GÖTEBORGS DAMLAG
TOG ANDRA RAKA

SVERIGES STARKASTE
GJORDE UPP

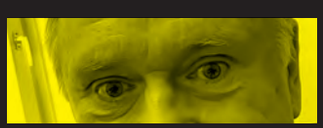
SLIPP MIGRÄN MED
KOST OCH TRÄNING?

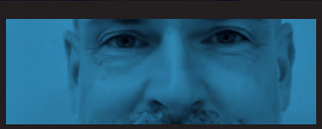
En tidning från Svenska Polisidrottsförbundet | Nr 1 - 2022

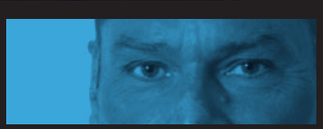
POLISIDROTT

Maria dubbel världsmästare

Lär dig allt om dragkamp







FÖRBUNDETS
NYA STYRELSE

Bli inte
snuvad på våren!

ColdZyme®

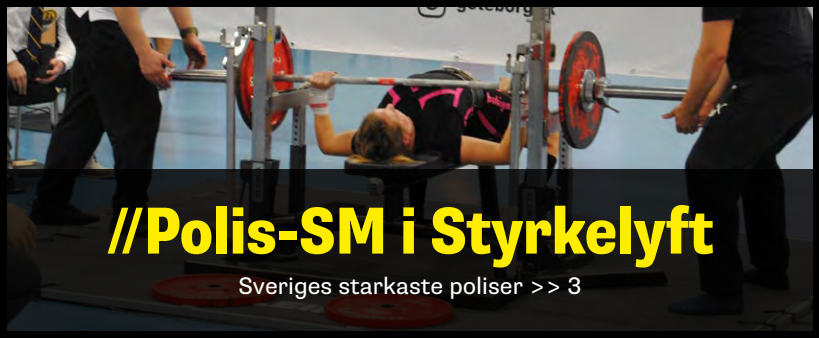
ColdZyme® skyddar mot förkylningsvirus
och kan förkorta och lindra förkylningssymptom.

Trippelverkande mot förkylningsvirus.

- Fångar
- Deaktiverar
- Skyddar

MKT005SE

ColdZyme® är en medicinteknisk produkt



//Polis-SM i Styrkelyft

Sveriges starkaste poliser >> 3

//Sporten med drag i

Maria Arosenius guidar oss i dragkampens värld >> 10

//Polis-SM i innebandy

Göteborgs damer tog andra raka >> 17

//Gammal är äldst

Polis-SM i sportfiske i Ringsjön >> 25

Nya styrelsen >> 30

Polis-SM i beachvolley >> 33

Migrän, träning och kost >> 38

Inbjudningar till 5 mästerskap >> 50

POLISIDROTT

En tidning från Svenska Polisidrottsförbundet

UTGIVNINGSPLAN 2022

Nr. 1 - vecka 6
Nr. 2 - vecka 15
Nr. 3 - vecka 24
Nr. 4 - vecka 36
Nr. 5 - vecka 43
Nr. 6 - vecka 51

MATERIAL TILL TIDNINGEN

Kontakta förbundskansliet för senaste leveransdatum. Artiklar utöver SPM tas in i mån av plats.

FÖRBUNDSKANSLIET

Svenska Polisidrottsförbundet
c/o Mikaela Kellner
Tegeluddsvägen 30
115 40 Stockholm

Telefon: 0708 - 38 13 20
E-post: info@polisidrott.se
Hemsida: www.polisidrott.se

REDAKTÖR OCH ANSVARIG UTGIVARE

Mikaela Kellner,
Förbundskansliet

GRAFISK FORM

Peter Lundvik, Fasonera

OMSLAG

Maria Arosenius och lagkamrater under VM i dragkamp 2021.
Foto: Brunnsbergs IF.

ADRESSÄNDRING

Förbundskansliet

ANNONSERING

Förbundsmedia AB
Prästgatan 31 B
831 31 Östersund
Telefon: 070-098 18 25

TRYCK

Danagårds Litho AB

”Jag ser fram emot att få ta del av hela det spektrum av idrotter som ingår i familjen svensk polisidrott.”

Hej alla läsare av Polisidrott!

Det är med en stor portion respekt och ödmjukhet jag skriver min första ledare i tidningen Polisidrott. Jag har fått det hedervärda uppdraget att efterträda Lasse Hallberg som ordförande i Svenska Polisidrottsförbundet. Att det är just Lasse som lämnar över stafettpinnen känns extra kul för mig eftersom vi är bekanta sedan gammalt. Jag känner Lasse som en väldigt kompetent polis och omtyckt kollega och jag vet att han varit mycket engagerad i rollen som ordförande. Det blir en rejäl utmaning att fylla den kostym Lasse lämnar efter sig men jag ska göra mitt bästa för att hålla ihop, utveckla och profilera svensk polisidrott.

Vem är jag då? Jag är född och uppvuxen i Helsingborg. Började inom polisen i början av 80-talet och har tjänstgjort i Stockholm under större delen av min karriär, varav 24 år som chef på olika platser i regionen samt några år i polisregion Mitt. Mitt nuvarande uppdrag är att vara regional samordnare för terrorismbekämpning i polisregion Stockholm.

Jag har varit idrottsintresserad i hela mitt liv och fysiskt aktiv sedan barnsben då fotboll var den sport jag ägnade all ledig tid åt, nåja, nästan all ledig tid.

I tonåren började jag intressera mig för styrketräning och gick med i Helsingborgs Atletklubb som 13-åring. Efter det har jag fortsatt träna styrketräning kombinerat med främst löpning under hela mitt liv och så gör jag fortfarande. Målet med träningen har sett olika ut under åren men i grunden har det alltid handlat om att må bra i en stark och frisk kropp.

Under framförallt 90-talet var jag engagerad i polisidrotten genom att tävla i femkamp och senare i TCA (åttakamp). Vi var några piketpoliser som introducerade TCA i Sverige i början av 90-talet. Tävlingsformen, som främst vänder sig till poliser och brandmän skapades av den numera bortgångne Los Angeleskollegan Larry Moore.

När jag skriver dessa rader har pandemin fortfarande oss alla i ett fast grepp. Just nu, i januari, är smittspridningen i Sverige på väg mot sin topp. Hur resten av året ser ut ur ett smittspridningsperspektiv eller hur samhällets restriktioner kommer se vet ingen just nu. Det är bara att hoppas att vi så snart som möjligt kan få återgå till våra normala liv. Detta inte minst ur ett tävlings- och idrottsperspektiv så att alla tävlingar och mästerskap kan genomföras som planerat.

Jag ser fram emot att få ta del av hela det spektrum av idrotter som ingår i familjen svensk polisidrott och även att få åka ut i vårt land för att på plats ta del av det stora engagemang som jag vet finns överallt inom polisidrotten.

MICHAEL FETZ
Ordförande, Svenska Polisidrottsförbundet

Lördagen den 27 november vaknade Göteborg upp i en näst intill elektrisk stämning. Det kändes på gator och torg att dagen var kommen då Sveriges starkaste poliser skulle göra upp i Styrkelyft & Bänkpress i Göteborg Kraftsportsklubbs lokaler.

Här möts Sveriges starkaste poliser

Den blivande svenska polismästaren Frida Backendal marklyfter 150 kilo

TEXT>> JOEL LAX
BILD>> MARIA LINDBERG KARLSSON

Marcus Lindberg Karlsson med 220 kilo i knäböj.

Hela 23 deltagare dök upp och vägde in och det både syntes och hördes att många var oerhört motiverade och ivriga att kliva upp på det efterlängtade flaket efter en tid av tävlingsförbud och pandemi. Något som var lite extra glädjande var att ett stort antal var debuterande lyftare i polissammanhang och att de kom från stora delar av landet. Det var representation från bl.a. Arvika, Norrköping, Åmål och Falkenberg. Ett härligt besked för att lyftningen inom polisen lever och frodas!

RAFFLANDE KNÄBÖJ

Tävlingen inleddes med knäböj och damerna var först ut.

De var åtta till antalet och om de tar sig an gator och torg på samma vis som de äntrade flaket har vi inget att oroa oss över. Vikterna gick snabbt uppåt och vi såg oerhörda satsningar från samtliga tjejer vilket satte en god stämning och entusiasm i lokalen och hos publiken.

I knäböjsmomentet hade Frida Backendal och Emilia Lindbäck tagit taktpinnen och innehade ledande positioner inför deras tredje lyft.

Frida beslutade sig för att lasta 120kg vilket gick vägen och jublet steg i lokalen.

> **”I slutet av grenen ser man tydligt hur det läggs mer fokus på taktik.”**

Spänningen i momentet var dock inte över då Emilia beslutat sig för att lasta 132,5 kg.

Publiken var på tå och uppenbarligen Emilia också för 132,5kg stoppade inte henne. Hon lyfte av, böjde och reste sig lika självklart som något. En fantastisk prestation!

Efter damerna var det herrarnas tur som fortsatte i andan damerna lagt grunden till.

13 herrar klev upp för att knäböja och man kunde direkt konstatera att det skulle bli rafflande då lägsta ingångsvikt var satt till 150 kg. Det var idel godkända försök och höjningarna var djärva och rejäla. Inför tredje lyftet hade hela nio herrar beslutat sig för att lyfta 200kg eller mer, i vissa fall betydligt mer. Det var oerhört jämnt poängmässigt men inför sista lyftet hade Karlsson Lindberg, Stovell, Lavesson och Ling placerat sig högt och tampades om grensegern.

Samtliga herrar stred i sina tredje lyft och vi såg de lättare herrarna pressa upp 200 kg medans de lite tyngre fick upp både 230 och 240, minst sagt imponerande lyftning.

TAKTISK BÄNKPRESS

Nästa moment var bänkpress och återigen var damerna först ut. Bänkpressen med, i sammanhanget, mycket regler har genom polishistorien haft en tendens att ställa till bekymmer för deltagarna men inte för damerna den här dagen. Damerna lyfte prickfritt och fick beröm av domarna med ett undantag då en varning delades ut för svordom på flaket.

I slutet av grenen ser man också tydligt hur det läggs mer och mer fokus på taktiken för att skaffa sig ett så bra utgångsläge som möjligt inför marklyften men också för att ta hem bänkpressmomentet som är en egen tävling med medaljer att inkassera.

>>

Då andra lyftet var gjort visade det sig ganska tydligt att ingen skulle rå på Mattias Ingemyr från Arvika i bänkpress.

Publiken stod upp, lyftarna som var klara slöt upp runt omkring, alla jublade och skrek när Oscar Lavesson tog 300 kilo i marklyft.

Emilia Lindbäck lyfte tyngst i knäböj, 132,5 kilo.

Mikael Svanström med 235 kilo i marklyft.

Backendal, Markström och Riben turades om att ha ledningen i momentet men Riben satte ordentlig press genom att klara 62,5 kg i sitt sista lyft. Backendal svarade med att klara 70 kg och ta ledningen vilket ledde till att Markström var tvungen att klara sitt lyft på 77,5 kg.

Spänningen var stor men till ingen nytta då Markström, utan krusiduller, klarade vikten och vann grenen.

Herrarna tog vid och här fanns det två deltagare som enbart ställde upp för att tävla om bänkpressens medaljer. Om damernas prestationer kan liknas vid ett strategiskt krig där det till slut avgjordes på enstaka kilon var herrarnas en vilda västern motsvarighet. Ganska tidigt utkristalliserade sig en kvartett i Karlsson Lindberg, Ling, Ingemyr och Karlsson, som skulle slåss om pallplatserna.

Då andra lyftet var gjort visade det sig ganska tydligt att ingen skulle rå på Mattias Ingemyr som rest ned från Arvika. Det fastställdes också i tredje lyftet då han pressade upp 165kg vilket är 5kg från dubbla kroppsvikten.

Desto jämnare var det kring silvermedaljen och det visade sig att det endast skiljde 0,7 poäng mellan tvåan och trean där Anton Ling drog det längsta strået och Marcus Karlsson Lindberg tog bronset.

KNALLRÖTT MARKLYFT

Så var det dags för marklyft och tävlingens avgörande. Man såg hur deltagarna räknade på ingångsvikter och positioner. Rävspelet var i full gång och förväntan var hög bland både deltagare och publik. Damerna inledde marklyftet och en grupp innehållande fem lyftare, Backendal, Markström, Lindbäck, Hörnfalk och Lund Stendquist, hade alla chansen att ta hem medaljer. Det blev en minst sagt rafflande tävling och ingen av dessa damer verkade vika en tum då det var idel godkända lyft. De bytte placering med varandra efter varje klarat lyft och de pressade upp varandra till svårare och tyngre vikter. Det var genomgående fantastiska prestationer och alla damer i toppskiktet drog på vikter runt dubbla kroppsvikten. Det visade sig att ingen av dem skulle vackla i slutändan utan alla klarade sina sista lyft och publiken satt förundrad över det dem just bevittnat och förväntansfulla då resultaten skulle räknas ihop.

”Knallröda ansikten, avgrundsvrål och grimaser utan dess like.”

Herrarna tog plats på flaket för att avsluta hela tävlingen med deras marklyft. Deras toppskikt bestod av Karlsson Lindberg, Ling, Stovell, Troje och Lavesson.

Karlsson Lindberg hade skaffat sig ett stabilt grepp om guldet genom sina tidigare resultat i tävlingen men som det sägs, i marklyft kan allt hända.

Herrarnas startfält fortsatte på inslagen väg med stora, djärva höjningar rakt igenom.

Publiken bjöds på knallröda ansiktet, avgrundsvrål och grimaser utan dess like.

Det blev aldrig någon särskild spänning rent resultatmässigt om vem som skulle ta hem guldet. Karlsson Lindberg begick inga misstag i marklyftet utan reste sig med varje vikt som >>

Prispallen i damernas styrkelyft; Frida Backendal, Jenny Markström och Emilia Lindbäck

RESULTAT | POLIS-SM I STYRKELYFT 2021

STYRKELYFT DAMER

1. Frida Backendal, Göteborg
2. Jenny Markström Enköpings
3. Emilia Lindbäck, Norrköping
4. Sofie Hörnfalk, Falkenberg
5. Felicia Lund Stenquist, Göteborg
6. Maria Riben, Uppsalapolisen
7. Lina Engdahl, Gränspolisen väst
8. Madelene Palmevik, Göteborg

BÄNKPRESS DAMER

1. Jenny Markström, Enköping
2. Frida Backendal, Göteborg
3. Maria Riben, Uppsala
4. Felicia Lund Stenquist, Göteborg
5. Lina Engdahl, Gränspolisen Väst
6. Emilia Lindbäck, Norrköping
7. Sofie Hörnfalk, Falkenberg

STYRKELYFT HERRAR

1. Marcus Lindberg Karlsson, Göteborg
2. Patrik Stovell, Göteborg
3. Anton Ling, Göteborg
4. Oscar Troje, Göteborg City
5. Oskar Lavesson, Stockholm Nord
6. Björn Alderin, Göteborg
7. Anton Silversjö, Phs Växjö
8. Olle Arvidsson Fernholm RLC Mitt
9. Jesper Nilsson, Dalarna
10. Térance Sinnathamby, Göteborg
11. Karl Hermansson, Alingsås
12. Mikael Svanström Dalsland
13. Patrik Pedersen, Borås

BÄNKPRESS HERRAR

1. Mattias Ingemyr, Arvika
2. Anton Ling, Gpif
3. Marcus Lindberg Karlsson, Gpif
4. Stefan Karlsson, Gpif
5. Oscar Troje, Göteborg City
6. Patrik Stovell, Gpif
7. Björn Alderin, Gpif
8. Jesper Nilsson, Dalarna
9. Oskar Lavesson, Stockholm Nord
10. Anton Silversjö, Phs Växjö
11. Olle Arvidsson Fernholm RIC Mitt
12. Térance Sinnathamby, Gpif
13. Mikael Svanström, Dalsland
14. Patrik Pedersen, Borås
15. Karl Hermansson, Alingsås

lastades men om de andra valörerna var det desto jämnare och den som inte hade räknat med en kalkylator levde i ovetskap inför prisutdelningen.

I tävlingens sista lyft fick vi också avnjuta att stången lastades med 300 kg.

Oskar Lavesson var den som begärt vikten och vilken avslutning det blev.

Publiken stod upp, lyftarna som var klara slöt upp runt honom, alla jublade och skrek.

Oskar greppade stången och började dra. Ingen i lokalen tog tiden men en kvalificerad gissning är att han drog i 15 sekunder innan han med ett leende konstaterade att han stod där med stången i händerna och kroppen upprätt. Publiken jublade och stämningen var euforisk, dessvärre fick han inte lyftet godkänt av domarna men oj vilken prestation!

ELDSJÄLEN SVANSTRÖM

När dammet så hade lagt sig, vikterna var undanstuvade och prispallen uppställd var det dags för medaljceremoni och prisutdelning.

Innan prisutdelningen ägde rum uppmärksammades Mikael Svanström. En eldsjäl inom lyftning i allmänhet och i synnerhet för polisen. Detta var hans 19:e raka Polis-SM i styrkelyft och han är, genom sin inställning och sitt engagemang, en fantastisk förebild för både nya och gamla lyftare.

Som tidigare nämnt vann Marcus Karlsson Lindberg herrarnas styrkelyft då han fick ihop en total på 670 kg. Tvåa blev Patrik Stovell med 590 kg totalt. På tredje plats och samma total kom Anton Ling, då han vägde in något tyngre fick han en poäng mindre än Patrik.

När damernas tävling skulle summeras fick sekretariatet kontrollräkna både en, två och tre gånger för att vara säkra på resultatet då det var oerhört jämnt.

Frida Backendal stod till slut som ohotad etta med en total på 342,5 kg. Tvåa blev Jenny Markström med 320 kg totalt. På tredje plats kom Emilia Lindbäck med en total på 340 kg.

Herrarnas bänkpress vanns av Mattias Ingemyr med sitt lyft på 165 kg. Tvåa blev Anton Ling med 155 kg och trea blev Marcus Lindberg Karlsson med 167,5 kg men med en högre kroppsvikt än både Ingemyr och Ling.

Damernas bänkpress vanns av Jenny Markström som på en kroppsvikt av 60 kg bänkade hela 77,5 kg. Tvåa blev Frida Backendal med sitt lyft på 70 kg och trea Maria Riben med 62,5 kg.

FANTASTISKA PRESTATIONER

Dagen var avslutad och det konstaterades från alla håll och kanter att vi haft en riktigt trevlig dag i lyftningens tecken. Fantastiska prestationer där varje lyftare gick in med en inställning att lyfta tills allt krut var bränt. God gemenskap där man ser hur lyftarna stöttar och hejar på varandra trots att dem tampas mot varandra.

Gpif vill rikta ett stort tack till Göteborgs Kraftsportsklubb som hjälpte till med arrangemanget på ett ovärderligt sätt. De ställde upp med lokaler, utrustning, funktionärer, klovare, coacher och deras insats var starkt bidragande till att dagen blev så lyckad som den blev.

Vi vill också rikta ett stort tack till våra sponsorer: Styrkelabbet, Eleiko och MM sports.

Att dessa stora aktörer är med och bidrar gör att intresset kring arrangemanget ökar och det blir en bättre upplevelse för både lyftare och publik.

I skrivande stund är det inte klart vem som arrangerar nästa Polis-SM men en sak är säker; lyftningen inom polisen är på frammarsch och spås en lysande framtid.

Undertecknad har ingen kännedom om lyftande poliser i våra grannländer läser den här tidningen men jag vill utnyttja det här utrymmet ytterligare med att säga: **Vid en eventuell landskamp skulle ni få det fruktansvärt jobbigt.**

Glädje, kamp och kamratskap

Vill ni arrangera Polis-SM?

Svenska Polisidrottsförbundet söker ständigt efter arrangörer till kommande svenska polismästerskap.

Svenska Polisidrottsförbundet (SPI) bildades 1925. SPI:s verksamhetsidé är att stimulera Sveriges nuvarande och tidigare polisanställda till fysiska aktiviteter samt främja intresset för deltagande i nationella polisidrottstävlingar.

SPI arrangerar varje år ett 20-tal svenska polismästerskap genom landets polisidrottsföreningar.

KONTAKTA OSS OM NI VILL ARRANGERA

Om er polisidrottsförening är intresserad av att arrangera ett SPM på er hemmaplan - ta kontakt med kansliet på 0708-381320 eller via info@polisidrott.se. På polisidrott.se under *Tävlingskalender* ser du vilka SPM som saknar arrangörer.

Sporten

Dragkamp är en sport som alla vet vad det är men ändå är okänd för de flesta. Hur utövas den och vilka regler gäller? Polisidrott har tagit reda på mer om denna kraftsport genom en pratstund med Maria Arosenius, polis och världsmästare i dragkamp.

TEXT>> MAGNUS FORNELL FOTO>> PRIVAT OCH BRUNNSBERGS IF

med drag i

”Dragkamp är den ultimata sporten, det krävs styrka och kondition. Man får träna hela kroppen.”

Del av det svenska mixlaget vid VM 2021. Malin Flodin längst fram följt av Maria Arosenius och Simon Andersson.

Dragkamp är en traditionsrik sport som existerade redan under antiken och när vikingar härjade i norden. Den moderna dragkampen som den ser ut idag växte fram under 1800-talets slut då Viktor Balck tog med sig Tug of War till Sverige.

Dragkamp har även funnits med på olympiska programmet som lagidrott mellan 1900 – 1920. Det var klubbar som fick delta i tävlingen och varje land fick delta med fler än en klubb vilket gjorde att ett land kunde vinna fler än en medalj. Detta hände 1904 när USA vann alla medaljer.

I Paris 1900 vann Sverige guldet tillsammans med Danmark i ett kombinerat lag. Därför anses det i medaljhistoriken att Sverige har en halv guldmedalj från dessa spel.

OS Stockholm 1912 vann Sverige guld i dragkamp. Intressant är att de flesta i svenska laget var poliser.

Maria tävlar för Wallbys dragkampsklubb och även representerat Sverige på VM i dragkamp.

Under ett samtal med inspektör Maria Arosenius fick jag en helt ny bild av dragkamp.

Maria berättar att förr i tiden när bönderna kom in till Enköping med sina drängar på marknader skulle det tävlas i dragkamp för att visa vilket sockenlag som hade starkaste anställda. Historiskt har dragkamp varit en stor sport i Enköping. Det var inte gårdarna mot varandra utan socknar mot varandra.

Ett dragkampslag skall bestå av 8 personer. Dessa indelas i nummer, 1 – 7 beroende på vilken plats i laget personen har. Sista personen kallas för ankare. Utöver de 8:a i laget ingår även en coach som ser vad som händer i matchen och som ger order till laget och en ”vattenbärare” som hjälper till och servar laget.

På mästerskap finns följande klasser: Dam, Herr och Mixed Varje lag får väga max antal kilo beroende på vilken klass det tävlas i. Damerna får

Dragkamp i Enköping på 1960-talet. Historiskt har dragkamp varit en stor sport i Enköping.

väga max 540 kg, herrarna 640 kg och mixed laget 580 kg. Gäller bygga ett lag med utgångspunkt av max vikt laget får väga. I andra tävlingar kan det finnas andra varianter på klassindelning.

Det var dessa klasser Sverige ställde upp i årets VM då dessa klasser är aktuella i World Games. Utöver dessa klasser fanns även Herr 720, herr 680, herr 560, Dam 500, och U23 herr 600

En tävling är att två lags möts i matcher där lagen skall försöka dra motståndarna 4 meter. Repet som används är mitten utmärkt med ett vitt snöre eller tejp. Finns ingen maxtid men domaren kan bryta om det inte är rörelse på repet. I Sverige brukar ”dragen” vara ganska snabba. Oftast det laget som tar starten och får igång takten vinner.

En match är två drag och lagen byter plats så ingen kan få fördel av underlaget.

I varje drag får lagen poäng vid vinst eller förlust. Vid oavgjort blir det 1 -1 i poäng och vid vinst får laget 3 poäng. Alla lag möter alla i en serie. Serien avslutas med att de fyra bästa lagen möts i semifinal och de två bästa i final.

TEKNIKER TILL VARDAGS

Maria arbetar på forensiska avdelningen i Uppsala sedan augusti 2020 och skall gå på utbildning till kriminaltekniker i januari 2022. Arbeta som kriminaltekniker har varit en dröm för Maria. Tidigare har hon arbetat i Enköping som ingripandepolis, områdespolis och kommunpolis.

Maria startade sin idrottskarriär som hästtjej och hållit på med ridsport som ung. Senare som äldre har Maria sysslat med motionsidrott och kört Vasaloppet två gånger och hela 18 tjejvasor.

Dragkamp är en gammal idrott i Enköping som alltid har funnits och

”Träningen består ofta av att orka stå hålla repet under lång tid.”

Maria har alltid tyckt det var intressant men har inte riktigt vågat ta steget. När hennes barn blivit äldre och en kompis övertalade henne följa med för att testa fastnade hon direkt för dragkamp. Trevliga är att alla kan vara med oavsett ålder och kön. Det finns historia inom Marias familj med släktingar som tävlat i dragkamp.

STYRKA OCH KONDITION

Dragkamp är den ultimata sporten, det krävs styrka och kondition. Man får träna hela kroppen.

Träning är 2-3 gånger i veckan beroende på säsong. Träningen består i teknik och uthållighet. Mycket handlar om att ”stå på linan” och bli samspelta tillsammans. >>

Lagkläder som består av långärmad tröja, shorts och långa strumpor, dragkampskängor som är som pjäxor med stålklack och gym/lyftarbälte. Burkarna innehåller ”klisterkåda”.

Marias VM-guld från klassen Mix580 tillsammans med bl.a. ackrediteringen för VM..

Det svenska mixedlaget överst på prispallen efter vinsten i dragkamps-VM 2021.

FAKTA | MARIA AROSENIUS

Ålder: 39 år
Bor: Enköping
Yrke: Inspektör på Forensiska avdelningen i Uppsala
Tävlar för: Wallby dragkampsklubb
Vem vill du tacka: Familjen, sambo + 2 barn
Meriter: 2 VM-guld 2021 i Bilbao Spanien, SM-brons med Wallbys dragkampsklubb. EM-brons 2019 på Irland.

Ett träningspass kan vara i 2 timmar. Normalt brukar det vara 5 – 12 deltagare. Åldern varierar mycket, från 15 - 50 + personer som tränar tillsammans.

Träningen börjar med uppvärmning, rörlighetsövningar och stretchövningar för att få kroppen varm. Träningen består ofta av att orka stå hålla repet under lång tid, stå still och håller hårt tryck mot varandra för att få uthållighet.

BRA ATMOSFÄR I KLUBBEN

I Wallbys dragkampsklubb arbetar alla hårt för att alla som kommer dit skall känna sig inkluderande oavsett ålder och kön. Det krävs inga förkunskaper för att börja träna.

Årsavgiften i hennes klubb ligger på 1500 kr. I avgiften ingår träning och tävlingslicens. Maria betalar inget extra när hon är med på tävlingar utan det står klubben för kostnaden. Det kan vara andra avgifter i andra klubbar.

Nybörjare kan komma med oömma kläder. Inga speciella kläder krävs. Normal klädsel är kortbyxor, t-shirt och långärmad tröja. Det är lätt få blåmärken av repet. Det finns speciella kängor med stålklack men dessa kan deltagare få låna av klubben till att börja med.

> **”Inför en tävling krävs det att hålla den vikt som varje person blivit tilldelad i laget.”**

När Maria började i klubben tyckte hon om atmosfären och de trevliga kompisarna hon fick. Första tävlingen Maria var med om blev ganska omgående efter det hon började i klubben. Efter tävlingen fick Maria ordentlig träningsvärk. Hur resultatet blev minns inte Maria men hon tyckte det var jättekul med tävlingen.

Maria favoritövning är att se hur tungt hon kan lyfta. Styrkan mäts i förhållande till kroppsvikten. Hatövningen är statisk träning med repet för att träna uthålligheten. Det krävs ”pannben” för att orka med övningen.

VÄRLDSMÄSTARE

Inför en tävling krävs det att hålla den vikt som varje person blivit tilldelat i laget för att ligga under gränsen. Inför VM höll Maria strikt diet.

VM gick 16 - 19 september Bilbao. Det var 12 länder som deltog, de flesta från Europa. Uttagningen för svenska laget var genom fysiska tester och lagledaren. Stommen byggde på ett lag som var från tidigare EM tävlingar 2019 på Irland.

Maria var med och drog hem två guld, i damklassen och mixedklassen och kan titulera sig dubbel världsmästare. Tävlingarna under VM var även kvalifikation till World Games i USA 2022. Svenska damerna och mixedlaget kvalificerade sig till World Games. Maria hoppas på att hon kan få åka med till USA men hon måste visa att hon förtjänar platsen.

Maria poängterar att det är den fina gemenskapen inom dragkampen som gjort att hon fastnat för sporten. Dragkamp som sport är lätt att förstå.

Marias dröm är att kunna arrangera Polis-SM i dragkamp i framtiden.

VILL DU BLI EN DEL AV ASSISTANCEKÅREN?
Vi arbetar från alla kommuner i hela Sverige!
Våra åkerier har alltid behov av mer personal, heltid som deltid.

SVERIGES BÄRGNING OCH VÄGASSISTANS DYGNET RUNT
assistancekaren.se

Hög nivå i Malmö

Rusch i damfinalen mellan Stockholm och Göteborg.

Då var Polis SM i innebandy 2021 över och vi som har arrangerat är glada, stolta och tacksamma för att ni ville komma till oss i Malmö för att delta på ett mästerskap vi arbetet så hårt för. Ni kommer i denna artikel få följa med på resan från start till mål.

TEXT>> MARIE LINNARSSON
BILD>> KARIN LAGO OCH MARIA MOBERG

Resan började på Polis SM i innebandy i Göteborg 15–16 november 2019.

Malmös damlag hade siktet inställt på guld men med stor frustration insåg vi under turneringens gång att detta nog inte var Malmös år. Hade de andra lagen förbättrats eller var det helt enkelt så att vi gick in med inställningen att detta är vårt guld. Flera lag spelade bra men mest av allt imponerades vi över hur bra Göteborgs damlag spelade. Det som trots besvikelsen över egen prestation värmde i hälsingehjärtat var att bästa spelaren, enligt mig, i Göteborg härstammade från Hälsingland och till och med från samma fotbollslag som författaren av artikeln.

Besvikna över att inte ha tagit hem guldet körde Malmö hem från Göteborg med stor ambition till att hämta tillbaka guldet och för en del av oss med tankar om att möjligen förverkliga den dröm som försiktigt smugit sig på under banketten.

> **”Gävle, ni imponerade och vi har aldrig haft en ambition att göra det bättre än er.”**

Vad hände egentligen på banketten i Göteborg?

Ett besviket damlag från Malmö satt till bords och gjorde sitt yttersta för att inte låta besvikelsen över prestationen ta över en förväntning om en trevlig tillställning tillsammans med övriga lag. För visst säger man väl att det handlar om att ha roligt och inte att vinna?!

FÖRBEREDELSER

Jag vet inte varför men när vi åt buffén och lyssnade på diverse prisutdelningar väcktes tanken kring om det inte var Malmös tur att arrangera nästa mästerskap. När vi pratade om det var vi eniga i att inte vara lika kaxiga som Göteborg och lova det bästa arrangemanget någonsin. Jag är ledsen Göteborg ni gjorde det bra men nådde inte helt upp till Gävles nivå. >>

För det är bara att lyfta på hatten och säga, Gävle ni imponerade och vi har aldrig haft en ambition att göra det bättre än er.

I bussen på väg hem från Göteborg pratade Maria Moberg med Kalle som var kontaktperson för mästerskapet i Göteborg. Snacket handlade i stort om vad vi skulle göra för att visa intresse för att vara värdar för ett mästerskap. Maria kontaktade SPI den 18 november och signalerade att Malmö var intressenter till att arrangera SM i framtiden. SPI var snabba och 20 november fick vi i princip en bekräftelse på att Malmö var arrangörer 2021.

Samma gäng som satt till bords var också de som till slut tog på sig rollen som organisatörer av SM. Maria Moberg som sportchef, tränare, målvakt, utespelare och vi andra som vattenbärare och bollkallar. Maria du har verkligen visat vad du går för och jag är djupt imponerad av ditt engagemang. Utan dig hade Malmö ärligt talat inte fått till ett mästerskap.

För att fatta kloka beslut genomfördes första mötet 3 feb 2020. Det inledande mötet handlade om att sätta de grova ramarna för mästerskapet. Vi hade ett antal punkter att hantera.

- Kvalspel eller ska alla få vara med? Här var vi beroende av spelplaner och vi ville dessutom att vi skulle kunna ha hallarna i nära anslutning till varandra.
- När, helg eller vardag? Vi trodde nog att fler ville vara med om vi valde en vardag i anslutning till en helg även om det skulle innebära att semesterdagar behövde planeras in.
- Givetvis behövde vi även bestämma oss för om banketten skulle genomföras efter dag ett eller två, ni som närvarade vet svaret.

Efter detta satte planeringen igång på riktigt. Först på agendan var att begära in offerter från hotell som var möjliga alternativ för både boende och bankett och att ta kontakt med kommunen för att hitta lämpliga hallar. Tack vara att Malmö stad ville hjälpa oss lyckades vi få tillgång till tre grymma planer i inom ramen av några meter vilket resulterade i att alla som ville fick vara med. Gällande boende och bankett visade det sig att vi tyckte att Quality hotell kunde erbjuda det bästa alternativet.

Karin Lago fotar semifinalen på herrsidan mellan Jönköping - Malmö.

Under inledningen av 2020 hann vi med två möten och vi betade faktiskt av ett antal av våra hundratals punkter innan Covid-19 spreds över världen och pandemin var ett faktum. Plötsligt var inte Polis SM i innebandy nummer ett utan nu handlade det om att hålla i och hålla ut för att bidra till minskad smittspridning. Restriktioner och begränsningar satte livet på paus och vi alla har nog länge varit tveksamma till om vi någonsin skulle kunna arrangera stora mästerskap i framtiden.

Vi visste att Växjö var de som skulle vara värdar 2020 vilket av naturliga skäl ställdes in. Växjö fick förfrågan om de ville skjuta på sitt värdskap till 2021. Ni kan bara tänka er hur nervösa Malmö var för att missa sin chans att få vara värdar. Vi tackar Växjö för att de lät oss fullfölja våra planer och stå som värdar 2021. Dock ska vi lägga till att det länge var osäkert om mästerskapet verkligen skulle få genomföras även under 2021 men förändrade restriktioner

Bronsmatchen på damsidan Malmö-Dalarna/Värmland.

i Sverige var avgörande för utfallet.

I planeringen försökte vi tänka på vad vi genom åren har uppskattat för att se till att erbjuda det även i Malmö. Det har inneburit många möten, många mail, förfrågningar som känts jobbiga, leveranser, transporter, packade av påsar, planering och förberedelser. Många av våra mål har vi nått och det tack vare sponsring och giveaways.

Vår högt ställda ambition om att ha en digital lottning av grupper hann vi inte med men lämnar det som förslag till arrangörer i framtiden.

DAGS FÖR MÄSTERSKAP

Måndag 15 november kl. 6.30. Stab på plats i Baltiska hallen för de sista förberedelserna.

Spänningen hängde i luften och vi var nervösa och förväntansfulla för att se om allt vårt arbete skulle uppskattas av kollegor från Umeå i norr till södra Skåne.

Jag insåg ganska snabbt att jag inte skulle ha vare sig förmåga eller tid för att hinna med att referera till alla matcher så jag beslöt mig för att fånga kommentarer från ett antal lag, sekretariat och domare för att samla material till en artikel som inte helt var vinklad från mitt eget perspektiv.

Jag vet inte vad Andreas Lindberg kapten i Stockholm Syd tyckte när jag kl. 07.55 med 5 minuter kvar till matchstart började ställa frågor om hur känslan var inför turneringen. Oavsett vad Andreas tyckte ställde han vänligt upp på en kort intervju.

Hur är känslan i laget som vunnit de 2 senaste mästerskapen (Gävle 2018 och Göteborg 2019)?

>> Det känns bra att vara på plats och jag hoppas på en bra turnering.

Vad tror du om er insats i detta mästerskap?

>> Vi har en förhoppning om att vinna för tredje gången gillt men vi vet att flera lag är sugna på att vinna och vi kommer att få kriga för vinsten. Dock har vi sjukdomar i truppen och en av bröderna Kahn är skadade.

Jag anade en viss oro och inte den självsäkerhet jag förväntade mig av ett lag som i princip varit obesegrade de två senaste mästerskapen. Möjligen hade de begått samma misstag som Malmö 2019, i tanken var guldet klart. Stockholm Syd inledde turneringen med en förlust mot Malmö med 1- 3.

Jag var såklart nyfiken på om Malmös damlag hade en annan inställning inför detta år och tvingade till mig en intervju med tränaren Karin Lago.

Karin, hur är känslan 2 timmar före matchstart?

>> Känslan är på topp även om jag anar en viss nervositet i luften.

Vad tror du om Malmös insats i mästerskapet och vilka är de tuffaste motståndarna i gruppen?

>> Vi har lägre förväntningar är tidigare. Vi tar en match i taget. Umeå.

Malmö inledde turneringen med en vinst mot just Umeå med 1 – 0. Stockholm visade sig vara den tuffaste motståndare slutade som gruppsegrare. De vann även silvermedaljen, grattis till er! Malmö tog verkligen en match i taget och krigade sig igenom slutspelet och vann till slut en bronsmedalj. >>

Herrarnas finalmatch stod mellan Malmö och Dalarna.

Första motståndare i slutspelet var Gävle.

Jag erkänner att jag missade någon minut av uppvärmningen när jag strax före matchstart frågade tre av spelarna i Gävle hur spelet hade fungerat under gruppspelet. De sa att det fungerade bra med tanke på hur få de var. Jag måste ändå säga att de kämpade väldigt väl mot Malmö med sina 6 utespelare i kvartsfinalen. Matchen slutade 5- 1 till Malmö.

För en kort stund tar vi oss tillbaka till gruppspelsdagen där tidig morgon hade blivit förmiddag och lag efter lag hade anlänt till Malmö. Vid incheckningen passade jag på att ta ett snack med Tanja Parvaiainen kapten i Göteborgs damlag (segrare i Göteborg 2019).

Hur känns det att vara på plats?

>> Jättebra, vi ser positivt på deltagandet. Jag har ett grymt lag med mig och vi är väldigt taggade.

Vilka tror ni är de tuffaste motståndarna?

>> Malmö för att det är hemmaplan men det är inget omöjligt motstånd.

När jag under slutspelslagen mötte Tanja vid kiosken efter att just Malmö förlorat semifinalen mot Göteborg med 2-3 sa hon ”vad var det jag sa?!”. Vi var eniga i att det var en jämn och tuff match där bästa laget för dagen slutade som segrare. Vi önskade varandra lycka till i kommande match. Just detta är en av de bästa delarna med mästerskap inom Polismyndigheten. Även om vi är motståndare och i stridens hetta verkligen vill vinna står vi ändå alltid enade när det är världen emot oss.

För er som missat det var kiosken bemannad med riktiga stjärnspelare från Malmö FBC och en av dem, Ellen Rasmussen, är även landslagsspelare

Mästerskapet innehöll allt det där som förväntas av ett SM. Matcher med få mål, många mål, snygga mål, tuffa närkamper, hårda skott, trötta ben och skador och euforisk glädje. Euforisk glädje så beskriver Södertäljes kapten Kristofer Neijd känslan efter att ha besegrat Stockholm Syd med 6 – 5, detta i samband med en kort intervju inför kvartsfinalen mot Jönköping.

Kristofer, hur är känslan efter gårdagen?

>> Det är ett jättebra arrangemang, bra uppstyrt och vi har haft jättetrevligt. Vi hade inga förväntningar på resultat. Vinsten mot Stockholm Syd var eufori. Med 2 sekunder kvar fick vi ett frislag vid målvakten och den satt i nätet.

Vad tror ni om matchen mot Jönköping?

>> Vi känner ingen press men vi går för vinst.

När jag lämnar intervjun med Kristofer vill andra spelare i laget bekräfta känslan eufori och jag lovar att det ska stå med i artikeln. Hur slutade matchen? Jag vet inte om euforin tagit ut sin rätt för krafterna räckte inte till och Jönköping stod som segrare och vann med 3-0.

En spännande semifinal spelades mellan (H) Göteborg – Dalarna. Efter full tid stod det 3- 3- Efter 10 minuters förlängning 4- 4. Dalarna inledde straffarna med en fullträff. Göteborg satte sin första i bröstet på målvakten. Dalarnas andra slogs en bit utanför mål, Dalarna målvakt gjorde en snygg räddning på Göteborgs andra. Dalarna missade sin tredje och spänningen var totalt när Göteborg hade tredje och sista kvar. >>

Malmö blev guldmedaljörer på herrsidan.

Göteborg blev guldmedaljörer på damsidan.

Vi skapar riktigt bra platser att bo på.

Tidigare Hembla. Nytt namn, samma hyresvärd.

Victoriahem

victoriahem.se

Göteborgs sista var så snygg och det var så nära men tyvärr i ribban och ut och det innebar att Dalarna stod som segrare i matchen. En besviken Kalle Johansson kapten i Göteborg säger efter en djupanalys av matchen att de tappade högerkanten. Göteborg samlade kraft och vann sedan matchen om tredje pris mot Jönköping med 3- 0.

Vad hände då med laget som skulle ta hem guldet för tredje gången gillt?

Andreas oro över sjuka och skadade spelare hade betydelse. För Stockholm Syd slutade resan redan i gruppspelet där de slutade på fjärde plats i gruppen utslagna av bland annat Malmö. Malmös kapten Fredrik Nyström sa efter semifinalen mot Jönköping att känslan i laget var bra. Vi har haft defensivt bra spel under hela turneringen, första kedjan steppade upp och Ted bidrog till 6 av 8 mål vilket gjorde det lätt för oss säger Fredrik. Semifinalen mellan Malmö och Jönköping slutade 8 – 0.

Jönköping som för övrigt lyftes fram som det tacksammaste laget att köra med bussen. Jacob Moberg chaufför av bussen berättar att ett tacksamt Jönköping nyttjade bussen till att transportera bilnyckel till bärgaren som skulle laga punktering och även transport mellan arena och hotell.

Finalen mellan damerna spelades mellan Göteborg och Stockholm och ni som kommer ihåg vad ni har läst vet att Stockholm vann silvermedaljen. Guldet till Göteborg i år igen och det är bara att gratulera till en väl genomför turnering. Göteborg var också laget som släppte in minst mål, 4st, på damsidan.

Tanja, hur känns det att guldet är ert?

>> Helt oslagbart. Kom hit och siktade på att ta hem guldet. Jag är stolt över mina tjejer. Vi är en ny trupp med nya spelare och ändå lyckas vi.

Finalen mellan herrarna spelades mellan Malmö och Dalarna.

Dalarna hade den spännande semifinalen mot Göteborg bakom sig och Malmö en relativt enkel match mot Jönköping. Kanske var de tidigare matcherna bidragande till resultatet i finalen. Malmö segrade med 3- 1 men min känsla är ändå att Dalarna kände att de vann silvermedaljen och inte förlorade finalen, detta efter intervju med Olle Jurell kapten i Dalarna.

Hur är känslan efter finalen?

>> Vi är glada för silvret, bättre än förra gången då vi tog brons. Det har varit kul men nu är vi slut.

Malmös kapten Fredrik Nyström behövde jag inte ens jaga för en segerintervju utan han passade på att smita från laget som plockade undan sargen för att ge sin kommentar.

Guldet är ert, berätta om insatsen?

>> Än en gång lyckades vi med defensiven. Vi släppte in 3 mål totalt i turneringen. Vi har haft spetskompetens och har ett nytt uttryck ”Passa Ted”.

Ted gjorde totalt 10 mål i turneringen vilket var flest av alla spelare.

Grattis Göteborg och Malmö, ni levererade fint spel och var väl värda att stå som segrare. Dock vill jag avsluta med att hylla alla spelare genom att delge vad domarna hade att säga om turneringen.

Arrangemanget kändes välplanerat och vi har blivit väl omhändertagna. Nivån var högre än förväntat och det gäller både dam och herrlag med många välspelade matcher. Det var ett bra domarklimat och med det menar vi att stämningen var god, ni hade ett bra bemötande och vi kunde skämta med er under turneringens gång. Det var emellanåt tufft att hänga med i det höga tempot även om jag dömer i vanliga fall. Det var kul med alla glada människor som visade på fin gemenskap samtidigt med en rejäl vinnarinstinkt. Det känns som om ni har det i blodet.

Slutord från både domare och arrangörer är att det har varit fantastiskt roligt stort tack till er alla!!

RESULTAT | POLIS-SM I INNEBANDY 2021

DAMER
1. Göteborg
2. Stockholm
3. Malmö

HERRAR
1. Malmö
2. Dalarna
3. Göteborg

SEKRETARIATETS HÖJDPUNKTER

Herrmatchen Stockholm Syd - Dalarna (5-6), var en bra match med ett högt tempo. Både sekretariat och domare hade svårt att hinna med i det höga tempot och när väl matchens spelare skulle utses i de båda lagen var det i princip omöjligt.

Dammatchen Malmö och Göteborg, (2- 3), var en välspelad och jämn match. Sekretariatet uttryckte sig ”den moraliska finalen”.

Spelare nr 15, Chriztopher Fåhraeus, Göteborg var den spelare som imponerade mest i turneringen.

Herrmatchen Malmö och Dalarna (1- 0), var en match med högt tempo, bra spel och en genomgående bra match.

Hälsningar från bronslaget Malmö!

Blåljusare starka tillsammans

Under hösten 2021 bildades Svenska Blåljusmyndigheters Idrottsförening (SBMIF).

En ambulanssjukvårdare, två brandmän och två poliser står som grundare till SBMIF. Föreningen har som ändamål att samla alla idrottsutövande individer anställda vid tullverket, polisen, kriminalvården, kustbevakningen, ambulans och räddningstjänsten med syfte att deltaga vid World Police & Fire Games.

World Police & Fire Games (WPFG) hålls vartannat år runtom i världen. I år går detta av stapeln i Roterdam, Holland den 22-31/7.

WPFG är ett spel med över 50 olika idrotter man kan tävla i. Både lagidrotter och individuella idrotter. Det finns någon för alla.

Hela det svenska teamet i blått från vänster, Martin Attila, Fredrik, Ingrid och Pernilla.

>>Läs mer om SBMIF WPFG Team Sweden @wpfgsweden sbmif@outlook.com

Gammal är äldst!

För fjärde året i rad arrangerade Insatsstyrka Syd Polis-SM i gäddfiske i skånska Ringsjön och såklart blev det en spännande

TEXT>> JONAS ANDERSSON FOTO>> DELTAGARBILDER

Arrangörerna deltog som vanligt i tävlingen, men fiskelyckan bestod enbart av en godkänd gädda.

Silvermedaljören Kalle med tävlingens största gädda, 104 cm lång.

Det första året kammades segern hem av Stockholmspolisen Per och två år i rad har Nybropolisen segrat med Jesper och Pelle som lyckades dra de längsta gäddorna. Skulle första platsen någonsin kunna bärgas av skåning?

Den sammanlagda längden på varje deltagares tre längsta gäddor, fångade under två fiskedagar, är det som räknas. Arton hugade konstaplar kom till Ringsjön en mulen helg i november för att göra upp om vem som är svensk polis storfiskare.

Fisket började lördag morgon och fångstrapporterna trillade in i rask takt på morgonkvisten! Ganska så snabbt hade första gäddan över 100cm dragits upp.

Framåt lunch blev det trögare och inget passar bättre just då än att själva ta ett välförtjänt breake.

16.00 var deadline för att rapportera in fisk och när alla samlades i stugan på Orups IP vid Ringsjönsstrand, var de flesta nöjda med dagens fiske. Efter åtta timmars ihärdigt kastande på sjön, var de rödmosiga kämparna redo för bastu och välsmakande kamratmiddag!

”40 fiskar hade följt deras drag hela vägen in till båten men vägrat nappa.”

Efter första dagens fiske var det nykomlingen Kalle Nyman som, inte bara satte personligt rekord 2 ggr om (!), tagit greppet om ledningen med tre granna gäddor med en totallängd på 280cm. Detta resultat såg ganska svårslaget ut men skam den som ger sig!

På söndagen var fisket trögare för de flesta. Håkan Grönvall berättade glatt med frustrerat att de haft 40 fiskar som följt deras drag hela vägen in till båten men vägrat nappa.

Micael Claurentzius, åldermannen i gänget, som gör sitt allra sista år i myndigheten innan han blir pensionär, visade upp energi och ihärdighet. Han hade bärgat två godkända fiskar på lördagen och lyckades landa en fin gädda till på söndag förmiddag. Detta tog upp honom till exakt samma totallängd som Kalle, då det bara återstod 3 timmar av tävlingen. Kalle Nyman bibehöll dock ledningen då han hade den enskilt längsta gäddan på 104cm.

Skulle veteranen lyckas bärga ytterligare en gäddmadam och knuffa ner nykomlingen, eller skulle nykomlingen hålla undan?

Denna gång visade Micael verkligen att talesättet ”gammal är äldst” gällde. Micael lyckades dra upp en gädda på 93cm och det gjorde att han gick förbi Kalle med 4cm och tog hem den ärofyllda segern i 2021 års SPM i gäddfiske! Stort grattis!

Gott jobbat alla deltagare, skitfiske på er, tills vi ses nästa år!

Korrekt och varsam mätning av fisk.

Storfiskaren Johanna Bryhagen.

Segraren Micael, med sin största fisk för denna tävling, 103cm!
Missa inte Micaels kåseri på nästa uppslag.

Lunchpaus för deltagarna från Ringsjöbygden!

RESULTAT | POLIS-SM I SPORTFISKE 2021

1 Micael Claurentzius	286 (103, 93, 90, 87)
2 Kalle Nyman	282 (104, 92, 86, 84, 77)
3 Tobias Nerbring	226 (77, 75, 74)
4 Per Jonsson	154 (84, 70)
5 Jörgen Wijk	152 (82, 70)
6 Otto Holstein	149 (77, 72)
7 Johanna Bryhagen	145 (75,70)
7 Håkan Grönwall	145 (75,70)
8 Joakim Olsson	88 (88)
9 Peter Frostlund	84 (84)
10 Anders Nerbring	75 (75)
11 Jesper Svensson	72 (72)
12 Glenn Olsson	70 (70)

13 Jonas, Jakob, Erik R., Eric S., Daniel - Inget resultat

Största abborre
Otto Holstein 38 cm

Kolumnen visar totallängd för 3 största fiskar i cm. Inom parentens inrapporterade fiskar.

Polisarbete på botten-nivå

Kåseri av en glad amatörfiskare

TEXT>> MICAEL CLAURENTZIUS FOTO>> HÄSSLEHOLMS KOMMUN.

Det våldsamma hugget kommer från ingenstans. Helt utan förvarning, hårt och besinningslöst. Hjärtat stannar…

Jag glömmer aldrig de tidiga sommarmorgnarna när mamma hade gjort en frukostkorg som vi skulle ha med oss ut på fisketuren. Jag och pappa skulle få följa med farbror Gösta på en fisketur till Ottarpssjön (mellan Ballingslöv och Hästveda).

Den tidiga morgondimman dröjde sig kvar över vattnet, som dansande älvor. Det var lite trolskt.

Pappa och Gösta knuffade i ekan och satt årorna i årtullarna. Flytväs-tar på. Jag satt i fören och kastade ut draget, som fick glida efter båten. Spänningen var olidlig och tålamods-krävande.

Då kommer det. Hugget!!!!!!! Den känslan planterades djup inom mej i ti-diga år. Gösta lärde mej fiska både med haspelrulle, multirulle och fluga.Han lärde mej att tillverka skeddrag av en kopparbit. Wobbler av en träbit. Binda flugor av alla tänkbara material.

Det blev många spektakulära fis-kepass för pappa och mej tillsamman med Gösta.

Men så en dag fanns inte farbror Gösta mer. Han fick säkert en fin plats i de övre regionerna med gudomliga fiskevatten. Hjärtat stannar för en sekund, för att nästa sekund rusa upp i 200. Adrenalinet pumpar i kroppen…

Jag fiskade inte på många år efter detta. Livet kom emellan. Gymna-sieskolan, militärutbildning och så polisskolan 1978. Visst blev det några pass då och då, men inget seriöst.

1985 träffar jag mitt livs kärlek, Ing-ela, på assistentkursen på Polisskolan i Sörentorp. På vår först sommarsemes-ter tillsammans, ville Ingela att vi skulle tälta i Malingsbo Kloten i Bergslagen.

Vid en sjö där hon tillbringat mången sommar med sin syster och föräldrar. Hon frågade mej hur vi skulle göra med maten den veckan. Inga pro-blem, sa jag. Jag tar upp fisket igen och så lever vi på fisk.

Köttbullarna och prinskorvarna smakade fantastiskt. Vilken tur att Ingela hade packat ner, ”för säkerhets skull.” Inte en fisk på hela veckan. Sommaren efter skulle vi tillsammans med en kompis fiska i Nyköpings ån i Nyköping.

Jag erbjöd Ingela att knyta fast bete-slåset på linan.

- Jag kan själv , sa hon.
- Okej, vilket drag ska du ha?
- Den, och pekar på en stor torsk-pilk.
- Nä men, det kan du väl inte…!?
- Jag ska ha den!!!!!
- Hmmmm, tjejer…

Efter 5 minuter kommer Ingela tillbaka med en liten, liten

Abborre, på kroken.

-Hur i hel…… gick det till!!!???

Hon hade sett den döda abborren vid kanten när vi gick ner till ån. Det var då hon smidde sin hemska plan.

Idag så ifrågasätter jag inte min frus förmåga att fiska. Hon har fiskat ifrån mej många gånger. Liksom vår yngsta son Rasmus och Ingelas dotter Martina gjort över åren. Så vår äldsta son Robin och jag, får slita för att lyckas.

Ingela satte ihop en väl utvald betesask inför SPM 2021. Och Robin, skepparen, servade med mat och båt tillsammans med vår skeppspojke Peter.

Utrustningen ylar av ansträngning och musklerna spänns när Besten vän-der på klacken och ger sig av ner mot djupet. Vem ska vinna? Detta är precis som vårt polisjobb. Fast på ett annat plan, nämligen på ett ”bottenplan”.

För att ha de bästa förutsättning-arna att fånga en stor fisk, så krävs det information. Underrättelsetjänst/spa-ning i form av bottenplanets struktur, stenpartier, vegetation och vatten-strömmar och vindar. In och utlopp, fauna och fiskarter. Vilken betesfisk är gäddans favorit i just detta vatten vid just denna årstiden. Vilka beten ger då bästa chansen, mm.

I princip knacka dörr med ortsbe-folkningen för att få en liten pusselbit för att lyckas. Och detta tar tid att förbereda och sammanställa. Sen gör man en ”Game plan” som är ”Hemlig stämplad”. Detta är i korthet vad som gäller vid tävlingsfiske. I alla fall för mig.

Polis-SM i Sportfiska 2021 - Dag 1 13/11-21 kl 0800 startskottet går.

Två timmar utan ett hugg. Vi går över till plan B. Det våldsamma hugget

> **”För de bästa förutsättningarna att fånga en stor fisk, så krävs det underrättelsetjänst och spaning i form av bottens struktur, stenpartier, vegeta-tion, vattenström-mar och vindar.”**

kommer från ingenstans. Helt utan förvarning, hårt och besinningslöst. Hjärtat stannar, för att sedan rusa upp i 200. Utrustningen ylar av ansträngning och musklerna spänns när Besten vänder på klacken och ger sig av ner mot djupet.

Vem ska vinna? Detta kan vara vinnarfisken. Tänk om den släpper, ska vi lyckas håva den. Sekunderna går fisken kommer närmare, håven läggs i vattnet. Besten gör en ny rusning ner mot botten. Tiden går, spänningen är olidlig, adrenalinet kokar i kroppen.

Till slut ligger en stilig Madame på 103 cm i håven. En timme senare hugger en något mindre gädda. Jag och kollegan Kalle, ligger på delad första plats dag 1. Svårt att sova på natten. Tänker för mycket.

Dag 2 14/11 kl 0800 nu jävl...

Börjar med plan B, vilket inte ger något. Går över till plan C, Pang… Där satt den, yes! Behöver mints 88 cm för att gå upp i ledning. Äsch, 87 cm. Nu plan D.

Första kastet. En Madame på 93 cm hugger mycket överraskande intill båten och precis under ytan.

Funderingar, hur ligger vi till nu? Har andra kolleger fiskat förbi oss? Det är bara några timmar kvar på tävlingen. Spänning är så tät att man kan ta på den.

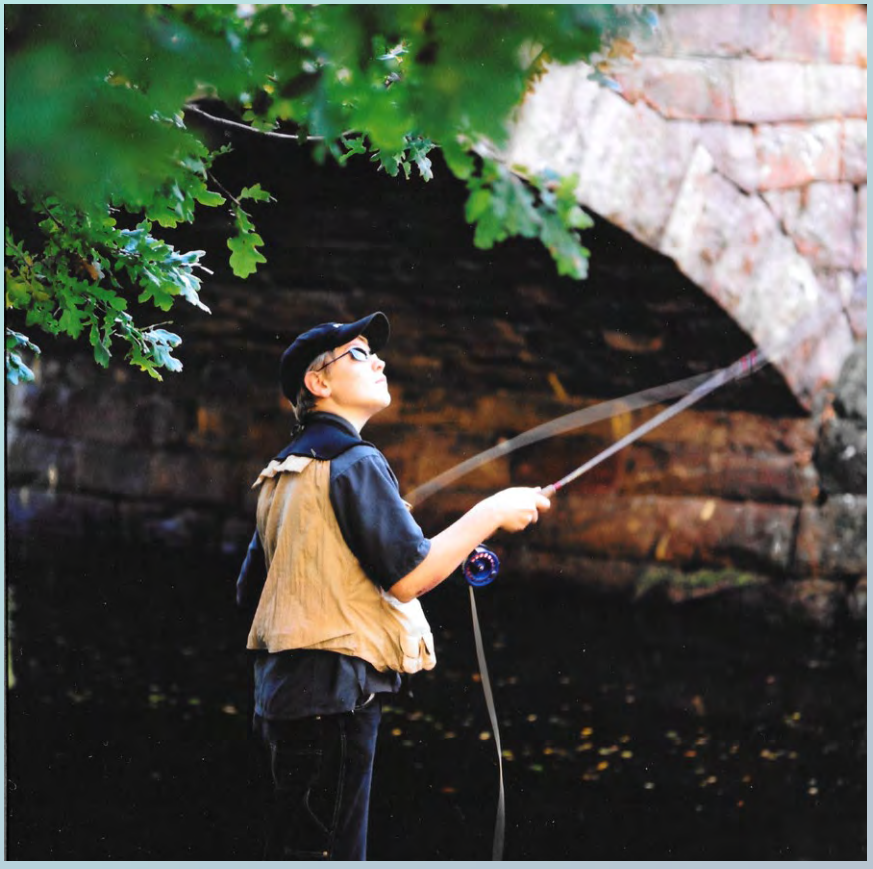
Det finns så många storys att skriva om. Metoder, utrustning, sjövett/säkerhet, nära naturupplevelser mm. Dock inte allt för nära, som när jag frontalkrockade med en dykande Ormvråk med min polismotorcykel i hög hastighet.

Eller som tex vårt första Fiske SPM 2018, som blev en katastrof för oss, där jag vingklippte båda mina händer och Robins nya båtmotor. Då såg jag döden i vitögat på riktigt... Eller som World Police and Firegames 1999 I Stockholm. Jag tävlade i fem grenar, gissa vilka. Det blev två medaljer.

Men detta får räcka för denna gången. Detta är fjärde året i rad som vi har SPM i gäddfiske, och detta tack vare Glenn och Jonas som arrangerar detta. Ett stort tack till Er, och alla övriga deltagare/kolleger/vänner och söner och inte minst Min Ingela för att ni gör detta möjligt. Hur det gick?

Ja, det ser ni på resultatlistan.

Micael och hans yngsta son Rasmus spinnfiskar intill den fina gamla stenbron över Almaån i Hässleholm. Bilderna är tagna för 23 år sedan.



Robin, Micaels äldsta son, kastar fluga.

Lär känna styrelsen

Michael Fetz, ordförande

Michael är 61 år, född och uppvuxen i Helsingborg. Privat är Michael gift med Nina som också är polis. Han har två vuxna söner och två vuxna bonusbarn.

Michael gick polisutbildningen på Sörentorp 1981, sedan hamnade han i Stockholm där han tjänstgjort näst intill under hela sin karriär.

Michael har provat på många verksamheter inom polisen och även fått möjlighet att arbeta på olika platser i Stockholms län. Från 2020 arbetar han som polisregion Stockholms samordnare för terrorismbekämpning. Tidigare har Michael varit chef för några olika geografiska områden i Stockholms län, bl a Södertälje, Västerort och Stockholms City. Ännu tidigare i hans karriär arbetade han på piketen och han var också med att bilda och starta upp Nationella insatsstyrkan.

Michael har sedan barnsben varit intresserad av all form av idrott. Som liten spelade han fotboll och i tidiga tonåren började han träna styrketräning och löpning regelbundet.

Mikaela Kellner, vice ordförande och generalsekreterare

Mikaela är 44 år, hemmahörande i Stockholm, före detta polis och har varit aktiv i SPIs styrelse sedan 2015. Hon tog över kansliet som generalsekreterare 2017 och har där en tjänst på halvtid. Mikaela är även sedan ett år tillbaka timanställd på HR hos Polismyndigheten, sektionen för arbetsmiljö och hälsa.

Hon driver även sitt eget företag där hon arbetar med träning och hälsa både mot privatpersoner och företag.

Mikaelas idrottsbakgrund som ung finns inom lagidrotten och bollsporter. Numera utövar hon Crossfit vilket hon även tävlar i. Inom Polisidrotten har Mikaela tävat i åttakampen Toughest Competitor Alive med flera guldmedaljer på både SM och VM.

Lina Berglund, ledamot

Lina är 37 år och hemmahörande i Stockholm. Hon arbetar som polis i Stockholm Nord och utreder brott i nära relation.

Linas idrottsbakgrund är framförallt som orienterare. Hon är aktiv inom polisorienteringen både som utövare och arrangör. Lina har tävlat i flera grenar inom polisidrotten som spring-skytte, halvmaraton och multisport. Hennes expertområde är konditionsidrotter. Förutom att springa i skogen och leta kontroller, åker hon gärna längdskidor, paddlar kanot och cyklar mountainbike.

Linas mål med arbetet i Svenska Polisidrottsförbundets styrelse är att göra polisidrotten intressant för så många som möjligt inom polisen. Ett brett utbud av arrangemang spritt över hela landet. Lina hoppas innerligt att 2022 bjuder på polismästerskap där poliskollegor över landet får mötas och tävla mot varandra utan restriktioner.

Svenska Polisidrottsförbundet 2022. Här får du lära känna hela laguppställningen.

Fredrik Martinson, ledamot

Fredrik är 54 år och bor i Trollhättan med sin fru. Fredrik har 3 vuxna barn, 2 vuxna bonusbarn, 2 barnbarn och hunden Sigge.

Fredrik började poliskarriären 1992 och arbetar då som polisinspektör/operativ samordnare.

Hans huvudintresse är pistolskytte. Fredrik har tränat och tävlat i skytte sedan 1983, både nationellt och internationellt.

Hans första polis SM var 1994 där han tog ett guld i luftpistol. Efter det har Fredrik varit med på många SPM, landskamper, nordiska mästerskap och europamästerskap. Fredrik har även haft landslagsuppdrag civilt.

Fredriks huvudgrenar är luftpistol, grovpistol och fripistol.

Fredrik har varit verksam i SPIs valberedning och sedan 1 år tillbaka som ledamot inom SPI.

Peter Eriksson, ledamot

Peter är 42 år och har arbetat som polis i 12 år. Peter är hemmahörande i Eskilstuna.

Han har för närvarande en tjänst som Operativ Planerare i Polisregion Öst.

Peters intressen är hans barn, fotboll, fiske och styrketräning.

Peters roll inom SPI är styrelseledamot, ansvarig för fotbollssektionen samt förbundskapten för Polislandslaget i fotboll Dam och Herr.

Magnus Fornell, ledamot

Magnus är 58 år och hemmahörande i Malmö.

Magnus har alltid sysslat med idrott och träning sedan han utbildade sig till polis 1979. Magnus intressen är skytte, styrketräning, golf och cykling.

Han har deltagit i ett antal Polismästerskap i pistolskytte och luftpistol. Men även gjorde en svensk klassiker 1992.

Ett tag hade Magnus tillsammans med två kollegor det svenska rekordet i luftpistol för lag. De sista åren har han inte tävlat så mycket utan hittat mer glädje i att vara aktiv oavsett sport. Magnus gillar att han i polisidrottsförbundets styrelse får möjligheten att få medverka och hjälpa till vid olika nordiska mästerskap samt träffa både svenska och utländska kollegor.

>>§

Regler för bidrag

Riktlinjer för utbetalning av bidrag till Svenska Polismästerskap från Svenska Polisidrottsförbundet

Förbundsstyrelsen har beslutat följande angående arrangörsbidrag beslutet gäller för mästerskap som arrangeras från år 2020 tillsvidare.

Arrangörbidrag betalas ut till alla arrangörer av ett SPM som uppfyller kraven nedan.

- Ett SPM skall ha ett deltagarantal på minst 10 deltagare för att få bidrag
- Ett SPM i lagidrott skall ha minst fyra deltagande lag för att få bidrag
- Grunden för bidrag från Polisidrottsförbundet är till för att främja arrangemang av polisidrottstävlingar.

Storlek på bidraget:

- 5000 kr är grundbidraget för SPM som genomförs under 1 dag.
- 10 000 kr grundbidrag för SPM som genomförs under 2 dagar.
- 15.000 kr grundbidrag för SPM som genomförs under fler dagar än 2.

Varje arrangör som anser sig behöva mer i bidrag skall skicka in en handlingsplan för genomförande av SPM. Handlingsplanen skall innehålla en enkel beskrivning av antal tävlingsdagar, tävlingsplats, alla eventuella kostnader såsom lokalhyra, funktionärer, domare mm. Allt som är av vikt och bör ligga till grund för hur stort bidraget skall bli utöver grundbidraget.

Alla arrangörsbidrag utbetalas vid två tillfällen. Hälften utbetalas ca 4 veckor före mästerskapet och resterande senast 4 veckor efter mästerskapet.

Andra hälften av bidraget betalas endast ut om arrangören skickat in följande till kansliet:

- Ett skrivet referat från arrangemanget skall ha inkommit via mail till kansliet inom fyra veckor efter SPMet.
- 10–15 högupplösta användbara bilder från arrangemanget skall ha inkommit via mejl eller ett postat USB till kansliet inom fyra veckor efter SPMet. Samt bildtexter till dessa bilder.
- Resultat i Word eller Excel från arrangemanget skall ha inkommit via mejl till kansliet inom fyra veckor efter SPMet.

Riktlinjer för utbetalning av 1000 kr extra i bidrag till vissa större SPM. Vissa mästerskap kan få 1000 extra i bidrag efter genomfört mästerskap. Kraven för att få detta bidrag är följande.

Tre månader före tävlingsdatum ska ni ta kontakt med Helene på Förbundmedia via mail helene.bottner@fbmedia.se

Så snart ni kan skall ni tillgodose Förbundsmedia med:

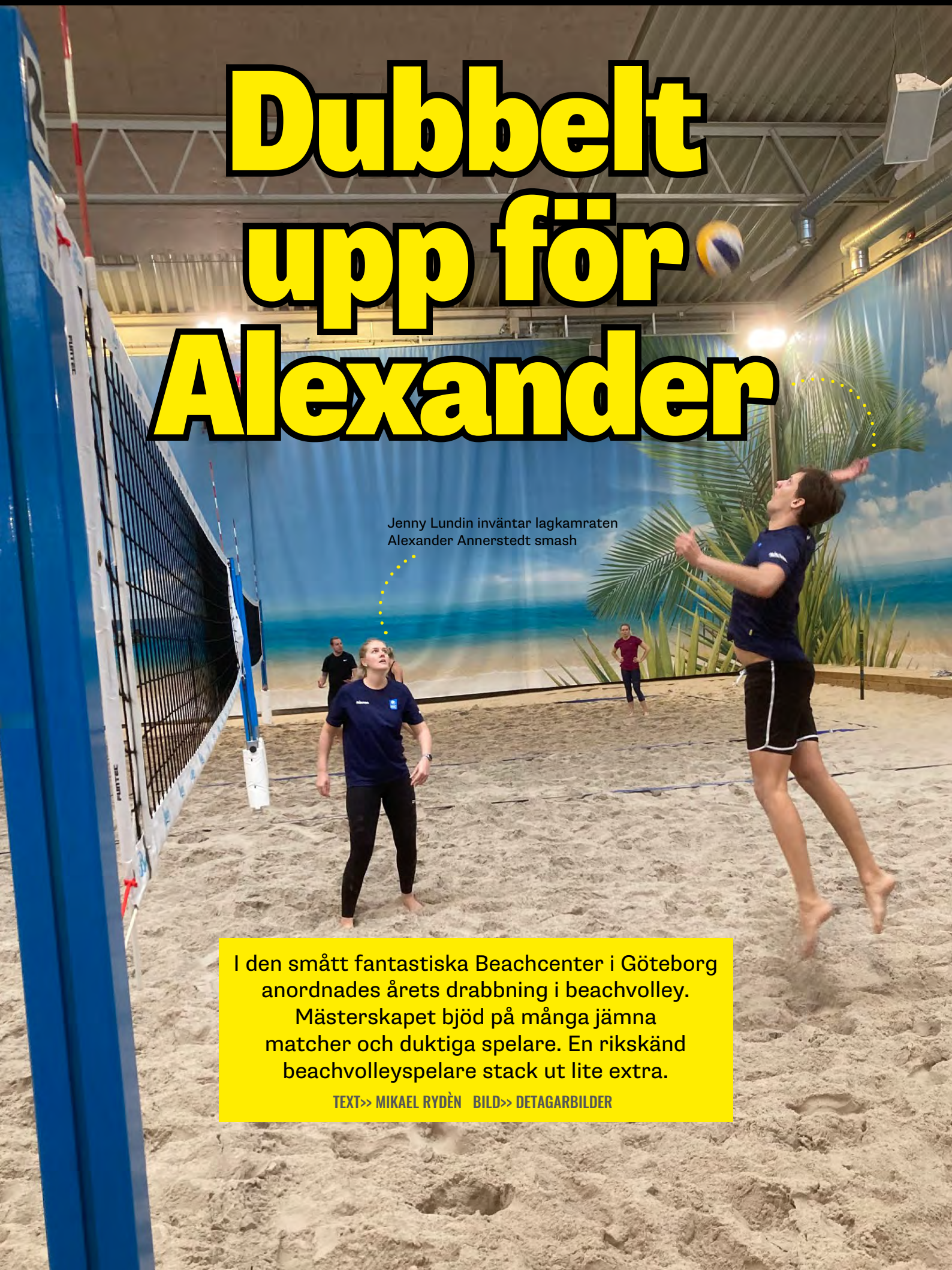
- Inbjudan med bild och/eller logotyp
- Tävlingsprogram / Startlista
- Information om tävlingen samt annan kuriosa som ni vill ha med
- Antal program
- Leveransadress, gärna hemadress med mobilnummer.

Ni förbinder er även att distribuera programbladen till tävlingens deltagare och publik.

Svenska Polisidrottsförbundet utbetalar ersättningen till respektive förenings bankkonto efter avslutad tävling.

FÖRBUNDSSTYRELSEN >>2019-11-11

Dubbelt upp för Alexander



Jenny Lundin inväntar lagkamraten Alexander Annerstedt smash

I den smått fantastiska Beachcenter i Göteborg anordnades årets drabbning i beachvolley. Mästerskapet bjöd på många jämna matcher och duktiga spelare. En rikskänd beachvolleyspelare stack ut lite extra.

TEXT>> MIKAEL RYDÈN BILD>> DETAGARBILDER

Årets upplaga av polis-sm i beachvolleyboll arrangerades av Karlstad polisidrottsförening och gick av stapeln helgen 13-14 november.

Platsen var i den smått fantastiska inomhushallen Beachcenter i Göteborg.

Tanken var först att arrangera detta SM i augusti i Karlstad som en utomhusturnering. Tyvärr blev det för få anmälda lag och då vart det omfall och inomhus i Göteborg istället.

Intresset ökade och idèn tändes att göra det till en två-dagarsturnering där man kör dam och herr på lördagen och en mix-klass på söndagen.

Anmälningarna rullade in och till slut så landade det i 6 anmälda herrlag samt 4 damlag samt 7 anmälda lag i mix-klassen.

Ett av namnen i herrklassen stack ut lite extra. Det var Alexander Annerstedt. Alexander är ett välkänt namn i beachvolleysverige och han har spelat flertal world tour tävlingar för Sverige. Alexander hade anmält sig i par med den lite mindre rutinerade Emanuel Skog.

Fjolårets vinnare Mikael Rydèn hade detta året bytt partner och anmält sig med Kalle Johansson. Kalle som har ett par silvermedaljer hemma i skåpet sen tidigare år.

I damklassen så stack rutinerade och duktiga paret Angelica Sörensen/ Jenny Persson ut som skyhöga favoriter.

Skulle fjolårsvinnarna Zara Blixter / Rebecka Nyman kunna rå på dom?

Så kom då tävlingshelgen då allt skulle ske. Det visade sig att uppladdningen för vissa hade gått över styr.

Paret Valter D Angelo / John Wolter fick ställa in i sista stund då Valter någon kväll innan fått en handskada på träning.

HERRAR

Med avhoppet med Valter och John så fick man ändra från 2st trelagsgrupper till en rak femmannagrupp där alla möter alla och där sen 1an och 3an samt 2an och 4an i gruppen möts i semifinaler

Det blev en rafflande tillställning där Alexander och Emanuel hade det tufft då dom förlorade första matchen mot fjolårssegraren Mikael och Kalle.

Ju längre gruppspelet gick så märkte man dock att Alexander och Emanuel började spela bättre och bättre. När det sedan vankades gruppfinal mellan Mikael/Kalle och Stefan/Rasmus så ville båda vinna för att slippa möta Alexander/Emanuel i semifinalen.

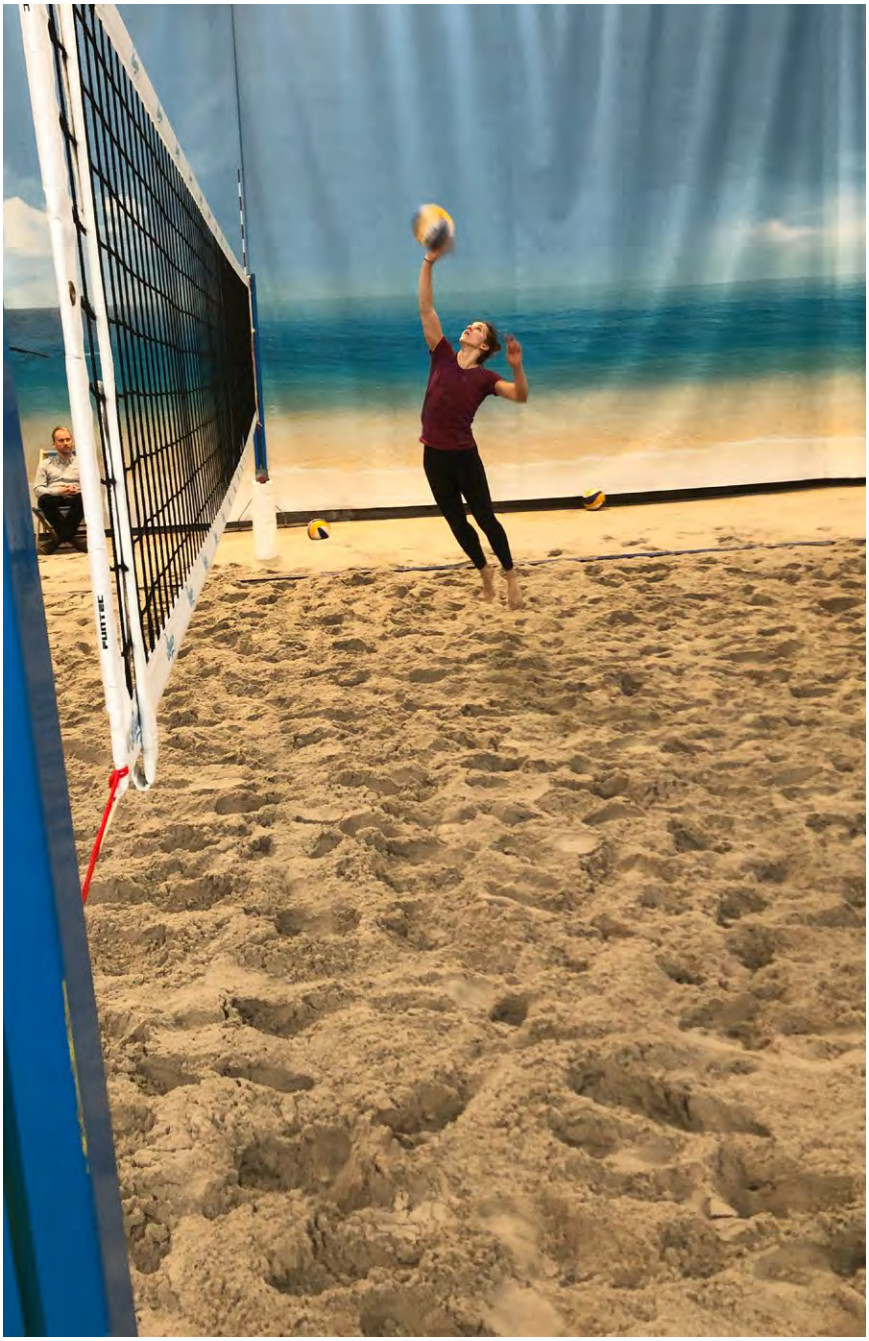
Gruppfinalen blev rafflande jämn där Stefan/Rasmus välförtjänt drog längsta strået.

I semifinalerna så gjorde Erik/Jörgen en riktigt bra match emot Stefan/Rasmus som trots motståndet höll för favorittrycket och vann.

I den andra semifinalen mellan Alexander/Emanuel och Mikael/Kalle så lyckades inte Mikael och Kalle komma upp i samma nivå som när man

Stefan Jimmerfors shottar bollen över Emanuel Skog i finalen.

”Det visade sig att uppladdningen för vissa hade gått över styr.”



Amanda Gabrielsson i ett anfall

slog Alexander och Emanuel i gruppspelet. Alexander och Emanuel började få sitt spel att synka och gjorde således en riktigt fin och stabil insats och vann till slut välförtjänt.

Tredjeprismatchen blev en riktigt jämn tillställning. Den hårda semifinalen satt i benen på Mikael och Kalle och detta utnyttjades av Erik och Jörgen som satte rejält med press på sina bollar. Dom visade upp ett lysande spel och pressade Mikael och Kalle till misstag.

Till slut så lyckades Mikael och Kalle få ordning på sitt spel och kunde sy ihop säcken. Men det krävdes ett skiljeset för att vinna.

Finalen blev en riktigt hård drabbning. Stefan och Rasmus övertygade stort i gruppspelet samt i semifinalen och gick in i finalen med stort självförtroende. Alexander och Emanuel hade verkligen fått igång sitt spel och spelade bättre för varje match som gick.

Varje set i finalen blev jämn och fick avgöras i skiljeset. I skiljesetet så klev turneringens gigant Alexander fram och avgjorde dom viktiga bollarna. Segern var således ett faktum.

”Angelica och Jenny höll en oerhört hög nivå.”

DAMER

Damernas turnering bestod av fyra stycken lag. Förhandsfavoriterna Angelica och Jenny gjorde ingen besviken. Dom var överlägsna under hela gruppspelet och tog hem gruppsegern. Förra årets guldmedaljörer Zara och Rebecka nöp andraplatsen i gruppen.

Hilda och XX som kom trea i gruppen fick således möta fyran Jenny och Amanda i en tredjeprismatch. Jenny och Amanda stretade emot bra men Hilda och XX var snäppet bättre och tog välförtjänt hem bronsmedaljen.

I finalen så blev det som förväntat en batalj mellan fjolårssegrarna Zara och Rebecka och Angelica och Jenny som vunnit åtskilliga tidigare guld ihop.

Men den riktigt hårda fighten uteblev. Angelica och Jenny håller en oerhört hög nivå och dom gjorde processen kort med fjolårsvinnarna.

Inget snack om saken vart guldmedaljen skulle detta året. Grattis till dem. Vet dock att Zara och Rebecka är två riktiga vinnarskallar och jag tvivlar inte på att dom kommer tillbaka bättre än någonsin nästa år. >>

Medaljörer Herrar. Vänster Rasmus Gyllenberg (Göteborg) Stefan Jimmerfors (Borås) Silver - Mitten Alexander Annerstedt (PHS Borås) Emanuel Skog (Göteborg) Guld - Höger Mikael Rydèn (Karlstad) Karl Johansson (Göteborg) Brons

Medaljörer Damer. Vänster Rebecka Nyman (Göteborg) Zara Blixter (Göteborg) Silver - Mitten Angelica Sörensson (Örebro) Jenny Persson (Stockholm) Guld - Höger Hilda Axelsson (Göteborg) Brons

RESULTAT | POLIS-SM I BEACHVOLLEY 2021

HERRAR
1. Alexander Annerstedt/Emanuel Skog
2. Stefan Jimmerfors/Rasmus Gyllenberg
3. Mikael Rydèn/Kalle Johansson
4. Erik Lindfors/Jörgen Hammarstedt
5. William Dahl/Nils Lindenmo

DAMER
1. Angelica Sörensson/Jenny Persson
2. Zara Blixter/Rebecka Nyman
3. Hilda Axelsson/ XX
4. Jenny Lundin/Amanda Gabrielsson

MIX
1. Alexander Annerstedt/Jenny Lundin
2. Erik Lindfors/Rebecka Nyman
3. Stefan Jimmerfors/Caroline Lilliecreutz
4. Zara Blixter/John Wolter
5. Hilda Axelsson/ David Axelryd

MIX

Dom flesta var nog lite trötta när dom stegade ut i sanden på söndagsmorgonen. Kvällen blev rejält sen för vissa som tagit banketten på högsta allvar. Men när väl matcherna var igång så var gårdagens festligheter ett minne blott.

På pappret så såg detta att bli en riktigt jämn och rafflande tillställning. Och ja så blev det också. Två lag hade dragit sig ur på grund av skador. Det fick således bli en rak fem-lagsgrupp med semifinaler och finaler på det.Det vill säga många matcher på kort tid.

Allt började i ett rasande tempo redan i första matchen. Alexander och Jenny chockstartade med att vinna första set med 15-6. Men Erik och Rebecka ville annat och vann andra med 15-11. Det fick bli ett skiljeset. Och vilket jämnt set det blev. Efter många heta dueller så lyckades Alexander och Jenny till slut vinna det avgörande setet med 19-17.

Matcherna flöt på och efter att gruppspelet avgjorts så kunde man se på siffrorna att det verkligen var tokjämnt. Vi hade nämligen dom tre första lagen på 6 poäng.

Efter poängräkning så stod det klart att Erik och Rebecka vunnit gruppen och skulle få möta Zara och John i semi. Alexander och Jenny skulle få Möta Stefan och Caroline.

> **”Vilket gott gäng vi är som samlas varje år och har roligt.”**

I semifinalerna så gjorde Erik och Rebecka processen kort med Zara och John och vann tämligen enkelt med 2-0 i set.

Även Alexander och Jenny vann komfortabelt med 2-0 mot Stefan och Caroline.

Finalen skulle alltså stå mellan Alexander och Jenny och Erik och Rebecka.

Vi som hade sett när dom möttes i gruppspelet förstod att detta skulle bli superjämnt.

Och det blev det.

Erik och Rebecka vet att om dom ska ha en chans så måste dom köra på hårt från början. Taktiken går väl ut och dom tar första set med 21-16

Alexander som har rutin från spel ute i Europa vet vad han och Jenny behöver ändra taktiskt för att återta matchen. Detta faller väl ut och Alexander tar andra set med 21-14

Precis som i gruppspelet dom emellan så avgörs det på ett skiljeset.

Ett skiljeset som går Alexander och Jennys väg. Dom tar hem segern genom att vinna setet med 15-12.

BANKETTEN

Efter lördagens drabbning så var det dags för bankett. Som vanligt hölls den i beachcenters mysiga lokaler, där det känns som man är på en restaurang i Karibien.

Beachvolleybollen fixare nummer ett Valter De Angelo hade trollat fram ett grymt liveband som avverkade nostalgiska covers fram till sena timmen. Utöver bandet så innehöll banketten god mat och dryck.

MÄSTERSKAPET 2022?

Oklart än vart nästa års spel kommer att vara. Men vi hoppas på ännu fler deltagare nästa år och att fler anmäler sig får känna på vilket gott gäng vi är som samlas varje år och har roligt.

Migrän, träning och kost

Migrän är inte bara huvudvärk som gör extra ont, utan ett mångfacetterat sjukdomstillstånd som inbegriper nervbanor och kemikalier i hjärnan. Träning kan både utlösa ett migränanfall och minska risken att du får ett migränanfall. I den här artikeln tar jag en titt på vad forskningen säger om träning, kost och kosttillskott för dig som lider av migrän, känner någon som gör det, eller helt enkelt bara vill veta mer.

TEXT>> ANDREAS ABELSSON FOTO>> ADOBE STOCK

Denna artikel är ursprungligen publicerad på Styrkelabbet.se

Migrän är en neurologisk sjukdom som manifesterar sig i form av huvudvärk, inte sällan svår sådan, ofta dunkande eller pulserande på en sida av huvudet. En migränattack kan hålla i sig i timmar eller till och med dagar och ackompanjeras ofta av illamående, kräkningar och känslighet för externt stimuli som ljus och ljud. Smärttröskeln sjunker så att vardagliga saker plötsligt gör ont. Smärtan kan vara så intensiv att den drabbade inte förmår att göra annat än att existera.

Mellan 10 och 15 % av jordens befolkning har migrän, beroende på var man tittar. I Sverige ligger siffran på runt 15 %. Sjukdomen drabbar kvinnor dubbelt så ofta som män. Migrän kan debutera i vilken ålder som helst, men det är vanligt att de första anfallen dyker upp i tonåren. Sjukdomen är vanligast mellan 35–45 års ålder. Under årtiondena därefter brukar migränanfallen komma alltmer sällan och inte vara lika smärtsamma när de väl händer. En del som drabbas av migrän får även så kallad aura i samband med anfallen. Det är olika former av synfenomen eller stickningar och domningar. Det är vanligare med migrän utan aura än med.

Migrän är som regel ofarligt, om än mycket smärtsamt och ofta direkt handikappande medan anfallen varar. Den här artikeln handlar om migrän och kopplingarna till träning, kost och kosttillskott. Jag tittar på hur träning både kan utlösa och behandla migrän, vilken kosthållning som kan fungera för att behandla migrän, och vilka livsmedel som många upplever triggar ett migränanfall. Dessutom går jag igenom ett par översikter som undersöker ifall du kan lindra eller förhindra migrän med olika kosttillskott.

VARFÖR FÅR DU MIGRÄN?

De exakta orsakerna till migrän är inte helt kända, men man tror att det beror på tillfälliga och övergående förändringar i kemikalier och nerver i hjärnan och i kärlen som förser hjärnan med blod och energi.

>>

I SAMARBETE MED STYRKELABBET

ARTIKEL FRÅN STYRKELABBET

I några nummer av Polisidrott får ni ta del av artiklar från Styrkelabbet. Styrkelabbet är en prisbelönt blogg som drivs av sex eldsjälar som brinner för träning och hälsa. Bloggen syftar till att hjälpa intresserade att få bättre resultat av sin träning. I bloggen finner man hundratals pedagogiska artiklar och guider helt gratis.

Vi på Polisidrott är så glada att vi får dela med oss av dessa fantastiska artiklar i vår tidning. År 2014 belönades Styrkelabbet med Guldhjärtat i kategorin ”Årets blogg/hemsida”. Bloggen har även rankats som en av Sveriges bästa tränings-bloggar av både Muscles och Cision. Författarna av artiklarna kommer vara olika.

Styrkelabbet har även en gratis träningsapp som finna att ladda ner för både iOS och Android.

Det finns också genetiska aspekter med i bilden. Omkring två tredjedelar av alla som har migrän har någon eller några andra i familjen eller släkten med samma diagnos.

MIGRÄN OCH TRÄNING

Träning och fysisk aktivitet kan både behandla och utlösa migrän. Flera stora studier med tusentals deltagare visar en koppling mellan inaktivitet och både vanlig huvudvärk och migrän. Migrän är vanligare bland stillasittande personer än bland fysiskt aktiva och tränande. Att vara fysiskt aktiv är kopplat till mindre frekventa och handikappande migränanfall.

Samtidigt visar andra studier att träning kan utlösa migränanfall. En systematisk översikt med fler än 7 000 deltagare fann att 25 % av dessa rapporterade träning som en migräntrigger.

En sådan studie från Holland kom till exempel fram till att 38 % av migränpatienterna någon gång hade upplevt ett migränanfall inom två dygn efter ett träningspass. Hela 56 % av dessa råkade ut för migränattacker under själva träningspasset. Sker det regelbundet lär det få många att fundera på att lägga träningen på hyllan. Det lär inte vara motiverande med outhärdlig huvudvärk medan man försöker motionera.

I en svensk studie genomförde deltagare med migrändiagnos två tester med maximalt intensiv konditionsträning. Efter det första testet råkade fler än hälften ut för ett migränanfall. Dessa deltagare upprepade vid ett senare tillfälle samma test, och då drabbades 20 % av ytterligare ett anfall.

Det råder ingen tvekan om att träning och fysisk aktivitet fungerar som en trigger för migrän. Samtidigt kontrollerar studierna sällan eller aldrig för andra faktorer. Träning är sannolikt inte en ensam trigger i många fall, utan verkar tillsammans med andra faktorer. Kost och vätskeintag kan också utlösa migränanfall. Säg att du äter något som utlöser din migrän till frukost varje gång du tränar, eller dricker för lite innan träningspassen. Då kan det vara träningen som utlöser ditt migränanfall, men det gör så i kombination med ett visst livsmedel eller när du inte druckit tillräckligt. Poängen här är att det är väldigt viktigt att se saken ur ett helhetsperspektiv där du väger in andra faktorer runt omkring träningen.

MEKANISMER SOM GÖR ATT TRÄNING UTLÖSER MIGRÄN

Det finns tre huvudsakliga teorier om varför träning utlöser migränanfall hos många.

Laktat - När du tränar intensivt skapas stora mängder av biprodukten laktat, ofta och felaktigt kallat mjölksyra. Undersökningar visar att migränanfall är kopplade till höga nivåer av laktat i hjärnan.

Kalcitoningenrelaterade peptidreceptorer - Säg det snabbt tio gånger. Det är ett hormon och en neuropeptid som cirkulerar i nervsystemet. När man analyserar blodprov från migränpatienter ser man höga nivåer av dessa receptorer vid ett anfall. Man vet också att nivåerna stiger kraftigt vid hård träning, vilket kan kopplas till smärta efter ett träningspass, som till exempel träningsvärk. Tyvärr har ingen undersökt hur nivåerna påverkas av träning hos personer med migrän, men det är i alla fall ett tänkbart samband mellan träning och migränanfall.

>>

KABE ADRIA AFFINITY TRAVEL DIFFERENT

Hos Fritidscenter hittar
ni Sveriges mest köpta
husbilar & husvagnar.

45
1977
2022

FRITIDSCENTER.SE
HUSVAGN HUSBIL

TROLLHÄTTAN · GÖTEBORG · FALKENBERG · MALMÖ

VASALOPPET FIRAR 100 ÅR

100-årsjubileet kommer att gå till historien. Fira med oss.

År 2022 fyller Vasaloppet hundra år. Det blir ett
tio dagar långt jubileumsfirande från Sälen till Mora.
Var med du också. Anmäl dig på vasaloppet.se.

VASALOPPET 1922 2022 100 ÅR

I det allra första Vasaloppet startar 119 skidåkare. Redan året efter har de blivit 161. En av dem är kvinna. Margit Nordin med startnummer 103 glider in under den vackert dekorerade målportalen på tiden 10 timmar 9 minuter och 42 sekunder. På portalens väv finns Vasaloppets nya devis ”I färdens spår för framtids segrar”. En devis som lever och är aktuell än idag.

Orexin - Orexin är ett samlingsnamn för två neuropeptider som produceras i hypotalamus och som bland annat är inblandade i regleringen av sömnen. Hos migränpatienter är flera av orexinets funktioner nedsatta. Sömn är ett av de främsta botemedlen mot migrän, och hårt tränande atleter lider ofta av sömnstörningar. Därför kan man tänka sig att intensiv träning påverkar orexin och därmed sätter igång ett migränanfall. Kanske långsökt, men det är i alla fall en av teorierna.

I princip alla studier som visar att träning utlöser migrän låter deltagarna träna riktigt intensivt. De tre möjliga mekanismerna jag gick igenom ovan bygger också på faktorer som utlöses av hård träning. Ifall du upplever migränanfall i samband med träning kanske det är en idé att experimentera med olika hög intensitet och se om du hittar en nivå där du kan träna utan problem. Du behöver inte träna med maximalt tunga vikter eller med maximal intensitet i löpspåret eller på cykeln för att få nästan alla positiva effekter träningen erbjuder.

KAN TRÄNING FÖRHINDRA MIGRÄN?

Även om studier visar att träning utlöser migränanfall hos många, finns andra som tydligt visar på träningens plats som en del av behandlingen av migrän.

En svensk studie från 2009 lät 26 migränpatienter cykla på motionscykel 3 gånger per vecka i 12 veckor. Efter den tiden såg man en förbättrad livskvalitet hos deltagarna. De upplevde migränanfall mer sällan, symtomen var lindrigare, och de behövde inte använda mediciner för att kontrollera migränen i samma utsträckning. På köpet fick de förstås dessutom bättre kondition.

En kontrollerad studie från 2003 delade upp 40 kvinnor med migrän i två grupper: en som konditionstränade en timme tre gånger i veckan i åtta veckor och en kontrollgrupp. Kvinnorna som tränade rapporterade att de fick migränanfall betydligt mer sällan. Dessutom hade de inte lika ont när de väl råkade ut för ett anfall, och dessa varade dessutom inte lika länge.

Ytterligare en studie delade upp 52 personer i två grupper, där den ena cyklade, stod på en cross-trainer eller tog raska promenader i 45 minuter tre gånger i veckan. Kontrollgruppen tränade inte. Efter tre månader upplevde den tränande gruppen att migränanfallen inte kom lika ofta och inte var lika svåra. Vid en senare uppföljning tyckte de att livskvaliteten hade förbättrats ordentligt.

Mekanismerna genom vilka träning utövar en positiv effekt på migränanfall är oklar, men det finns en rad kandidater.

- Regelbunden träning frisätter endorfiner, som är dina naturliga smärtstillare.
- Träning minskar vardagens stress och hjälper dig sova bättre. Stress och dålig sömn är två kända triggers för migrän.
- Träning vidgar blodkärlen och ökar nivåerna av kväveoxid, NO, och förbättrar blodflödet till hjärnan.

> **”Det är inte säkert att träning fungerar mot migrän för alla, men överlag är fysisk inaktivitet kopplat till migrän.”**

Allmänna rekommendationer för att förebygga migrän med träning är att fokusera på cykling eller promenader framför intensivt, excentriskt muskelarbete och att vara noga med att värma upp ordentligt.12 Två till tre träningspass per vecka verkar vara en bra frekvens. Det är också viktigt att fortsätta träna även om du inte upplever några omedelbara positiva effekter.

STYRKETRÄNING DÅ?

Forskningen på styrketräning ligger, som vanligt, efter. Men ett par studier undersöker hur regelbunden styrketräning påverkar huvudvärk och migrän.

En studie från 2017 med 573 deltagare visade att högintensiv styrketräning minskade både migränanfallens frekvens och intensitet jämfört med en kontrollgrupp som inte tränade. Så lite som en timme per vecka med vikterna räckte.

En ny studie från 2021 delade upp 20 kvinnliga migränpatienter i två grupper: en kontrollgrupp som inte tränade och en grupp som styrketränade tre gånger per vecka, 45–60 minuter per pass. Efter åtta veckor upplevde kvinnorna som styrketränade att migränanfallen kom mer sällan och att de inte varade lika länge eller gjorde lika ont. Dessutom uppgav de en större livskvalitet, och på köpet blev de starkare. Inte illa!

Trots att forskningsunderlaget är minst sagt begränsat är alltså även styrketräning lovande för att behandla migrän. Däremot finns det inga studier som tittar specifikt på hårt tränande styrkeatleter, kroppsbyggare eller styrkelyftare. En översikt som granskar de studier som finns kommer dock fram till att regelbunden styrketräning med allt mellan 10 och 80 % av 1RM är positivt för huvudvärksproblem. Den tittade dock inte specifikt på migrän, så det finns inga garantier för att det gäller båda sakerna.

MIGRÄN OCH KOST

Även om man inte vet exakt hur migrän fungerar och vad som orsakar migränanfall, finns bevis för att kosten spelar en påverkande roll. Vad du äter kan fungera som en trigger för migrän och utlösa eller åtminstone bidra till att utlösa ett migränanfall. I dagsläget finns inga vetenskapliga belägg för att ett visst livsmedel är bättre eller sämre än något annat i sammanhanget. Däremot rapporterar många att de upplever migränanfall i större utsträckning av till exempel choklad, mjölk, ost, alkoholhaltiga drycker, glass, tomater, kaffe, nötter och citrusfrukter. Även sötningsmedel som aspartam och sukralos finns med på listan över rapporterade triggers.

Ett stort problem när det gäller att identifiera livsmedel som riskfaktorer för migrän är att vi är så olika. Vissa är känsligare än andra för näringsämnen eller kemikalier i maten, och olika medicinska tillstånd gör att något som inte påverkar en person med migränproblem utlöser anfallen hos någon annan.

Allmänna rekommendationer är att undvika livsmedel som utlöser migrän, även om den metoden saknar vetenskapligt stöd. I vissa fall kan det även leda till större risk för näringsbrist. Flera studier pekar på att du minskar risken för migränsymtom om du skär

ned på stekt mat, mjölkprodukter, koffein och processade livsmedel som vitt bröd och charkprodukter.

En kosthållning rik på fett eller kolhydrater, liksom stora koffeinintag, påverkar det sympatiska nervsystemet och kan utlösa migrän. Lagom kanske är bäst: måttliga mängder fett och kolhydrater och att vara restriktiv med kaffe, energidrycker och andra källor till koffein.

Ett undantag från "lagom är bäst"-resonemanget är det faktum att flera studier ser att en ketogen kost, en kost där du mer eller mindre utesluter kolhydrater fullständigt och ersätter den energin med fett, är effektiv i kampen mot migrän. Keto är också en av dieterna som rekommenderas som möjliga strategier för att motverka migrän i en översikt från 2019.

Andra metoder att lägga upp kosten som kan vara effektiva för migrän är att minska ned på mängden omega-6-fettsyror och istället öka mängden omega-3. Är du överviktig är en viktminskningsdiet också effektiv. Lågglykemisk kosthållning, det vill säga att välja kolhydratkällor som inte påverkar blodsockret så mycket, är en annan möjlig strategi, men studierna på saken är få till antalet.

Alkohol är något av ett tveeggat svärd. Dels är alkohol en av de mest rapporterade triggers för migrän, dels ser man i några studier att ett större alkoholintag är kopplat till lägre risk för migrän. Olika personer kanske är mer eller mindre känsliga för alkohol som migräntrigger. På individbasis är det säkert värt att prova att begränsa alkoholintaget, i synnerhet rött vin, då deltagarna i de allra flesta studier uppger att det är en trigger för migrän.

FASTA

Fasta är en välkänd migräntrigger. Det kan bero på att förändringar i blodsockret, om än små, påverkar smärtreceptorer i hjärnan. Eller inte. Orsaken är fortfarande inte helt klarlagd, men det är en hypotes. Läroböcker konstaterar att huvudvärk eller migrän kan uppstå som följd av fasta oberoende av blodsocker, sömnbrist, koffeinabstinens eller andra vanliga förklaringsmodeller.

I vilket fall som helst räknas fasta som en riskfaktor för att utlösa migränanfall. Ju längre tid du går utan mat, desto större risk. Under Ramadan ser man till exempel en trefaldig ökning av migränfrekvensen hos personer med sjukdomen.

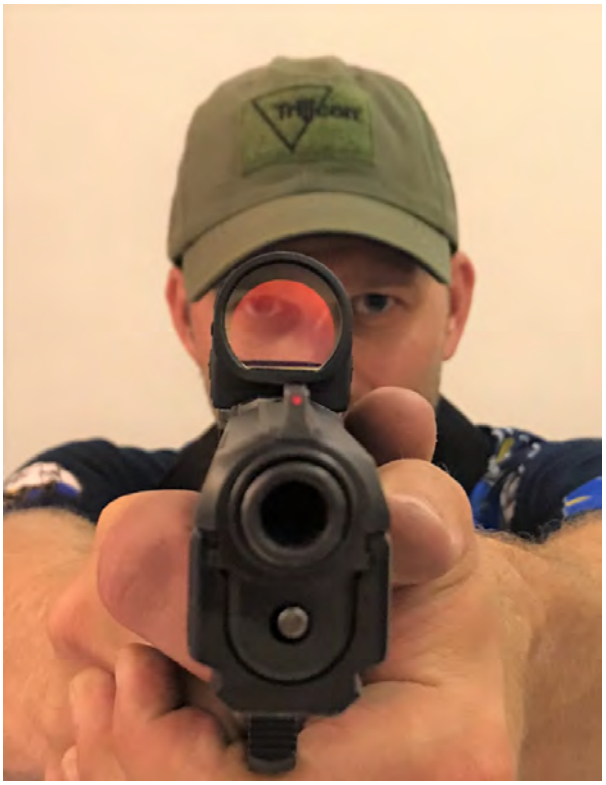
Som det mesta med migrän lär det vara individuellt, så det är inte säkert att det gäller just dig, men det kan vara något att vara uppmärksam på. I sådana fall är kostupplägg som periodisk fasta kanske inte något för dig. Dessutom bör du vara försiktig med fastande träning, annars kan du få en dubbeltrigger på halsen. I de flesta fall är måltidsfrekvens irrelevant, men just när det gäller migrän kan det antagligen vara en god idé att sprida ut dagsintaget relativt jämnt över det vakna dygnet. Det finns inga bra kontrollerade studier som jämför olika måltidsfrekvenser hos migränpatienter, men det känns som en rimlig sak att ha i åtanke och åtminstone prova sig fram med.

Det är också viktigt att dricka tillräckligt. Uttorkning är en välkänd migräntrigger, åtminstone anekdotiskt. Det finns inte mycket forskning som tittar på saken, men man ser i alla fall en koppling mellan ett större vätskeintag och alla migränrelaterade faktorer som hur ofta anfallen sker, hur ont de gör och hur länge de varar. >>

Trijicon®
Brilliant Aiming Solutions™

Gör som Gylla och vidga dina vyer!

Trijicon SRO är i dag det rödpunktsikte som allt fler av de främsta tävlingsskyttarna i såväl Sverige som även internationellt anser levererar de allra snabbaste och säkraste skotten. Den öppna och helt unika konstruktionen som både gör att du direkt hittar punkten men som inte heller skymmer något i målområdet är kanske den allra främsta anledningen.



Venatio AB marknadsför och distribuerar Trijicon i Skandinavien.
Information och priser samt återförsäljare finner du på venatio.se
Frågor om upphandlingar kontakta oss på info@venatio.se

Är du mer nyfiken på Trijicons sikten och kikarsikten inom IPSC, Milpol och inte minst på Jakt följ @venatioab på Facebook och Instagram.

Rasmus "Gylla" Gyllenbergs äventyr med Trijicon kan du följa på @ipscgylla

STOLT SPONSOR:
HOCKEY ALLSVENSKAN

ORIGINALET
90 ÅR
·1932–2022·

SNART PAUS?

109 kr

SIBYLLAS HOCKEYMÅL. DUBBELBURGARE 2 X 90 G MED VANSINNIGT MYCKET OST, MELLANPOMMES OCH 0,4 L DRYCK.

Sibylla

KOSTTILLSKOTT FÖR ATT FÖRHINDRA ELLER LINDRA MIGRÄN

En del nyare mediciner mot migrän verkar lovande, men läkemedel är ofta dyra och inte alltid fria från biverkningar. I dagsläget är det för tidigt att säga hur effektiva och framförallt hur säkra de är i det långa loppet. En del forskare höjer ett varningens finger och säger att det kan vara bäst att invänta mer forskning om du inte lider av svår migrän som inte svarar på några andra behandlingsmetoder. Inte därför att de nya mediciner som introducerats på marknaden de senaste åren är bevisat farliga, utan helt enkelt därför att man inte vet tillräckligt om deras säkerhetsprofil på sikt.

Det är alltid bättre att förhindra något än att försöka bota i efterhand. En översikt från 2021 går igenom de vetenskapliga bevisen för att tillskott av vissa näringsämnen hjälper mot migrän, antingen genom att förhindra anfall eller genom att lindra dem. Forskarna utgår från teorierna att energibrist till och oxidativ stress i hjärnan bidrar till och utlöser migrän. Vissa näringsämnen skulle då kunna motverka de här effekterna. I synnerhet eftersom vissa livsmedel fungerar som migräntriggers för många. Om de då utesluter dessa livsmedel kanske deras kost kanske inte ger tillräckligt av dessa näringsämnen. En ganska omfattande mängd forskning stöder de här teorierna.

Översikten kommer fram till att riboflavin, tiamin, magnesium, karnitin, koenzym Q10, melatonin, liponsyra, pyridoxin, folsyra och kobalamin har stöd i vetenskaplig litteratur när det gäller att förhindra eller lindra migrän. Många krångliga namn, men du känner säkert igen flera av dem som B-vitaminer.

Riboflavin, eller vitamin B2, finns i många olika livsmedel, både vegetariska och animaliska. Du hittar riboflavin i till exempel kött, ägg, mjölk, gröna grönsaker och berikade saker som mjöl. Kvinnor behöver 1,2–1,3 mg riboflavin per dag, medan mannens behov ligger på 1,3–1,6 mg per dag beroende på ålder.

Hjärnan är energislukande, och riboflavin är viktigt för mitokondrierna som förser hjärnan med energin den behöver. Riboflavin skyddar också mot oxidativ stress i hjärnan. En översikt från 2021 kommer fram till att riboflavin verkar fungera som en förebyggande behandling för migrän, även om det behövs mer bevis för att bekräfta den saken. Den slutsatsen får stöd av flera kontrollerade studier, och American Academy of Neurology ger riboflavin den näst högsta rekommendationen som medicin mot migrän.

Riboflavin är vattenlösligt, så du kissar ut ett eventuellt överskott, och det finns inga kända biverkningar av att använda ett tillskott oavsett dosering. Den enda bieffeken vid höga doser är en starkt gul urin.

Tiamin, eller vitamin B1, har använts för att behandla migrän sedan slutet av 1940-talet. Kvinnor behöver 1,1 mg per dag, medan män behöver 1,3 mg. Du hittar tiamin i fullkornsprodukter, fläskkött, legymer och frukt, för att nämna några exempel.

> **”Det är alltid bättre att förhindra något än att försöka bota i efterhand.”**

Hur tiamin fungerar i migränsammanhang är oklart, men det verkar som att nervimpulser och mitokondriernas funktion är inblandade. Dessutom kan tiamin påverka förändringar i smärtsignaler, och tiaminbrist är kopplat till migränfrekvens. Brist på tiamin är ovanligt, men i en kontrollerad studie såg man att patienter med frekventa migränattacker åt en tiaminfattig kost i större utsträckning.

Liksom riboflavin är tiamin en vattenlöslig vitamin som saknar biverkningar även om du tar ett högdoserat tillskott. Man har inte sett några negativa effekter även vid doser flera hundra gånger högre än Rekommenderat Dagligt Intag (RDI).

Koenzym Q10 är ett vitaminliknande ämne med antioxidativa egenskaper och som spelar viktiga roller i energomvandlingen i mitokondrierna.

Flera översikter och metaanalyser visar att Q10 fungerar bra mot migrän. Framförallt handlar det om frekvensen. Jämfört med placebo drabbas patienterna i kontrollerade studier mer sällan av migränanfall med Q10. Studier rapporterar också att anfallen inte varar lika länge med ett tillskott av Q10. Q10 verkar inte påverka hur ont du får under ett migränanfall, men väl hur länge anfallen varar.

I en studie från 2002 såg man att fler än 60 % av deltagarna halverade antalet dagar de led av migrän när de fick 150 mg Q10 per dag, utan några bieffekter. En metaanalys från 2019, som går igenom fem studier med 346 deltagare, kommer fram till liknande slutsatser.

Koenzym Q10 verkar vara säkert och man har inte sett några bieffekter även vid mycket höga doser.

Magnesium är ett livsnödvändigt mineral som är inblandat i hundratals enzymreaktioner, där många är avgörande för energiproduktion.

En studie fann att migränpatienter hade lägre nivåer av magnesium än en kontrollgrupp utan magnesium. Dessutom såg man att deltagare med svår migrän hade lägre nivåer än deltagare med måttliga migränsmärtor.

En metaanalys från 2017 klassar magnesium som en möjlig behandlingsmetod för att motverka migrän. Den kommer fram till att 600 mg magnesiumcitrat per dag verkar vara en säker och kostnadseffektiv dos.

Det går att överdosera magnesium, men för att det ska bli farligt krävs massiva doser på tusentals milligram per gram över lång tid. Du märker om du tar för mycket långt innan dess genom att magen reagerar med diarré.

Melatonin är ett hormon du producerar i hjärnan när det är mörkt och som kontrollerar dina cirkadiska rytmer så de följer din inre 24-timmarsklocka.

En handfull kliniska studier undersöker ifall melatonin fungerar för att behandla eller förebygga migrän, med varierande resultat. En del ser en positiv effekt, andra inte. Några observationsstudier ger också stöd för melatonin mot migrän. Inga utav dessa undersöker mekanismerna bakom eventuella effekter, men några kommer alltså fram till att melatonin minskar huvudvärk och migränanfall både vad gäller varaktighet, frekvens och intensitet.

Deltagarna i de få migränstudier som finns rapporterar inga eller på sin höjd marginella bieffekter, men i dagsläget finns det inte data nog för att säga något om eventuella långtidseffekter. Även om melatonin verkar vara säkert vid behandling på kort sikt, är säkerheten på längre sikt inte klarlagd.

Niacin är ytterligare ett B-vitamin, närmare bestämt B3. Du behöver niacin för att bryta ned maten >>

du äter och för ett fungerande nervsystem. Niacin finns till exempel i mjölk, kött och cerealier.

Niacin är indirekt inblandat i hjärnans energiproduktion, och har du brist på niacin fungerar dina mitokondrier inte som de ska. Niacinbrist är dock väldigt ovanligt. Flera studier ser att niacin fungerar förebyggande mot migrän, men de har stora problem kvalitetsmässigt. En systematisk litteraturöversikt konstaterar avsaknaden av kontrollerade studier. Den är från 2005, och forskningsläget har inte förändrats något speciellt sedan dess. Trots det säger forskarna i den nya översikten att niacin kan ha positiva egenskaper när det gäller att förebygga migrän.

Till skillnad från andra B-vitaminer kan niacin ge bieffekter, trots att det är ett vattenlösligt vitamin. Den vanligaste är hudrodnad och en brännande känsla i ansikte och bröst. Det är ofarligt om än obehagligt. Vid kraftig överdosering kan man se leverpåverkan och magproblem. Niacin finns i två former: nikotinsyra och nikotinamid. I Europa är den övre gränsen för niacin satt till 900 mg för nikotinamid och 10 mg för nikotinsyra.

Karnitin är en molekyl du behöver för en fungerande omsättning av fettsyror. Den bidrar till omsättningen och oxidationen av fettsyror i mitokondrierna och därmed också till kroppens energiproduktion. Du producerar lite karnitin i kroppen, men det mesta får du från kosten. Animaliska livsmedel som kött och mjölk är de rikaste källorna till karnitin.

Några studier visar att deltagare som får ett tillskott av L-karnitin drabbas av migränanfall mer sällan, även om smärtan är lika intensiv när de väl sker. De finner att patienter med huvudvärk eller migrän ofta har brist på karnitin och att ett tillskott har positiva effekter på smärtproblematiken. Problemen är kvaliteten på studierna, där många av dem har en deltagare eller saknar placebokontroll.

Mekanismerna som ger stöd för karnitin i migränbehandling finns där, men forskningen är i dagsläget undermålig.

Karnitin finns som tillskott i flera olika former. Den vanligaste i studier som rör hjärnan och dess funktioner

är acetyl-L-carnitine. Det verkar vara säkert och man har inte sett några skadliga effekter. Rapporterade bieffekter inkluderar illamående och diarré. Vid intag av 3 gram eller mer per dag kan du börja lukta fisk, vilket kanske inte alltid är önskvärt.

Liponsyra eller ALA är en kraftfull antioxidant som skyddar dina celler och förbättrar mitokondriernas funktion. Flera studier konstaterar att liponsyra har potentialen att minska den oxidativa stress och inflammation som är kopplad till migrän.

En studie såg också att hela 90 % av deltagarna med frekventa migränanfall hade låga nivåer av liponsyra. Tyvärr fanns ingen kontrollgrupp, men det skulle kunna peka på att nivån av liponsyra i kroppen är en markör för migrän. Andra studier ser att antalet migränanfall minskar när liponsyra ges som en del av behandlingen.

De studier som finns är lovande, men inte tillräckliga till antal eller kvalitet för att säga något säkert om hur effektivt ett tillskott av liponsyra är i migränsammanhang.

Liponsyra som tillskott är säkert, med få allvarliga biverkningar rapporterade även vid höga doser. Studier där deltagarna fått 1 800 mg per dag i sex månader eller 1 200 mg per dag i två år såg inga skadliga effekter. De vanligaste bieffekterna är allergiska reaktioner som utslag och klåda, samt magproblem som diarré. En metaanalys av 71 kliniska studier kommer fram

till slutsatsen att tillskott av liponsyra är säkra.

Pyridoxin, folsyra och kobalamin. Det här är ytterligare tre av B-vitaminerna. Pyridoxin är vitamin B6, kobalamin är B12 och folsyra är tillskottsvarianten av B-vitaminet folat. Ett flertal studier pekar på att ett tillskott av dessa har positiva egenskaper i behandlingen av migrän. Effekten gäller både hur ofta anfallen slår till, hur svåra de är och hur länge de varar, och framförallt hos vuxna som även drabbas av en aura vid migränanfallen. Studierna är av varierande kvalitet, men de är tillräckligt många för att göra dessa B-vitaminer intressanta i migränsammanhang, enligt forskarna bakom den nya översikten.

Sammanfattningvis lägger forskarna bakom översikten alltså fram tillskott av riboflavin, tiamin, magnesium, karnitin, koenzym Q10, melatonin, liponsyra, pyridoxin, folsyra och kobalamin som kandidater för behandlingen av migrän. Av dessa nämner de i synnerhet riboflavin, alltså vitamin B2, och Q10 som extra intressanta. Riboflavin är mest intimt kopplat till migrän och mitokondriernas energiproduktion. Ett flertal studier antyder att riboflavin har positiva egenskaper för migränpatienter, och dessa är kontrollerade och av förhållandevis god kvalitet. Q10 spelar en bekräftat viktig roll i hjärnans energiproduktion och förtjänar fler studier som reder ut ifall det även har en roll i migränbehandling. Alla övriga tillskott är intressanta i sammanhanget, men där behöver man mer forskning, framförallt forskning av högre kvalitet, för att dra några säkrare slutsatser.

Det är viktigt att komma ihåg att det inte finns några garantier för att ett tillskott av några av de här näringsämnena hjälper just dig. Vilka livsmedel som triggar migrän hos olika personer verkar vara högst individuellt, och detsamma lär gälla saker som motverkar migränanfall, inklusive enskilda vitaminer och andra mikronäringsämnen. Om de nu gör det överhuvudtaget.

Med det sagt så saknar de flesta av tillskotten i den här listan bieffekter, även vid höga doser. Det kan man inte alltid säga om mediciner. Dessutom är de ofta billiga. Därför skadar det inte att prova. Jag har ingen personlig erfarenhet av migrän, men de jag känner som lider av det skulle inte tacka nej till ens chansen att lindra eller förhindra anfallen.

D-VITAMIN OCH MIGRÄN

Ett tillskott som inte ingick i översikten ovan är D-vitamin. D-vitamin är dock också ett näringsämne som är förhållandevis välstuderat i migränsammanhang. Därför är det värt att nämna en metaanalys från 2021 som tittar på sambandet mellan tillskott av D-vitamin och migrän. Den går igenom fem placebokontrollerade studier och finner att D-vitamin är effektivt mot migrän. Ett tillskott av D-vitamin minskar inte bara antalet dagar med migränsmärtor rejält, utan även hur ofta anfallen kommer och hur kraftig smärtan är.

I en av studierna som ingår i metaanalysen fick deltagarna 500 000 IE, internationella enheter, per vecka. Det är… ganska mycket. Dessutom var deltagarna barn. Det känns minst sagt som en smärre överdosering. De flesta av de andra studierna gav 2–4 000 IE, vilket alltså också fungerade tillfredsställande.

Ett tillskott på 2–4 000 IE av D-vitamin per dag kan alltså vara värt att prova. Med tanke på att de flesta som inte använder ett tillskott av D-vitamin har för låga nivåer och det faktum att en sådan dos inte har några negativa konsekvenser är det inte en dum idé ur någon synvinkel.

//Sammanfattning

Träning kan både utlösa migränanfall och verka positivt för personer med migrän.
Det är inte säkert att träning fungerar mot migrän för alla, men överlag är fysisk inaktivitet kopplat till migrän.

Det är inte farligt att träna även om passen triggar ett migränanfall,
men det känns säkert som ett obehagligt hinder om det sker ofta eller regelbundet. Eftersom motion är viktigt inte minst för hälsans skull, bör du försöka hitta en nivå där du kan träna utan få ont av det. Utmattande träning är den största riskfaktorn för migränanfall, så experimentera gärna för att hitta en nivå som fungerar för dig. Du måste inte ta ut dig fullständigt för att få träningens positiva effekter.

Forskningen på kombinationen styrketräning och migrän är bristfällig,
men enstaka studier visar på positiva effekter. Även här lär det vara individuellt om du utlöser migränanfall när du tränar, och i sådana fall även hur hård och tung träning som krävs.

Livsmedel som utlöser migrän hos många inkluderar chokolad, mjölk, ost, alkoholhaltiga drycker, glass, tomater, kaffe, nötter och citrusfrukter.
Att skära ned på stekt mat, mjölkprodukter, koffein och raffinerade saker som vitt bröd och charkprodukter kan vara värt att prova.

Fasta är en välkänd utlösande faktor av migränanfall.
Gäller det dig så kan du försöka sprida ut dina måltider jämnt över dygnet och undvika att träna på tom mage. Kom också ihåg att dricka tillräckligt.

En ketogen diet mer eller mindre helt utan kolhydrater är lovande för att behandla migrän.
Den kosthållningen passar inte alla, men vet du att du trivs med en lågkolhydratkost kan det kanske vara värt att ta ett steg till och prova keto.

Kosttillskott som möjligen kan motverka eller lindra migränbesvär är vitamin B1, B2, B3, B6, B12 och folat, samt magnesium, karnitin, koenzym Q10, melatonin, liponsyra och D-vitamin.
Av dessa har vitamin B2 och D-vitamin störst vetenskapligt stöd. Flertalet av dessa tillskott har inga kända biverkningar, så det kan vara värt att prova även en lätt överdos för att se om just du upplever någon effekt.

//Uppdatering gällande Corona

På grund av rådande omständigheter runt COVID-19 har Svenska Polisidrottförbudet varit tvungen att i samråd men våra lokala arrangörer ställa in en hel del Svenska Polismästerskap.

Detta är naturligtvis mycket tråkigt liksom allt annat som blir drabbat av denna pandemi. I tävlingskalendern längst bak i tidningen kan ni i nuläget se vilka mästerskap detta gäller. För att följa uppdateringen så kika på vår hemsida polisidrott.se för att se vad som gäller för respektive SM.

De ekonomiska förluster som eventuellt drabbar enskild polisanställd eller förening behandlar vi vartefter från fall till fall. Har ni frågor angående detta kontakta er arrangör eller kansliet på info@polisidrott.se.

>> STYRELSEN GENOM MIKAELA KELLNER

//Polis-SM i bowling och luftvapen inställda

Polis-SM i luftvapen skulle ha gått i Borås i januari. Polis SM i bowling 2022 skulle ha gått i Falkenberg i mars. Tävlingarna är inställda och tävlingsledningarna ber om att få återkomma med ett nytt datum snart och att det skall bli mästerskap senare under 2022.

För frågor kontakta Mikaela Kellner 0708-381320, info@polisidrott.se.

Inbjudan till Blåljus-SM //Handboll

Plats >> Baltiska hallen, Malmö
Datum >> 28 april 2022
Arrangör >> Räddningstsjänsten Syd

TID OCH PLATS
Den 28/4 2022 i Malmö, Baltiska hallen.

ANMÄLAN OCH AVGIFT
Anmälan skickas till daniel.lind@rsyd.se
Uppge lagnamn (+myndighet eller polisregion/ polisområde),(Räddningstjänst), laguppställning, kontaktperson med telefonnummer och e-post bifogas.

Avgift 1500kr/lag. Insättning meddelas senare. Sista anmälningsdag 31 mars 2022.

För mer info smsa Daniel Lind Räddningstjänsten Syd Malmö Centrum 0736-200653.

SPELPLATS
Baltiska hallen, Malmö

LOGI OCH BANKETT
Logi löser varje lag för sig och plats för bankett återkommer vi med.

TÄVLINGSBESTÄMMELSER
Svenska Polisidrottsförbundets tävlingsbestämmelser på www.polisidrott.se.

UPPLYSNINGAR
Daniel Lind sms 0736-200653
daniel.lind@rsyd.se

Hjärtligt välkomna till 2022 års blåljusSM.

”Går det så går det”. Vi hoppas kunna genomföra evenemanget men vi vet också att Covid-situationen kan göra att det flyttas fram till hösten.

>>Läs mer på polisidrott.se

Inbjudan till Polis-SM //Springskytte

Plats >> Jämmerdalens skjutfält, Falun
Datum >> 17 juni 2022
Arrangör >> Dalapolisens idrottsförening

TID OCH PLATS
17/6-22 på Jämmerdalens skjutfält utanför Falun. Första start kl.11:00

KLASSINDELNING
DH21 (21-34 år), DH35 (35-49 år), DH50 (50-59 år), H60 (60-64 år), H65 (65-69 år) och H70 (70- år).

Försvarsmakten tävlar i egen klass, Dam samt Herr.

Vid för få anmälningar i en klass sker nedflyttning till lägre klass.

OMFATTNING
Löpning 6 x cirka 1 km (6 x cirka 600 m för H65/70).

6 skjuttillfällen med 6 skott per tillfälle, totalt 36 skott. Skjutavstånd 20 m.

Varje tävlande tilldelas två precisionstavlor, fördelas max 18 skott per tavla. Vid första skjuttillfället är stödhand inte tillåten. Vid andra till sjätte skjutningen är stödhand tillåten.

Innan start läggs ammunition och magasin på anvisad skjutplats.

TIDSTILLÄGG
Inom svart område, ring 7-10 = inget tillägg

Ring 4-6 = tillägg 30 sekunder. Ring 3-1 och ej tavelträff = tillägg 60 sekunder

SLUTTID
Löptid + tidstillägg.

VAPEN OCH VAPENHANTERING
Tjänstevapen Sig Sauer, Walther 7,65 samt Glock 17. Tilldelat tjänstevapen ska användas. Vapenhantering och laddning får endast ske på anvisad skjutplats. Tävlande ska bära vapnet i hölster/bäranordning under löpningen. Påfyllning av magasin samt laddning får endast ske stillastående vid anvisad skjutplats, patron ur genomförs efter varje skjutning. Magasin och ammunition får endast förvaras på anvisad skjutplats. Överträdelser av säkerhetsbestämmelser medför tidstillägg eller diskvalifikation.

ANMÄLAN
Anmälan per SMS till Erik Månsson 0702-99 94 36

Uppge namn, klass samt klubbtillhörighet

Avgift: 150 kr, Swish till 0702-99 94 36 (Vid inställd tävling återbetalas startavgiften)

>>Läs mer på polisidrott.se

Inbjudan till Polis-SM //Bordtennis

Plats >> Klövernhallen, Västerås
Datum >> 14-15 maj 2022
Arrangör >> Västeråspolisens Idrottsförening

SAMARRANGERAS MED
Västerås BTK

TID OCH PLATS
Lördag och söndag 14-15 maj 2022
Klövernhallen, Sjöhagsvägen 7 i Västerås

ANMÄLAN OCH AVGIFTER
Senast 30 april 2022 till Peter Eriksson på: peter-i.eriksson@polisen.se. Anmälan ska innehålla namn, personnummer, klasser och tillhörande polisidrottsförening.

Singel- och dubbelklasser 100 kr/start
Lagklasser 150 kr/start
Betalning sker i samband med anmälan genom banköverföring till

Swedbank clearing 8424-4 konto 944 343 731-5 Västeråspolisens IF. Det går även bra att betala via swish på 123 340 840 8

KLASSER
- Herrsingel, herrdubbel, herrar lag
- Damsingel, damdubbel, damer lag
- Oldboyssingel, oldboysdubbel, oldboys lag (födda 1981 eller tidigare)
- Veteransingel, veterandubbel, veterander lag (födda 1971 eller tidigare)
- Äldre veteransingel, äldre veterandubbel, äldre veteraner lag (födda 1956 eller tidigare)
- Motionsklass (max 999 rankingpoäng)

Ej SM-status

STARTBEGRÄNSNINGAR
- I dubbel får spelare bilda par oavsett föreningstillhörighet
- I lagtävling måste spelare tillhöra samma polisidrottförening
- Spelande i veteran- och äldre veteranklass för inte spela såväl veteranklass som oldboysklass
- Spelande i äldre veteraner får heller inte delta i singel eller dubbel i seniorklassen.

SEEDNING
I samtliga klasser kommer seedning att ske på grundval av föregående mästerskaps resultat.

ÖVRIGT
Tävlingsarrangören förbehåller sig rätten att göra avsteg från startbegräsningarna om det behövs för tävlingens arrangemang.

BANKETT
Anmälan till bankett sker i samband med anmälan.

UPPLYSNINGAR
Peter Eriksson 070-346 34 47

>>Läs mer på polisidrott.se

Inbjudan till Polis-SM //Halvmarathon

Plats >> Göteborgsvarvet, Slottsskogsvallen, Göteborg
Datum >> 21 maj 2022
Arrangör >> Göteborgs Polismäns IF

I år kommer vi starta i startled 8 tillsammans med brand m fl, 56 min efter elitklassen, kl 13:56.

De som sprungit på seedningstid tidigare, får automatiskt starta i en tidigare grupp. Nummerlappsuthämtning är i likhet med tidigare år, vid starten på tävlingsdagen. Läs noggrant PM-informationen på hemsidan www.polisidrott.se under tävlingar ca en månad innan loppet.

TÄVLINGSANSVARIGA
Olof Brandén: 0725-887607.
Cristoffer Joängen: 0725-234023.

ANMÄLAN
Sker via mail till: gpifrunning@gmail.com och betalning till Göteborgs Polismäns IF senast 2022-03-01. I år får ni ingen kod, utan ert mail räcker!

VIKTIGT! I mailet måste framgå hela ert personnummer, adress samt telefonnummer.

Ni som är anmälda till förra året och har betalat, ni är flyttade till loppet 2022. Detta om ni inte önskat något annat.

Inbetalning av startavgiften till vår förening ska ske i samband med anmälan.

OBS Du som vill delta i SPM och fått utskick direkt via Göteborgsvarvet skall följa våra rutiner.

ANMÄLNINGSAVGIFT
795 kr per deltagare gäller fram till 2022-03-01. Avgiften sätts in i samband med anmälan på föreningens bankgiro (se-banken): 5597-5965 med angivande av: Namn, Födelseår, SPIF-föreningstillhörighet.

Återbetalning **medges ej** då anmälan och betalning till GPIF är gjord.

TÄVLINGSKLASSER
Dam- och Herrklasser i åldersfördelning; 21, 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65.

PRISER
Förbundets plakett kommer att sändas ut till medaljörer, placering 1-3 i varje klass, till uppgiven myndighetsadress.

BOENDE
Ordnas av deltagarna själva, var ute i god tid.

PM
Information, karta och startlista kommer finnas på Svenska Polisidrottsförbundets hemsida www.polisidrott.se cirka en månad före loppet.

Resultatlistan publiceras på samma plats några dagar efter loppet.

>>Läs mer på polisidrott.se

Prenumerera på Polisidrott!

>> Gratis hem i brevlådan 6 gånger per år för dig som polisanställd

Du som är polisanställd, före detta polisanställd eller polisstuderande erbjuds av Förbundmedia AB att få tidningen Polisidrott gratis hemskickad till din bostadsadress. Intresserad? Maila då din adress till kansliet på via info@polisidrott.se.

För övriga kostar en årsprenumeration 100 kronor och ger dig sex nummer per år hem i brevlådan. Sätt in pengarna på bankgirokontot 129-4149, som tillhör Svenska Polisidrottsförbundet.
Skriv ”Polisidrott” i fältet för meddelanden.
Maila även ditt namn och fullständig adress till info@polisidrott.se.

Utgångsdatum för prenumerationen står till höger om ditt namn på tidningens baksida. Du måste själv hålla reda på, när det är dags att betala in för fortsatt prenumeration.

Adressändring görs till kansliet via info@polisidrott.se.

Nordiska mästerskapen //Handboll

Anmäl intresse om du vill vara med i svenska truppen!
Plats >> 9-12 maj 2022
Datum >> Stockholm

Svenska Polisidrottsförbundet har efter några års utevaro ifrån officiella internationella mästerskap beslutat att återigen delta. Vi har de senaste åren skickat poliser för att representera Sverige i olika idrotter i våra nordiska länder. Nu är det dags för nordiska mästerskapen i handboll som kommer gå av stapeln i Stockholm den 9-12 maj 2022.

Svenska Polisidrottsförbundet kommer utse ett damlag och ett herrlag för att representera Sverige.

UTTAGNING

Svenska Polismästerskapen i handboll kommer anordnas av Räddningstjänsten SYD och i Södra Sverige den 28 april 2022. Detta mästerskap kommer delvis vara grund för uttagningen av landslaget.

Är du en bra handbollsspelare, med meriter och erfarenhet som gör att du borde vara en av spelarna i vårt polislandslag? Tveka inte att höra av dig med en intresseanmälan som innefattar dina tidigare meriter både på civila tävlingar samt polismästerskap.

Skicka ett mail med din intresseanmälan och en meritförteckning för **herrlaget** till Alex Jarrett på mail alex.jarrett@polisen.se, för frågor om herrlaget nås Alex på tel 010-5636593. För **damlaget**, maila din intresseanmälan till Murat damlandslaget.handboll@polisen.se på för frågor nås Murat på tel 0705310637.

För övriga frågor angående mästerskapet kontakta Svenska Polisidrottsförbundet på info@polisidrott.se

NORDISKA MÄSTERSKAPEN

Mästerskapet går av stapeln i Sverige, Stockholm. Datum: 9-12 maj 2022

Kostnad: du står själv för resa till och från boendet i Stockholm.

Övriga kostnader såsom kost och logi står Svenska Polisidrottsförbundet för.

Mer information får ni vid en intresseanmälan samt ytterliga information till er som blir uttagna till mästerskapet.

Svenska Polisidrottsförbundet
Generalsekreterare
Mikaela Kellner

>>Läs mer på polisidrott.se

>>Kalender över Polis-SM

TÄVLINGSDATUM	GREN	PLATS	ARRANGÖR
28 april	Handboll	Skåne	Räddningstjänsten Syd
14-15 maj	Bordtennis	Västerås	Västerås Polisidrottsförening
21 maj	Halvmarathon	Göteborg	Göteborgs polismäns IF
17 juni	Springskytte	Falun	Dalapolisens Idrottsförening
September	Sportfiske	Skåne	
2022	Golf	Halmstad	
2022	Gevär och K-pist	Linköping	
2022	Padel	Örebro	
2022	Innebandy	Västerås	

Detta är läget vid tryck i början på 2022. Tävlingar kan ställas in. Se uppdatering på polisidrott.se.

>>Långtidsplanering

Svenska Polisidrottsförbundet söker ständigt efter arrangörer till kommande SPM. Om du och din polisidrottsförening är intresserade av att arrangera ett SPM – ta kontakt med kansliet för mer information.

>>Planering över Nordiska polismästerskap

GREN	2022	2023	2024	2025
Fotboll	-	-	Sverige	-
Golf	Norge	-	-	Danmark
Handboll	Sverige	-	-	Norge
Marathon	-	Estland	-	-
Orientering	-	-	Estland	-
Skytte	Island	-	-	-
Volleyboll	-	Estland	Danmark	-

>>Uppdatera oss om din polisidrottsförening

Vi önskar att Polisidrottsföreningar och Länspolisidrottsförbund meddelar oss styrelse-sammansättningen efter årsmöten eller om ni har upphört. Blankett finns på polisidrott.se under ”dokumentbank”.

Vi behöver ha uppdaterade uppgifter, så att vi kan nå ut till er med information, och för att kunna informera polisanställda som ringer till kansliet med förfrågningar, som t.ex. vem de ska kontakta för att bli medlem i just er förening.

>>MIKAELA KELLNER

Polisförbundet Försäkring byter samarbetspartner för sakförsäkring, så som bil- och hemförsäkring

Polisförbundet har inlett ett nytt samarbete med bolaget Dina Försäkringar. De finns representerade på över 50 orter runt om i Sverige och har utmärkt sig genom att ligga i topp bland kunderna avseende nöjd-kundindex. Med Dina Försäkringar som ny försäkringsgivare kan vi erbjuda både befintliga och nya kunder:

- ✓ **Prisgaranti: Minst 10 % lägre premie**
- ✓ **Villkorsgaranti**
- ✓ **Förbättrat produktutbud**

Du som redan har en befintlig sakförsäkring tecknad via Polisförbundet kommer få ett konkret erbjudande postat, i god tid före din befintliga försäkrings förfallodag under 2022, där du erbjuds följa med till Polisförbundet Försäkrings nya samarbetspartner.

Oavsett om du tecknat en sakförsäkring via Polisförbundet tidigare eller ej, är du varmt välkommen att ta kontakt med Polisförbundets försäkringskontor för att se hur mycket du kommer kunna spara.

Polisförbundet Försäkring
Telefon: 08-676 97 00 – tonval 2
E-post: forsakringar@polisforbundet.se
Webb: polisforbundet.se/forsakringar

Posttidning B

Avs:
Förbundsmedia AB
Prästgatan 31B
831 31 Östersund

BEGRÄNSAD EFTERSÄNDNING
Vid definitiv eftersändning återsänds försändelsen med nya adressen på baksidan (ej adressidan)