



Til: Alle klubber

Oslo, 16th of December 2025

Uttak til senior landslag 2026

Følgende utøvere har kvalifisert seg med henvisning til poenggrensene som er satt for OL-lag, Elitelag og Rekruttlag for året 2026.

Forbundsstyret har vedtatt å avvente med å lyse ut sportslige stillinger til nærmere sommeren, men alle ser viktigheten av utøvers beste og ønsker å lage et solid sportslig opplegg som allerede trer i gang i januar. Runar Klungervik er prosjektansatt for å gjennomføre denne viktige jobben i første halvdel av 2026, i tett samarbeid med administrasjonen og Sportslig Utvalg. Styret ønsker at Sportslig Utvalg er fungerende sportssjef frem til denne stillingen blir fylt forhåpentligvis i midten av året, rundt samme tid som landslagstrenerstillingen skal fylles.

Styret har vedtatt Landslagsmodellen som former arbeidet fremover, med langsiktige rammer mot OL i 2032. Det vil si at når nye stillinger er på plass, vil også kravet til landslagsutøverne forandres noe. Målet er at utøverne blant annet skal ha samordnede årsplaner og felles (individualisert) treningsprogram gjennom året; utformet og tilrettelagt i tett dialog med landslagstrener.

Alle utøvere blir tatt ut for et år, men det kan være mulig å falle ut og/eller for andre å kvalifisere seg inn på laget i løpet av året. Det forventes fra forbundet sin side at utøverne som takker ja til dette tilbudet er motivert og klare for å prioritere satsningen sin i 2026. Samlingene bør prioriteres svært høyt, og uansett om man ikke reiser mange meterne til samling, så skal utøverne følge hele det oppsatte opplegget (for eks. bør man ikke ha andre forpliktelser under samlinger – det skal isåfall avtales direkte med ledende trener i god tid).

Laget skal videreutvikles fra arbeidet gjennomført under prosjektet Team Eleiko VM 2025, så det forventes at utøvere og trenere respekterer samspillsreglene som ble utarbeidet under det prosjektet. Blant annet: Felles måltider og felles oppvarming, samt at man forstår viktigheten av at alle må bidra positivt inn i laget for at alle kan få være en del av det laget man ønsker seg.

Det vil komme mer informasjon til utøvere som takker ja til plassen sin, og som skrevet så vil det bli noen forandringer halvveis i året, men målet er at det skal

Generalsekretær

Marte Krogsrud

marte.krogsrud@vektlofting.no

Organisasjonssekretær

Emelie Nilsen

emelie.nilsen@vektlofting.no

være forutsigbart å være en del av landslaget vårt med tydelig og tidlig kommunikasjon.

Uttaket er basert på poeng oppnådd i 2025; 355 poeng for elite menn, 255 poeng for elite kvinner, 238 poeng for rekrutt kvinner og 340 poeng for rekrutt menn. I tillegg er det for rekruttlaget satt en grense der utøverne må være født i 1999 eller senere. Dette fordi rekruttlaget bør være neste generasjon. Kravet til OL-lag er per i dag at utøver skal kunne ta medalje internasjonalt og kvalifisere seg til OL i morgen. OL-lag og Elitelag vil i stor grad fungere som et lag, men OL-lag vil ha særskilt oppfølging.

OL-lag kvinner og menn 2026

Solfrid Koanda – Larvik AK

Elitelag menn og kvinner 2026

Ragnar Gamlestøl Holme – Tambaraskjelvar IL

Remy Heggvik Aune – Hitra VK

Stefan Rønnevik – Tyssvær VK

Adrian Henneli – AK Bjørgvin

Rasmus Heggvik Aune – Hitra VK

Rebekka Tao Jacobsen – Larvik AK

Julia Jordanger Loen – Breimsbygda IL

Rekruttlag menn og kvinner 2026

Sindre Kampen Nesheim – AK Bjørgvin

Tine Rognaldsen Pedersen – Tambaraskjelvar IL

Tinna Henriette Ringsaker – Spydeberg Atletene

Lea Berle Horne – Tromsø AK

Andrine Sandved Hestenes – Leangen AK

Ronja Lenvik – Hitra VK

Runar vil fungere som landslagstrener under samtlige samlinger, samt bidra med program utover samlingene der det er behov og et ønske. Hovedtrener vil i samråd med administrasjonen og SU vil etter behov (og økonomi) invitere inn aktuelle klubbtrenerne til de forskjellige samlingene.

Egenandel

Det vil være en egenandel per samling på 2000 kroner for Elitelaget og 3000 kr for Rekruttlaget. Dette dekker blant annet reise tur retur samling, overnatting, tre måltider om dagen og oppfølging av trener. Hvis utøver melder forfall mindre enn 14 dager før samling vil samlingen bli fullfakturert klubb. Ved frafall grunnet sykdom bør utøver bruke egen reiseforsikring.



Generalsekretær

Marte Krogsrud

marte.krogsrud@vektlofting.no

Organisasjonssekretær

Emelie Nilsen

emelie.nilsen@vektlofting.no

Samling første halvår

26.januar til 31.januar – Elite og Rekrutt – Olympiatoppen i Oslo

23.mars til 28.mars – Elite – Olympiatoppen i Oslo

25.mai til 30.mai – Elite og Rekrutt – Olympiatoppen i Oslo

Juni – avklares 1. januar måned (kun Elite)

Utøverkontrakt

Alle utøvere må signere kontrakt innen 15.januar 2026. Kontrakt sendes etter bekreftelse av plass.

Svarfrist utøver og klubb

Utøvere bes om å skriftlig bekrefte plassen sin, eller frasi seg plassen sin, via sin klubb, innen mandag 22.desember klokken 23:59. NB! Kort frist! Svar sendes marte.krogsrud@vektlofting.no.

Vennlig hilsen



Marte Krogsrud

Generalsekretær

Norges Vektløfterforbund



Generalsekretær

Marte Krogsrud

marte.krogsrud@vektlofting.no

Organisasjonssekretær

Emelie Nilsen

emelie.nilsen@vektlofting.no