

Risørhallen	Mandag			Tirsdag			Onsdag			Torsdag			Fredag			Lørdag	Søndag
KL	del 1	del 2	del 3	del 1	del 2	del 3	del 1	del 2	del 3	del 1	del 2	del 3	del 1	del 2	del 3		
8	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole		
9	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole		
10	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole		Hb 2-5
11	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole		
12	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Res Arr/Turn	Res Arr/Turn
13	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Res Arr/Turn	Res Arr/Turn
14	Ledig	Ledig	Ledig	Risør Kommune Frisklivssentral/Aktiv på Dagtid			Risør Kommune Frisklivssentral/Aktiv på Dagtid			Ledig	Ledig	Ledig	HB Styrke	Ledig	Ledig	Res Arr/Turn	Res Arr/Turn
15	Ledig	Ledig	Ledig	Ledig	Vb 14-17	Ledig	Ledig	Ledig	Ledig	Ledig	Ledig	Ledig	HB Styrke	Ledig	Ledig	Res Arr/Turn	Res Arr/Turn
15.30	Ledig	Ledig	Ledig	Ledig	Vb 14-17	Ledig	Ledig	Ledig	Ledig	Ledig	Ledig	Ledig	HB Styrke	Ledig	Ledig	Res Arr/Turn	Res Arr/Turn
16	J/G(8-9)	J/G(8-9)	Mini	Ledig	Vb 14-17	Basket	Frilidr	Frilidr	Frilidr	Basket	Basket	Basket	Ledig	Ledig	Ledig	Res Arr/Turn	Res Arr/Turn
16.30	J/G(8-9)	J/G(8-9)	Mini	Innebandy	Innebandy	Basket	Frilidr	Frilidr	Frilidr	Basket	Basket	Basket	Ledig	Ledig	Ledig	Res Arr/Turn	Res Arr/Turn
17	J/G(8-9)	J/G(8-9)	Klatring	Innebandy	Innebandy	Basket	Frilidr	Frilidr	Frilidr	HB 12-13	Basket	Basket	Allidrett	Allidrett	Allidrett	Res Arr/Turn	Klatring
1730	J/G 10-11	J/G 10-11	Klatring	Innebandy	Innebandy	Basket	J/G 10-11	J/G 10-11	J/G 10-11	HB 12-13	HB 12-13	HB 12-13	Allidrett	Allidrett	Allidrett	Res Arr/Turn	Klatring
18	J/G 10-11	J/G 10-11	Klatring	J 12-13	J 12-13	J 12-13	J/G 10-11	J/G 10-11	J/G 10-11	HB 12-13	HB 12-13	HB 12-13	Allidrett	Allidrett	Allidrett	Res Arr/Turn	Klatring
18.30	J/G 10-11	J/G 10-11	Klatring	J 12-13	J 12-13	J 12-13	Hb 3 div	Hb 3 div	Hb 3 div	HB J 14-15	HB J 14-15	HB J 14-15	Allidrett	Allidrett	Allidrett	Res Arr/Turn	Klatring
19	Hb 3 div	Hb 3 div	Hb 3 div	J 12-13	J 12-13	J 12-13	Hb 3 div	Hb 3 div	Hb 3 div	HB J 14-15	HB J 14-15	HB J 14-15	Allidrett	Allidrett	Allidrett	Res Arr/Turn	Res Arr/Turn
19.30	Hb 3 div	Hb 3 div	Hb 3 div	J 14-15	J 14-15	J 14-15	Hb 3 div	Hb 3 div	Hb 3 div	HB J 14-15	HB J 14-15	HB J 14-15	Allidrett	Allidrett	Allidrett	Res Arr/Turn	Res Arr/Turn
20	Hb 3 div	Hb 3 div	Hb 3 div	J 14-15	J 14-15	J 14-15	VB 3 div	VB 3 div	Klatring	Hb 3 div	Hb 3 div	Hb 3 div	Ledig	Ledig	Ledig	Res Arr/Turn	Res Arr/Turn
20.30	Badminton	Badminton	DiscGolf	J 14-15	J 14-15	J 14-15	VB 3 div	VB 3 div	Klatring	Hb 3 div	Hb 3 div	Hb 3 div	Ledig	Ledig	Ledig	Res Arr/Turn	Res Arr/Turn
21	Badminton	Badminton	DiscGolf	Hb 5 div	Hb 5 div	Hb 5 div	VB 3 div	VB 3 div	Klatring	Hb 3 div	Hb 3 div	Hb 3 div	Ledig	Ledig	Ledig	Res Arr/Turn	Res Arr/Turn
21.30	Badminton	Badminton	DiscGolf	Hb 5 div	Hb 5 div	Hb 5 div	VB 3 div	VB 3 div	Klatring	Hb 3 div	Hb 3 div	Hb 3 div	Ledig	Ledig	Ledig	Res Arr/Turn	Res Arr/Turn
22	Badminton	Badminton	DiscGolf	Hb 5 div	Hb 5 div	Hb 5 div	Ledig	Ledig	Ledig	Ledig	Ledig	Ledig	Ledig	Ledig	Ledig	Res Arr/Turn	Res Arr/Turn



Risør Badmintonklubb
Risør Håndballklubb
Klatreklubben
Risør IL
Konflikt
Risør Kommune Frisklivssentral/Aktiv på Dagtid
Risør IL - DiscGolf

Del 1 nærmest døra inn
Del 2 i midten
Del 3 klatrevegg

Svømmehallen	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
6	Risør varden	UDF	Risør varden	UDF	Risør varden	Ledig	Ledig
7	Risør varden	UDF	Risør varden	UDF	Risør varden	Ledig	Ledig
8	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Ledig	Ledig
9	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Risør varden	Risør varden
10	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Risør varden	Risør varden
11	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Risør varden	Risør varden
12	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Risør varden	Risør Ro/Padlekl.
13	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Risør varden	Risør Ro/Padlekl.
14	Ledig	SFO	LHL	Risør kommune	Risør varden	Risør kv.sv.gruppe	Risør Ro/Padlekl.
14.30	SFO	SFO	LHL	Risør kommune	Risør varden	Risør kv.sv.gruppe	Risør Ro/Padlekl.
15	SFO	Risør varden	Risør sanitetsforening	Risør varden	Risør varden	Risør kv.sv.gruppe	Risør kv.sv.gruppe
15.30	Risør Varden	Risør varden	Risør sanitetsforening	Risør varden	Risør varden	Risør kv.sv.gruppe	Risør kv.sv.gruppe
16	Risør Varden	Risør varden	Risør varden	Risør varden	Risør varden	Sandes ressurss.	Risør kv.sv.gruppe
16.30	Risør Varden	Risør varden	Risør varden	Risør varden	Risør varden	Sandes ressurss.	Risør kv.sv.gruppe
17	Risør Varden	Frivømmingen (Fast)	Risør varden	Idun IL	Frivømmingen (Fast)	Sandes ressurss.	Sandes ressurss.
17.30	Risør Varden	Frivømmingen (Fast)	Risør varden	Idun IL	Frivømmingen (Fast)	Sandes ressurss.	Sandes ressurss.
18	Risør Varden	Frivømmingen (Fast)	Risør revmatikerfor.	Idun IL	Frivømmingen (Fast)	Risør Undervannskl.	Sandes ressurss.
18.30	Risør Varden	Frivømmingen (Fast)	Risør revmatikerfor.	Idun IL	Frivømmingen (Fast)	Risør Undervannskl.	Sandes ressurss.
19	Risør Varden	Frivømmingen (Fast)	Brystkreftforeningen	Idun IL	Frivømmingen (Fast)	Risør Undervannskl.	Risør IL
19.30	Risør Varden	Frivømmingen (Fast)	Brystkreftforeningen	Idun IL	Frivømmingen (Fast)	Risør Undervannskl.	Risør IL
20	Risørjentene	Frivømmingen (Fast)	Risør og O. helsesp.	Ledig	Frivømmingen (Fast)	Ledig	Risør IL
20.30	Risørjentene	Frivømmingen (Fast)	Risør og O. helsesp.	Risør IL	Frivømmingen (Fast)	Ledig	Risør IL
21	Ledig	Risør IL	Risør og O. helsesp.	Risør IL	Ledig	Ledig	Risør IL
21.30	Ledig	Risør IL	Risør og O. helsesp.	Ledig	Ledig	Ledig	Ledig
22	Ledig	Risør IL	Ledig	Ledig	Ledig	Ledig	Ledig

Risørjentene
Risør varden
Risør Ro/Padlekl.
Risør kv.sv.gruppe
Sandes ressurss.
Risør IL
Risør og O. helsesp.
Risør Undervannskl.
LHL
Risør sanitetsforening
Frivømming (avtale med kommunen)
Brystkreftforeningen

Risør kommune

Må ha onsdag pga oppvarmet basseng

Må ha onsdag pga oppvarmet basseng

Må ha onsdag pga oppvarmet basseng

Må ha onsdag pga oppvarmet basseng

Idrettsbygget	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
6							
7							
8	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole		
9	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole		
10	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole		
11	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole		
12	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole		Bordtennis
13	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole		Bordtennis
14	SFO	SFO	SFO	SFO	SFO frem til 15.30		
15	SFO	SFO	SFO	SFO	SFO/Risør IL		
16	Ledig	Ledig	Ledig	Bordtennis	Risør IL		
17	F&S	Risør IL	RFK	Bordtennis	F&S		
18	RFK	Risør KickB	RFK	RFK	Ledig		
19	Risør IL	Risør KickB	F&S	Risør KickB	Risør KickB		
20	Risør IL	Risør KickB	Ledig	Risør KickB	Risør KickB		
21	Risør IL	Ledig	Ledig	Ledig	Ledig		
22	Ledig	Ledig	Ledig	Ledig	Ledig		

Risør Fotballklubb
Risør IL
Friskis & Svettis
Risør Kommune Frisklivssentral/Aktiv på Dagtid
Risør Kickboxing Klubb
Risør Frivilligsentral - Bordtennis

Hølseheia	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
6							
7							
8	RVGS	RVGS	RVGS	RVGS	RVGS		
9	RVGS	RVGS	RVGS	RVGS	RVGS		
10	RVGS	RVGS	RVGS	RVGS	RVGS		
11	RVGS	RVGS	RVGS	RVGS	RVGS		
12	RVGS	RVGS	RVGS	RVGS	RVGS		
13	RVGS	RVGS	RVGS	RVGS	RVGS		
14	RVGS	RVGS	RVGS	RVGS	RVGS		
15	RVGS	RVGS	RVGS	RVGS	RVGS		
16	RVGS	RVGS	RVGS	RVGS	RVGS		
17	RVGS	RVGS	RVGS	RVGS	RVGS		
30	RVGS	RVGS	RVGS	RVGS	RVGS		
18	F&S	Risør IL	LHL	Badmington	Ledig		
30	F&S	Risør IL	LHL	Badmington	Ledig		
19	F&S	Risør IL	F&S	Badmington	Ledig		
30	F&S	F&S	F&S	Risør IL	Ledig		
20	Ledig	F&S	F&S	Risør IL	Ledig		
30	Ledig	F&S	F&S	Risør IL	Ledig		
21	Ledig	F&S	Ledig	Ledig	Ledig		
30	Ledig	Ledig	Ledig	Ledig	Ledig		
22	Ledig	Ledig	Ledig	Ledig	Ledig		

Risør IL
LHL
Friskis & Snettis
Badmington

Klubb	Kontaktperson	Adresse	Telefon	E-post	Funksjon
Risør Klatreklubb	Adrian Naas	Buvikbakken 19, 4950 Risør	90192331	adrian.e.naas@gmail.com	Leder
LHL Risør og Omegn	Kjell Monrad	Strandgaten 21, 4950 Risør	41310980	kjmonrad@online.no	Leder
Risør Revmatikerforening	Anlaug Stenersen	Kvernsmyrvegen 210, 4956 Risør	97961562	r-guld@online.no	Leder
Risør Frivilligsentral	Malin Paust	Ringveien 13, 4950 Risør	97613288	malinpaust@yahoo.no	Leder av svømmegruppa
Risør og Omegn Helsesportlag	Gro Iberg	Carstensensgate 23, 4950 Risør	90558527	risorhelsesport@gmail.com	Leder
Risør Ro & Padleklubb	Bengt Otto Adeler	Nøysomheten 21, 4950 Risør	95103388	adeler@online.no	Leder
Frisklivssentralen Risør	Bethine Walle	Postboks 158, 4952 Risør	46836206	bethine.harila.walle@risor.kommune.no	Frisklivskoordinator
Risør Fotballklubb	Jakob Larsen	Kranveien 65 B, 4950 Risør	95270359	jakob.larsen@kystverket.no	Daglig leder
Risørjentene	Unni Wedde Molnes	Gåseveien 29, 4956 Risør	99335717	unniwedde@icloud.com	Leder
Risør Innebandyklubb	Marianne Mohagen	Heiveien 2, 4956 Risør	92693594	mohagen.m@gmail.com	Leder og trener
Risør Sanitetsforening	Nina Johanne Slangsvold	Haresvingen 24b, 4956 Risør	47837238	nslangsvold@gmail.com	Nest leder
Risør Undervannsklubb	Per Christian Giving	Fjellgata 7, 4950 Risør	92636420	giving@live.no	Tidligere styremedlem
Utdanningsforbundet Risør	Marita Bulman	Lerkeveien 5, 4956 Risør	97584105	marita.bulman@utdanningsforbundet.no	Lokallagsleder
Risør Håndballklubb	Benedicte Smedby	Rådyrstien 4, 4956 Risør	47844214	benedicte.smedby@gmail.com	Sportslig leder
Sandnes Ressurscenter	Sindre Anfinnsen Møller	Åkvågveien 628, 4957 Risør	94788550	Sindre.danielsen.moller@risor.kommune.no	Fagkoordinator
Friskis & Svettis Risør	Marte J Rasmussen	Skiveien 16, 4950 Risør	48199768	Friskisrisor@outlook.com	Leder
Risør Idrettslag	Bjørn Arntzen	Fjellgata 14, 4950 Risør	91537714	barntzen@online.no	Leder
Idun Idrettslag	Jørgen Sundsdal	Hasåsveien 5f, 4990 Søndeled	47285125	idunidrett@gmail.com	Styreleder
Risør Badmintonklubb	Hugo Hansen	Granitten 46	90529557	hh@agdersparebank.no	Leder
Risør-Varden svømmeklubb	Margrethe Sjaavaag	Linddalsveien 39	95553700	margrethe.sjaavaag@gmail.com	Styreleder
Brystkreftforeningen	Mette Fossnes		97952371	mettefjakobsen@hotmail.com	
Risør Frivilligsentral - Bordtennis	Knut Arntzen		99596988	knut.jost.arntzen@risor.kommune.no	Frivilligkoordinator
Risør IL - DiscGolf	Kim Akselsen		40170469	kim.akselsen@gmail.com	Leder
SFO	Irene Smørsting		97595915	irene.smorsting@risor.kommune.no	Leder