

## Region øst

I dette dokumentet finner dere en oversikt over ski-idrettslag i region øst dere kan ta kontakt med.

**Husk å ha dialog med regionleder (epost: [colsen@amnesty.no](mailto:colsen@amnesty.no)) før dere tar kontakt med idrettslagene – det er viktig at vi sikrer et godt samarbeid innad i regionen.**

I tillegg til idrettslagene i Skiforbundet finnes det flere vinteridrettsklubber dere kan ta kontakt med i andre forbund:

- [Norges Ake-, Bob- og Skeletonforbund](#)
- [Norges Brettforbund](#)
- [Norges Curlingforbund](#)
- [Norges Ishockeyforbund](#)
- [Norges Skiskytterforbund](#)
- [Norges Skøyteforbund](#)

I [aksjonsveiledningen](#) finner dere forslag til epost dere kan sende til idrettslagene for å invitere dere selv til å holde et foredrag.

Fredrikstad.....	2
Lillestrøm.....	2
Bærum.....	3
Ås.....	4
Oslo.....	4
Lillehammer.....	6
Drammen.....	8
Tønsberg og Sandefjord.....	9
Skien.....	10
Elverum.....	11

---

NB: Enkelte steder er det store avstander, dere må selv sørge for at dere har mulighet til å komme dere til idrettslaget – ta gjerne kontakt med regionleder hvis du er usikker.

Husk også at dere kan søke regionleder om å få refundert utgifter du/gruppa har knyttet til besøket.

Det er også mulig å kun sende en epost med en oppfordring til idrettslaget om å delta i kampanjen uten at dere besøker dem.

---

## Fredrikstad

Gren	Klubb	Epost
Ski	Fredrikstad SK - Ski	Vidar.hermansen@bdo.no
Ski	Gimle IF - Ski	Mortenpaulsen1956@gmail.com
Ski	Halden Skiklubb - Ski	Ski@haldensk.no
Ski	Idd Sportsklubb - Ski	Info@iddsk.no
Ski	Moss Skiklubb - Ski	Leder@moss-skiklubb.no
Ski	Sarpsborg IL - Ski	Pe-hal2@online.no
Ski	Skiptvet IL - Ski	Jhb@borgenbygg.no
Ski	Tistedalen FL - Ski	Skitrim@tfl.no
Ski	Tistedalen T&IF - Ski	Post@ttif.no
Ski	Trøsken IL - Ski	post@trosken.com
Ski	Vansjø/Svinndal IL - Ski	Post@vs-il.no
Ski	Varteig IL - Ski	Sf@varteig.com
Ski	Østbygda IL - Ski	Heiers@start.no

## Lillestrøm

Gren	Klubb	Epost
Ski	Aurskog/Finstadbru SK	Morten.hagbartsen@gmail.com; afsk@afsk.no
Ski	Blaker IL	Styret@blakeril.no
Ski	Borgen IL	Palviggo@start.no
Ski	Eidsvold IF	Edgar.fossheim@outlook.com
Ski	Feiring IL	Leder@feiringil.no
Ski	Fet Skiklubb	Fetlangrenn@gmail.com
Ski	Frogner IL	Kristian.tenold@gmail.com
Ski	Gjelleråsen IF	Ski@gif.idrett.no
Ski	Gjerdrum IL	Pal.david@online.no

Ski	Haga IF	Hagaif@online.no
Ski	Hvam IL	Hovedstyret@hvamil.no
Ski	Leirsund IL	Post@leirsund-il.no
Ski	Lørenskog Skiklubb	Eva.foss@efoconsult.no
Ski	Nedre Romerike Alpinklubb	Styret@neroalpin.no
Ski	Rælingen Skiklubb	Admin@rsk.no
Ski	Skedsmo Skiklubb	Post@skedsmoskiklubb.no
Ski	Sportsklubben Ceres	Sigheier@gmail.com
Ski	Strømmen og Lillestrøm Skiklubb	Pia.dahl@getmail.no
Ski	Sørum IL	Ski@sorumil.no
Ski	Sørumsand IF	Oystein.nygaard@canaldigital.no
Ski	Ullensaker Skiklubb	jahnbjha@online.no
Ski	Vormsund Skiklubb	Pofuglu@online.no

## Bærum

Gren	Klubb	Epost
Ski, alpint, hopp, twintip	Asker Skiklubb	Alpint@asker-skiklubb.no; hopp@asker-skiklubb.no; langrenn@asker-skiklubb.no; snowboard-twintip@asker-skiklubb.no
Ski	Bærums Skiklub	Post@bsk.idrett.no
Ski	Bærums Verk Hauger Idrettsforening	Post@bvif.no
Ski	Dikemark IF	Ski@dif.no
Ski	Gui Sportsklubb	Ski@guisk.no
Ski	Hagahogget Låmlag	Br@code.no
Ski	Haslum IL	Haslumlangrenn@gmail.com
Ski	Holmen IF	Post@holmenlangrenn.no
Ski	IL Jardar	Post@jardar.no
Ski	Jutul IL	Kontor@jutul.net
Ski	Lommedalens IL	Lil@lil.no

Ski	Stabæk Idrætsforening	Alpin@stabaekif.no
Ski	Vivil Idrettslag	Post@vivilil.no
Ski	Øvrevoll Hosle IL	Hanne@ohil.no

## Ås

Gren	Klubb	Epost
Ski	Driv Idrettslag	Ski@driv-il.no
Ski	Drøbak-Frogn IL	Dfi.langrenn@gmail.com
Ski	Enebakk IF	Nestleder@enebakkif.no
Ski	Kråkstad IL	Aarmopeformance@gmail.com
Ski	Nesodden IF	Post@nesoddenif.no
Ski	NMBUI - Ski	Nmbuilangrenn@gmail.com
Ski	Oppegård IL	Skigruppa@oppegardil.no
Ski	Siggerud IL	Leder@siggerudil.no
Ski	Skimt - Ski	Espenam@gmail.com
Ski	Son Slalomkl.	Leder@sonslalomklubb.no
Ski	Soon Skiklubb	Petter.holm@kantar.com
Ski	Vestby IL	Post@vestbyil.no
Ski	Ås IL	Ski@asil.no

## Oslo

Gren	Klubb	Epost
Ski	Bjørndal IF	Trine@bjorndal-if.no
Ski	Bul IL	Idrottslaget@bul.no
Ski	Bygdø IL	Post@bygdoil.no
Ski	Bækkelaget Spkl	Ski@bsknc.no
Ski	Foreningen til Ski-Idrettens Fremme	Medlem@skiforeningen.no
Ski	Grenaderen	Famlill@online.no

Ski	Hasle-Løren IL	Post@hasle-loren.no
Ski, alpint, kombinert/hopp, freestyle	Heming IL	Langrenn@heming.no; Alpin@heming.no; Jriiber@online.no; Adrenalin@heming.no
Ski	Hodr IL for synshemmede	Oystein_brevik@hotmail.com
Ski, alpint	Høybråten og Stovner IL	Langrenn@hsil.no; Leder.alpint@hsil.no
Ski, alpint, freestyle	Kjelsås IL	Kontoret@kjelsaas.no; Knutrosjorde@gmail.com; Ivar.hagemoen@rodin.no
Ski	Koll IL	Kristine.fergestad@gmail.com
Ski	Legestudentenes Idrettsklubb	Kontakt@likidrett.no
Ski	Lillomarka Skiklubb	Leder@lillomarkaski.no
Ski, kombinert/hopp	Lyn Ski	Post@lynski.no; Hodre@online.no
Ski, hopp	Lyn, Ski og Fotb.kl.	Sjur@lyn.no; Oyhovda@online.no
Ski	Njaal IF	Rolf.melteig@fd.dep.no
Ski, alpint	Njård	F.stray@gmail.com; Geir.erlandsen@gmail.com
Ski	Nydalen Alpinklubb	Jonerik@brostad.com
Ski	Nydalens SK - Ski	Ski@nydalen.idrett.no
Ski	Oppsal IF Ski	Leder.oppsal@gmail.com
Ski	Oslo Politis IL	Josef-be@online.no
Ski	Oslo Skikrets - Langrenn	Oslo@skiforbundet.no
Ski	Oslo Studentenes IK	Ski-styret@osi.uio.no
Ski	Politihøgskolens Idrettslag	Idrettsstyret@pfs.no
Ski	Rustad IL	Langrenn@rustad-idrettslag.no
Ski	Rye Sp.Kl.	Kasserer@skrye.no
Ski	Røa IL	Post@roail.no
Ski	Skeid	Nokil1@statoilfuelretail.com

Ski	Stovnerkameratene	Sykkelhans@gmail.com
Ski, alpint	Sørbråten IL	Ski@sorbraten-il.no; Gisle@haavaag.no
Ski, alpint	Sørkedalens IF	Knut.borbe@gmail.com; Christian.kulberg@gmail.com
Ski, alpint, kombinert/hopp	Try, Idrettslaget	Sisog@statoil.com; Mortenroos@gmail.com; Jo.braadlie@gmail.com
Ski	Vestre Akers SK	Theautaker@gmail.com
Ski	Vålerenga Ski	Ove@vif-ski.no
Ski, freestyle	Årvoll IL	Kjetil.bye@gmail.com; Tao@aaj.no
Ski, freestyle	Ingierkollen/Rustad Slalomkl.	Kjetil.braekken@vikenfiber.no; Post@irsalpin.no
Ski	Ljan Alpinklubb	Post@ljanalpin.no
Ski	Ready	Idrett@ready.no
Ski	Bækkela	Morten.v.eriksen@gmail.com
Ski	Kollenhopp	Roar@coolware.no
Ski	Østre Aker Skiklubb	Terje@grimshei-trykkeri.no
Ski	Bækkelagets SPK	Erling.johanssen@getmail.no
Ski	Koll IL	Kristianboe@me.com
Ski, hopp	Vestre Akers SK	Sportssjef@vaker.no; Sgjess@gmail.com
Ski	Lindeberg Sportsklubb Ski	Lsk.skigruppe@gmail.com
Ski	Ullr Skiklubb	Ullr.post@outlook.com

## Lillehammer

Gren	Klubb	Epost
Ski	Biri IL	E.stian@yahoo.no
Ski	Faaberg Allianseidrettslag - Ski	Kohaugs@yahoo.no
Ski	Follebu Skiklubb	Post@follebuskiklubb.no
Ski	Gausdal Skilag	Ah@mjosen.no
Ski	Gjøvik Skiklubb	Borge.moen@temaas.no

Ski	Kastad IL	Tonejub@gmail.com
Alpint	Kvitfjell Alpinklubb	Pekleven@online.no
Ski	Lillehammer Skiklub	Post@lillehammerskiklub.no
Ski	Raufoss Hopp	Oleandershoff@gmail.com
Ski	Raufoss IL Langrenn	Trondevensen@hotmail.com
Ski	Redalen IL	Jahn.steinshylla@eabeng.no
Ski	Ringebu/Fåvang Skiklubb	Ts@borgedalbygg.no
Ski	Rinna IL	Weiheola@gmail.com
Ski	Roterud IL	Skigruppa@roterud.no
Ski	Rudsbygd IL	Ktyldum@gmail.com
Ski	Snertingdal IF Ski	Bjenords@hotmail.com
Ski	Søre Ål IL	Post@saal.no
Ski	Team Skynet	Teamskynet@cissky.net
Ski	Torpa IL	Aina_haugen@hotmail.com
Ski	Torpa Ski	Marijoranli@icloud.com
Ski	Vardal IF	Leder@vardal.no
Ski	Vest-Torpa UL	Gryogterje@gmail.com
Ski	Vind IL	Post@vindil.no
Ski	Vingar IL	Leder@vingar.no
Ski	Vingrom IL	Marit.melbo@outlook.com
Ski	ØTI Hafjell alpint	Alpint@oti.no
Ski	Øvre Vardal Sportsklubb	Goranbertoia@icloud.com
Ski	Øyer-Tretten IF	Ski@oti.no

## Drammen

Gren	Klubb	Epost
Ski	Aron Sportsklubb	Anita.sveia@altiboxmail.no
Ski	Birkebeineren, IF	Ski@ibk.no
Ski	Breddeidrettslaget Lier	Info@ALLidrett1.no
Ski	Drafn, Ski- og Ballkl.	Post@drafn.no
Ski	Drammen Slalåmklubb	Steinar@ssas.no
Ski	Drammen Strong	Post@drammen-strong.no
Ski	Eiker Skiklubb	Ingunn.letmolie@siemens.com
Ski	Eiker-Kvikk, IF	Thoringe.tollehaugt@asplanviak.no
Ski	Finnemarka Idrettslag	Jens.r.myhra@gmail.com
Ski	Gjerpenkollen Hoppklubb	Leder.hoppklubben@gjerpenkollen.no;hoppskolen@gjerpenkollen.no
Ski	Glassverket IF	Post@glassverketif.no
Ski	Hokksund IL	Morten.hellerud70@gmail.com
Ski	Hokksund Slalåmklubb	Bjornb@bratensbilco.no
Ski	Hol IL	Post@holil.no;ovaagans@online.no
Ski	Konnerud IL	Ski@konnerud.no;torstein.myklebostad@rottefella.no
Ski	Lier IL	Lierski@gmail.com
Ski	Lier Skiløberforening	Styret@lierskiloberforening.no
Ski	Mjøndalen IF	Eivind.rorhuus.oie@ebnett.no
Ski	Sjåstad/Vestre Lier IL	Roar.ofstedal@lifi.no
Ski	Strømsgodset IF	Stromsgodset@stromsgodset.no
Ski	Sturla IF	Hansjan@hpe.com
Ski	Syilling IF	Sigurd@syilling.no
Ski	Vestfossen IF	Hegefaa@gmail.com



Ski	Ytterkollen IL	Mlundteigen@mac.com
-----	----------------	---------------------

### Tønsberg og Sandefjord

Gren	Klubb	Epost
Ski	Andebu IL	Ski@andebuil.no
Ski	Arnadal IL	Post@arnadalil.no
Ski	Barkåker IF	Even@evencudrio.no
Ski	Berger Idrettslag	Marit_hurum@hotmail.com
Ski	Botne SK	H-chri2@online.no
Ski	Farrisbygda IF	Post@farrisbygda.no
Ski	Hedrum IL	Monaringdalpedersen@hotmail.com
Ski	Hof IL	Marterfuruheim@gmail.com
Ski	Horten Skiklubb	Petter@mjoberg.com
Ski	Hvarnes IL	I-nordru@online.no
Ski	Høyjord IL	Enga1974@hotmail.com
Ski	Ivrig, IL	Langrenn@ivrig.no
Ski	Kjose IL	Post@kjoseil.no
Ski	Kodal IL	Post@kodail.no
Ski	Kvelde IL	Ski@kveldeil.no
Ski	Larvik Ski	Leder@larvikski.no
Ski	Nanset IF	Leder.ski@nansetif.no
Ski	Nykirke IF	Leder.allidrett@nykirkeif.no
Ski	Nøtterøy Ski	Wdal@online.no
Ski	Oseberg Skilag	Osebergskilag@gmail.com
Ski	Runar, IL	Post@ilrunar.no
Ski	Sandar IL	Post@sandaril.no

Ski	Sandefjord Turn & Idrettsforening	Fro@live.no
Ski	Skoppum IL	Skoppumski@gmail.com
Ski	Stokke IL	Ski@stokkeil.no
Ski	Store Bergan IL	O.fensgard@gmail.com
Ski	Torød og Hårkollen IF	Torod.idrettsforening@gmail.com
Ski	Tønsberg Sportsklubb	Algask@hotmail.com

## Skien

Gren	Klubb	Epost
Ski	Bamble IF	Ingeborg.e.jacobsen@gmail.com
Ski	Gjerpen IF Alliance - Ski	Jon.bjarne@onsoien.no
Ski	Gulset IF	Gulsetski@gmail.com
Ski	Hauken, IL	Son-skog@online.no
Ski	Hei, IL - Ski	Post@hei-il.no
Ski	Herkules Ski	Skiherkules@gmail.com
Ski	Kilebygda IL	Hdalene@gmail.com
Ski	Langesund IF	SkigruppaLIF@gmail.com
Ski	Melum IL	Monikarodberg@gmail.com
Ski	Odds Skiklubb	Tom.grave@motorforum.no
Ski	Pors IF Alianse - Skigruppe	Geir@agn.as
Ski	Ramnes Idrettsforening	Reidar@rgs-trio.no
Ski	Siljan IL	Kristian.hyni@gmail.com
Ski	Skagerrak Sportsklubb	Leder@skagerraksportsklubb.no
Ski	Skien Alpinklubb	Baksa@online.no
Ski	Skotfoss Turn & Idrettsforening	Kjersti.ronjom@vtfk.no
Ski	Stathelle og Omegn IL	Post@stathelleski.no
Ski	Storm	Haakon@leth-olsen.no

Ski	Stridsklev IL	Leder@stridsklevil.no
Ski	Ulefoss Sportsforening	Ulefoss.sportsforening@gmail.com
Ski	Vivestad IF	Post@vivestadif.no
Ski	Åfoss og Omegn Idrettslag	Pertk@hotmail.com
Ski	Ørn, IF	Mail@iforn.no

## Elverum

Gren	Klubb	Epost
Ski	Bergheim Idrettslag og Velforening	Monica-bakken@hotmail.com
Ski	Braskereidfoss IL	Vegar.bjervamoen@gmail.com
Ski	Deset IL	Nils@kvilvang.no
Ski	Elverum Hopp	Peole-s@online.no
Ski	Elverum Langrenn	Frodeth1@hotmail.com
Ski	Hamar Skiklubb	Epost@hamar-skiklubb.no
Ski	Hernes IL	Hernesidrettslag@gmail.com
Ski	Ilseng IL	Flagstadstig@gmail.com
Ski	Jømna/Heradsbygd Langrenn	Jhlangrenn@gmail.com
Ski	Kjellmyra IL	Ola@hasletraktor.no
Ski	Nordbygda / Løten Ski	Bjarne@haukstad.no
Ski	Nybygda IL	J-hovde@online.no
Ski	Ottestad IL	Post@ottestadil.no
Ski	Rena IL	Postmaster@renail.no
Ski	Stange Sportsklubb	Ski@stangesportsklubb.no
Ski	Strandbygda IL	Lenefaraasen@gmail.com
Ski	Sørskogbygda IL	Trondolem@gmail.com
Ski	Vaaler IF	Janmagnemidt@gmail.com
Ski	Vallset IL	V.i.l@online.no

Ski	Vang Skiløperforening	Skraastad@outlook.com
Ski	Åsbygda IL	Amhekne@hotmail.com
Ski	Åslia Skilag	Asliaskilag@gmail.com