



OLYMPIATOPPENS REGIONALE TILBUD

# PARA NEXT GEN 2026-2027

## PaNG - programmet

Nasjonalt utviklingsprogram for utøvere og trenere i paralympiske idretter

Tilbudet er rettet mot prioriterte utøvere i særforbundet med ambisjon om videreutvikling.

**PaNG**-programmet gjennomføres i tett samarbeid mellom Olympiatoppen, særforbundene og utøvernes personlige trenerapparat. Utøvere kan gis mulighet til å delta på felles treningskamper i regi av OLT, motta individuell oppfølging, ta del i faglige aktiviteter som workshops og seminarer, ukentlige treningsøkter, regionale og nasjonale samlinger og/eller mentorordninger.

Gjennom **PaNG** møtes utøvere fra ulike idretter i felles paralympiske treningsmiljøer, får faglig støtte, inspirasjon og et nettverk som kan bidra til videre utvikling - mot et internasjonalt nivå.

Vi oppfordrer særforbundene til å informere aktuelle utøvere og trenere om tilbudet, og til å ta kontakt for mer informasjon eller for å melde inn kandidater til PaNG-programmet.

### Para Next Gen kriterier for aktuelle utøvere:

- meldes inn av sitt særforbund
- deltar i regelmessig idrettsspesifikk trening i klubb/lokal treningsgruppe.
- har en bevegelses- eller synsvariasjon, er klassifiserbar i sin idrett og er anerkjent som parautøver av klubb/trener og særforbund.
- har klare ambisjoner om utvikling mot internasjonalt nivå.
- Har et forventet betydelig utbytte av tilbudet.

Tilbudet kan også omfatte utøvere fra ikke-paralympiske idretter dersom det er hensiktsmessig for treningsgruppa og for utøveren.

### Nasjonal Para Next Gen-samling 17-19. april 2026

Utøvere som inkluderes i regionale Para Next Gen-tilbud og oppfyller kriteriene for deltakelse vil også inviteres til nasjonal PaNG samling sammen med sine lokale trenere og ressursperson/trener fra SF. Den første nasjonale samlingen blir 17-19. april 2026.



## Regionale OLT-tilbud for Para Next Gen

### OLT SØR (AGDER):

**Kontaktperson:** Tarjei Nicolaisen, [tarjei.nicolaisen@olympiatoppen.no](mailto:tarjei.nicolaisen@olympiatoppen.no)

**Sted:** Kristiansand

#### Beskrivelse av tilbud til Para Next Gen utøvere:

- Ukentlig trening (onsdager OLT Sør, Kristiansand)
- Egentrening etter individuelt program med oppfølging fra OLT parafagressurs
- Individuelle samtaler med utøver og trener før oppstart og én gang per halvår (kartlegging av nivå, målsettinger)

### OLT VEST (VESTLAND):

**Kontaktperson:** Iwonka Vik Olsen, [iwonka.vik@olympiatoppen.no](mailto:iwonka.vik@olympiatoppen.no)

**Sted:** Bergen (økter på Høgskulen på Vestlandet, campus Kronstad)

#### Beskrivelse av tilbud til Para Next Gen utøvere:

- Ukentlig lavterskeløkt for breddeutøvere/utøvere som har lyst til å finne sin idrett
- Ukentlig økt ParaNextGen (PaNG) og morgendagens toppidrettsutøvere landslag/rekrutt
  - Begge økter går onsdag ettermiddag
- 3 regionale fagsamlinger (fysisk) per år
- Deltakelse på nasjonale PaNG-samlinger vår og høst

### OLT NORD (NORDLAND, TROMS, FINNMARK):

**Kontaktperson:** Ingrid Mortensen, [ingrid.mortensen@olympiatoppen.no](mailto:ingrid.mortensen@olympiatoppen.no)

**Sted:** Tromsø

#### Beskrivelse av tilbud til Para Next Gen utøvere:

- Individuell oppfølging med fysiske økter i Tromsø
- Aktuelt med digital oppfølging av utøvere pga geografiske utfordringer
- Hyppighet og format på digitale samlinger vurderes etter kontakt med utviklingsmiljøer i regionen

### OLT ØSTLANDET (AKERSHUS, ØSTFOLD, VESTFOLD, TELEMAR, OSLO):

**Kontaktperson:** Suzanna Tangen, [suzanna.tangen@olympiatoppen.no](mailto:suzanna.tangen@olympiatoppen.no)

**Sted:** Fysiske økter både i Oslo og i Porsgrunn

#### Beskrivelse av tilbud til Para Next Gen utøvere:

- Månedlige samlinger med faglige tema for PaNG-utøvere
  - Inkluderer fysisk treningsøkt (1 t) + teori workshop (1 t)
- Månedlige digitale basisøkter for utøvergruppen
- Individuell oppfølging fra fagkonsulent

# Regionale OLT-tilbud for Para Next Gen

## **OLT SØR-VEST (ROGALAND):**

**Kontaktperson:** Morten Eklund, [morten.eklund@olympiatoppen.no](mailto:morten eklund@olympiatoppen.no)

**Sted:** Stavanger

### **Beskrivelse av tilbud til Para Next Gen utøvere:**

- To ukentlige felles økter for utøvere i målgruppen ParaNextGen
- Rogaland Idrettskrets tilbyr i tillegg Para+; ukentlige fellestreninger for parautøvere på lavere nivå (breddetreninger)

## **OLT MIDT-NORGE (TRØNDELAG, MØRE OG ROMSDAL):**

**Kontaktperson:** Vemund Øvstehage, [vemund.ovstehage@olympiatoppen.no](mailto:vemund.ovstehage@olympiatoppen.no)

**Sted:** Trondheim

### **Beskrivelse av tilbud til Para Next Gen utøvere:**

- Ukentlig treningsgruppe (styrke, motorikk og ferdighetsutvikling)
- To årlige regionale fagseminarer med relevant tematikk på Toppidrettssenteret i Granåsen
- Deltakelse på nasjonale PaNG-samlinger vår og høst

## **OLT INNLANDET (INNLANDET):**

**Kontaktperson:** Heidi Tjugum, [heidi.tjugum@olympiatoppen.no](mailto:heidi.tjugum@olympiatoppen.no)

**Sted:** Hamar/Lillehammer

### **Beskrivelse av tilbud til Para Next Gen utøvere:**

- Regionale samlinger, digitalt eller fysisk, med faglig innhold og trening
- Hyppighet vurderes etter kontakt med utviklingsmiljøer i Innlandet

Kontaktinfo:

For generelle spørsmål om Para Next Gen og de regionale tilbudene, kontakt Ingeborg Simensen, Rådgiver Paralympisk Toppidrett Olympiatoppen

E-post: [ingeborg.simensen@olympiatoppen.no](mailto:ingeborg.simensen@olympiatoppen.no)