

Egersund – 18. oktober 2025

Legge til rette for utvikling PARAidrett i Rogaland

www.idrettsforbundet.no/rogaland

Hvordan legge til rette for, og utvikle, paraidretten i Rogaland?



Morten Eklund

Olympiatoppen Sørvest/Norges svømmeforbund

Hvordan legge til rette for, og utvikle, paraidretten i Rogaland?

Kort om Morten

- 1994-2021 Landslagstrener para, NSF
- 2021-Tdd Utviklingsansvarlig, NextGen, NSF
- 2010-2014 RiK, talentansvarlig TMT
- 2015-Tdd Regionleder OLT Sørvest



Hvordan legge til rette for, og utvikle, paraidretten i Rogaland?

Idretten vil!

Langtidsplan for norsk idrett 2023-2027



Idretten vil at:

8. Det skal etableres et paraidrettssenter i alle regioner og etablering av anlegg for personer med funksjonsnedsettelse, samt rehabilitering av disse, skal understøttes. Idretten skal arbeide for at nye anlegg og gamle anlegg som rehabiliteres hensyntar paraidrettens behov, utover dagens krav til universell utforming.

Hvordan legge til rette for, og utvikle, paraidretten i Rogaland?

Status Rogaland

- 2009 – Folkepulsen med målgruppene
(Inaktive, Para, Integrering og inkludering)
Ambisjon om å skape møteplasser
- 2015 – Parakonsulent via NIF
- 2017 – 2020 OLT Sørvest 50% parakonsulent
- 2025 - 1278 para utøvere (90%+ kognitiv)

Hvordan legge til rette for, og utvikle, paraidretten i Rogaland?

Bakgrunn

- UngParaFRISK (Pilotprosjekt for livslang deltakelse i idrett. Hilde Moseby Berge og Josefine Horn)



153
utøvere



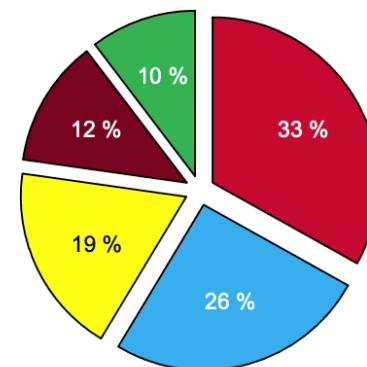
52%
kvinner



Gj.snitt
26 år

Mest populære idretter

- Individuell fysisk aktivitet
- Lagidrett ball
- Svømming
- Løping
- Lagidrett vinter



Hvordan legge til rette for, og utvikle, paraidretten i Rogaland?

Bakgrunn

Fysisk helse

- Sykdom
- Skader
- Smerter
- Fatigue

«På vinterstid
sliter jeg med
smerter og
spasmer»

Psykisk helse

- 38% savner av og til noen å være med
- 8,5% savner ofte noen å være med

«Idrett har en
utelukkende
positiv effekt på
min psykiske
helse»

Universell utforming

- 38% hindret deltakelse
- Fysisk
- Transport
- Tilbud

«Ønsket å starte
med idrett, men
der hadde de ikke
tilgjengelige
lokaler/toaletter»

Hvordan legge til rette for, og utvikle, paraidretten i Rogaland?

Hva fremmer deltakelse?

- Sosial inkludering
- Universell utforming
- Koordinert transport
- Satsing på idrett



Sølv og solide løp i Paris: – Hurra for Hedda og William!

Postet av Styret 2025 den 9. Jun 2025

Hedda og William var i Paris i helgen og stilte til start for Norge og Stavanger Roklub i den internasjonale '2025 Para Rowing Regatta'. Vel rodd og vel så det, begge to!



Hedda, Nelly og William på plass i Paris

På den olympiske robanen i Vaires-sur-Marne tok Hedda sølv i PR2-klassen over 2000 meter. Med tiden 11:47.31 var hun klart nummer to bak Frankrikes Mathilde Alleman – men foran flere sterke roere. En prestasjon både klubben og Hedda kan være stolte av. **Gratulerer så mye, Hedda!**

Også William gjorde en solid figur i PR3-klassen. Han møtte sterk motstand fra Australia og Saudi-Arabia, og roddet over mål på en 4. plass og ny personlig rekord på 10:15.00. **Vel rodd og gratulerer, William!**

Faksimile hjemmeside
Stavanger roklubb

I robåten er Hedda (22) som alle andre

Det var i robåten Hedda Haldorsdottir fant seg selv som tenåring. Nå har hun tre NM-gull og vil inspirere andre til å finne mening i idretten.



Lytt til saken • 1 minutt



Hedda Haldorsdottir kan skilte med tre NM-gull i roing. Hun håper andre også kan finne idrettsgledden. Foto: Fredrik Refvem

Faksimile Stavanger
Aftenblad

Hvordan legge til rette for, og utvikle, paraidretten i Rogaland?

Paraidrett senter i Rogaland

- Lagidretter: må være flere for å drive lagidrett (blir fort stusselig om en er alene)
- Strategisk viktige anlegg
- Bør Rogaland ha minst to senter? Nord og Sør for Boknafjorden?
- Plass til å lagre utstyr
- Møteplass for ulike/alle interessegrupper (idrett, akademia, offentlige tjenester, helsepersonell etc)
- Kurs og konferanser
- Mulighet for å teste idretter og prøve utstyr

Hvordan legge til rette for, og utvikle, paraidretten i Rogaland?

Ulike møteplasser

Fysiske anlegg

- Bygg for lagidretter, med lagringsmuligheter for utstyr (i hver sone?)
- Tilhenger – skole- og institusjons besøk
- Utstyr for å PrøvePå



Hvordan legge til rette for og utvikle paraidretten i Rogaland?

Møteplasser

Basis- og styrketrening

Olympiatoppen Sørvest

- Vikinghallen
- To dager i uken
- 5-6 utøvere (som satser)

Rogaland idrettskrets

- Vikinghallen
- En dag i uken
- 6-8 utøvere lavterskel

Hvordan legge til rette for, og utvikle, paraidretten i Rogaland?

Møteplasser



Hvordan legge til rette for, og utvikle, paraidretten i Rogaland?

Møteplasser

Rekruttering

- Paralympisk skoledag med RIK
- Grenseløs idrettsdag
- Åpen hall



Hvordan legge til rette for og utvikle paraidretten i Rogaland?

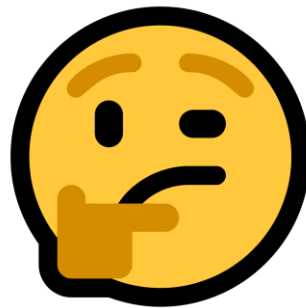
Møteplasser

Arrangement

- Konferanse/fagdag (gjerne i kombinasjon med annet arrangement)
- NM-veka (skaper oppmerksomhet) Egen NM-uke for paraidretter?
- «Rogaland-open» en stor parakonkurranse? Internasjonal deltakelse? Nye og kule idretter?

Hvordan legge til rette for og utvikle paraidretten i Rogaland?

Hva nå?



Hvordan legge til rette for og utvikle paraidretten i Rogaland?

Vi inviterer til samarbeid

Idretten – RIK/OLT – SF/SK og IL
Det offentlige, Fylket og kommuner
Interesseorganisasjoner og andre Frivillige
Stiftelser
Private næringsliv
Andre?

Hvordan legge til rette for og utvikle paraidretten i Rogaland?

Takk for meg

