsen	17.00-18.00	Hvitt 2	Barn hvitt 6-7 år gruppe 1 Ina Utne Skogdalen og Tobias Richardsen	17.00-18.00
18.00-19.00	Grønt 1	Grønt belte Jack Eilertsen	18.00-19.00	Gult 1	Barn gult belte Ina Utne Skogdalen og Tobias Richardsen	18.00-19.30
19.00-20.30	Ungdom 3	Rødt belte Bjørn Grønberg	19.00-20.30	Ekstratrening	Sortbelte mønster Master Per Andresen	Blått 2
20.30-22.00	Voksen 2	Voksne gult Terje Aunvik	20.30-22.00	Voksne 3	Voksen gult/grønt belte William Ansmar	Voksen 1
						Voksen nyb 2019 Malin Ravn

Onsdag	Partikode	Instruktør	Partikode	Instruktør	Partikode	Instruktør
16.00-17.30	Blått 1	Grønt og blått belte Lars Tønder, Marthe og Ole-Martin Klungerbo				
17.30-19.00	Sort 1	Sortbelte «ungdom» Arne Witzø				
19.00-20.30	Sort 2	Sortbelte «senior» Master Per Andresen	19.00-20.30	Ungdom 1	Ungdom hvitt - blått belte Rasmus Lange, Tom Christian Arnes og Adele Aunvik	19.00-20.30
20.30-22.00	Voksen 4	Voksne blått belte Linn Benjaminsen	20.30-22.00	Voksen 5	Voksen rødt belte Lise Grønnesby	Ungdom 2
						Rødt belte Ole-Erik Holmen Løkken

Torsdag	Partikode	Instruktør	Partikode	Instruktør	Partikode	Instruktør	Partikode	Instruktør
17.00-18.00	Hvitt 3	Barn hvitt 8-12 år Linn Benjaminsen	17.00-18.00	Hvitt 4	Barn hvitt 6-7 år gruppe 2 Helle Christiansen	17.00-18.00	Gult 2	Barn gult belte Jonas Utne Skogdalen
18.00-19.00	Grønt 1	Grønt belte Linn Benjaminsen	18.00-19.00	Hvitt 5	Barn hvitt belte Helle Christiansen og Jonas Utne Skogdalen	18.00-19.30	Blått 2	Blått belte Mathilde Lødre og Sivert Lein Eide
19.00-20.30	Ungdom 3	Rødt belte Helle Christiansen	20.30-22.00	Voksen 3	Voksen gult/grønt belte William Ansmar	20.30-22.00	Voksen 1	Voksen nyb 2019 Gunn Eilertsen
20.30-22.00	Voksen 2	Voksne gult Terje Aunvik						

Fredager	Partikode	Instruktør	Partikode	Instruktør
17.00-18.00	Ekstratrening	Sparringstrening for barn Jack Eilertsen	17.00 - 18.00	Ekstratrening
17.00-18.00	Ekstratrening	Sparringstrening for ungdom Lars Johannessen	18.00 - 19.30	Ekstratrening
18.00-19.30	Ekstratrening	Sparringstrening for voksne Lars Johannessen		
Lørdager	Partikode	Instruktør	Partikode	Instruktør
13.00-15.00	Ekstratrening	Fritrening Rullerende instruktør	13.00 - 15.00	Tematrening

**Annen relevant informasjon**

Skulle ikke tidspunktet eller dagen passe for dere som er medlem hos oss, så ta kontakt med [gunnar@trondheim-tkd.no](mailto:gunnar@trondheim-tkd.no) så finner vi et annet alternativ til dere.

Er man usikker på hvilket parti man tilhører, så send e-post til [gunnar@trondheim-tkd.no](mailto:gunnar@trondheim-tkd.no)

Informasjon for nybegynnere finner dere her: <http://www.trondheim-tkd.no/bli-medlem>

Stilling	Navn	Mobilnummer
Skrankepersonell	Helle Christiansen - mandager	99002961
	Linn Anita Lundanger - tirsdager	99002961
	Aurora Sæther - onsdager og torsdager	95421624
Instruktører Lade	Master Per Andresen	95184839
	Gunnar Rugsveen	95727162
	Arne Witzø	45238154
	Linn Benjaminsen	98456100
	Helle Skog Christiansen	97475760
	Line Gulbrandsen	98843565
	Tore Eggen	97671621
	Lars Tønder	98489436
	Jack Eilertsen	41554144
	Adele Aunvik	40288300
	Ina Utne Skogdalen	41233601
	Jonas Utne Skogdalen	47275065
	Terje Aunvik	91783433
	Bjørn Grønberg	47297678
	Lars Johannessen	90529867
	Tobias Richardsen	98091361
	William Ansmar	98808349
	Ole Martin Klungerbo	90263157
	Marthe Klungerbo	48187338
	Rasmus Rødne Lange	47179743
Rita Sivertsvik	91771125	
Lise Grønnesby	95488696	
Ole-Erik Holmen-Løkken	40851729	
Gunn Eilertsen	92016847	
Sivert Lein Eide	93428252	
Malin Ravn	93026794	
Mathilde Lødre	98444594	
Tom Christian Arnes	45198139	
Ludvig Sæle	97492116	