

| Turnr. | Måndag – fredag | | | | | Laurdag | Søndag |
|------------------------|-----------------|------|--------|--------|-------|---------|--------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Mo sentrum | 6.45s | 8.00 | 13.30c | 15.05s | 16.45 | 13.25b | 18.45 |
| Romarheim E-39..... | 7.05s | 8.20 | 13.55c | 15.25s | 17.05 | 13.45 | 19.05 |
| Andås E-39 | ... | 8.35 | ... | 15.40s | 17.20 | 14.00 | 19.20 |
| Ostereide senter | ... | 8.40 | ... | 15.45s | ... | 14.15 | 19.40 |

| Turnr. | Måndag – fredag | | | | | Laurdag | Søndag |
|------------------------|-----------------|------|--------|--------|--------|---------|--------|
| | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Ostereide senter | ... | ... | ... | 15.45s | ... | 14.20 | 19.45 |
| Andås E-39 | ... | 8.35 | ... | 15.50s | ... | 14.25 | 19.50 |
| Romarheim E-39..... | 7.10s | 8.50 | 14.00c | 16.10s | 17.45 | 14.40 | 20.05 |
| Mo sentrum | 7.40s | 9.10 | 14.20c | 16.30s | 18.05a | 15.00 | 20.25 |

- a Buss vidare til Øvre Helland
 b Buss frå Eksingedalen
 c Ikkje i perioden 20/6–12/8 2010
 s Skoledagar

For ruter mot Knarvik og Sogn,
 sjå rutehefte for Nordhordland.