# I tabellen under finner du alle våre grupper og lag. Last ned [Spond](https://spond.com/welcome) på mobilen din. Deretter besøker du denne siden med din mobiltelefon. Da kan du melde deg direkte inn på det aktuelle lagets Spond-gruppe. En gruppe administrator vil da akseptere medlemskapet ditt.

Man kan melde seg inn i en gruppe for å prøve ut om dette er aktuelt, men for å være et varig medlem av en av våre grupper, må man også melde seg inn i [klubben](https://www.nordstrand-if.no/om-nif/medlemskap).

|  |  |
| --- | --- |
| **Gruppenavn** | gruppekode |
| Parasport | [YRZZR](https://group.spond.com/YRZZR) |
| Ballidrett 2015-2017 | [MVMOQ](https://group.spond.com/MVMOQ) |
| Dommergruppa Fotball | [WJNCS](https://group.spond.com/WJNCS) |
| e-sport | [DLMPW](https://group.spond.com/DLMPW) |
| Triatlon | [GRVZH](https://group.spond.com/GRVZH) |
|  |  |
| **Fotball**  |  |
| Fotball Junior G1 | [GLJAE](https://group.spond.com/GLJAE) |
| Fotball Junior G2 | [NJPZQ](https://group.spond.com/NJPZQ) |
| Fotball Junior G3 | [TNCNS](https://group.spond.com/TNCNS) |
| Fotball G2005 | [WZXGY](https://group.spond.com/WZXGY) |
| Fotball G2006 | [YXEAX](https://group.spond.com/YXEAX) |
| Fotball G2007 | [SBBUQ](https://group.spond.com/SBBUQ) |
| Fotball G2008 | [KEHOA](https://group.spond.com/KEHOA) |
| Fotball G2009 | [DHKYX](https://group.spond.com/DHKYX) |
| Fotball G2010 | [MFAOB](https://group.spond.com/MFAOB) |
| Fotball G2011 | [AVTMG](https://group.spond.com/AVTMG) |
| Fotball G2012 | [HKIYO](https://group.spond.com/HKIYO) |
| Fotball G2013 | [FVVMX](https://group.spond.com/FVVMX) |
| Fotball G2014 | [IDSWT](https://group.spond.com/IDSWT) |
| Fotball G2015 | [ZOSJK](https://group.spond.com/ZOSJK) |
| Fotball G2016 | DUHKN |
| **Fotball Jenter** |  |
| Fotball Jenter 19 | [CETSL](https://group.spond.com/CETSL) |
| Fotball J04/05/06 | [BFTTQ](https://villegder-my.sharepoint.com/personal/kenneth_juul_ae_no/Documents/Dokumenter/BFTTQ) |
| Fotball J2007 | [AKMMN](https://group.spond.com/AKMMN) |
| Fotball J2008 | [BJCYA](https://group.spond.com/BJCYA) |
| Fotball J2009 | [YAYZG](https://group.spond.com/YAYZG) |
| Fotball J2010 | [XZRNB](https://group.spond.com/XZRNB) |
| Fotball J2011 | [EJFUT](https://group.spond.com/EJFUT) |
| Fotball J2012 | [UDVON](https://group.spond.com/UDVON) |
| Fotball J2013 | [LBJVY](https://group.spond.com/LBJVY) |
| Fotball J2014 | [YTKAO](https://group.spond.com/YTKAO) |
| Fotball J2015 |  FOXAK |
| Fotball J2016 | UYJNJV |
| **Fotball Senior** |  |
| Fotball M40 | [YYLEO](https://group.spond.com/YYLEO) |
| Fotball 7er Kvinner |  [ZWLEF](https://group.spond.com/ZWLEF) |
| Fotball Damer A | [ZNYWE](https://group.spond.com/ZNYWE) |
| Fotball Menn A | [LDGMK](https://group.spond.com/LDGMK) |
| Fotball Menn C | [KTMXJ](https://group.spond.com/KTMXJ) |
| **Håndball Jenter** |  |
| Håndball J Junior Bredde | [YRLEW](https://group.spond.com/YRLEW) |
| Håndball J Junior Elite |  [YPSOR](https://group.spond.com/YPSOR) |
| Håndball J2015Håndball J2014 | GPHTJ[HJIYM](https://group.spond.com/HJIYM) |
| Håndball J2013 | [IIKPO](https://group.spond.com/IIKPO) |
| Håndball J2012 | [JCCSO](https://group.spond.com/JCCSO) |
| Håndball J2011 | [DSJZQ](https://group.spond.com/DSJZQ) |
| Håndball J2010 | [HQSXZ](https://group.spond.com/HQSXZ) |
| Håndball J2009 | [YLLTZ](https://group.spond.com/YLLTZ) |
| Håndball J2008 | [EIZIH](https://group.spond.com/EIZIH) |
| Håndball J2007 | [DSRRQ](https://group.spond.com/DSRRQ) |
| Håndball J2006 | [WPVLD](https://group.spond.com/WPVLD) |
| Håndball J2005 | [DAEWS](https://group.spond.com/DAEWS) |
| Håndball J2004 | [BMPSH](https://group.spond.com/BMPSH) |
|  |  |
| **Håndball Gutter** |  |
| Håndball G Junior | [SJIXB](https://group.spond.com/SJIXB) |
| Håndball G2015 | HHLNS |
| Håndball G2014 | OBYHM |
| Håndball G2012/2013 | [OHYCF](https://group.spond.com/OHYCF) |
| Håndball G2011 | [FCMBN](https://group.spond.com/FCMBN) |
| Håndball G2010 | [QCBYG](https://group.spond.com/QCBYG) |
| Håndball G2009 | [BYIWF](https://group.spond.com/BYIWF) |
| Håndball G2008 | [TLHAA](https://group.spond.com/TLHAA) |
| Håndball G2007 | [EQUMC](https://group.spond.com/EQUMC) |
| Håndball G2006 | [VRWGY](https://group.spond.com/VRWGY) |
| Håndball G04/05 | [NKZVX](https://group.spond.com/NKZVX) |
|  |  |
| **Håndball Senior** |  |
| Damer 4.div | [RTYIP](https://group.spond.com/RTYIP) |
| Damer Elite | [IGNOD](https://group.spond.com/IGNOD) |
| Herre 3. div | [OHGYM](https://group.spond.com/OHGYM) |
| Herre 2. div | [ZHAYR](https://group.spond.com/ZHAYR) |
|  |  |