



## Bydelsoversikt

IDRETTSLAG	IDRETT	MÅLGRUPPE	KONTAKT
<b>Alna Bydel</b>			
<b>CP-Foreningen/ Oslo og Akershus (Haukåsen Skole)</b>	Svømming	Barn, ungdom og voksne med CP	CP-Foreningen Oslo og Akershus <a href="https://www.cp.no/om-oss/fylkeslag/oslo-og-akershus/">https://www.cp.no/om-oss/fylkeslag/oslo-og-akershus/</a> Mail: <a href="mailto:post@cpoa.no">post@cpoa.no</a>
<b>Furuset Fotball Idrettsforening (Regnbuen-Unifed)</b>	Fotball	Utviklingshemmede (voksne)	Kent-Rune Grande-Johnsen Tlf. 95339955 Mail: <a href="mailto:fotball@furuset.no">fotball@furuset.no</a> / <a href="mailto:kent.rune.grande@furuset.no">kent.rune.grande@furuset.no</a> <a href="https://www.furuset.no/vare-idretter/fotball#vaare-lag-fotball">https://www.furuset.no/vare-idretter/fotball#vaare-lag-fotball</a>
<b>Furuset Allidrett Idrettsforening</b>	Allidrett	Allidrett barnegruppe (6- 18 år)  Gymgruppe for utviklingshemmede over 20 år.	Kent-Rune Grande-Johnsen Tlf. 95339955 Mail: <a href="mailto:allidrett@furuset.no">allidrett@furuset.no</a> / <a href="mailto:kent.rune.grande@furuset.no">kent.rune.grande@furuset.no</a>
<b>Norsk Judo og Jiu-jitsu Klubb</b>	Judo og Jiu-jitsu	Inkluderer i den ordinære idretten.	May Linn Hystad Tlf. 41440311 Mail: <a href="mailto:info@njjk.no">info@njjk.no</a> <a href="http://www.njjk.no/">http://www.njjk.no/</a> <a href="https://www.facebook.com/NJJK1">https://www.facebook.com/NJJK1</a>

<b>Oslo Rullestoltennis Klubb</b>	Tennis	Bevegelseshemmede (voksne)	Einar Enevoldsen Tlf. 92034934 Mail: <a href="mailto:enar@tennis.no">enar@tennis.no</a> <a href="https://www.facebook.com/ORTK1/">https://www.facebook.com/ORTK1/</a> <a href="https://www.tennis.no/spiller/rullestoltennis/">https://www.tennis.no/spiller/rullestoltennis/</a>
<b>Alna Ridesenter</b>	Ridning	Terapiridning Autismeforeningen og Norsk Forbund for utviklingshemmede	<a href="https://alnaridesenter.no/">https://alnaridesenter.no/</a>
<b>Bjerke Bydel</b>			
<b>IDROTTLAGET I BUL (Kuben VGS)</b>	Fotball og håndball for de over 15. år. Allidrett (BUL UNG) 8 – 15 år.	Utviklingshemmede	Kjetil Myklebust Tlf. 99548829 Mail: <a href="mailto:idrottslaget@bul.no">idrottslaget@bul.no</a> / <a href="mailto:kjetilmy@gmail.com">kjetilmy@gmail.com</a> <a href="https://www.bul.no/idrottslaget/bvt/">https://www.bul.no/idrottslaget/bvt/</a> <a href="https://www.facebook.com/IL-i-BUL-296291279957">https://www.facebook.com/IL-i-BUL-296291279957</a>
<b>Linderud Håndball (Linderudhallen)</b>	Håndball	Utviklingshemmede (10 år og oppover)	Eirin Berg Tlf. 93637320 <a href="mailto:sportssjef@linderudil.no">sportssjef@linderudil.no</a> <a href="https://www.linderudil.no/p/35383/om-linderudlinje-5-handball">https://www.linderudil.no/p/35383/om-linderudlinje-5-handball</a>
<b>Nordstrand Idrettsforening (Veitvet senter/ Lucky Bowl)</b>	Bowling	Utviklingshemmede	Christopher Knudsen (Idrettskoordinator Parasport) Tlf. 930 84 208 Mail: <a href="mailto:christopher@nordstrand-if.no">christopher@nordstrand-if.no</a> <a href="https://www.nordstrand-if.no/parasport/parasport-bowling">https://www.nordstrand-if.no/parasport/parasport-bowling</a> <a href="https://www.nordstrand-if.no/parasport">https://www.nordstrand-if.no/parasport</a>
<b>Frogner Bydel</b>			
<b>Christiania Roklub</b>	Roing	Bevegelseshemmede	Mail: <a href="mailto:post@christianiaroklub.no">post@christianiaroklub.no</a> <a href="https://christianiaroklub.no/">https://christianiaroklub.no/</a> <a href="https://www.facebook.com/christianiaroklub">https://www.facebook.com/christianiaroklub</a>  Kontakt Roforbundet: Per-Helge Brun-Svendsen

			Tlf. 93 21 93 69 Mail: <a href="mailto:perhelge.brun-svendsen@roing.no">perhelge.brun-svendsen@roing.no</a>
<b>Friskis&amp;Svettis (Friskis&amp;Svettis sine lokaler på Majorstua)</b>	Styrketrening (Sterkere med Friskis)	Bevegelseshemmede, synshemmede og hørselshemmede (15- 30 år)  Egen gruppe for unge med høytfungerende autisme/ asperger	Prosjektleder: Hanna Jonsrud Mail: <a href="mailto:Hanna.Jonsrud@nif.idrett.no">Hanna.Jonsrud@nif.idrett.no</a> Tlf. 92 45 36 37 <a href="https://www.friskissvettis.no/oslo/trening/sterkere">https://www.friskissvettis.no/oslo/trening/sterkere</a> <a href="#">Funksjonsnedsettelse   Friskis&amp;Svettis   trening for alle (friskissvettis.no)</a>
<b>Hodr Idrettslag For Synshemmede</b>	Goalball (Majorstuen Flerbrukshall)	Synshemmede	Ansvarlig: Cathrine Ravnanger Mail: <a href="mailto:cathrine.ravnanger@gmail.com">cathrine.ravnanger@gmail.com</a> Tlf. 918 216 19
<b>Kongelig Norsk Seilforening</b>	Seiling	Bevegelseshemmede, synshemmede og hørselshemmede	Lene Johansen Mail: <a href="mailto:lene@kns.no">lene@kns.no</a> Hedda Sørensen Tlf. 47 39 39 41 Mail: <a href="mailto:hedda.sorensen@seiling.no">hedda.sorensen@seiling.no</a> <a href="https://www.kns.no/kurs-og-seiltilbud/laer-aa-seile/paraseiling/">https://www.kns.no/kurs-og-seiltilbud/laer-aa-seile/paraseiling/</a> <a href="https://www.facebook.com/groups/1862728640543747">https://www.facebook.com/groups/1862728640543747</a>
<b>Oslo Pistolklubb</b>	Skyting	Bevegelseshemmede, synshemmede, hørselshemmede	Mail: <a href="mailto:post@oslopistolklubb.no">post@oslopistolklubb.no</a> <a href="http://www.oslopistolklubb.no/">http://www.oslopistolklubb.no/</a>
<b>Oslo Skøyteklub (Sonia Henie Ishall)</b>	Skøyter (kortbane)	Utviklingshemmede	Marja Haartsen Mail: <a href="mailto:mghaartsen@gmail.com">mghaartsen@gmail.com</a> <a href="https://www.oslosk.no/">https://www.oslosk.no/</a>

Gamle Oslo Bydel			
<b>Oslo Bokseklubb (RockSteadyBoxing)</b>	Boksing	Gruppe for parkinsonpasienter	Jonny Carlsen Tlf. 45033530 Mail: <a href="mailto:johnny@oslobokseklubb.no">johnny@oslobokseklubb.no</a> <a href="http://rocksteadyboxing.no/">http://rocksteadyboxing.no/</a>
<b>Oslo Kampsportklubb</b>	Karate	Inkluderer inn i de ordinære gruppene	Joachim Pacheco-Lie Mail: <a href="mailto:oslokampsport@gmail.com">oslokampsport@gmail.com</a> <a href="https://www.oslokampsportklubb.no/">https://www.oslokampsportklubb.no/</a>
<b>Tøyen Taekwondoklubb</b>	Taekwondo	Inkluderer inn i de ordinære gruppene	Ingvild Sofie Lyng Tlf. 915 73 221 Mail: <a href="mailto:mail@toyentkd.no">mail@toyentkd.no</a> <a href="https://www.toyentkd.no/">https://www.toyentkd.no/</a>
<b>Vålerenga Fotball</b>	Fotball	<b>Vålerenga United</b> Utviklingshemmede (Et lag for ungdom og voksne og et barnelag)  <b>Power-Fotball</b> (Fotball i el-stol for bevegelseshemmede)	For voksenlaget, kontakt: Lasse Ljøgdott Tlf. 48003844 / 23 43 10 89 Mail: <a href="mailto:lars.ljogodt@fagforbundet.no">lars.ljogodt@fagforbundet.no</a> / <a href="mailto:fotball@vif.no">fotball@vif.no</a> <a href="https://klubb.valerenga-fotball.no/">https://klubb.valerenga-fotball.no/</a>  For Power-fotball eller barnelaget for utviklingshemmede, kontakt: Kevin Hansen Mail: <a href="mailto:kevin.hansen@vif.no">kevin.hansen@vif.no</a> Tlf. 980 38 620
<b>Vålerenga Ishockey</b>	Ishockey	<b>Kjelkehockey</b> Bevegelseshemmede (barn, ungdom, voksne)  <b>Superhockey</b> Åpent for alle	Tore Øverli (Lagleder) Tlf: 906 98 004 Mail: <a href="mailto:tore@trend-partner.no">tore@trend-partner.no</a> / <a href="mailto:danielsen.kenneth@gmail.com">danielsen.kenneth@gmail.com</a> / <a href="mailto:espen.hegde@hockey.no">espen.hegde@hockey.no</a> <a href="https://www.facebook.com/vifparaishockey/">https://www.facebook.com/vifparaishockey/</a> <a href="http://www.vifbredde.no/">http://www.vifbredde.no/</a>  Ingunn Holberg, tlf: 976 94 694 <a href="mailto:ingunn@vifbredde.no">ingunn@vifbredde.no</a>

<b>Grorud Bydel</b>			
<b>Ammerud Basket (ungdom og voksne)</b>	Basketball	Ammerud Stars (Utviklingshemmede og autister)	Eivind S. Jensen Mail: <a href="mailto:eivindj64@gmail.com">eivindj64@gmail.com</a> Tlf. 98495357 <a href="https://www.ammerudbasket.no/star-basket/">https://www.ammerudbasket.no/star-basket/</a>
<b>Grorud Taekwondoklubb</b>	Taekwondo	Inkluderer inn i de ordinære gruppene	Mikael Oguz Tlf. 930 32 238 Mail: <a href="mailto:mikael@vibez.no">mikael@vibez.no</a> <a href="https://nb-no.facebook.com/Grorud.Taekwondo.Klubb/">https://nb-no.facebook.com/Grorud.Taekwondo.Klubb/</a>
<b>Lillomarka Orientering</b>	Orientering	Bevegelseshemmede, synshemmede, hørselshemmede	Mail: <a href="mailto:leder@lillomarka.no">leder@lillomarka.no</a>
<b>Sportsklubben Speed</b> (Tilbud på Furuset Bad, Romsås Bad, Nortvedt Bad, Linderud Bad, og Økern Bad)	Svømming	Bevegelseshemmede, synshemmede og hørselshemmede. Utviklingshemmede (Speed United)	Kari Leer Backe-Hansen E-post: <a href="mailto:kari@sk-speed.no">kari@sk-speed.no</a> Telefon: 982 21 934 Trener: Kristian Austveg, <a href="mailto:kristian.austveg@sk-speed.no">kristian.austveg@sk-speed.no</a> , tlf. 415 79 475 <a href="https://sk-speed.no/speed-united/">https://sk-speed.no/speed-united/</a>
<b>Grünerløkka Bydel</b>			
<b>Kolsås Klatreklubb/ Vulkan Klatresenter (Funkisgruppen)</b>	Klatring (Deltager må ha med egen sikrer, gis opplæring)	Bevegelseshemmede, synshemmede, hørselshemmede, utviklingshemmede	Tlf: 22 11 28 90 Mail: <a href="mailto:treningsgrupper@kolsaas.no">treningsgrupper@kolsaas.no</a> / <a href="https://www.kolsaas.no/treningsgruppe/funkisgruppen">https://www.kolsaas.no/treningsgruppe/funkisgruppen</a>
<b>Oslo Turnforening</b>	Gymnastikk og turn	Utviklingshemmede (1. - 10. Klasse)	Tlf. 23 24 62 80 Mail: <a href="mailto:bredde@osloturn.no">bredde@osloturn.no</a> <a href="https://osloturn.no/paraturn/">https://osloturn.no/paraturn/</a>

Nordre Aker Bydel			
<b>Friskis &amp; Svettis Oslo (Idrettshøyskolen)</b>	Enkeljympa Tilrettelagt trening til musikk	Utviklingshemmede	Tlf: 22 83 94 40 / 98629246 Mail: <a href="mailto:oslo@friskissvettis.no">oslo@friskissvettis.no</a> / <a href="mailto:lisen@mohr.as">lisen@mohr.as</a> <a href="https://www.friskissvettis.no/trening/funksjonsnedsettelse/enkeljympa/idrettslag-som-tilbyr-enkeljympa">https://www.friskissvettis.no/trening/funksjonsnedsettelse/enkeljympa/idrettslag-som-tilbyr-enkeljympa</a>
<b>Kjelsås Idrettslag</b>	Fleridretter	Utviklingshemmede	April T. Stille Tlf: 418 16 311 / 91911913 Mail: <a href="mailto:ipu@kjelsaas.no">ipu@kjelsaas.no</a> <a href="https://paraidrett.kjelsaas.no/">https://paraidrett.kjelsaas.no/</a>
<b>Koll, Idrettslaget</b>	Volleyball	Bevegelseshemmede	Bastiaan Burgering Tlf. 984 23 866 Mail: <a href="mailto:bastiaan_burgering@live.nl">bastiaan_burgering@live.nl</a> <a href="https://www.kollvolley.no/paravolley">https://www.kollvolley.no/paravolley</a>
<b>Korsvoll Idrettslag</b>	Fotball (Unified)	Utviklingshemmede (voksne)	Roar Grønvold Mail: <a href="mailto:rost-gr@online.no">rost-gr@online.no</a> / <a href="mailto:post@korsvollil.no">post@korsvollil.no</a> <a href="https://www.korsvollil.no/">https://www.korsvollil.no/</a>
<b>Lyn Ski</b>	Langrenn	Lyn Spesial (barn – utviklingshemmede)  Barnegruppe og ungdom/voksne – gruppe for bevegelseshemmede og synshemmede.	Annik Bjørndal Tlf: 90199869 Mail: <a href="mailto:post@lynski.no">post@lynski.no</a> <a href="https://lynski.no/skigrupper/paraidrett/">https://lynski.no/skigrupper/paraidrett/</a>
<b>Nydalens Skiklub</b>	Orientering	Bevegelseshemmede, hørselshemmede, synshemmede og utviklingshemmede	Mail: <a href="mailto:leder@nydalen.idrett.no">leder@nydalen.idrett.no</a> <a href="https://nydalen.idrett.no/orientering/">https://nydalen.idrett.no/orientering/</a>

<b>Oslo Handicapidrettslag</b>	Boccia, friidrett, ispigging	Bevegelseshemmede, hørselshemmede, synshemmede, utviklingshemmede	<a href="https://ohil.org/">https://ohil.org/</a> Mail: <a href="mailto:post@ohil.org">post@ohil.org</a> Ivan Mikkelsen for boccia – tlf. 92289150 Ivar Asbjørn Bredesen for friidrett – tlf. 41042899 Mail: <a href="mailto:ivar_asbjorn_bredesen@yahoo.no">ivar_asbjorn_bredesen@yahoo.no</a> Steinar Gustavsen for ispigging – tlf. 48431954
<b>Rullestoldanseklubben Fristil</b>	Dans	Bevegelseshemmede	Mail: <a href="mailto:rullestoldanseklubben.fristil@outlook.com">rullestoldanseklubben.fristil@outlook.com</a> <a href="http://www.rullestoldanseklubben-fristil.no/">http://www.rullestoldanseklubben-fristil.no/</a> <a href="https://www.facebook.com/Fristil-Rullestoldans-164653976879371/?fref=ts">https://www.facebook.com/Fristil-Rullestoldans-164653976879371/?fref=ts</a>
<b>Nordstrand Bydel</b>			
<b>Lambertseter Svømmeklubb</b> (Tilbud på Bøler bad, Rustad Skole og Lambertseter bad).	Svømming	Bevegelseshemmede, synshemmede, hørselshemmede, utviklingshemmede.  Klubben har flere ulike tilrettelagte grupper.	Victoria Arnesen Tlf. 22749400 Mail: <a href="mailto:hei@lsvk.no">hei@lsvk.no</a> <a href="https://www.lsvk.no/svommeopplaering3/nivaer/funksionshemmede/">https://www.lsvk.no/svommeopplaering3/nivaer/funksionshemmede/</a>
<b>Nordstrand Idrettsforening</b>	Basis, fotball, håndball, innebandy, volleyball, bowling, kampsport og klatring  Rullestolhåndball	Utviklingshemmede  Bevegelseshemmede (Barne- og voksenlag)	Christopher Knudsen (Idrettskoordinator Parasport) Tlf. 930 84 208 Mail: <a href="mailto:christopher@nordstrand-if.no">christopher@nordstrand-if.no</a> Helene Utgård (for rullestolhåndball) Tlf. 94 03 44 54 Mail: <a href="mailto:helene@nordstrand-if.no">helene@nordstrand-if.no</a>  <a href="https://www.nordstrand-if.no/parasport">https://www.nordstrand-if.no/parasport</a> <a href="https://www.facebook.com/NordstrandParasport">https://www.facebook.com/NordstrandParasport</a>
<b>Ormsund Roklub</b>	Roing	Bevegelseshemmede	Per-Helge Brun-Svendsen (Roforbundet) Tlf. 93219369 Mail: <a href="mailto:perhelge.brun-svendsen@roing.no">perhelge.brun-svendsen@roing.no</a> <a href="http://ormsund.no">http://ormsund.no</a> <a href="https://www.facebook.com/Ormsund1883/">https://www.facebook.com/Ormsund1883/</a> <a href="https://www.roing.no/roing/rosport/pararoing">https://www.roing.no/roing/rosport/pararoing</a>

<b>Step Up Danseklubb</b>	Dans	Bevegelseshemmede, synshemmede, hørselshemmede, utviklingshemmede.	Mail: <a href="mailto:marie@studiosstepup.no">marie@studiosstepup.no</a> <a href="https://www.studiosstepup.no/paradans-1">https://www.studiosstepup.no/paradans-1</a> <a href="https://www.facebook.com/stepupdanseklubb">https://www.facebook.com/stepupdanseklubb</a>
<b>Sagene Bydel</b>			
<b>Freestyle IL (Bjølsenhallen)</b>	Allidrett	ADHD, autisme, asperger, ect.	Leder: Sverre Holt Tlf. 926 99 987 Mail: <a href="mailto:freestyl@online.no">freestyl@online.no</a> <a href="https://freestyleil.no/om-freestyle-il-3492s.html">https://freestyleil.no/om-freestyle-il-3492s.html</a>
<b>Oslo Bordtennisklubb/ Kjelsås Bordtennisklubb (Bjølsenhallen)</b>	Bordtennis	Bevegelseshemmede, hørselshemmede	Jan Berner Tlf. 97082529 Mail: <a href="mailto:oslobordtennisklubb@gmail.com">oslobordtennisklubb@gmail.com</a> <a href="https://www.oslobtk.no">https://www.oslobtk.no</a> Evt. Kontakt Bastiaan Burgering i Bordtennisforbundet Tlf. 984 23 866/ mail: <a href="mailto:parabordtennis.norge@gmail.com">parabordtennis.norge@gmail.com</a>
<b>Sagene Idrettsforening</b>	Judo og innebandy	Utviklingshemmede	Kontaktperson: Vibeke Thiblin / Per-Henning Sørensen Tlf. 22 23 01 00 Mail: <a href="mailto:dagligleder@sageneif.com">dagligleder@sageneif.com</a> / <a href="mailto:perhsorensen@hotmail.no">perhsorensen@hotmail.no</a> <a href="https://sageneif.no/vare-idretter/sagene-super">https://sageneif.no/vare-idretter/sagene-super</a>
<b>Sportsklubben av 1909 (Bjølsenhallen)</b>	Bryting, boksing og håndbak	Utviklingshemmede, bevegelseshemmede, synshemmede, hørselshemmede	Håvard Bergheim Tlf. 926 42 192 Mail: <a href="mailto:sportsklubben09@gmail.com">sportsklubben09@gmail.com</a> <a href="https://www.sportsklubben1909.no/">https://www.sportsklubben1909.no/</a>
<b>St.Hanshaugen Bydel</b>			
<b>Sportsklubben Vidar (Bislett Stadion)</b>	Friidrett (løpegruppe)	Bevegelseshemmede, synshemmede, hørselshemmede	Håkon Gisholt Tlf: 95 75 65 87 Mail: <a href="mailto:hakongis@gmail.com">hakongis@gmail.com</a> <a href="https://www.skvidar.no/SK-Vidar/Sidemeny/Funkis.html">https://www.skvidar.no/SK-Vidar/Sidemeny/Funkis.html</a>



Stovner Bydel			
<b>Oslo Rullestolrugbyklubb (Haugenstua Idrettshall)</b>	Rullestolrugby	Bevegelseshemmede	Mail: <a href="mailto:jonnygrimstad@gmail.com">jonnygrimstad@gmail.com</a> / <a href="mailto:ole_flote@hotmail.com">ole_flote@hotmail.com</a> <a href="https://www.facebook.com/oslorullestolrugbyklubb">https://www.facebook.com/oslorullestolrugbyklubb</a>
<b>Stovner Sportsklubb (Stovner Idrettshall)</b>	Volleyball	Utviklingshemmede (Diamantvolley)	John Walstad Tlf: 91196537 Mail: <a href="mailto:john.walstad@Osloskolen.no">john.walstad@Osloskolen.no</a> <a href="https://www.stovnersk.no/">https://www.stovnersk.no/</a>
<b>Sveiva Innebandy (Rommenhallen)</b>	El-innebandy	Bevegelseshemmede	Maya Snellingen Tlf: 96918510 Mail: <a href="mailto:maya.snellingen@gmail.com">maya.snellingen@gmail.com</a> / <a href="mailto:sveiva@sveiva.no">sveiva@sveiva.no</a> <a href="https://sveiva.no/klubben/vare-lag/el-innebandy/">https://sveiva.no/klubben/vare-lag/el-innebandy/</a> <a href="https://bandyforbundet.no/idrett-for-alle/?page_id=335">https://bandyforbundet.no/idrett-for-alle/?page_id=335</a>
Søndre Nordstrand Bydel			
<b>Grønmo Golfklubb</b>	Golf (Egen gruppe for utviklingshemmede)	Bevegelseshemmede, synshemmede, hørselshemmede og utviklingshemmede	Christian H Johansen Tlf. 918 39 282 Mail: <a href="mailto:chhjohan@gmail.com">chhjohan@gmail.com</a> / <a href="mailto:info@gronmogk.no">info@gronmogk.no</a> <a href="https://gronmogk.no/">https://gronmogk.no/</a>
<b>Holmlia Sportsklubb</b>	El-innebandy	Bevegelseshemmede	Marianne Holt Tlf. 928 16 150 Mail: <a href="mailto:innebandy.holmlia@gmail.com">innebandy.holmlia@gmail.com</a> <a href="https://www.holmlia-innebandy.no/profile/1100565654/holmlia-sk---innebandy">https://www.holmlia-innebandy.no/profile/1100565654/holmlia-sk---innebandy</a> <a href="https://bandyforbundet.no/idrett-for-alle/?page_id=335">https://bandyforbundet.no/idrett-for-alle/?page_id=335</a>
<b>Mortensrud-Aker Sports klubb</b>	Basket	Utviklingshemmede	Sonia Chaudhry Mail: <a href="mailto:post@mask.no">post@mask.no</a> / <a href="mailto:sonia@mask.no">sonia@mask.no</a> <a href="https://mask.no/paraidrett/">https://mask.no/paraidrett/</a>

Ullern Bydel			
<b>Njård</b>	Turn	Utviklingshemmede (barn og ungdom)	Renate Grantsdottir Tlf. 481 89 393 <a href="mailto:renate@njaard.no">renate@njaard.no</a> <a href="https://turn.njaard.no/p/46372/paraturn">https://turn.njaard.no/p/46372/paraturn</a>
<b>Oslo Kajakklubb</b>	Padling (Barn, ungdom og voksne)	Bevegelseshemmede, synshemmede, hørselshemmede og utviklingshemmede	Stein Hagen Tlf. 48063256/ 22509019 Mail: <a href="mailto:aktivitet@okk.org">aktivitet@okk.org</a> <a href="https://www.okk.org/">https://www.okk.org/</a> <a href="https://www.facebook.com/oslokajakklubb/">https://www.facebook.com/oslokajakklubb/</a>
Vestre Aker Bydel			
<b>Funkis Snowboardklubb (Tryvann Vinterpark)</b>	Brett (Barmarkstrening sammen med ReadyParaAlpin)	Bevegelseshemmede, synshemmede, hørselshemmede	Lena Lyngstad (leder) Mail: <a href="mailto:lena.lyngstad@hotmail.com">lena.lyngstad@hotmail.com</a> <a href="https://funkissnowboardklubb.home.blog/">https://funkissnowboardklubb.home.blog/</a> <a href="https://www.facebook.com/funkissnowboard">https://www.facebook.com/funkissnowboard</a>
<b>Heming Idrettslaget</b>	Allidrett, barmark, langrenn, alpint og dans.	Utviklingshemmede	Marianne Reusch (leder) Mail: <a href="mailto:parasport@heming.no">parasport@heming.no</a> / <a href="mailto:kontoret@heming.no">kontoret@heming.no</a> <a href="https://www.heming.no/Parasport.html">https://www.heming.no/Parasport.html</a>
<b>Hodr Idrettslag For Synshemmede</b>	Trening for barn, goalball, spinning, langrenn, løping, trim, pilates/styrke, turer	Synshemmede	Lars Bjørndal Tlf. 958 37 537 Mail: <a href="mailto:post@hodr.no">post@hodr.no</a> / <a href="mailto:lars@lamasti.net">lars@lamasti.net</a> <a href="http://www.hodr.no/">http://www.hodr.no/</a>
<b>Oslo Bueskyttere</b>	Bueskyting	Bevegelseshemmede, synshemmede, hørselshemmede	Tlf. 936 72 262 Mail: <a href="mailto:info@oslobueskyttere.no">info@oslobueskyttere.no</a> <a href="https://www.oslobueskyttere.no/">https://www.oslobueskyttere.no/</a>

<b>Ready Idrettsforeningen</b>	Ski (Alpint)	Bevegelseshemmede, synshemmede, hørselshemmede	Rebekka Riiber Mail: <a href="mailto:rebekka@ready.no">rebekka@ready.no</a> / <a href="mailto:alpin@ready.no">alpin@ready.no</a> <a href="#">ParaAlpint - Ready</a> <a href="https://www.facebook.com/ReadyParaAlpin/?ref=page_internal">https://www.facebook.com/ReadyParaAlpin/?ref=page_internal</a>
<b>Røa Allianseidrettslag</b>	Fotball	Bevegelseshemmede (CP-Laget, barn og ungdom) Utviklingshemmede (Røa Unified, lag for voksne og barn)	Sofia Bucchiarelli Tlf. 99309436 Mail: <a href="mailto:sofia@roail.no">sofia@roail.no</a> <a href="https://roail.no/portal/arego/club/1244/contentcategory/948556177">https://roail.no/portal/arego/club/1244/contentcategory/948556177</a> <a href="https://roail.no/portal/arego/club/1244/contentcategory/948556183">https://roail.no/portal/arego/club/1244/contentcategory/948556183</a>
<b>Slemdal Judoklubb</b>	Judo	Inkluderer inn i de ordinære gruppene.	Håvar Ramvi Tlf. 906 69 498 Mail: <a href="mailto:havar@ramvi.no">havar@ramvi.no</a> <a href="https://www.facebook.com/slemdaljudoklubb">https://www.facebook.com/slemdaljudoklubb</a>
<b>Sakura Karateklubb</b>	Karate	Inkluderer inn i de ordinære gruppene	Robert Hamara Tlf. 922 33 143 <a href="mailto:Robert.Hamara@kampsport.no">Robert.Hamara@kampsport.no</a>
<b>Østensjø Bydel</b>			
<b>Bøler Idrettsforening</b>	Håndball, Functional Fitness	Barn er inkludert i den ordinære idretten.  Håndball (utviklingshemmede) Functional Fitness (Bevelseshemmede, synshemmede, hørselshemmede)	Henrik Andersen-Gott Tlf. 95087865 Mail: <a href="mailto:idrett@bolerif.no">idrett@bolerif.no</a> <a href="https://bolerif.no/">https://bolerif.no/</a> <a href="https://bolerif.no/functional-fitness/">https://bolerif.no/functional-fitness/</a>

<b>Fokus Bordtennisklubb</b>	Bordtennis	Bevegelseshemmede og hørselshemmede	Eirik Ansnes Tlf.: 922 45 157 Mail: <a href="mailto:fokus@fokusbtk.no">fokus@fokusbtk.no</a> <a href="https://www.fokusbtk.no/">https://www.fokusbtk.no/</a>
<b>If Frøy</b>	Sykkel	Synshemmede, bevegelseshemmede	Katrine Hoff Quirk Tlf. 9183 4767 Mail: <a href="mailto:kaquirknorway@gmail.com">kaquirknorway@gmail.com</a> <a href="https://froy.no/tandem">https://froy.no/tandem</a>
<b>Nøklevann Ro- og Padleklubb</b>	Padling	Bevegelseshemmede, synshemmede, hørselshemmede og utviklingshemmede	Gerd Irene Skofterud og Margoth Tove Kalstad Mail: <a href="mailto:irene.skofterod@outlook.com">irene.skofterod@outlook.com</a> eller <a href="mailto:mtkalstad@gmail.com">mtkalstad@gmail.com</a> <a href="https://www.nrpk.no/">https://www.nrpk.no/</a>
<b>Oslo Døves Sportsklubb</b> (Mesteparten av aktiviteten foregår på Oppsal Arena)	Barneidrett, fotball, bowling, futsal, golf, frisbeegolf, klatring, snowboard og svømming	Hørselshemmede	Mail: <a href="mailto:post@odsk.no">post@odsk.no</a> <a href="http://odsk.no/">http://odsk.no/</a> <a href="https://www.facebook.com/oslodsk/">https://www.facebook.com/oslodsk/</a>
<b>Tendo Karateklubb Oppsal</b>	Karate	Inkluderer inn i de ordinære gruppene	Odd Arne Hagen Tlf. 932 19 963 Mail: <a href="mailto:post@tendokarate.no">post@tendokarate.no</a> <a href="http://tendokarate.no/">http://tendokarate.no/</a>
<b>Oppsal Orientering</b>	Orientering	Bevegelseshemmede, synshemmede, hørselshemmede og utviklingshemmede	Leder: Vigdis Hobøl Tlf: 92492290 Mail: <a href="mailto:leder@oppsalorientering.no">leder@oppsalorientering.no</a> <a href="https://oppsal.com/">https://oppsal.com/</a>

<b>Oslo Klatreklubb (Skullerud)</b>	Klatring	Bevegelseshemmede, synshemmede, hørselshemmede	Trener: Synne Dagestad Tlf. 90854007 Mail: <a href="mailto:post@osloklatreklubb.no">post@osloklatreklubb.no</a> <a href="https://osloklatreklubb.no/kurs-og-tilbud/paraklatring/">https://osloklatreklubb.no/kurs-og-tilbud/paraklatring/</a>
<b>Nordstrand IF / Oslo Klatresenter (Skullerud)</b>	Klatring	Utviklingshemmede	Christopher Knudsen (Idrettskoordinator Parasport) Tlf. 930 84 208 Mail: <a href="mailto:christopher@nordstrand-if.no">christopher@nordstrand-if.no</a> <a href="https://nordstrand-if.no/parasport/parasport-klatring">https://nordstrand-if.no/parasport/parasport-klatring</a>
<b>Rustad Idrettslag</b>	Allidrett, langrenn	Utviklingshemmede	Tlf. 41 69 20 50 Mail: <a href="mailto:post@rustad-idrettslag.no">post@rustad-idrettslag.no</a> <a href="https://www.paraidrett.rustad-idrettslag.no/">https://www.paraidrett.rustad-idrettslag.no/</a>