

## Æfingatafla Handknattleiksdeildar ÍR - Hausti 2023

Flokkur/Aldur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur	Umsjónarþjálfari
<b>8.fl. Karla ÍR-ungar (2017-2016)</b>		15:15-16:00 Skógarsel	14:45-15:30 Skógarsel					Davíð Georgsson <a href="mailto:dabalu7@gmail.com">dabalu7@gmail.com</a>
<b>8.fl. Kvenna ÍR-ungar (2017-2016)</b>		16:00-16:45 Skógarsel		15:15-16:00 Skógarsel				Viktor Freyr Viðarsson <a href="mailto:viktorvidarsson@gmail.com">viktorvidarsson@gmail.com</a>
<b>7.fl.ka. (2015-2014)</b>		14:30-15:15 Skógarsel	15:30-16:15 Skógarsel		14:30-15:15 Seljaskóli			Davíð Georgsson <a href="mailto:dabalu7@gmail.com">dabalu7@gmail.com</a>
<b>7.fl.kv. (2015-2014)</b>	14:30-15:15 Skógarsel		15:00-15:45 Seljaskóli	14:30-15:15 Skógarsel				Davíð Edward Anderson <a href="mailto:Davidanderson2911@gmail.com">Davidanderson2911@gmail.com</a>
<b>6.fl.ka. (2013-2012)</b>			16:15-17:00 Skógarsel	15:00-16:00 Seljaskóli	14:30-15:30 Skógarsel			Rökkvi Steinunnarson Erlendur Ísfeld <a href="mailto:elli@ir.is">elli@ir.is</a>
<b>6.fl.kv. (2013-2012)</b>	15:15-16:15 Skógarsel		15:45-16:30 Seljaskóli	15:15-16:15 Skógarsel				Davíð Edward Anderson <a href="mailto:Davidanderson2911@gmail.com">Davidanderson2911@gmail.com</a>
<b>5.fl.ka. (2011-2010)</b>		16:00-17:00 Seljaskóli	17:00-18:00 Skógarsel	16:15-17:30 Skógarsel	15:30-16:30 Skógarsel			Erlendur Ísfeld Arnar Freyr Guðmundsson <a href="mailto:arnarfreyr@ir.is">arnarfreyr@ir.is</a> <a href="mailto:elli@ir.is">elli@ir.is</a>
<b>5.fl.kv. (2011-2010)</b>		16:45-17:45 Skógarsel	17:00-18:00 Skógarsel	16:00-17:00 Seljaskóli		9:30-10:45 Skógarsel		Birkir Guðsteinsson <a href="mailto:birkir@live.com">birkir@live.com</a>
<b>4.fl.ka. (2009-2008)</b>	16:30-17:45 Skógarsel	17:00-18:00 Seljaskóli		18:30-20:00 Seljasóli	15:30-16:30 Skógarsel			Arnar Freyr Guðmundsson <a href="mailto:arnarfreyr@ir.is">arnarfreyr@ir.is</a>
<b>4.fl.kv. (2009-2008)</b>	15:15-16:30 Skógarsel	18:00-19:00 Seljaskóli		17:00-18:30 Seljaskóli		10:45-12:00 Skógarsel		Arnar Freyr Guðmundsson Sólveig Lára Kjærnested <a href="mailto:arnarfreyr@ir.is">arnarfreyr@ir.is</a> <a href="mailto:solveiglara@kopavogur.is">solveiglara@kopavogur.is</a>
<b>3.fl.ka.</b>	20:45-22:15 Skógarsel	20:30-22:00 Skógarsel	19:00-20:30 Skógarsel	20:30-22:00 Skógarsel				Arnar Smári Brynjarsson Hrannar Ingi Jóhannson
<b>M.fl.kv.</b>	19:15-20:45 Skógarsel	17:30-19:00 Skógarsel		19:00-20:30 Skógarsel	17:30-19:00 Seljaskóli			Sólveig Lára Kjærnested
<b>M.fl.ka.</b>	17:45-19:15 Skógarsel	19:00-20:30 Skógarsel	18:00-19:00 Skógarsel	17:30-19:00 Skógarsel	16:30-17:45 Skógarsel			Bjarni Fritzon

**ATH: Æfingatöflur eru birtar með fyrirvara um breytingar á tímasetningum**

**Yfirþjálfari karlaflokka: Arnar Freyr Guðmundsson**

**Simi: 896-7755 Email: [arnarfreyr@ir.is](mailto:arnarfreyr@ir.is)**

**Yfirþjálfari kvennaflokka: Brynhildur Bergmann Kjartansdóttir**

**Simi: 845-0146 Email: [brynhildur.bergmann@gmail.com](mailto:brynhildur.bergmann@gmail.com)**

