



VI ER MOTORSPORT NORGE!



NMK I HUNDRE OG TI - TIL GLEDE FOR ALLE

Norsk Motor Klubb (NMK) er Norges største motorsportorganisasjon med 86 lokale klubber og over 14 000 medlemmer. Klubbene og medlemmene er NMKs høyeste fokus - folkelighet, bredde, engasjement og stolthet er vår visjon. I NMK er alle velkomne, og man kan utøve den gren man ønsker. Våre lokale klubber knytter deg inn i et sosialt miljø som tilbyr glede for alle!



110 ÅR MED MOTORSPORTGLEDE

Siden 1916 har NMK vært en drivkraft for norsk motorsport. Det som startet som Norsk Motorcykle-Club, grunnlagt av syv entusiastiske pionerer, har vokst til å bli en landsdekkende organisasjon med tusenvis av medlemmer og et bredt spekter av grener innen motorsport.

Da motorsykkelen først dukket opp i Norge rett før første verdenskrig, skapte den både begeistring og sterke reaksjoner. Veiene var dominert av hest og kjerre, og de motoriserte kjøretøyene ble sett på som både bråket og fremmede. Likevel lot ikke klubbens første formann, Sverre Strand, og de øvrige grunnleggerne seg stoppe. De hadde troen på utviklingen – og på motorsportens plass i fremtidens Norge.

I 1931 fikk organisasjonen navnet vi kjenner i dag: Norsk Motor Klubb – NMK. Siden den gang har klubben vokst i

takt med sporten, og vært en viktig arena for både bredde, rekruttering og toppnivå innen norsk motorsport.

Gjennom 110 år har NMK vært hjem for sterke historier, store profiler og ekte lidenskap – fra pionertiden til dagens utøvere. Denne arven lever videre, både ute på banene og gjennom historien som formidles blant annet ved NMKs museum i Lier.

Vil du bli en del av historien – eller lære mer om den? Besøk oss på nmk.no.





Foto: Preben Walle

MOTORSPORT - EN INDIVIDUELL LAGSPORT

Selv om motorsport stort sett kjøres individuelt, er det utvilsomt en lagsport hvor alle førere har et team rundt seg. Det samme gjelder alle NMK-klubbene våre. Sammen blir vi gode, og sammen har vi det moro!

Nettopp inkluderingen av både nærmiljøet og ikke minst hele familien er nøkkelfaktorer for god trivsel og vekst i de lokale NMK-klubbene. Når vi ser på klubbene som har vunnet NMKs rekrutteringspris de siste årene så er inkludering av hele teamet rundt føreren og et godt klubbmiljø viktig for at de har lykket så godt som de har gjort.

NMK Oslo og Follo fikk prisen i 2025 for sin positive holdning og sterke lagånd, og har virkelig blomstret med åpning av nytt baneanlegg som hele regionen drar nytte av. NMK Krabyskogen som vant prisen i 2024 har også gjort store oppgraderinger på sitt anlegg hvor de arrangerer hyppige samlinger året rundt. Det er trening både med og uten bil, flere store arrangement og mye flott aktivitet medlemmene og nærmiljøet gleder seg til å ta del i.





Også klubber uten eget baneanlegg kan vokse i fellesskap.

I 2023 var det NMK Tønsberg som vant rekrutteringsprisen, og der er fokuset på fellesskapet nøkkelen for den gode veksten klubben har hatt gjennom flere år. Sesongen starter gjerne med en felles "godkjenningsdag" hvor klubbens medlemmer møtes og tar årskontroll på sine kjøretøy, gjerne med felles grilling og et sosialt opplegg.

Klubben inviterer til quiz eller andre sosiale aktiviteter når mange fra klubben er samlet på løp, og de leier baneanlegg for å arrangere felles treningsdager med en god ramme rundt for både førere og resten av teamet. Hyppige kurs, muligheter for å låne utstyr og prøve seg og egne samlingskvelder for juniorene har også blitt godt mottatt.

MOTORSPORT FOR DE **YNGSTE**

Visste du at det finnes flere ulike typer motorsport for barn helt ned til 5 års alder? Fra det året barnet fyller 6 år kan de kjøre både gokart og crosskart. Motocross er det mulig å teste ut fra fylte 5 år!

En annen rimelig rekrutteringsklasse er NextGen-klassen i bilcross. Her kan ungdom delta fra det året de fyller 12 år, og de kjører med helt vanlige biler man ser ute på veiene, bare med mye ekstra sikkerhetsutstyr. Klassen har et lavt driftsbudsjett og ble meget populær allerede fra sin første sesong i 2025.

God rekruttering fra grasrota er noe NMK fokuserer på, og det er gledelig å se at det spirer og gror veldig godt ute i klubbene landet rundt. Ta kontakt med din lokale NMK-klubb for hjelp og veiledning for å komme i gang!



TilhengerNorge.no



BJT

BRIAN JAMES TRAILERS



Foto: Preben Walle



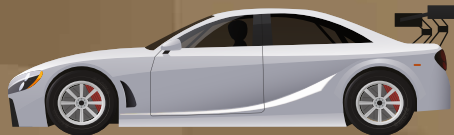
...OG FOR DE ELDSTE

Motorsport har ingen øvre aldersgrense, og det finnes aktive deltakere i de aller fleste aldersgrupper. I NMK har vi også en egen gruppering for NMK-veteraner som fokuserer på de som har den største saldoen i rutinebanken.

Motorsporten handler om mye mer enn bare den aktive utøveren. Støtteapparatet rundt utøveren og ikke minst funksjonærer i mange ulike former er helt nødvendig for å gjennomføre arrangementer og planer, og her finnes det roller for alle - uansett alder!

Både din lokale NMK-klubb og NMK Veteranene har ulike arrangement i løpet av året. Stikk gjerne innom for en prat og en kaffekopp!

Foto: Jørn Pettersen



VI ER MOTOR



BILCROSS

En hastighetskonkurranse for biler på permanent bane med grus eller delvis

fast dekke. Sporten kjennetegnes ved at bilene skal være rimelige i innkjøp, og at deltakerne forplikter seg til å selge bilen for en pris fastsatt av Bilcross-reglementet, dersom det er under et stevne kommer inn bud på bilen – innen fastsatt tidsfrist.

CROSSKART

En kart som er påført større hjul, fjøring og veltebur slik

at den kan kjøres på rallycross- og bilcrossbaner. 0-100 km/t går unna på 3 sekunder i den største klassen. Crosskart kjøres også som sprintløp og bakkeløp.



RALLY

Arrangeres på vanlige riks-, fylkes-, kommunale- og private veier. De forskjellige

konkurransenes varighet strekkes seg fra noen timer til flere dager. Deltaker-bilene må være registrerte og tilfredsstillende veitrafikklovens bestemmelser.



RALLYCROSS

Rallycross er en hastighetskonkurranse på permanent

bane med delvis fast dekke. Det kjøres NM i alle klasser unntatt junior som kjører Norgescup.



RACING

Racing skjer på asfaltbaner der fart og kjøreferdigheter er vesentlig for

resultatet. Det konkurreres på permanente asfaltbaner over lengre distanser. Hastigheten er avgjørende for resultatet. I de fleste konkurranser kjøres det kvalifisering, hvor deltaker med beste tid får beste startspor i finalen. Det finnes klasser for de aller fleste inndelt etter bilmerker, biltyper, amerikanske biler, spesialbygde biler, formel-biler, standardbiler og sportsbiler. Flere av klassene er også inndelt etter motorvolum.



FORMEL-K

Karting gir deltagerne fartsopplevelse ved at fører er plassert nær bakken i et åpent kjøretøy. Hastigheter opp mot 80 km/t kan

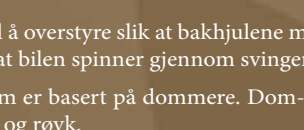
forekomme i de minste klassene. I de største klassene er farten høyere. I hver av hovedklassene er det mange klasser inndelt etter alder og motorvolum. I noen av klassene kan kostnadene holdes på et rimelig nivå.



OFFROAD

Det finnes flere konkurranseformer innen offroad – fra enkle ferdighets-

prøver for standardbiler til ekstreme konkurranser med spesialbygde monsterbiler.



DRIFTING

teknikken går ut på å få bilen til å overstyre slik at bakhjulene mister grepet mot underlaget, slik at bilen spinner gjennom svingene.

Drifting er den eneste motorsporten som er basert på dommere. Dommere dommer utøverne på vinkel, fart og røyk.



SLIK BEGYNTE DET

Norsk Motor Klubb (NMK) er Norges største motorsportssjon med 97 klubber og over 14.000 medlemmer. Medlemsklubber er NMK's høyeste fokus – folkelighet, bredde, engasjement og stolthet er vår visjon. I NMK er alle velkomne, man trenger ingen tidligere erfaring og våre klubber lokalt knytter deg inn i et stort og aktivt miljø.

NMK har siden oppstarten i 1916 opparbeidet seg en lang historie. NMK skulle imidlertid bli organisasjonens navn for mange år senere. De syv grunnleggerne av klubben navnga den første som Motorcykle-Club.

Motorsykkelen kom til Norge like før første verdenskrig i 1914. De «brølende uhyrer» vakte oppmerksomhet og fikk en betydelig forargelse på norske veier, som fortsatt var domert av hest og kjerre.



Det norske samfunn var bare så vidt på vei inn i motorkjøretidstid alder, og så vel folk som fe var raske til å sprette ut i grønt når de iltre tohjulingene var i nærheten. Friske ukvemsord og minner var noe de første modige førere av biler og motorsykler hadde seg til å leve med i pionerårene på norske veier. I tillegg til den lange starten og motstanden fra folk uten synlig begeistring, tok ikke motet fra stifterne av klubben. Sverre Hestmark var mannen som ble valgt til NMKs første formann. De første stiftere og første medlemmer av klubben var: Halvor Hestmark, Finn Hjortnæs, Tycko Lindros, Macke Nicolaysen, Sverre Hestmark og Poul de Roger. Les mer på www.nmk.no



NMK MUSEUM



Den 3. mai 2007 ble NMK - Motorsportsmuseum åpnet i Lier. Erik Fuglerud eier gården og er veldig opptatt av å ta vare på alle de fulle motorhistoriske ting, noe NMK setter stor pris på da de ble gitt til NMK startet helt tilbake i 1916.

Utstillingen på museet omfatter både Fuglerud's egne biler, NMK sentralt sine historiske gjenstander samt ting som er utlånt av utøvere og ikke minst hele historien til NMK i Norge med stiftelsesprotokoll og det hele. Museet er drevet på frivillighet og det er mange som har nedlagt mye tid her for å holde orden på alt det som er kommet inn.



SPORT NORGE



REKRUTTERING

Mange av NMK-klubbene har opplegg som gjelder rekruttering. I gokart kan man konkurrere fra det året man fyller 8 år, men kan trene fra året man fyller 6 år. Mange klubber har chassi- og motorkvelder i løpet av sesongen, utenom treningstider, og de har også kjøretrening i sporvalg og kjøreteknisk. Det er mange klubber som har enkelt dager bare til nykommere slik at de skal få hjelpen og tryggheten de trenger i løpet av en trening. Da med hjelp av en mentor på banen.

I motocross er det stor kjøreglede om dagen. I Norge har vi lagt to krevende år bak oss men motocross som gren vokser i NMK. NMK klubbene er flinke til å ta vare på utøverne sine og har ofte kjøretrening og rekrutteringsdager. I motocross kan man kjøre fra man har fylt 5 år men konkurranse først året de fyller 11 år. Dette er fordi motocross er tilknyttet idrettsforbundet (NIF).



SHORTCAR

Shortcar er en liten, lett og ekstremt rask racerbil som brukes i to av

klassene i norsk motorsport.

Shortcar finnes i 2 varianter; Shortcar Extreme med 1000ccm motorsykkelmotorer og Shortcar Bandit med 600ccm Honda motor.

ENDURO

Enduro er hastighetskjøring og utholdenhet med sykkel over lang tid.

at den kan kjøres på rallycross- og bilcrossbaner. 0-100 km/t går unna på 3 sekunder i den største klassen. Crosskart kjøres også som sprintløp og bakkeløp.



MOTORCROSS

Motocross er Norges desidert største motorsykelgren

og står for hovedandelen av NMFs medlemmer. Det er et betydelig antall anlegg for Motocross over hele landet og banene ligger ofte i kupert terreng med sand- eller jordunderlag. Grenen har også aktiviteten Freestyle Motocross/FMX underlagt seg.

QUAD

Quad Cross, også kalt ATV motocross eller

ATV cross, er en motorsport som foregår på lukkede baner. Den kjøres på samme baner som motocross(MX) og etter de samme prinsippene. Eneste forskjellen er at man har fire istedet for to hjul.



SPEEDWAY

Speedway er i motorsykkelsport et hastighetsløp på rundbane med to langsider og to venstresvinger og underlag av grus. Banelengden er 285-400 meter. Motorsyklene mangler brems og girkasse, og før start velges utveksling etter bane- og føreforhold ved å bytte ut drev i motor og bakhjul. Motorstørrelsen er inntil 500 cm³.

ESPORT

E-sport er elektronisk konkurranse-spilling der utøverne konkurrerer

mot hverandre i ulike dataspill på datamaskiner eller spillkonsoller. Noen konkurranser har pengepremier til de beste utøverne.

Det er antagelig flere i dag som driver med forskjellige typer simulator racing enn det er folk som holder på med virkelig racing. NMK Esport vil både ha noe for de som kun holder på med Esport, og de som vil kombinere virkelig motorsport og Esport, både for rekreasjon og som et trenings- og utviklingsverktøy for egne ferdigheter innen motorsport.



NMK STØTTE - FOR DEG SOM ER EN DEL AV DET STORE TEAMET

Det finnes nå en helt ny måte å bli tilknyttet NMK-familien på.

Dette er den perfekte løsningen for deg som er en del av det store teamet rundt enten den lokale klubben din eller en fører, enten det er en venn eller et familiemedlem.

Vi vet det er mange som bidrar med veldig mye som ikke trenger en lisens eller et medlemskap for å være med, men som likevel er en uvurdelig del av det store bildet. Enten det er som funksjonær, mekaniker, catering-ansvarlig, heiagjeng eller sponsor så settes du pris på av både klubb og fører.

Derfor har vi opprettet en rimeligere og enklere tilknytning tilpasset alle de små tannhjulene som holder motorene i gang. Med NMK Støtte får du tilhørigheten og inkluderingen i miljøet, og du får tilgang til NMKs mange medlemsfordeler.

**NMK Støtte er ikke en erstatning for vanlige medlemstyper og gir ikke møterett på årsmøtet eller mulighet til å løse førerlisenser.*



Valvoline Oil AS

Bærekraft gjennom kvalitet

www.valvoline.no



ORIGINALS NEVER STOP

Valvoline

UNDER PANSERET

NMK er en stor organisasjon med mange tusen medlemmer. For å kunne ivareta alle på en god måte, er det mange som er i sving i ulike roller.

NMKs hovedkontor i Sande er basen hvor den daglige driften foregår. Her sitter Generalsekretæren sammen med kontor og produksjonsmedarbeidere, og kommer du innom på den rette dagen møter du kanskje selveste presidenten eller noen fra sentralstyret eller en av de mange komiteene.

Hver av de ulike grenene har egne komiteer som setter opp NMK-mesterskap og jobber for sportens beste.

Hastighetskomiteen dekker bilcross, rallycross og crosskart. En av oppgavene er å tildele landsfinaler og kvalifiseringsløp til disse hvert år.

RAC-komiteen dekker karting, racing, drifting og e-sport. Rally har sin egen komite som blant annet håndterer NMKs Rallycup.

I tillegg har NMK valgkomite, lov og appellutvalg, kontrollkomite, et sanksjons- og domsutvalg samt NMK Veteranene som ivaretar interessene til de eldste medlemmene.

Det er også et utvalg som jobber med frivilligheten og alt det innebærer for både klubber og medlemmer.



Foto: Jørn Pettersen



Gratulerer NMK, 110 år som en viktig aktør i Norsk Bilsport!



www.bilsport.no

MOTORSPORT AS

Motorsport AS er NMKs kommersielle selskap som leverer klær og profileringsartikler til både NMK-familien og andre.

Vi leverer alt fra teamklær med din egen logo til klær og utstyr for funksjonærer og frivillige i klubben, deltakerpremier og klær til både hverdag og verksted samt firmagaver.

Vis hvem du støtter med logoen til din NMK-klubb eller ditt team!

Handler du hos Motorsport AS vil du få rask og personlig oppfølging fra noen som forstår og kan motorsport. Vi matcher priser fra andre leverandører, og hos Motorsport AS blir overskuddet værende i motorsporten.



Flytt forsikringer på landkreditt.no

**Som medlem får du
inntil 30 % rabatt på
forsikringene dine.**



Landkreditt
Forsikring

NMK ER DER DET SKJER

NMK har mange spennende arrangementer over hele landet året rundt. Det er fart og spenning både vår, sommer, høst og vinter. Til sammen arrangerer våre klubber flere hundre arrangementer i mange ulike grener, og her kan du lese om noen av dem:

NMKs landsfinaler

Hvert år arrangerer NMK fem landsfinaler i bilcross. Det arrangeres landsfinaler i åpen klasse i tillegg til egne landsfinaler for juniorer, damer, veteraner og den yngste klassen Nextgen. Landsfinalene arrangeres av ulike NMK-klubber hvert år, og tildelingen av landsfinalene og kvalifiseringsløpene til disse er alltid et høydepunkt under NMKs Sportsmøte hver høst.

NMK Mesterskap

Det arrangeres mesterskap i alle de mange grenene NMK representerer. Hvert eneste år kjemper store og små om poeng og plasseringer i NMK-mesterskapene som gir heder og ære på NMKs premiegalla i tillegg til ulike fordeler som reduserte startavgifter eller ulike stipender som kommer godt med i den videre satsingen.

Sommercuper

Både gokart og motocross har sine meget populære sommercuper hver eneste fellesferie. Uke 28 er årets høydepunkt for mange, og særlig de yngre utøverne og deres familier ser frem mot en uke med mye kjøring, sosiale aktiviteter og godt samhold. Cupene arrangeres av to eller flere NMK-klubber på ulike steder i landet hver sommer. Bli med og skap minner for livet!

NMK Sportsmøte og premiegalla

Hver eneste høst samles NMK-familien for å utveksle erfaringer, utdanne seg til nye utfordringer og planlegge den kommende sesongen. Annenhvert år arrangeres også NMKs Landsmøte som er generalforsamlingen hvor kursen for de kommende årene settes og nytt styre velges. Den årlige premiegallaen er et høydepunkt hvor vi feirer våre beste fra året som har gått.



BILPLEIE & VASKEKJEMI



Meguiar's



Norsk Prol



Kontakt Oss

Kontakt oss om du ønsker et besøk til ditt firma eller ønsker informasjon rundt vaskekjemi og poleringsutstyr.



Meguiarsproff.no • Teglverksveien 57, 3057 Solbergelva • +47 32 84 27 00 • Lager@norskprol.no

MEDLEMSFORDELER

NMK samarbeider med flere ulike selskaper og bransjer for å tilby medlemmene fordelaktige avtaler og priser på utstyr og tjenester de har bruk for.

Vi har blant annet avtaler på drivstoff og smøremidler, forsikring og banktjenester, dekk, hengere og premier.

Nye avtaler kommer stadig til, så for å holde deg oppdatert på alle fordelene du har ved å være en NMKer, følg med på nmk.no

Vil din bedrift bli en samarbeidspartner for NMK og våre 14 000 medlemmer? Ta kontakt med vårt hovedkontor.

NORSK MOTOR KLUBB STIFTELSE

Stiftelsen har som formål å:

1. Ivareta Norsk Motor Klubb sin fremtid og historie
2. Fremme interesse for motor og motorsport i Norge.
3. Organisere aktiviteter, kurs og arrangementer knyttet til Norsk Motor Klubb og dens klubber.
4. Støtte medlemmer og lokale klubber med ressurser, informasjon og rådgivning.
5. Drive samfunnsnyttig virksomhet innenfor stiftelsens formål. Stiftelsen skal ikke ha som formål å dele ut overskudd til private eller kommersielle formål.

Stiftelsen kan ta imot frivillige pengegaver, faste bidrag, sponsormidler eller gaver i form av eiendom eller andre verdier

For ytterligere spørsmål eller henvendelser, ta kontakt med Generalsekretær.



QuickUp telt

Rask montering og
demontering

Enkel lagring og
transportering

✉ post@hallgruppen.no

📞 +47 40 00 50 77

📍 Karoline Eggens vei 3, 2016 Frogner

🏠 hallgruppen.no

PLASTHALL | BYGG | ARBEIDSTELT | LAGER & LOGISTIKK | BEREDSKAP | EVENTTELT

AutoMester®

Norges eneste medlemseide verkstedkjede

🏠 automester.no

📘 /automester.no

✉ automester@automester.no

📷 @automesternorge



BLI EN AV OSS

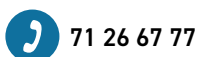
Er du interessert i motorsport og ønsker å bli involvert, engasjert og finne nye venner med samme lidenskap som deg? Da er et medlemskap i Norsk Motor Klubb tingen for deg!

NMK tilbyr fem ulike typer tilknytning:

- Seniormedlemskap
(fra det år man fyller 18)
- Juniormedlemskap
(til og med det år man fyller 17)
- Ledsager-Foresatt
(til hovedmedlem senior eller junior)
- Pensjonistmedlem
(fra det år alminnelig pensjonsalder starter)

I tillegg kommer NMK Støtte, som lar deg være tilknyttet NMK-familien og dra nytte av medlemsfordeler og det gode fellesskapet uten møterett på årsmøter.

Med 14 000 medlemmer over hele Norges land er NMK landets største motorsportorganisasjon. Uansett hvor du holder til er det et motorsportmiljø i nærheten. Og miljøet i motorsporten er kjent for å være inkluderende og engasjerende, så ikke nøl med å stikke innom på et arrangement eller en samling for å se hva som foregår i ditt nærmiljø. Kanskje blir det starten på en livslang hobby for både deg og din familie?



Lidenskap for BMW siden 1993

GS Bildeler har levert BMW- og MINI-deler av høy kvalitet i over 30 år. Som Norges største frittstående leverandør – med landets største lager av deler og tilbehør – tilbyr vi gode priser, rask levering og dedikerte fagfolk med spesialkompetanse.

Vi hjelper både privat- og bedriftskunder med riktig del, hver gang.

Som medlem i NMK Norge får du gode **rabatter** hos GS Bildeler.

- Se også vårt utvalg i
- Racing-/Motorsportprodukter
 - Sommer- og vinterdekk
 - Bilpleie

GS Bildeler – Størst på deler til BMW og MINI

Gsbildeler.no

KONTAKT OSS

Telefon: 33 77 67 77

E-post: post@nmk.no

Besøksadresse: Orhusveien 76, 3070 Sande i Vestfold

Postadresse: Postboks 12, 3071 Sande i Vestfold



FINN DIN LOKALE NMK-KLUBB:

- NMK Andebu
- NMK Aremark
- NMK Asker
- NMK Aurskog-Høland
- NMK Bardu
- NMK Bergen
- NMK Brønnøy
- NMK Bø
- NMK Drammen
- NMK Dyrøy
- NMK Egersund
- NMK Elverum
- NMK Engerdal
- NMK Fluberg
- NMK Frøya
- NMK Gardermoen
- NMK Gaula Motorsport
- NMK Gol
- NMK Grane
- NMK Grenland
- NMK Hadeland
- NMK Halså
- NMK Hamar
- NMK Hardanger
- NMK Harstad
- NMK Haugaland
- NMK Hell Motorsport
- NMK Hitra
- NMK Hønefoss
- NMK Hålogaland
- NMK Jørpeland
- NMK Kongsberg
- NMK Konsmo
- NMK Krabyskogen
- NMK Kristiansand
- NMK Kvinesdal
- NMK Larvik
- NMK Lister
- NMK Lofoten
- NMK Melhus
- NMK Midt-Gudbrandsdal
- NMK Midt-Troms
- NMK Modum og Sigdal
- NMK Molde
- NMK Namdal
- NMK Nedre Hallingdal
- NMK Nord-Gudbrandsdal
- NMK Nore og Uvdal
- NMK Notodden
- NMK Oppdal
- NMK Orkla
- NMK Oslo og Follo
- NMK Rana
- NMK Rauma
- NMK Rena
- NMK Rennebu
- NMK Sandefjord
- NMK Sandnes & Jæren
- NMK Sarpsborg-Rudskogen
- NMK Seljord
- NMK Skjåk
- NMK Solør
- NMK Stor-Elvdal
- NMK Støren
- NMK Sunnfjord
- NMK Sunnmøre
- NMK Surnadal/Rindal
- NMK Sør-Gudbrandsdal
- NMK Tana
- NMK Tinn
- NMK Tromsø
- NMK Trondhjem
- NMK Trysil
- NMK Trøgstad
- NMK Tvedestrand
- NMK Tynset
- NMK Tønsberg
- NMK Vadsø
- NMK Valdres
- NMK Verdal/Levanger
- NMK Vest Telemark
- NMK Vesterålen
- NMK Vestnes
- NMK Vikedal
- NMK Ytre Namdal
- NMK Ålesund
- NMK Åmli Nissedal