

**MEDALJER OCH MISSAR
I NORDISKA SKYTTEL**

**FÄRDIGT STYRKEPASS
FÖR LÖPARE**

**SPRINGSKYTTE MED
SMÅ MARGINALER**

En tidning från Svenska Polisidrottsförbundet | Nr 4 - 2022

POLISIDROTT

Så blev Sven en IRONMAN



>>>>
Hur laddar man upp inför
ett VM i monsterlopp?

”Min idrott är den solklart mest optimala för att upprätthålla en hög duglighet i tjänsten.”



**PROFLEN
MARTIN
EVENBRATT**

Ramudden är polisens avtalsleverantör för avspärrningstjänster

Vi hjälper dig med skalskydd, avstängningsmaterial, TA-planering, konsultation kring avspärrningar, utbildning med mera.

Vill du veta hur man beställer eller har du bara frågor kring avspärrningar? Ring oss!

Telefon 010 - 303 59 96
www.ramudden.se





//Sven blev Ironman

Läs om Uppsalapolisens uppladdning inför monstertävlingen >> 4



//Missar och medaljer

I Nordiska mästerskapen i skytte >> 9



//Fysmonstret

Lär känna Martin Evenbratt >> 16



//Små marginaler

När springskyttet avgjordes i Falun >> 26

Stryketräning för löpare >> 33
Färdigt styrkepass för löpare >> 39
Inbjudningar till 13 mästerskap >> 43



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

Towe Andersson lägger en straff i
matchen mot Danmark. Towe var
den tjej som gjorde mest mål i hela
turneringen.

ADRESSÄNDRING

Förbundskansliet

ANNONSERING

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

TRYCK

Danagårds Litho AB

"Våren 2023 kommer Sverige att vara värdland för vårt första officiella Nordiska Polismästerskap i Funktionell Fitness."



Det är fortfarande sommar

när jag skriver dessa rader och jag hoppas att vi får njuta av sol och värme åtminstone några veckor till. Sedan jag skrev min förra ledare har vi haft styrelsemöte och nu definitivt bestämt att SPI åter ska gå med i det europeiska polisidrottsförbundet (USPE). Vi har ansökt om att bli medlemmar från 2023.

Detta innebär att vi får möjlighet att skicka lag eller individuella deltagare från Sverige till polisidrottstävlingar runt om i Europa. Hur formerna för uttag och deltagande ska se ut kommer vi att återkomma till.

Under sommaren har SPI också fört nya samtal med polismyndigheten på tema hälsa. Det har varit bra och framåtblickande samtal som har lett fram till en gemensam inriktning om att vi ska arbeta vidare tillsammans

med frågan om hur vi i SPI ska kunna stödja i polismyndighetens arbete för att fler medarbetare ska få bättre hälsa och ökat fysiskt välbefinnande.

Nu under hösten väntar en hel del svenska Polismästerskap. Kika i tävlingskalendern lägre bak i tidningen. Kanske du hittar något som passar.

Funktionell Fitness som tidigare gått i Stockholm har i år flyttat till Malmö. Något som även är nytt i denna tävling är att den kommer vara en del av ett kval till vårt första Nordiska Polismästerskap i Funktionell Fitness.

På Nordic Police Sport Associations kongress tidigare i år la Sverige fram ett förslag om att ta in Funktionell Fitness som en ny sport i organisationen. Förslaget röstades igenom och våren 2023 kommer Sverige vara värdland för vårt första officiella Nordiska Polismästerskap i Funktionell Fitness.

Mästerskapet arrangeras i samarbete med Svenska Förbundet för Funktionell Fitness och Crossfit Nordic.

Deltagande länder är Sverige, Norge, Danmark, Finland, Island och Estland. Mästerskapet går av stapeln på Crossfit Nordic i Stockholm den 6-7 maj 2023.

Förbundet kommer att ta ut ett landslag på 12 atleter som får representera svensk polis.

Man kommer kunna tävla individuellt i dam- och herrklass eller i team med en dam och en herre i varje team.

Så är denna sport något som intresserar er så bör ni vara med eller komma till Stockholm dessa dagar och bevittna när några riktigt grymma atleter gör upp.

MICHAEL FETZ

Ordförande, Svenska Polisidrottsförbundet



**Vi skapar riktigt bra
platser att bo på.**

*Tidigare Hembla. Nytt
namn, samma hyresvärd.*

Victoriahem
victoriahem.se

Från Uppsala polis till IRON

3,86 km simning

”Hemligheten är den stora träningsmängden för att orka och kroppsligt hålla ihop, mest lågintensiv träning.”

40-årskris eller livsstil? Tack vare polisen Sven Hammarströms driv efter ett aktivt liv (och en stödjande familj) tog han sig ända till VM i Ironman i Utah, USA i år.

MAN

Otroligt fina vyer under den 18 mil långa cyklingen. på tempocykeln i varierande temperatur mellan 30-40 grader. Så kallad klunkkörning är inte okej utan cyklingen ska ske på egen hand.

180,2 km cykling

42 195 m löpning

Sven inför växlingen till cykel efter en simning på 3860 meter i 17 gradigt vatten.

Sven Hammarström jobbar i dagsläget som tillförordnad sektionschef för trafiksektionen i Region Mitt och bor i Uppsala. Hans träningsbakgrund har sin utgångspunkt i glädjen och mervärdet av träning generellt och välmående som kommer genom ett aktivt liv. Han har under åren provat på en del olika lopp och fann triathlon som en utmaning utifrån någon form av 40-årskris. Han genomförde första triathlonloppet för 5 år sedan och även då första Ironman i Kalmar, har sedan dess uppskattat variationen i triathlonträningen genom att variera de tre grenarna med styrketräning någon gång ibland.

I år kvalificerade han sig till VM i Ironman som hölls i St George i Utah, USA.

Vad innebär det att genomföra ett Ironman lopp?

» Det kräver en stor mängd träning och en stödjande familj. Själva loppet går ut på att allt ska göras på egen hand, så det är inte ok att till exempel "drafta" ligga tätt bakom en annan cyklist utan minst 6 cykellängder till framförvarande. Allt börjar med 3,8 km simning, därefter växlar du till cykel och trampar på i 180km för att sedan ta på dig löparskor och springa ett maratonlopp på 42 km.

Hur går kvalet till inför ett VM i ironman?

» Antingen genom att lyckas placera sig bra på något av de alla Ironmanloppen runt om i världen eller som jag gjort, utifrån en AWA (All World Athletes) placering där jag var mellan de 2-5 procenten bästa i världen i min åldersgrupp.

Vilken åldersklass tävlar du i?

» Jag tävlar i den största åldersgruppen, M40-44.



Hur har du förberett dig inför tävlingen?

» Generellt så blir det 1-2 träningspass per dag och hemligheten är den stora träningsmängden för att orka och kroppsligt hålla ihop, mest lågintensiv träning. Uppladdningen var däremot inte optimal denna gång. Den korta cykelsäsongen och överansträngda benhinnor de senaste månaderna.

Närmare tävling så blir det mest grenspecifik träning och en del brickpass där ex. cykling och löpning kombineras.

Hur lång tid innan ett Ironman börja du din träningsfas för att kunna toppa formen till loppet?

» Ca 2-3 månader innan är det läge att börja förlänga passen och öka sakta för att inte dra på sig överbelastningar eller andra förslitningar.

Hur ser träning/vila ut sista veckan innan loppet?

» Dagen innan är det vila som gäller men annars är nedtrappningen i princip lika som upptrappningen efter ett långlopp, jag kör på som vanligt med 1-2 grenspecifika pass om dagen i samma intensitet men sista veckan bara 30-40% av tiden. Skippar även de tidiga morgonpassen innan frukost och satsar på lite extra sömn istället.

Hur tänker du kring kosten för att hålla ett helt lopp? Både hur du äter inför och under loppet. Och under din formtoppning innan.

» Kosten är klart viktig, dagarna innan så äter jag lite mer och då framförallt kolhydrater av olika slag, men inga större mängder extra då kroppen redan fyller på depåerna eftersom träningsintensiteten är lägre. »

Ironman - populärt och träningsintensivt

Ironman är en triathlontävling som täcker 3,86 km simning (2,4 miles), 180,2 km cykling (112 miles) och 42 195 m (ett maraton) löpning, och som **sanktionerats av World Triathlon Corporation (WTC)**, vilket är ett privat företag som äger rättigheterna till namnet IRONMAN.

Den mest kända av dessa tävlingar är Ironman World Championship som hålls vid staden Kailua-Kona på Hawaii varje år. Denna är dock inte sanktionerad av International Triathlon Union (ITU, världsförbundet), och räknas inte som formella världsmästerskap i triathlon, vilket dock inte hindrar att tävlingen anses som världens mest kända triathlontävling.

Utöver VM på Hawaii finns det ytterligare **41 tävlingar som kallas Ironman**. Dessa utgör förutom tävlingar i sig också kval till tävlingen på Hawaii. Ironmantävlingarna är mycket populära, var och en har bortåt 2 000 deltagare, begränsning på grund av plats i simningen samt möjligheten att hålla cykelmomentet fritt från klungkörning. **Tävlingarna brukar vara fyllda långt innan tävlingarna startar.**

I allmänhet krävs mellan 9-10 timmar för män och 10-11 timmar för damer för att kvala, vilket innebär att man måste vara mycket vältränad, med i stort sett daglig träning under flera år.

Foto: Deborah Carson, U.S. Navy photo Wikimedia Commons.

"Jag gick i mål, vilket verkligen kändes som en vinst denna gång"



"Det var en fantastisk känsla att glida in över mållinjen och en otrolig stämning på upploppet".

På morgonen är en ordentlig frukost att föredra, typ pannkakor, ljust bröd, kaffe och lite annat men så fibersnålt som möjligt för att magen ska klara av hela dagen. Under loppet så intar jag mest sportdryck och gels av olika slag, försöker få i mig ca 70-90 kcal/timme.

Vad var höjdpunkterna under loppet?

>> Jag uppskattade verkligen vyerna på främst cykelbanan som gick genom ett fantastiskt vackert landskap. Alla volontärer gjorde ett så bra jobb, det var totalt ca 4 500 volontärer som jobbade under veckan och till slut är målgången otroligt stämningsfull.

Hur gick loppet?

>> Jag gick i mål, vilket verkligen kändes som en vinst denna gång, långt ifrån de tider jag brukar kunna prestera, i efterhand så hade en längre akklimatisering till den extrema värmen, tidsskillnaden och höjdmetererna varit bra.

– Simning gick enligt plan men cyklingen var väldigt krävande vilket renderade i vätskebrist och överhettning. Blev tvungen att stanna längs vägkanten i ca 1.5h och lyckades under tiden få i mig lite vätska och ta mig till andra växlingen. Där hade jag två val, antingen gå 4,2 mil eftersom krampkänningar kom direkt i vaderna vid löpning, eller bryta! Jag "gick" i mål på totalt 14:25h (ligger vanligen runt 10h)

Kommer du att satsa på fler Ironman tävlingar?

>> Om träning och allt går enligt plan så är mitt nästa mål Ironman i Köpenhamn i augusti 2022.

Är det något du önskar att du gjort annorlunda i din uppladdning?

>> Akklimatiseringen till höjden och värmen skulle jag gärna förlängt, men inte så lätt att få till i det vanliga livspusslet.

Tusen tack Sven för att du tog dig tid att berätta om dig själv och din prestation. Jag är riktigt imponerad över dem som tränar på detta sätt. Tack igen och stort lycka till i din framtida satsning mot fler Ironman.



Sex skyttar åkte till island och representerade sveriges färger i de nordiska mästerskapen i skytte i maj. Äntligen kunde de pandemi-flyttade tävlingarna äga rum. En hel del svenska medaljer togs med hem.



Rekordliten trupp men många *svenska medaljer*

Den svenska truppen med
Linda Bergman, Stefan Lundqvist,
Göran Palm, Urban Leth, Michael
Thersthöl, Fredrik Martinsson
och Liselott Sårmark.

TEXT >> GÖRAN PALM



De svenska skyttarna Michael Thersthol och Göran Palm inför grenen service-pistol (Tjänstevapen).



"Isländsk tv var på plats och jag och Michael kunde se oss själva på tv på kvällen."

Det nordiska polismästerskapet i skytte var ursprungligen planerat att hållas på Island i maj 2020 men en pandemi kom i vägen. Därefter har arrangemanget flyttats fram flera gånger vilket ställde till det för deltagarna med allt från bokning av flygbiljetter till uppladdning och träning. Ursprungsgruppen bestod av 8 skyttar och 2 lagledare. Av olika anledningar föll några ifrån och när tävlingarna äntligen blev av så representerades Sverige av 6 skyttar och en lagledare.

Den svenska gruppen bestod av pistolskyttarna Urban Leth, Fredrik Martinsson, Michael Thersthol och Lislott Såmark samt gevärsskyttarna Stefan Lundqvist och Linda Bergman. Lagledare var jag, Göran Palm.

Deltagande nationer var Sverige, Norge, Danmark, Island och Estland. Störst trupper hade Norge och Danmark med ca 15-talet skyttar vardera.

På torsdag eftermiddag blev vi upphämtade på flygplatsen Keflavik som ligger ca 45 minuter bilfärd från Reykjavik. Transporten gick direkt till skjutbanan där det erbjöds träning och påfyllning av lufttuber mm. Därefter middag och skjuts till hotellet där det hölls en invigning av tävlingarna med ett efterföljande lagledarmöte. En fullspäckad dag var till ända och vi sov alla mycket gott.

Tävlingarna genomfördes på 2 olika skjutbanor. Luft- och gevärgrenarna sköts i Egilshöll och pistolgrenarna sköts i Digranes. Båda banorna hade elektronisk markering.

MÅNGA MEDALJER TROTS SKUM BELYSNING

Tävlingarna började på fredag morgon, först ut var herrarnas luftpistol och damernas gevär 60 skott liggande. En bana med skum belysning och

ganska dålig ventilation gjorde skyttet mycket svårt. De svenska herrarna sköt klart under sin normala nivå men det räckte ändå till att lägga beslag på plats 2-4. Urban knep silvermedaljen på 540 poäng, 3 poäng för trean Fredrik. Vann gjorde en estländare. Med de fina individuella placeringarna så blev det en överlägsen svensk lagseger.

I gevärstävlingen började Linda riktigt bra och höll jämna steg med toppen i 3 serier men mot slutet tröt orken och det blev till slut en 4:e plats. Skjuttiden är 50 minuter för de 60 skotten i liggande skjutställning vilket är riktigt tufft att hinna med en full koncentration på varje skott.

Därefter var det dags för damernas luftpistol. Liselott började lite sämre men sköt bättre i de sista 3 serierna. Totalt blev det 534 poäng och en 3:e plats. >>



Damernas luftgevär där Linda Bergman blev bästa svenska på en fjärde plats.



Medaljörerna i damernas standardpistol, från vänster Lise-lott Såmark (silver), Ingeborg Gran, Norge (guld) och Unni Ramsvik Halvorsen, Norge (brons).



En kväll såg vi denna bil på stan. Poliserna visade stolt upp den helt nylevererade Volvon för oss.



De svenska guldherrarna i luftpistol tog hem lagtävlingen.



Medaljörerna i grovpistol, från vänster, Fredrik Martinsson (silver), Aleksandr Voronin, Estland (guld) och Urban Leth (brons).

I herrarnas 60 skott liggande hamnade Stefan precis utanför pallen med 601,3 poäng.

DEN ISLÄNDSKA SKYTTEGRENEN

På eftermiddagen var det dags för grenen Service pistol. En gren som islänningarna själva skapat och som till formatet påminner lite om PPC. Det är glädjande att en tjänstevapengren finns med men personligen tycker jag att PPC eller IPCS vore bättre alternativ. Det är erkända internationella grenar med tydliga reglementen.

Deltagarna kunde skjuta med eget tjänstevapen alternativt låna en isländsk Glock. Från Sverige deltog Michael och undertecknad. Michael sköt bra med sin lånade Glock och slutade 7:a. Jag och min lånade Glock kom dock inte överens. Inte helt otippat var det en islänning som vann. Här var isländsk tv på plats och jag och Michael kunde se oss själva på tv på kvällen. Det var lite roligt!

STENHÅRD KONKURRENS

Dag 2 på tävlingarna inleddes med luftgevär samt damernas sportpistol. I damernas luftgevär blev det en ny 4:e plats för Linda. Konkurrenten var stenhård och samtliga dammedaljörer sköt högre poäng än herrarna. Stefan sköt med egna ord "bedrövtligt" men resultatet räckte ändå till en bronsmedalj. 60 skott i stående tar rejält på kroppen och både Stefan och Linda hade rejält ont i ryggen efteråt.

I damernas sportpistol sköt Liselott klart under sin normala nivå och slutade på en 4:e plats men endast 4 poäng från silvermedaljen. I herrarnas grovpistol blev det dock nya svenska medaljer. Fredrik blev 2:a på 544 poäng före trean Urban.

Söndagen startade med gevär 3x20 (knä, ligg och stå). Återigen höll damtävlingen mycket hög klass. Vann gjorde norska Sina Busk som har både VM- och EM-medaljer i bagaget. Linda hamnade återigen precis utanför pallen trots ett fint skytte. Även denna gång sköt damerna på pallplats bättre än den

RESULTAT | NORDISKA MÄSTERSKAPEN SKYTTE 2022

LUFTPISTOL

Brons - Fredrik Martinsson
Guld - Herrlag Sverige
Brons - Liselott Sårmark

ENGELSK MATCH

Inga svenska medaljer

LUFTGEVÄR

Brons - Stefan Lundqvist

GROVPISTOL

Silver - Fredrik Martinsson
Brons - Urban Ledt

SPORTPISTOL

Brons - Urban Ledt

FRIGEVÄR

Silver - Stefan Lundqvist

STANDARDPISTOL

Silver - Urban Ledt
Brons - Michael Therstol
Silver - Liselott Sårmark

FRIPISTOL

Brons - Urban Ledt

TJÄNSTEVAPEN

Inga svenska medaljer

"60 skott i stående tar rejält på kroppen och både Stefan och Linda hade rejält ont i ryggen efteråt."

bästa skytten i herrklassen. I herrklassen sköt Stefan till sig en silvermedalj i en väldigt jämn tävling.

Sedan var det dags för standardpistol. Här blev det nya svenska medaljer. Urban knep silvret före debutanten Michael som erövrade sin första individuella NPM-medalj. I damklassen tog Liselott hem silvermedaljen på 524 poäng.

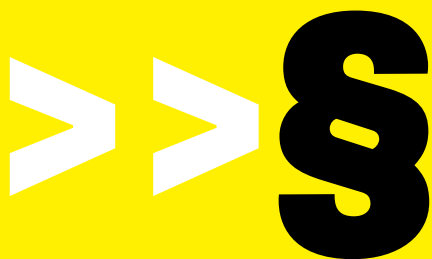
UNDERPRESTATION I FRIPISTOL

Tävlingarna avslutades med grenen fripistol. Den absolut svåraste skyttedisciplinen som ända tills nyligen var en renodlad herrgren. Här deltog samtliga svenska pistolherrar. Även i

denna gren underpresterade svenskarna men Urban erövrade trots det bronsmedaljen. Polislandslagsveteranen Urban tog därmed en individuell medalj i samtliga 4 grenar han ställde upp i – imponerande!!

Islänningarna skötte arrangemanget med bravur. Logistik, transport och mat mm flöt på felfritt.

Totalt erövrade vi 11 individuella medaljer och ett lagguld. Det är i mina ögon ett väldigt bra resultat för vår lilla trupp trots att många inte kom upp i sin normala nivå under tävlingarna. Och jag kan så här efteråt konstatera att min lagledardebüt blev väldigt bra och smärtfri!



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 tills vidare.

Arrangörsbidrag 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 mailhelene.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 kuriositet 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

SWEDEN+RESCUE

Trafiksäkerhet på väg



PROFESSIONELL

UTRUSTNING

LIVSVIKTIG

SÄKERHET

Din leverantör av PULS® varningstält och andra trafiksäkerhetsprodukter

Du hittar ett urval av vårt sortiment i UBW.
Är du inte avtalskund, besök www.varningstalt.se



Exclusive ISSF Result Provider
Worldwide the only system with
ISSF-approval for all disciplines

SIUS

SWISS PRECISION

Din bästa investering – SIUS elektroniska markeringssystem!



+46 21 600 13



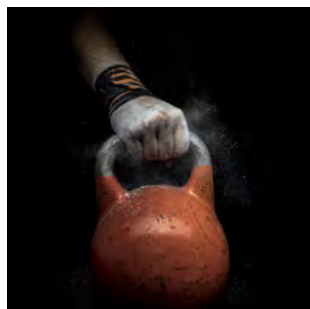
www.sius.se

PROFILER MARTIN EVENBRATT

”Min idrott är den solklart mest optimala för att upprätthålla en hög duglighet i tjänsten.”



TEXT>> MARTIN EVENBRATT OCH MIKAELA KELLNER
FOTO>> PRIVAT, ANTHONY ROGERS OCH MICKE WIDEN.



Martin är ett riktigt fysmonster. Jag har själv träffat honom på flertalet tävlingar både inom polisen och utanför. Han har en gedigen meritförteckning inom crossfit och funktionell fitness. Eftersom detta är en sport som även ligger mig varmt om hjärtat känns det riktigt kul att få med en intervju med honom i Polisidrott.

Du kan väl börja berätta lite om dig själv, din familj och ditt jobb.

» Jag är uppväxt på Hönö i Göteborgs norra skärgård med mor, far och en storebror.

Som små idrottade jag och min bror Fredrik mycket på hemmaplan, där farsan byggde höjdhoppställning, vi hoppade längdhopp i sandlådan, kastade egentäljda spjut och sprang mycket på grusvägen utanför huset. Detta ledde till friidrottsutövande i IF Kville på Hisingen i Göteborg och så småningom började jag på friidrottsgymnasiet, där jag träffade min blivande fru Hanne. Vi gifte oss 2001 och flyttade efter några år ut i skogen utanför Lerum, där vi idag bor med våra två katter.

– Jag började arbeta som polis 2007 och inledde min bana på IGV i nordöstra Göteborg där jag tillbringade mina första 8 år. 2013 sökte jag Piketen, till vilken jag antogs 2014 och 2015 gjorde jag grundutbildningen hos Insatsstyrkan

Väst, som enheten då bytt namn till. Idag arbetar jag som operatör med specialinriktning forcering samt viss teknik.

”Känslan av hur kroppen minns tidigare automatiserade rörelser var oerhört påtaglig.”

Vad har du för idrottsbakgrund?

» Min idrottsbakgrund utgår framförallt från friidrott med inriktning mot stavhopp och mångkamp, vilket jag elitsatsade på under ungdomen. Jag lyckades ta ett USM-guld och tre USM-silver i stavhopp och ett USM-brons i mångkamp, innan jag la av i samband med studenten 1999. Förutom friidrott har jag hållit på med ishockey, ju-jitsu, lite dans och givetvis den obligatoriska fotbollen under barndomen.

– 2021 testade jag återigen att hoppa stav och deltog på Veteran-SM med två träningspass i bagaget. Jag lyckades då överraskande nog ändå hoppa 4 meter och tog som enda deltagare i klassen ytterligare ett SM-guld. Känslan av hur kroppen minns tidigare automatiserade rörelser var oerhört påtaglig. »

När kom CrossFit in i bilden för dig?

>> CrossFit hittade jag 2012 som 32-åring och började träna gruppPASS hos dåvarande CrossFit Lerum. Ett av mina första pass var "Murph" vilken utfördes på bakfyllan(!). Jag var nybörjare och kunde inte effektivisera rörelserna genom kipping, utan skaldede passet till ringrodd och pushups på knäna. Att använda en viktväst under passet var inte att tala om. Jag klarade denna variant av "Murph" på 50 minuter jämnt och var oerhört illamående efteråt...

Ganska snart påbörjade jag under våren 2013 en mer tävlingsinriktad träningsprogrammering. Jag hade blivit grymt sugen på att tävla efter att ha hängt på Lerumsatleterna till tävlingen RCFFC (Reebok CrossFit Fitness Championship/CrossFit SM) i Sättrahallen i Stockholm 2012.

– Där väcktes den tävlingsnerv som legat i dvala de senaste 13 åren till liv, och plötslig tränade jag återigen 4-5 dagar i veckan, något som jag inte varit närheten av sedan 19-årsåldern. Jag var dock 32 år och hade mycket att utveckla för att överhuvudtaget kunna vara med i en tävling, framförallt på den tiden då antalet tävlingar var extremt få inom sporten. Jag satte som övergripande mål att hela tiden försöka bli bättre, förbättra uppenbara svagheter och förbättra min placering i CrossFit Open för varje år som gick. 2013 gick jag även CrossFit Level 1-utbildningen

och började efter denna coacha och leda gruppPASS i boxen.

– I samband med att jag 2015 bytte arbetsplats, bytte jag även box till CrossFit Västkusten i Mölnlycke utanför Göteborg. Där tränar och coachar jag än idag.

Vad är din drivkraft i det du gör?

>> Idag är min drivkraft framförallt att fortsätta hålla mig skadefri och fortsätta prestera, både för arbetet och idrotten. Jag vill fortsätta vara mitt fysiskt bästa jag trots stigande ålder. Mitt arbete på ISV kräver en mycket god fysisk förmåga och jag anser att den idrott jag håller på med är den solklart mest optimala för att upprätthålla en hög duglighet i tjänsten. Då

tjänsten som insatsoperatör är såpass fysiskt allomfattande krävs också att träningen återspeglar det. Samtidigt sliter CrossFitträningen tämligen lite, så länge den inte blir alltför inriktad mot

"Plötslig tränade jag återigen 4-5 dagar i veckan, något som jag inte varit närheten av sedan 19-årsåldern."





Martin gör ring muscle ups i ett av evenen på World Police & Fire games i Kina.

specifika delar. Inom CrossFit varierar du ständigt träningen och därför blir, vid ett balanserat träningsprogram, aldrig muskulatur och nervsystem utslitna, vilket lättare inträffar i andra mer monotona idrotter.

När insåg du att du hade potential att bli bra på crossfit?

» Då jag hade mycket gratis från min tid inom friidrotten, framförallt inom de gymnastiska och koordinativa momenten, insåg jag att jag nog rätt snabbt skulle kunna bli bra i just dem, såsom pullups, handstandwalk m.m. Jag insåg även att jag gillade att pusha konditionsmomenten samt hitta vägar för att lösa wodar med ett så optimalt tempo som möjligt genom "pacing".

Lusten att tävla gjorde att jag insåg att jag skulle kunna nå viss framgång som veteranatlet.

Vilken är din främsta utmaning inom Crossfit?

» Då jag tränat CrossFit ett tag upptäckte jag att jag hade väldigt stela armbågar. Jag menar EXTREMT orörliga. Att hålla skivstången i en normal frontrackposition var helt omöjligt och därför hade jag väldigt svårt för bland annat tunga frivändningar och exempelvis thrusters. I samband med detta hade jag även insett att CrossFit och Funktio-

nell Fitness innebär mycket frontrackpositioner. EXTREMT mycket. Ibland kan jag bli synnerligen irriterad på just hur många frontrackpositioner man kan hitta på inom sporten med olika objekt. Men det är väl så det är? Det är aldrig kul att bli utsatt för en uppenbar svaghet, och om något så är det väl framförallt sådana man stör sig på.

– 2013 opererade jag den stelaste vänstra armbågen, varifrån man plockade ut lösa benbitar och slipade ner ojämnheter. Läkaren hade sagt att armbågen såg ut som en gammal kastarmbåge, sliten och ojämn, och funktionen blev något bättre efter operationen. Stelheten bestod dock. Jag opererade efter ytterligare ett par år samma armbåge, varpå rörligheten ökade marginellt.

– För att trots allt kunna nå en så bra frontrack som möjligt, med stabil och bra kroppshållning under tung skivstång, började jag frivända genom att kasta upp stången på axlarna utan att hålla kvar i den. Något av

en ciklusclean. På så sätt kunde jag fånga stången i stark position i djup frontböj och faktiskt lyckas lyfta tyngre vikter och sätta PB i frivändning med 130 kg. »





Detta är lika mycket som jag klarat av i jerk/överstöt. Det knepiga är dock att jag inte kan greppa om skivstängen för överstöt efter att ha frivänt på det sättet, varför de två separata rekorden är mycket högre än personbästat i Clean & Jerk.

– Samtidigt som jag förstod att mina armbågar inte skulle kunna gå att böja ytterligare, började jag istället försöka öka rörligheten i axellederna, för att på så sätt kompensera orörligheten i armbågarna och ändå kunna lösa ett starkt frontrack. Projektet uppnåddes genom ett mycket bredare cleangrepp på stängen och innebar såklart ett lurigt projekt som krävde mycket tid och tålamod. Vid ökat ytterläge krävs även ytterligare styrka i det nya läget annars kommer skador som ett brev på posten. Rörlighetsträningen för att kunna

”15 tester genomförda över 3 dagar! Jag minns hur ljud- och ljuskänslig jag var dagen efter.”

lösa ett bra frontrack är ett ständigt ”work in progress” som pågår än idag.

Vilken var din första tävling, i vad och hur var det?

➤ Som barn och ungdom tävlade jag mycket i friidrott och ishockey. Jag minns inte riktigt min första tävling, utan snarare har tävling alltid varit en naturlig del av livet. En anekdot från ungdomstävlandet var då jag 1994 utsågs till distriktets (Göteborgs) bästa 14-åring i friidrott. Detta år lyckades jag även vinna DM (distriktsmästerskap) i mångkamp för P14, med en viss Christian Olsson på andra plats. Samme Olsson skulle 10 år senare 2004 ta OS-guld i tresteg i Aten, så därför är det rätt kul att ha kvar ett foto från den prispallen. Fotot visar exakt hur lite han gillade att komma tvåa...

– Första tävlingen i CrossFit, live på en arena utanför hemmaboxsmanhang, var en lagtävling i Roslagen Open 2013 tillsammans med Hanne och Sofia, en tjej från boxen. Intrycket därifrån var framförallt hur kul det var att tävla igen.

Vilken tävling eller kanske vinst har varit störst för dig?

– 2021 hade jag som oväntad svensk mästare i Funktionell Fitness (40-

44), kvalat till veteran-VM i Egypten. Gullet i VSM var oväntat eftersom jag slutat 3a i SM-kvalet och hade riktigt starka gubbar framför mig. SM-tävlingen gick enligt dåvarande pågående Covidrestriktioner online, och guldmedaljen skickades hem per post efter att resultatet dröjt cirka 2 veckor. Jag blev oerhört överraskad då jag stod som vinnare, särskilt då tävlingen innehållit ett cleankomplex som styrketest (Maxlyft av 1 clean & jerk + 1 cluster), vilket är det absolut sämsta tänkbara för min del.

– På VVM i Egypten var målet att bara genomföra tävlingen på ett bra sätt, och efter att ha sett vilka motståndare som väntade där, hade jag inga stora förhoppningar på någon topplacering. Dessutom väntade (såklart) återigen ett cleankomplex som styrketest (Maxlyft av 1 clean + 1 frontsquat + 1 jerk.)

”Nya roliga moment i tävlingar är bland det bästa jag vet.”

– Tre månader före tävlingen hade det annonserats att simning skulle komma att vara en del av uthållighetstestet. Jag bestämde mig då för att jag skulle lösa att crawla den sträcka som krävdes, och började därför crawlträna en eller ett par gånger veckan. Jag har alltid varit rätt kass i vatten, och därför blev jag himla glad och nöjd då jag lyckades med målet att crawla de 300 meter som föregick 5 kilometers löpning i uthållighetstestet. Nya roliga moment i tävlingar är bland det bästa jag vet med tävlingar inom CF och FF!

– Förutom goda resultat i samtliga deltester, lyckades jag med alla de delar som är viktiga att klara av för att genomföra en CF/FF tävling på bästa sätt. Jag talar då om uppladdning, nedvärmning, nutrition, vila, återhämtning och tajming i alla dessa delar mellan varje deltest. Detta hade aldrig varit möjligt utan min bättre hälft Hanne på plats.

– Hennes engagemang och kompetens var helt avgörande för den avslutande striden på målsnöret ➤

Efter att ha maxat en viss distans på bike erg så gör Martin här max antal knäböj med sandbag på tid under Polis-SM i Funktionell Fitness.





Pallen på Polis-SM i Funktionell Fitness där Martin tog en välförtjänt seger.

”Första gången jag fick gåshud av CrossFit var i Sättrahallen 2012 under RCFFC då Numi Snaer Katrinarson mosade av 15+10 butterfly CTB.”

och vårt lagarbete ledde till slut fram till ett VVM-brons, efter en mycket tajt batalj mot fjärdepristagaren.

Bronspengen från veteran-VM är utan diskussion min hittills absolut främsta merit inom idrott överlag.

– En annan tillställning värd att minnas är helgen för Fitnessfestivalen 2019, då Polis-SM i FF även gick av stapeln. Fredagen inleddes med PSM individuellt, där jag lyckades vinna samtliga deltester och ta hem guld i masterklassen. Efter detta följde lördagen och söndagen med ytterligare två av varandra fristående tävlingar under Fitnessfestivalen Throwdown. Lördagen tävlade jag i par med min kamrat Carl-Willy Stenberg, och vi lyckades där ta hem segern i klass 35-39 efter 5 liknande deltester som genomförts individuellt på fredagen. Söndagen tävlade jag i mixed par med Hanne i ännu

en gång ytterligare 5 liknande tester som de två föregående dagarna.

– Helt otroligt lyckades vi ändå ta en tredjeplats i masterklassen, och kunde åka hem med priser från 3 prispallar efter ett för min del mastodonttest i tävlingsvolym. 15 tester genomförda över 3 dagar! Jag minns hur ljud- och ljuskänslig jag var under söndagen. Rejält nedsliten och en stackars fru som fick släpa runt på mig. Jag gick upp på hotellrummet och la mig och sov mellan varje event på söndagen, och tävlade hela tiden med öronproppar. Förutom att helgen innebar ett test av förmågan att prestera under mycket hög stress och belastning, tillägnades insatsen vår då nyss avlidne kollega och vän Andreas Jolbäck (1979-02-11 - 2019-11-17), som begravdes samma fredag som PSM gick.

Vilket är roligast – träning eller tävling?

» Jag tycker definitivt tävling är roligast. Jag tändar alltid till mycket inför tävling, och det är min stora motor för att fortsätta träna. Jag presterar alltid bättre på tävling och jag älskar effekten av adrenalin!

Hur ser ditt träningsupplägg ut just nu?

– Just nu tränar jag totalt 5 dagar i veckan, har en aktiv vilodag samt en hel vilodag. Jag brukar köra 2-3 dagar träning - aktiv vila - 2-3 dagar träning - hel vila. OPEX CCP-coach Hanne Evenbratt programmerar träningen.

Hur ser framtidsplanerna ut?

» De närmsta tävlingsplanerna är att genomföra CrossFit-eventet under World Police & Fire Games i Rotter-



FAKTA MARTIN EVENBRATT

Ålder: 42 år

Uppvuxen i: Hönö, Göteborgs skärgård

Jobbar som: Operatör, Insatsstyrka Väst

Tävlrar i: Crossfit och funktionell fitness

Några meriter: Brons i veteran-VM (40-44) i Funktionell Fitness 2021. Guld i CrossFit (35-39) 2019 och silver (40-44) 2022 i World Police & Fire Games. Guld i veteran-SM (40-44) 2021 och silver (40-44) 2022 i funktionell fitness.

Familj: Fru och tränare Hanne och två katter

Intressen: Skriva och spela musik, samt träna, lära sig mer om träningsteori och att coacha.

Bästa övning: Chest to bar pullups

Värsta övning: Clean / Frivändning

dam i slutet av juli 2022, där jag har ett guld att försvara sedan 2019 då WPGF gick av stapeln i Chengdu, Kina. » Därefter går VSM i Funktionell Fitness i Stockholm i augusti, där jag också har ett guld att försvara i klass 40-44, och sedan är Polis-SM i oktober den sista planerade tävlingen för året.

Planen därefter är att ha ett tävlingsfritt 2023 för att grundlägga en satsning till CrossFit Games 2025 då jag kliver upp i klass 45-49. Detta kommer vara en längre satsning som inledningsvis kommer innebära att komma tillrätta med skavanker och småskador som tillkommit av 9-10 års tävlingssatsning, samt grundlägga för ytterligare uthållighet och styrka.

Vilken är din favoritövning?

– Chest to bar pullups! Det är en övning som jag oftast löser snabbt i förhållande till andra medtävlande, och jag kunde relativt tidigt använda mig av butterflyteknik för att lösa den. Första gången jag fick gåshud av CrossFit var i Sättrahallen 2012 under RCFFC då Numi Snaer Katrinarson mosade av 15+10 butterfly CTB, och suset av

magisk elektricitet gick igenom publiken! Övningen blev då omedelbart en favorit.

Vilken är din värsta övning?

» Clean / Frivändning. Min oförmåga att fånga frivändning i en stark frontrackposition gör att övningen mest är förenad med smärta och obehag, samt att jag därför alltid gör relativt dåliga tävlingsresultat när det kommer till cleans. Framförallt handlar det givetvis om clean med skivstång, då armbågarna behöver kunna böjas ordentligt.

Tänker du på vad du äter?

» Jag tänker på vad jag äter såtillvida att jag först och främst försöker fylla min kost med nyttigheter såsom långsamma kolhydrater, tillräckligt med protein och fett, dagsbehov av vitaminer och mineraler samt ordentligt med vätska. Jag försöker därför äta en varierad tämligen normal kost med mycket grönsaker. Därefter är jag inte främmande för att fylla på med en del onyttigheter och godsaker. Jag har rätt hög förbränning samt jag tycker livet

är för kort för att inte njuta av smaskigheter. Mazariner är också en viktig del av livet!

Vem är du egentligen? Beskriv dig själv med fyra ord/meningar?

1 Jag är en livsnjutare på många olika plan, där välförtjänt prestation är lika viktigt som en god kopp kaffe eller en fin cigarr.

2 Jag tycker trivsel i relationer med andra är extremt viktigt. Det viktigaste på jobbet är exempelvis att vi tar hand om varandra. Först då kan vi göra ett optimalt jobb.

3 Jag är rätt stillsam, trygg och förnöjsam med det mesta. Jag är dock duktigt på att träna på att förbättra mina svagheter.

4 Jag är oerhört lojal när jag sagt eller lovat något.

Kan du berätta något som ingen vet om dig?

» Jag är musiker! Jag har hållit på med sång och musik sedan barndomen och idag uppträder jag själv eller tillsammans med Hanne på bröllop och fest, där jag spelar gitarr och vi »

båda sjunger. Jag har själv hittills släppt två låtar på Spotify under artistnamn "Efven". Produktionerna är gjorda i samarbete med andra musiker.

– Jag tränar gärna till musik av bandet Kent, förutom då jag ska lyfta 1RM-tungt eller köra ett riktigt snabbt powertest, då någon svinhård hårdrock åker på. Airbournes "Ready to rock" eller Rammsteins "Deutschland" har hjälpt fram några PBn. Min bästa laddningsmusik för att komma i riktig fin tävlingsstämning är de 4 första spåren från albumet "Tigerdrottningen" av Kent. Första spåret "Mirage" ger gåshud och höjer pulsen varje gång!

Vilken atlet eller annan person har betytt mest för dig under alla år?

>> Den atlet som betytt allra mest för min utveckling är min gode vän och sparringpartner Carl-Willy Stenberg. CW är oerhört stark, har en fantastisk motor och kallas inte oskäligt för "Boxmonstret". Bland hans främsta styrkor finns mina största svagheter, och hans hängivenhet att förbättra sina svagheter inspirerar mig att jaga mina egna ännu hårdare. Vi tävlar även gärna tillsammans i partävlingar och vår främsta merit är då vi vann den öppna klassen i Halmstad Throwdown 2019 mot juniorerna, då vi var 39 och 38 år gamla.

– Den person som betytt allra mest för mig och

"CW är oerhört stark, har en fantastisk motor och kallas inte oskäligt för Boxmonstret."

mina resultat är mitt största fan, klippa och coach Hanne, min fru. Hon stöttar mig som ingen annan och hör ni någon som skriker på mig på tävling så är det hon, för hon låter garanterat högst av alla!

Jag är så imponerad av dig Martin. Jag var det redan innan denna intervju men nu ännu mer. Att börja med denna sport vid ganska hög ålder och nå de resultat du gjort är ingen lek. Jag var dessutom tvungen att direkt gå in på Spotify och lyssna på dig. Fick lite gåshud när jag lyssnade på din låt "Den tunna blå linjen". Om jag har lyckan att bli gift någon dag så vill jag att du och Hanne spelar och sjunger på mitt bröllop.

I skrivande stund är du i Holland och tävlar på Wold Police & Fire games. När läsarna får tidningen så är det redan avgjort. Så jag tror vi måste ha en uppföljning med hur det gått för dig på dina planerade tävlingar under 2022.

Avslutningsvis kan vi på Svenska Polisidrottsförbundet avslöja att Martin har blivit utsedd till Förbundskapten för det Polislandslag som kommer tas ut till nästa års Nordiska Polismästerskap i Funktionell Fitness som går i Stockholm i maj 2023. Det ska bli riktigt roligt att få samarbeta med Martin och vi är så glada att han tackat ja till uppdraget.

Stort lycka till Martin och tusen tack för att du ställde upp på intervjun.



Martins fru och coach Hanne stöttar honom från sidan om och skapar hans träningsprogram.



Glädje, kamp och kamratskap

Vill ni arrangera Polis-SM?

Svenska Polisidrottsförbundet söker ständigt efter arrangörer till kommande svenska polismästerskap.

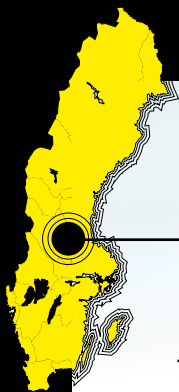
Svenska Polisidrottsförbundet (SPI) bildades 1925. SPI:s verksamhetsidé är att stimulera Sveriges nuvarande och tidigare polisanställda till fysiska aktiviteter samt främja intresset för deltagande i nationella polisidrottstävlingar.

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. ■





En vacker junidag vid Jämmerdalens skjutfält i Falun samlades 18 tävlingssugna poliser från hela Sverige för att göra upp i vårt skrås mest anrika gren, springskytte.



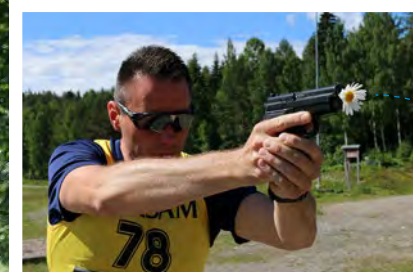
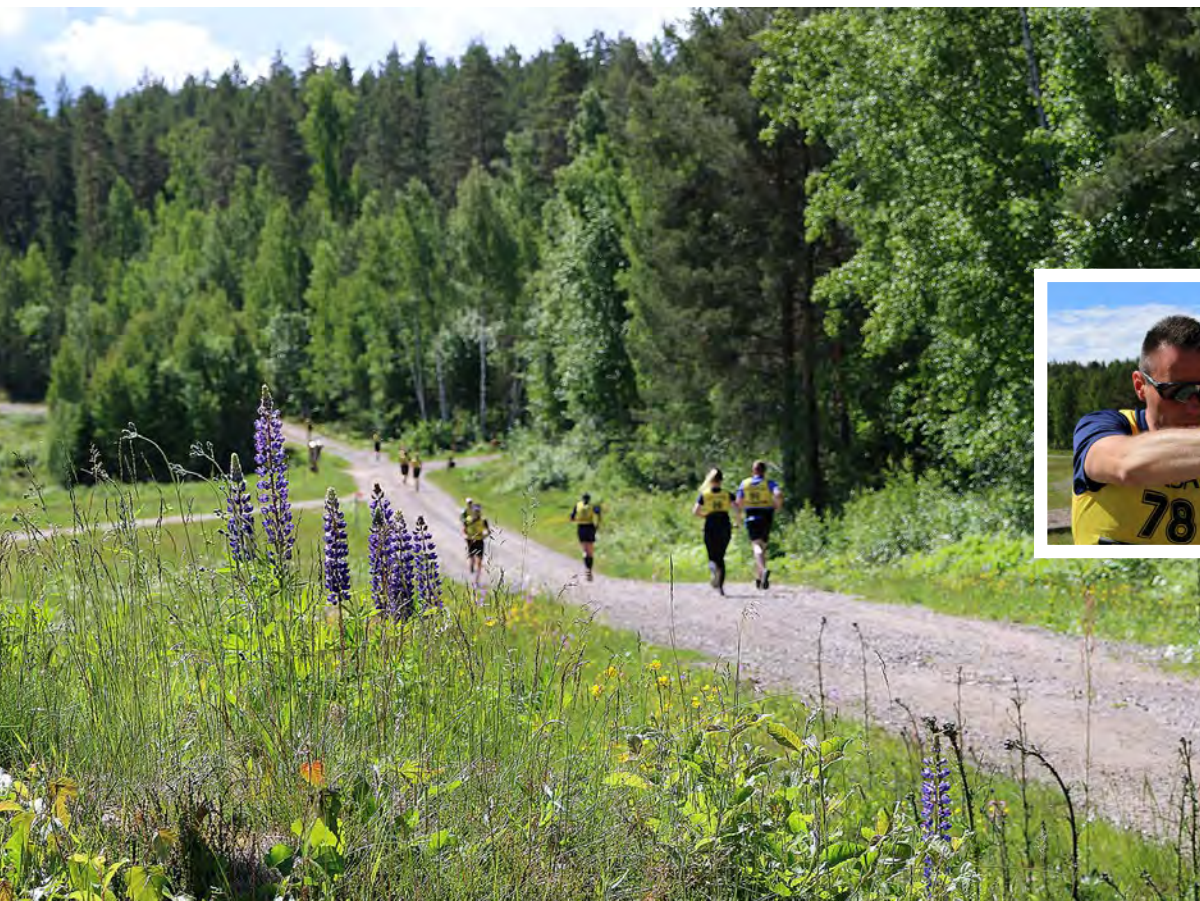
En nöjd Lina Berglund springer triumferande över mållinjen. Ett lopp som ledde hela vägen till guld.

TEXT>> ERIK MÅNSSON BILD>> ROGER LÖFGREN



Små marginaler avgjorde springskyttet





Jonas Häll finslipar skyttet inför start. Tveksamt huruvida pipsäkringen är av godkänd art.

För tredje året i rad var det Dalapolisens IF som stod för ett rutinerat arrangemang.

Som vanligt präglades startfältet av olika åldrar, kön och bakgrund inom myndigheten och även om man alltid önskar fler på startlinjen kan vi även i år konstatera att antalet deltagare ökat.

Förutom de taggade deltagarna fanns i vanlig ordning också en skjutledare/säkerhetsanvarig, domare/proto-kollförare och en fotograf på plats.

Den rutinerade skjutledaren Per Brandt, med mångårig rutin inom instruktörskapet och ett förflutet som skidskytt i olympiska spelen, medgav en masstart och på ett distinkt klara, färdiga, gå, rusade hela startfältet ut för att pröva lyckan i spåret och på skjutvallen.

DAMERNAS KAMP

Damklassen var jämn, höll fin lägsta nivå och bjöd på en sekundstrid mellan Lina Berglund och Linn Sigurdsson där Lina med blott två sekunders marginal utropades till segrare i damklassen. Även om Linn var halvminuten snabbare i spåret fick hon se sig besegrad av Lina och hennes akurata träffbild.

"Med sina 77 år till trots vägrade Kent springa den något kortare banan, som är brukligt när man uppnått pensionsålder."

Marginalerna var små även i H21 där den rutinerade polisatleten Jonas Häll från Falun erövrade ett efterlängtat guld inom sporten. Blott nio sekunder efter kom Elov Kämpe som noterades för ett mycket vårdat skytte. På tredje plats noterades Johan Berg Johansson som, trots bedriften att springa fel på den välslitade banan, kunde han kvittera ut sitt brons.

STARK LÖPNING

I H35 stod två löpstarka och skjutkunniga herrar för en imponerande prestation. Med Erik Nissle hack i häl var det Erik Månsson som tog hem guld och ett nytt banrekord på 30:28. Kampen om bronset blev en sekundstrid mellan Falusonen Magnus Rosenback och mästerskytten Daniel

Takayama där Magnus med sin något vassare löpning tog plats på pallen med blott 14 sekunder till godo.

Sist men inte minst hade vi Kent Borlid från Viksjöfors. Med sina 77 år till trots vägrade Kent springa den något kortare banan, som är brukligt när man uppnått pensionsålder, och deltog under samma premisser som övriga. Efter en minst sagt imponerande löpning och en samlad träffbild kunde Kent kvittera ut sitt hederpris under stående ovationer.

Vid sidan av dagens alla goda prestationer delades en härlig gemenskap och arton nöjda deltagare lämnade Falun med förhoppningen om en nytt SPM i springskytte 2023.



Klara, färdiga, gå! I tåten ser vi Storm, Månsson, Nissle och Takayama.



Första skjutningen skedde utan stödhand.

Euro-Lans levererar trygga och säkra fordon för Blåljusverksamhet



EURO-LANS
NORDIC VEHICLE

eurokans.se
Tel: 0457-45 06 00

Korvparty

ETT NYTT, SMAKRIKT ORIGINAL FRÅN SIBYLLA

ORIGINALET
90 ÅR
1932 - 2022

Finns
även med
kyckling-
chorizo

Smakrika
jalapeño
& cheddar-
korvar

Meal
119 kr

BÄSTA SMAKFESTEN!
JALAPEÑO & CHEDDAR-KORVAR ELLER
KYCKLINGCHORIZO. TVÅ HETA RÖROR.
FRITERAD MAJSKOLV, STEKT LÖK OCH
MELLANPOMMEZ. TILL DET ALKOHOLFRI
IPA ELLER 0,4 L DRICK.

Sibylla



Takayama och Borlid sida vid sida vid en varvning.

RESULTAT | POLIS-SM SPRINGSKYTTE 2022

DAMER

1. Lina Berglund
2. Linn Sigurdsson
3. Lisa Östman
4. Anna Ek

HERRAR 21

1. Jonas Häll
2. Elov Kämpe
3. Johan Berg Johnsson
4. Viktor Olvén

HERRAR 35

1. Erik Månsson
2. Erik Nissle
3. Magnus Rosenback
4. Daniel Takayama
5. Per Norman
6. Johannes Andersson
7. Johan Storm
8. Viktor Bryntesson
9. Anders Heintz

HERRAR 70

1. Kent Borlid



Orolig för att missa nåt?



Prenumerera på Polisidrott!

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.

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

Längre, snabbare och mindre skador. I den här artikeln får du veta varför du som löpare borde ta ett pass på gymmet då och då. Vi bjuder även på ett färdigt träningsprogram.

TEXT>> ANDREAS ABELSSON

Denna artikel är ursprungligen publicerad på Styrkelabbet.se

Löpare ställer sig ofta tveksamma till styrketräning och att ge sig in i gymmet för att lyfta vikter. Rädslan för att bli tung, bulkig och klumpig gör att många löpare på sin höjd besöker gymmet för att spendera tid på löpbandet när ösregnet smattrar mot fönstret. Dessutom tycker löpare inte sällan att styrketräning är tråkigt. Löpare vill springa, inte lyfta och ställa ned tunga saker.

Forskning visar dock att styrketräning har många fördelar för dig som löpare. Att undvika vikterna är ett misstag om du vill bli en så bra löpare som du kan bli.

Den så kallade specificitetsprincipen säger att du blir bra på det du gör. Det stämmer även här: som löpare är det framförallt mer löpning som ger dig träningsresultaten du är ute efter. Men ett träningsupplägg som innehåller både löpning och intensiv styrketräning är sannolikt ett vinnande koncept för att bli en bättre löpare.

I den här artikeln får du veta varför.

FÖRDELAR MED ATT STYRKETRÄNA SOM LÖPARE

Som löpare begränsas din prestation i första hand av hur mycket syre du kan förse dina muskler och ditt hjärta med. Löpning är en aerob, syreberoende, form av träning. >>

Styrke- träning

”Alla löpare, från sprinters till maratonlöpare, har nytta av en starkare kropp.”

FÖR LÖPARE

Styrketräning däremot är en anaerob träningsform. Det betyder att du bryter ned glukos till energi utan hjälp av syre när du styrketränar. Att lyfta vikter förbättrar inte lungornas förmåga att förse dina muskler med syre.

Därmed är det lätt att tro att du har begränsad nytta av att styrketräna om ditt mål är att bli en bättre löpare. Gör inte det misstaget.

Styrketräning ger dig flera avgörande fördelar i din strävan att förbättra din löpning. De viktigaste är:

- Bättre löpekonomi – studier visar att du förbättrar din löpekonomi med 2-8 % genom att lägga till styrketräning till ditt träningsupplägg.
- Högre sprinthastighet – även om du inte är en sprinter kan förmågan att accelerera snabbt under ett lopp vara skillnaden mellan att gå först i mål och att hamna på efterkälken.
- Bättre prestation vid tempolopp – styrketräning hjälper dig att förbättra din prestationsförmåga i kampen mot klockan, både på medel- och långdistans.

LÖPEKONOMI

Med löpekonomi syftar man på mängden syre eller energi din kropp använder för att upprätthålla ett visst tempo. Flera vetenskapliga översikter och metaanalyser visar att du förbättrar din löpekonomi med upp till 8 % om du lägger till styrketräning som ett komplement till löpningen.

I praktiken, ute på landsvägen eller i spåret, betyder en bättre löpekonomi att du kan springa med en lägre relativ intensitet och ändå hålla samma tempo. Det ger dig en signifikant prestationsökning under ett träningspass eller ett lopp. Oberoende av din träningsstatus, om du är motionär, vältränad eller elitlöpare, kan du för-

vänta dig en bättre löpekonomi om du kombinerar din vanliga löpträning med styrketräning.

SPRINTHASTIGHET

Som distanslöpare kanske du inte tänker på din sprinthastighet som avgörande för din prestation.

Din maximala syreupptagningsförmåga är antagligen den enskilt viktigaste faktorn som avgör din löpförmåga och potential. Maximal syreupptagningsförmåga eller VO2 max är den maximala hastighet med vilken din kropp kan utnyttja syre och förse dina muskler med det under träning. Ju

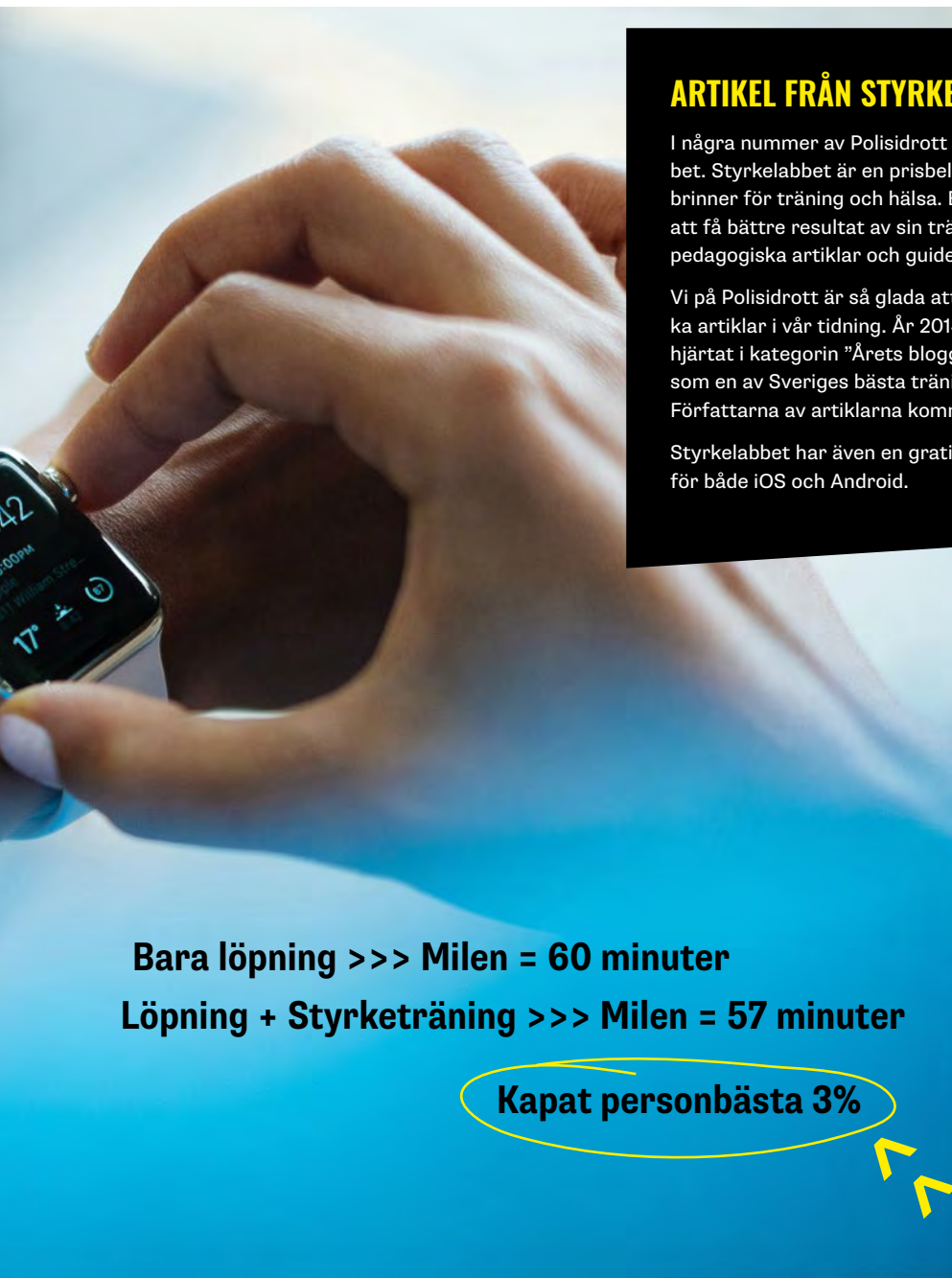
högre VO2 max du har, desto snabbare kan du springa en viss distans.

Maximal syreupptagningsförmåga är dock inte den enda faktorn som påverkar din löpning. Du har också nytta av en bra anaerob prestationsförmåga och kapaciteten att springa riktigt fort under en kort tidsperiod.

- Om du sprungit ett tävlingslopp är du säkert bekant med snabba tempoväxlingar, så kallade "surges". När någon plötsligt drar upp tempot markant måste du vara beredd på att följa med eller bli akterseglad.



Foto: Luke Chesser, Unsplash



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 Guld-hjärtat i kategorin "Årets blogg/hemsida". Bloggen har även rankats som en av Sveriges bästa träningsbloggar av både Muscles och Cision. Författarna av artiklarna kommer vara olika.

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

Bara löpning >>> Milen = 60 minuter

Löpning + Styrketräning >>> Milen = 57 minuter

Kapat personbästa 3%

- Många lopp avgörs med en sprint mot målnöret. Kapaciteten att sprinta trots att kroppen skriker av utmattning kan avgöra loppet till din fördel.
- En tredje fördel med en bättre sprintkapacitet är att du kan hålla ett riktigt högt tempo i början av ett lopp, vid behov, utan att krokna. Det gör att du kan bestämma din position i loppet själv, och dessutom får du utgångsläge att prestera bättre under hela loppet, särskilt vid kortare sådana.

Förbättrar du din maximala sprinthastighet förbättrar du samtidigt din prestationsförmåga över längre distanser. Det gäller främst för medeldistanslöpning upp till 1 500 meter, men flera studier pekar på att du har nytta av att kunna sprinta så snabbt som möjligt även om din distans är 10 kilometer eller längre.

Tidig forskning på området visade att styrketräning förbättrar sprintförmågan hos kortdistanslöpare. Studier från senare år demonstrerar att även du som ägnar dig åt längre distanser ökar din förmåga att sprinta 20–30 meter så fort som möjligt med hjälp av styrketräning.

FÖRDELAR VID TEMPOLOPP

Tempolopp är ett utmärkt sätt att mäta dina förbättringar av löpförmågan mot klockan. Du springer helt enkelt en viss sträcka på kortast möjliga tid, vilket gör det väldigt lätt att mäta dina framsteg.

Forskning visar att din förmåga att prestera bra vid ett tempolopp ökar om du även ägnar dig åt styrketräning. Du kan förvänta dig förbättringar på 3–5 % i medeldistanslopp och 2–4 % i långdistanslopp.

Vi talar inte om teoretiska fördelar som någon individ i vit rock som aldrig tagit ett löpsteg kalkylerat fram. I de flesta studier handlar det om mätningar med förutsättningar och omgivning- ar som ett riktigt lopp. Det betyder att resultaten antagligen är högst relevanta för din egen träning och prestation.

Säg att din bästa tid på milen är en timme jämnt. Läger du till styrketräning till ditt träningsupplägg och förbättrar din prestation med 3 % låter det kanske inte som något speciellt, men det handlar om att kapa två minuter från ditt personbästa. Det är inte fy skam.

STYRKETRÄNING GÖR DIG INTE STOR OCH TUNG

Styrketräning är det överlägset bästa sättet att bygga muskler. Det är därför kroppsbyggare och andra styrkeatleter som har nytta av en större muskelmas- sa lägger sitt fokus på gymmet.

Det här är också den kanske främsta anledningen till att många löpare und- viker styrketräning. En tyngre kropp kräver mer energi och ansträngning >>



Starkare inte tyngre. I princip alla studier visar att kombinationen av styrketräning och löpning förbättrar din löpekonomi, styrka och prestationsförmåga utan att du blir förändrar din kroppssammansättning. Foto Anastase Maragos, Unsplash.

att förflytta. Springer du 10 kilometer tar du över 12 000 steg, och eftersom du lämnar marken med varje steg betyder även små ökningar av kroppsmassan att du får mer att släpa runt på, vilket i sin tur leder till sämre prestation.

Om du håller dig borta från gymmet av den här anledningen, har jag goda nyheter. Du behöver med största sannolikhet inte oroa dig för att bli stor, tung och klumpig av styrketräning.

Löpare som börjar styrketräna lägger inte på sig någon kroppsvikt eller fettfri massa och förändrar inte sin kroppssammansättning. I princip alla studier visar att kombinationen av styrketräning och löpning förbättrar din

löpekonomi, styrka och prestationsförmåga utan att du blir tyngre.

Det kanske låter förvånande eller märkligt, men det finns flera anledningar som förklarar fenomenet.

En av dessa kallas interferenseffekt. När du styrketränar aktiverar du specifika gener som talar om för din kropp att du behöver större muskelfibrer för att klara av det här arbetet. S Långvarig eller intensiv löpning, å andra sidan, aktiverar gener som stör signalerna från styrketräningen och muskelupbyggnaden kommer av sig. I praktiken betyder det att din löpning sätter krokben för muskeltillväxten. Styrketräningen påverkar däremot inte din uthållighetsträning negativt. Du får

bara effekterna en löpare är ute efter, inte några nackdelar.

En annan anledning till att löpare inte lägger på sig kroppsmassa av styrketräning är kopplad till matbordet. Ett kaloriöverskott underlättar muskeltillväxt ordentligt. Som löpare undviker du antagligen kronisk överätning, sannolikt utan att tänka och räkna på det, eftersom viktuppgång gör dig tyngre och långsammare.

Kombinationen av dessa faktorer gör att du inte behöver oroa dig för att bli tung och långsam av styrketräning. Ett överväldigande antal studier visar att löpare som lyfter vikter inte riskerar att lägga på sig önskad kroppsmassa eller att gå upp i vikt.



REGELBUNDEN STYRKETRÄNING ÄR NYCKELN TILL RESULTATEN

Vill du bli en bättre löpare måste du springa regelbundet. Detsamma gäller styrketräningen: den måste vara ett långtidsprojekt om du vill åtnjuta fördelarna den erbjuder.

Det tar inte mer än några veckor förän du märker resultaten av styrketräning i din löpning. Tyvärr förlorar du dem också inom loppet av en handfull veckor om du slutar lyfta. På sex veckor försvinner fördelarna mer eller mindre igen. Därför är det viktigt att du försöker behålla styrketräningen som en del av din träningsarsenal om du vill ha nytta av den på sikt. Är du tävlingslöpare måste du förstås vara beredd att peri-

”Låt det gå minst 24 timmar mellan ett träningspass i gymmet och ett löppass.”

odisera din styrketräning på ett vettigt sätt så den inte stjälar värdefull energi under en extra intensiv tränings- eller tävlingsperiod.

HUR OFTA BÖR DU STYRKETRÄNA?

I de flesta studier som rapporterar bättre löpekonomi och prestationsförmåga som resultat av styrketräning spenderar deltagarna två eller tre dagar per vecka i gymmet. Det är en utmärkt träningsfrekvens för att bli starkare och ger dig bästa möjliga utdelning per minut du tillbringar bland skivstängerna. Tre styrketräningspass per vecka ger bättre ökning av styrkan än två pass hos nybörjare. Men för någon som redan tränar löpning räcker det sannolikt med två träningspass i veckan.

Om du bara har möjlighet att styrketräna en gång per vecka då? Ingen fara. Du får fortfarande resultat av dina ansträngningar. Du kanske inte ökar lika mycket i styrka som av två eller tre träningspass i veckan, men du slösar inte din tid utan gör fortfarande framsteg.

En löpares träningsfokus ligger naturligtvis på just löpning. Att styrketräna 4–5 gånger per vecka är vanligt om man vill bygga muskler, men du kan bara återhämta dig från en viss total mängd träning. Ju mer du löptränar, desto mer försiktig måste du vara att lägga till en stor mängd annan träning. Övertrasserar du ditt återhämtningskonto riskerar du överansträngning och kanske till och med skador.

För motionslöparen är även tidsaspekten en viktig faktor. De flesta av oss har en begränsad mängd tid vi kan lägga på träning. Som löpare vill du antagligen spendera så mycket som möjligt av den tiden på löpning. Att lägga till många dagar per vecka i gymmet åter upp den värdefulla fritid du hellre lagt på löpningen.

Oavsett vilken nivå du tränar på, om du tar en joggningsrunda ett par gånger i veckan eller om du är elitlöpare, har du nytta av att styrketräna två eller

tre gånger i veckan. Två styrkepass i veckan erbjuder antagligen största möjliga fördelar i förhållande till den investerade tiden för de flesta löpare. Och kom ihåg att du drar nytta av styrketräning även om du bara får in ett träningspass i veckan. En gång är ingen gång sågs det, men det är en lögn i det här sammanhanget.

ATT KOMBINERA LÖPTRÄNING MED STYRKETRÄNING I PRAKTIKEN

För att få bästa möjliga utdelning av dina ansträngningar i löpspåret eller gymmet bör du vara förhållandevis utvilad när det är dags för ett träningspass. Efter ett tungt styrketräningspass, i synnerhet om du tränat underkroppen, är dina muskler så utmattade att din löpförmåga blir lidande i ett antal timmar.

Låt det gå minst 24 timmar mellan ett träningspass i gymmet och ett löppass. Om vi vänder på det så räcker det med tre timmar mellan ett löppass och ett påföljande styrkepass.

Om du har ont om tid och bara kan klämma in styrketräningen genom att kombinera båda träningsformerna i ett och samma pass är det inte optimalt. Icke optimalt betyder dock inte förkastligt, så det är inga problem då och då. I sådana fall bör du lägga din löpning först och ge dig på vikterna efteråt. Om du försökt springa efter ett benpass vet du att musklerna känns som överkokta nudlar och att din prestationsförmåga är långt från vad den borde vara. Att kombinera styrketräning och löpning i samma pass är alltså inte det bästa upplägget, men har du ont om tid någon gång är det ingen katastrof.

SKYNDA LÅNGSAMT

När du introducerar styrketräning som ett komplement till din löpning är det avgörande att du gör så gradvis. Ta det lugnt i början och öka efterhand träningsvolymen och intensiteten. Om du lägger till en stor mängd >>

tung styrketräning på en gång är risken stor att du utsätter kroppen för mer stress än den klarar av. Dels riskerar du överansträngning och skador, dels blir det mentalt utmattande.

Precis som när det gäller löpning kan du inte ge allt från början om du vill nå målsnöret.

Börja lugnt och försiktigt med styrketräning med låg volym och öka gradvis mängden set du utför. I de flesta studier där deltagarna fått bra resultat börjar de med 1–2 set per muskelgrupp och träningspass och ökar vecka för vecka tills de är uppe på 3–6 set per muskelgrupp och pass. En sådan progression ger dina muskler chansen att återhämta sig från och anpassa sig till en större träningsmängd och svara med att bli starkare istället för övertränade.

FAILURE ELLER INTE?

Att gå till failure är en vanlig träningsmetod för kroppsbyggare som är ute efter att bygga muskler. Det betyder att du utför så många repetitioner i ett set att du inte klarar av att göra en till utan att tumma på utförandet.

Regelbunden träning till failure kan vara en givande metod för lyftare som vill bygga så mycket muskler som möjligt. En löpare bör däremot undvika failure.

Att ta ett set till muskulär utmattning stressar både dina muskler och ditt nervsystem och kräver längre återhämtning efter träningspassen. Metoden är ett verktyg för någon som vill optimera muskeltillväxten, men onödig om du bara är ute efter styrka.

Som löpare vill du få maximala ökning av styrkan utan extra kroppsmassa på köpet, samtidigt som du behöver återhämta dig så du kan prestera på topp när du löptränar. Därför är styrketräning till failure inte bara onödigt utan kanske direkt kontraproduktivt. Lämna failure till kroppsbyggarna.

HUR TUNGT SKA DU STYRKETRÄNA?

Det är lätt att tro att styrketräning för löpare bör fokusera på träning med många repetitioner och lätta vikter för att förbättra muskeluthålligheten.

Gör inte det misstaget. Du bör använda förhållandevis tunga vikter för att få största nyttan av styrketräningen. Du tränar redan på bästa sättet att förbättra muskeluthålligheten: löpningen.

Högrepetitionsträning i gymmet är en betydligt sämre metod. Du tjänar mycket mer på att låta styrketräningen vara det namnet antyder: träning för styrka. Och den träningen kräver att du använder en belastning som utmanar dina muskler.

Tre till fem repetitioner med tunga vikter på mer än 80 % av ditt 1RM (den vikt du klarar att göra en enda repetition med) och moderata vikter (60–80 % av ditt 1RM) där du klarar 5–15 reps ger lika bra träningsresultat för dig som löpare.¹

Träning med lätta vikter och fler än 20 repetitioner är dock ineffektivt i sammanhanget och förbättrar inte din löpförmåga lika väl. Genom att utmana dina muskler med tunga vikter får du bäst utdelning av dina ansträngningar i gymmet.

"Undvik *failure* om du är löpare"

SETVILA

Det är ganska vanligt att löpare och andra uthållighetsidrottare medvetet eller omedvetet gör sina styrkepass till någon slags kardioidhybrid. Det är inte eftersträvarvärt. Din löpning, inte din styrketräning, är din kardio. Målet med styrketräningen är inte att lämna gymmet genomsvettig. Att bli utmattad har inget egenvärde.

Att försöka minimera vilan mellan seten och att skynda från övning till övning är inte bara onödigt utan kontraproduktivt. Vilar du 3–5 minuter mellan seten får du bättre resultat i form av styrkeökningar än om du bara vilar en minut.¹⁴ En kompromiss på två minuters setvila är dock inga problem om du vill hålla träningspassets längd i schack.

FÖRHINDRAR STYRKETRÄNING LÖPARKADOR?

Löpning må vara utmärkt för din allmänna hälsa, men det är en lögn att

påstå att det är en träningsform utan skaderisk. Enligt forskning skadar sig mellan 37 och 56 % av alla löpare varje år.

Att förebygga skador är alltid bättre än att vara tvungen att behandla dem. Men har du nytta av regelbunden styrketräning som en förebyggande insats?

Högst troligt. Väldigt få studier tittar specifikt på löpning, men många visar att styrketräning är ett av de bästa sätten av förebygga idrottsskador i allmänhet.

Styrketräning är kopplat till färre skador. En vetenskaplig översikt slog fast att styrketräning minskar antalet idrottsskador till mindre än 1/3 och halverar antalet överansträngningsskador. Styrketränar du regelbundet blir du inte bara en bättre och snabbare löpare, utan minskar samtidigt risken att skada dig.

VILKA ÖVNINGAR ÄR BÄST OM DU VILL FÖRBÄTTRA DIN LÖPNING?

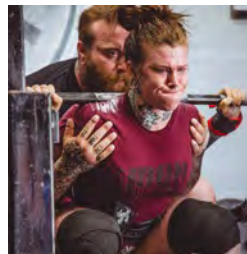
När du väljer övningar, lägg extra fokus på de som ger dig mest nytta per investerad svettdroppe. Spennera inte din begränsade tid i gymmet i bicepscurl-maskinen. Utför övningar som aktiverar flera muskelgrupper på en gång och välj gärna fria vikter framför maskiner.

Övningar som knäböj, utfall och marklyft kräver maximal kraft från dina muskler i underkroppen och förbättrar direkt din löpning.

Löpare fokuserar i huvudsak på underkroppsträning i gymmet. Det är logiskt, då musklerna i underkroppen utför större delen av arbetet när du springer. Du bör dock inte ignorera överkroppen helt och hållet, då en stark överkroppsmuskulatur också medför fördelar för dig som löpare.

En stark rygg och bål tillåter dig att upprätthålla en gynnsam hållning även när utmattningen ger sig tillkänna under ett lopp. Med starka axlar och armar håller du din armpendling kraftfull och kontrollerad.

Basövningar som skivstångsrodd, bänkpress och stående press stärker alla stora muskelgrupper i överkroppen. Lägg till träning av bälten i form av plankan, benlyft och crunches, till exempel, så har du en komplett arsenal av övningar för en stark och funktionell överkropp.



Träningsprogram för löpare

Det här är ett enkelt träningsprogram där du styrketränar två gånger per vecka och stärker hela kroppen med fokus på musklerna du använder när du springer.

Flerledsövningar som aktiverar stora muskler ger dig största möjliga utdelning av dina ansträngningar, och det är precis vad du får med det här programmet.

Forskning visar att allt mellan 3 och 15 reps ger lika bra resultat, men jag tycker att 5 till 8 reps är bäst för de flesta. Allför tunga vikter påfrestar lederna och ökar skaderisken, medan träning med många reps gör ont och kan vara mentalt påfrestande utan några speciella fördelar.

DAG 1

- > Knäböj: 3-5 set x 5-8 reps
- > Rumänska marklyft: 3-5 set x 5-8 reps
- > Stående vadpress: 3-5 set x 5-8 reps
- > Bänkpresa: 3-5 set x 5-8 reps
- > Plankan: 2 set x max tid (håll positionen så länge du orkar)

DAG 2

- > Marklyft: 3-5 set x 5-8 reps
- > Utfall: 3-5 set x 5-8 reps
- > Press: 3-5 set x 5-8 reps
- > Hip thrust: 3-5 set x 5-8 reps
- > Hängande benlyft: 3-5 set x max reps (utför så många reps du orkar)

Utför 3-5 set per övning. Om du är ovan vid styrketräning börjar du med ett enda set per övning och arbetar dig upp till 3-5 set genom att lägga till ett per vecka.

Höj vikten när du kan utan att tumma på utförandet.

Välj en belastning som du klarar 5-8 reps med. Den sista repetitionen ska vara utmanande men inte omöjlig.

Alla övningar hittar du här



1. Knäböj

Känd som styrkeövningarnas konung och det med all rätt. Knäböj är en av de bästa, för att inte säga den bästa, övningen för dig som vill förbättra din idrottsliga förmåga, och det gäller även löpning.

- Ställ dig framför stangen, som bör vara på en höjd i nivå med ditt bröstben.
- Greppa skivstangen, ungefär en handbredd eller två utanför axlarna.
- Ducka under stangen och placera den på övre ryggen eller axlarna. Ha fötterna stadigt och rakt under stangen.
- Ta ett andetag, tigha till kroppen, och lyft av stangen som i en kort knäböj.
- Ta ett steg bak med ena foten, och sen ett steg med den andra för att komma jämsides. Gå inte på en promenad. Korrigera fotpositionen om det behövs.
- Knäböj så långt ned du kan med bibehållen rak rygg.
- Råta upp dig igen, så att både höft och axlar stiger samtidigt.

2. Rumänska marklyft

Rumänska marklyft stärker hela baksidan av din kropp, kallad den bakre kedjan, eller the posterior chain på engelska, som inbegriper hamstrings, rumpa och ländrygg.

- Lyft upp en skivstång likt vid ett vanligt marklyft, eller lyft ur den ur en ställning och ta ett steg bakåt för att komma i utgångsposition: stående med stangen hängande i armarna.
- Andas in, skapa ett lätt tryck i bålen och luta dig framåt genom att fälla i höften. Behåll knäna nästan helt uträtade.
- Böj dig så långt ned du kan utan att krumma ryggen.
- Vänd rörelsen och återgå till utgångspositionen. Andas ut på vägen upp.
- Byt andetag, och upprepa.



3. Stående vadpress

Din akillessena lagrar och frisätter energi varje gång du tar ett löpsteg, och dina vadmuskler fäster i akillessenan. Starka vadmuskler tillåter dig att skjuta ifrån mot underlaget med större kraft.

- Placera en skivstång på dina axlar/skuldror som vid en knäböj, och ställ dig upprätt i utgångspositionen.
- Tryck upp dig själv genom att räta ut fotlederna.
- Sänk dig ned genom att böja på fotlederna i en kontrollerad rörelse.
- Gör övningen svårare och tyngre genom att stå med tårna på en upphöjning så hälarna kan sänkas ner djupare.



4. Bänkpress

Bänkpress är en av de finaste överkroppsoövningarna för starkare bröstmuskler, främre axel och triceps. En stark överkropp hjälper dig med hållningen även när du mattas under en lång löprunda.

- Ligg på bänken, dra skulderbladen ned och mot varandra, och brösta upp dig.
- Greppa stangen strax utanför axelbrett.
- Andas in, håll andan och lyft av stangen.
- Sänk kontrollerat ned stangen tills den bröstet någonsans i höjd med bröstbenet.
- Tryck upp stangen samtidigt som du andas ut.
- Andas in på nytt i toppläget, och upprepa.



5. Plankan

En stark och stabil bål är viktigt för alla löpare. Du underlättar en effektiv kroppshållning och förbättrar din löpeffektivitet med plankan som en del av ditt träningsprogram.

- Ställ dig på underarmar och fötter.
- Spänn magen och sträva efter att bilda och bibehålla en rak linje mellan huvud och fötter.



6. Marklyft

Om du var tvungen att välja en enda övning till ditt styrketräningsprogram skulle marklyft inte vara ett dumt val. Marklyft stärker större delen av dina muskler, i synnerhet ryggen, benen och rumpan, muskler som driver din kropp framåt när du springer.

- Ställ dig nära skivstången, så att den är placerad ungefär över fotens mitt. Stå ungefär höftbrett isär med fötterna.
- Böj dig ned och greppa stangen med ungefär en axelbredd mellan händerna, antingen med ett överhandsgrepp eller mixat grepp.
- Andas in, spänn din bål, och lyft stangen genom att räta ut knä och höft. Drag stangen nära kroppen.
- Lyftet är slutfört när du står rakt upp, med uträtade knä och höft.
- Sänk kontrollerat ned stangen till marken igen, i samma bana.



7. Utfall

Utfall stärker musklerna du använder mest när du springer: din rumpa, dina hamstrings och dina lårmuskler. Du förbättrar dessutom rörligheten i dina höfter. Eftersom utfall är en så kallad unilateral övning, vilket betyder att du tränar en sida av kroppen i taget, är den också effektiv för bättre balans och stabilitet. Du kan också göra utfall med hantlar eller kettlebells om du föredrar det. Det går lika bra.

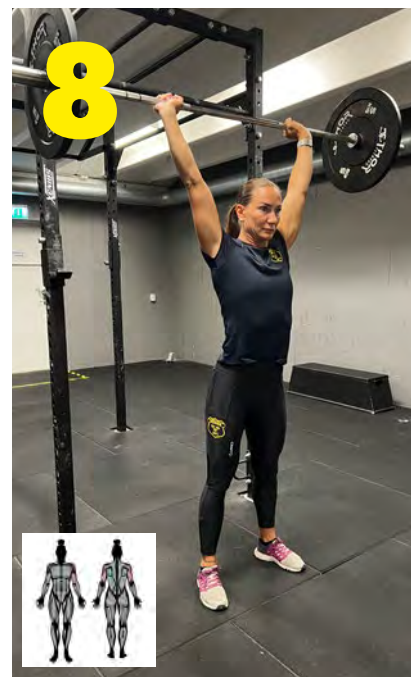
- Tag ett långt kliv framåt och gå så djupt ned du kan i en utfallsposition, utan att det bakre benets knä slår i golvet.
- Återgå till utgångsläget genom att trycka dig själv bakåt med det främre benet.



8. Press

Löpning är helkroppsträning, och en stark axelmuskulatur hjälper dig med en god hållning och att driva kroppen framåt. Press är en fantastisk övning för att stärka axelpartiet och triceps. Som bonus aktiverar stående press dessutom din bålmuskulatur genom att tvinga den att stabilisera din kropp under övningen.

- Greppa en stång strax bredare än axelbrett.
- Andas in, sätt ett lätt buktryck, och lyft av stången.
- Låt stången vila mot framsidan av dina axlar medan du tar ett steg bak från ställningen.
- Pressa stången uppåt på raka armar, samtidigt som du andas ut.
- Andas in i toppläget, eller medan du kontrollerat sänker ned stången till axlarna igen.



9. Hip thrust

Hip thrust ger din rumpa en rejäl omgång. Din rumpa är navet kring vilket din löpning kretsar, från topp till tå, där rygg, höfter, bäcken, knän, fötter och vristar medverkar. En stark rumpa gör dig till en stark och snabb löpare.

- Sätt dig på golvet med ryggen mot en stabil bänk.
- Rulla upp stången över låren, tills den ligger ovanför din höft.
- Placera fötterna på golvet, ungefär axelbrett isär, med böjda knän.
- Sätt händerna på stången för att stabilisera den.
- Tryck upp stången mot taket genom att sträcka ut höften. Knäna ska ha cirka 90 graders vinkel i toppläget.
- Sänk ned vikten igen och upprepa.



10. Hängande benlyft

Hip thrust ger din rumpa en rejäl omgång. Din rumpa är navet kring vilket din löpning kretsar, från topp till tå, där rygg, höfter, bäcken, knän, fötter och vristar medverkar. En stark rumpa gör dig till en stark och snabb löpare.

- Hoppa upp och greppa en stång som är placerad högt nog för att du ska kunna hänga med raka ben under den.
- Utan att gunga, lyft dina ben framåt så högt du kan.
- Sänk kontrollerat ned benen igen.



Har du inte tillgång till ett gym eller helt enkelt föredrar att träna hemma? Inga problem. Du kan ersätta de fria vikterna i de flesta övningarna beskrivna ovan med elastiska träningsband i gummi. Med gummiband får du ett effektivt träningspass för hela kroppen utan att lämna hemmet.

//Sammanfattning

Låt oss sammanfatta vilka effekter och fördelar du som löpare får av styrketräning:

Styrketräning förbättrar din lökonomi. Din kropp kräver mindre syre för att upprätthålla en viss fart, vilket tillåter dig att springa snabbare och längre.

Regelbunden styrketräning gör dig till en bättre sprinter. **Det ger fördelar även för distanslöpare.** Du är förberedd på tempoväxlingar under ett lopp och har en bättre chans vid en sprint mot målsnöret.

Du presterar bättre på tempolopp om du lyfter vikter.

Vilken löpare tackar nej till att springa snabbare mot klockan?

Styrketräning gör dig inte tung, klumpig och långsam. Löpare får fördelarna i form av större styrka och kraft, men **inte nackdelarna med en större och tyngre kropp.**

Genom att styrketräna regelbundet **förebygger du sannolikt löparskador.**

Vill du ha nytta av styrketräningen på sikt?

Låt den bli en permanent del av ditt träningsupplägg. Slutar du lyfta försvinner de positiva effekterna på ett par månader.

Två till tre styrkepass i veckan är optimalt, men om du bara har möjlighet till **ett pass är det fortfarande bättre än inget.**

Löpningen är din konditionsträning.

I gymmet tränar du för styrka. Låt din styrketräning vara styrketräning och inte någon hybrid. Använd förhållandevis tunga vikter med relativt få reps och vila minst ett par minuter mellan seten.

Vill du bli en bättre löpare? Det är klart du vill! Komplettera din löpning med styrketräning. Alla löpare, från sprinters till maratonlöpare, har nytta av en starkare kropp. Styrketräning är inte bara för kroppsbyggare och styrkelyftare, utan även ett bevisat effektivt sätt att bli en bättre löpare.



Inbjudan till Polis-SM //Luftvapen

Plats >> Marks Skyttecentrum Kinna/Skene

Datum >> 21 september 2022

Arrangör >> Södra Älvsborgs Polis IF

TID

Onsdagen den 21 september kl 17.00

PLATS

Marks Skyttecentrum (Tygrikeshallen) mellan Kinna och Skene.

Parkering endast vid Kunskapens Hus. Ca 200 m promenad.

KLASSINDELNING

Luftpistol: Öppen, dam, yngre och äldre veteranklass samt lagtävling.

Luftgevär: Öppen klass.

OMFATTNING

Luftpistol: Damer, veteraner och öppen klass 60 skott.

Damer och veteraner har rätt att delta i öppen klass.

Luftgevär: 60 skott.

Skjuthallen utrustad med Megalink.

ANMÄLAN

Senast den 15 augusti 2022. Anmälan via E-post till sonny.svensson@gmail.com
OBS ! namn, personnummer och förening måste anges.

PRISER

Förbundets mästerskapstecken och sedvanliga hederspriser.

AVGIFTER

Individuellt 100 kronor, lag 150 kronor. Betalas samtidigt som anmälan görs till bankgiro 663-4802 eller swish 1232788149, Södra Älvsborgs Polis IF.

JURY

Anslås tävlingsdagen.

SERVERING

Enklare sådan i Skyttecentrum.

UPPLYSNINGAR

Sonny Svensson, 0709-905080 mobil.

>>Läs mer på polisidrott.se



Inbjudan till Polis-SM //Gevär & K-pist

Plats >> Ljungsbro och Norrköping

Datum >> 17-18 september 2022

Arrangör >> Linköpingspolisens skytteklubb

PLATS

För banskjutning med kpist och gevär vid Gullbergshed skjutbana, Ljungsbro. Vägvisning mitt emot Vreta gymnasiet. Kpist fält vid Borgholms skjutbana i Norrköping.

TIDER

Lördagen den 17 september, kl. 09.00:

- Kpist, banskjutning, mästerskap i ställningsskytte.

- Efter avslutad kpisttävling:

Gevär, banskjutning, mästerskap i liggandeskytte.

Internationell tavla, akustisk markering.

Söndagen den 18 september, kl. 09.00:

- Gevär, banskjutning, mästerskap i ställningsskytte.

- Efter avslutad gevärstävling: Kpist fält, 60 skott, i Norrköping.

DELTAGANDE

Individuell tävling i senior- veteran klass. Lagtävling med två skyttar oavsett klass.

ANMÄLAN

Skriftlig anmälan senast söndagen den 28 augusti till Lars-Göran Johansson, Kompanigatan 60, 587 58 Linköping. Epost: snejde5@gmail.com. Ange personnummer och ev. vänsterskytt.

AVGIFT

Individuell start 100 kr. Lagavgift 100 kr. Avgifterna jämte kostnad för kamratmåltid insättes på bg 316 533 14.

LOGI

Vandrarhemmet i Ljungsbro. Tfn. 010-450 91 34. Epost: ljungsbro fritidscenter, @medley.se. Det är ca. 3 km mellan skjutbanan och vandrarhemmet.

KAMRATMÅLTID

På lördagskvällen i vandrarhemmet i Ljungsbro. Kostnad 150 kronor.

SERVERING

Vid skjutbanan Gullbergshed.

UPPLYSNINGAR

Lars-Göran Johansson, 070 462 00 77 och Nils-Erik Andersson, 070 582 78 44

>>Läs mer på polisidrott.se



Inbjudan till Polis-SM //Orientering

Plats >> Varberg

Datum >> 21-22 september 2022

Arrangör >> Varbergspolisens SolF

Det kommer att erbjudas både utmanande kustterräng och härlig bokskog. Kan vi återigen bli över 100 deltagare? Ta med en vän och kom till Varberg! Det finns banor för alla. Vi erbjuder även lång eller kort utmanarklass (lättare banor) för de som vill utmana sig själva lite lagom.

Medeldistansorienteringen kommer att gå nere vid havet, vilket ger möjlighet till svalkande salt havsband efter en utmanande tävling.

Vid Långdistansorienteringen är arenan i Åkulla Bokskogar. Härlig bokskog kring Bockstensmannens fyndplats.

TID OCH PLATS

Den 21-22 september 2022 i Varberg.

TÄVLINGSPROGRAM

Onsdagen den 21 september. Start 14:00. Orientering medeldistans. Kustnära terräng i centrala Varberg. Samlingsplats Kärleksparken, Ringvägen 132, Varberg.

Torsdagen den 22 september. Start 10:00. Orientering långdistans. Åkulla bokskogar, 20 km öster om Varberg. Samlingsplats Åkulla Outdoor Resort.

KAMRATMÅLTID

På kvällen 21 september 19:00. Pizza från vedeldad ugn, kaffe med efterrätt. Restaurang Solviken, Apelviken Varberg.

ANMÄLAN

Anmälan via epost till otto.eriksson@polisen.se, senast tisdag 13 september 2022.

Efteranmälan senast tisdag 20 september 18:00 mot 50kr förhöjd anmälningsavgift.

Uppge namn, Polis/Brand, förening, klass och medel/långdistans samt sportident nummer.

Ange i anmälan om du önskar låna sportident.

KLASSER

D/H21, D/H40, D/H50, D/H60, D/H70, H75, H80

Utmanarklass lång eller utmanarklass kort.

Utmanarklassen passar bra för dig som inte är så van orienterare men gärna vill vara med och springa i skog och mark. Lite lättare bana med tydliga kontrollpunkter.

Banlängd Utmanarklass: Kort ca 3km, lång ca 5 km

AVGIFTER

Anmälningsavgift 150kr/dag (efteranmälan 50kr förhöjd avgift)

Kamratmåltid 220kr.

Anmälningsavgiften och kostnaden för kamratmåltiden sätts in på Varbergspolisens Idrott och skytteförening konto: 83881 14203 6095 (Swedbank). Swish: 1233717220. Anmälan är bindande, ej återbetalning.

Kom ihåg att skriva namn, klass och medel eller lång vid inbetalning.

Frågor besvaras av thomas.josarp@polisen.se 070-2042867

LOGIFÖRSLAG

-Apelviken Varberg: www.apelviken.se

-Åkulla Outdoor Resort: Akullaresort.se (Bokning med kod "PolisSM22" från 6 juni ger 10 % rabatt)

ÖVRIGT

Prisceremoni vid kamratmåltiden för medeldistans och efter tävlingen för långdistansen.

PM, startlistor och resultat kommer att publiceras på: fkfriskus.se samt på tävlingens Facebooksida "Polis och Brand SM Orientering 2022" Följ Facebooksidan för kontinuerlig information om tävlingarna.

Lokala orienteringsklubben FK Friskus-Varberg hjälper oss med arrangemanget.

>>Läs mer på polisidrott.se



Inbjudan till Polis-SM //Padel

Plats >> Örebro/Kumla

Datum >> 26-28 oktober 2022

Arrangör >> Örebro poliskårs idrottsförening

NÄR?

26-28 oktober 2022. Mixed spelas den 26 oktober (starttid runt lunch). Dam- och herrklass 27-28 oktober preliminärt kl 8-17.

PLATS

Örebro/Kumla.

ANMÄLAN

Senast 31/8 via mail till idrottsforeningen. orebro@polisen.se. Ange SPM Padel i ämnesraden. I anmälan skall det framgå namn på spelarna, vilken klass man anmäler sig till, mobilnummer, mailadress samt vilken idrottsförening som spelarna tillhör.

ANMÄLNINGSavgift

600 kr/lag för dam- och herrklass. Mixedklass 400 kr/lag. Avgiften betalas in i samband med anmälan via SWISH 123 264 73 45, alternativt BG 5602-1389, märk betalningen med SPM Padel och spelarnas namn. En betalning/klass önskas vid dubbelt deltagande.

KLASSER

Damer A- och B-klass. Herrar A- och B-klass samt mixedklass. Vi förbehåller oss rätten att begränsa antalet lag samt justera antalet inom klasserna för att möjliggöra spel för så många lag som möjligt. Vi hoppas självklart att alla som anmäler sig ska kunna få spela!

REGLER

Tävlingsbestämmelser enligt SPI. Se www.polisidrott.se samt officiella regler för padel enligt Svenska padelförbundet.

ÖVRIGT

Boende går att boka på Scandic Grand samt Scandic Central (just nu under byggnation). Ange koden PRO15SE för rabatterat pris. Information om bankett meddelas deltagande lag vid senare tillfälle.

KONTAKTPERSON

Angelica Sörensson
angelica.sorensson@polisen.se

>>Läs mer på polisidrott.se



Inbjudan till Polis-SM //Pistolskytte

Plats >> Vårgårda och Borås

Datum >> 22-24 september 2022

Arrangör >> Södra Älvsborgs Polis IF

TID OCH PLATS

Den 22-24 september 2022,

Vårgårda Psk:s bana PPC den 22. Övriga tävlingar Borås Pistolskyttars skjutbana.

VÄGBESKRIVNING

BPS:s skjutbana: Kör RV 27 mot Karlskrona, tag av till höger mot Kråkered i den första rondellen efter korsningen med RV 41, alternativt till vänster före RV 41 om man kommer från sydväst. Fortsätt förbi infarten till golfbanan. Sväng därefter till vänster vid skylt G:a Kindsbanan. Skjutbanan ligger sedan på vänster sida efter cirka 1 kilometer. Sök på Borås Pistolskyttar i Google maps. Koordinater 57.664817, 12.959532, adress Östra Granbäcksvägen 15, Borås

Vårgårda Psk:s skjutbana: se vägvisning.

OMFATTNING

Tävlingsbestämmelser enligt reglemente på www.polisidrott.se.

PROGRAM

Torsdag 22 september, start kl. 9

PPC - öppen, dam, vy, vä. Lag öppen 3 st/lag, dam och veteran 2st/lag. OBS! Vårgårda Psk:s bana.

Polissnabb - öppen, dam, vy, vä. Lag öppen 3st/lag, dam och veteran 2st/lag.

Fripistol - öppen och veteran. Lag öppen och veteran 2 st/lag. Manuell markering efter var 20:e minut.

Grovpistol - öppen. Lag öppen 2st/lag.

Fredag 23 september, start kl 9

Sportpistol - öppen, dam, vy, vä. Lag öppen 3st/lag, dam och veteran 2st/lag.

Standardpistol - öppen, dam, vy, vä. Lag öppen 3st/lag, dam och veteran 2st/lag.

Lördag 24 september, start kl 9

Fältskjutning Poängfältskjutning.

Fältskjutning Ö - öppen, dam, vy, vä. Lag öppen 3st/lag, dam och veteran 2st/lag.

Fältskjutning Tjänstevapen - öppen, dam, vy, vä. Lag öppen 3st/lag, dam och veteran 2st/lag.

ANMÄLAN

Skriftlig anmälan senast måndag 15 augusti 2022 e-post: sonny.svensson@gmail.com. Anmälningsblankett finns på www.polisidrott.se.

AVGIFTER

100 kr/start individuellt och 200 kr/lag. Avgiften inbetalas föreningsvis, till bankgiro 663-4802 eller swish 1232788149 Södra Älvsborgs Polis IF, samtidigt med anmälan. Betald avgift återbetalas ej.

PRISER

Förbundets mästerskapsplaketter individuellt och föreningsplaketter i lag. Hederspriser.

SERVERING

Enklare servering finns vid tävlingsplatsen.

UPPLYSNINGAR

Sonny Svensson, sonny.svensson@gmail.com, tel 070-9905080

WEBBPUBLICERING

Start- och resultatlista kommer att publiceras på www.fokboras.se Genom sin anmälan medger skytten att skyttens namn och resultat publiceras.

>>Läs mer på polisidrott.se



Inbjudan till Polis-SM //Funktionell Fitness

Plats >> Malmö

Datum >> 30 oktober 2022

Arrangör >> Svenska Polisidrottsförbundet i samarbete med Crossfit och Kronan Throwdown

TID OCH PLATS

För sjätte året arrangeras nu Polis SM i Funktionell Fitness. Den 30 oktober går tävlingen i Malmö på Kronan Crossfit. Exakta tider kommer när det närmar sig men räkna med att tävlingen kan hålla på kl.07:30-20:00 inklusive inregistrering och prisutdelning.

INFORMATION

Tävlingen är öppen för alla anställda hos Polismyndigheten, även civila samt polisaspiranter och polisstudenter. Tävlingen kommer att avgöras genom ett antal olika event under dagen. Varje event ger poäng beroende på placering vilket sedan resulterar i en slutplacering. Det kan även komma att vara en cut inför finalen. Då tävlingen syftar till att få fram de mest vältränade polisanställda i landet kommer eventen testa olika egenskaper för att se vem som är mest allsidig. Eventen kommer släppas på fredagen innan tävlingen.

Eventen publiceras på vår Facebooksida, <https://web.facebook.com/polisSMfunktionellfitness> men även hos

Kronan Throwdowns Instagram och Facebook. <https://www.facebook.com/Kronan-Throwdown-436499319886363>, <https://www.instagram.com/kronanthrowdown/>

NORDISKA MÄSTERSKAPEN

Detta SM kommer vara en del av uttagningen av ett lag samt individuella atleter till Sveriges landslag som skall få representera Svensk Polis på vårt första officiella Nordiska Mästerskap. Detta kommer gå av stapeln i Sverige under våren 2023.

KLASSER

Tävlingen är individuell och finns i 6 olika klasser. Damer samt herrar i Open age och masters +35 samt +40. Alla klasser kommer att köra event som i grunden är de samma men eventuellt nerskalade till viss del i mastersklassen. Vid få anmälningar i en klass så kan vi komma att slå ihop klasserna.

Tävlingen är på intermediate nivå, för standards se följande länk <https://kronanthrowdown.se/competition-standards/>

ANMÄLAN & AVGIFT

Anmälan görs via Omu Active under följande länk <https://oumactive.com/competition/polis-sm-i-funktionell-fitnesspolis-sm-i-funktionell-fitness> Kostnaden är 699 kr/person.

T-shirt till alla atleter ingår.

BOENDE

Rabatterat boende för alla atleter på Malmö Arena Hotel, använd följande länk: <https://kronanthrowdown.se/hotel/>

UPPLYSNINGAR

För vidare kontakt och frågor maila till info@polisidrott.se eller ring

Mikaela Kellner på telefon 0708-381320
För frågor om incheckning, event och standards, maila info@kronanthrowdown.se

>>Läs mer på polisidrott.se



Inbjudan till Polis-SM //Cykel

Plats >> Orsa Grönklitt

Datum >> 13-14 september 2022

Arrangör >> Brandkårens IK Stockholm och Orsa Grönklitt

TÄVLINGSPROGRAM

Tisdagen 13 september
Start kl. 14:00. Landsvägcykel tempo, ca 20 km. Från Orsa till toppstugan i Orsa Grönklitt.

Onsdagen 14 september
Start kl. 10:00. Mountainbike ca 20 km.
På stigar i Orsa Grönklitt.

KAMRATMÅLTID

På kvällen 13 september, kl. 19:00 på restaurang Toppstugan Orsa Grönklitt. Det bjuds på varmrätt och dessert, pris 300 kr. Anmälan görs till konferens@gronklittsgruppen.se eller 0250-462 23 eller 0250-462 24.

ANMÄLAN

www.orsagronklitt.se/cykel/brand-sm
Sista anmälan senast 5 september 2022. Efteranmälan senast 12 september mot 100 kr förhöjd anmälningsavgift. Uppge namn, Polis/Brand, förening, klass och gren/grenar.

KLASSER

D/H21, D/H30, D/H40, D/H50, D/H60. Utanför mästerskapet genomförs lagtävling där resultatet av de tre främsta från samma förening räknas samman.

AVGIFTER

Anmälningsavgift 200 kr per gren.

FRÅGOR

Frågor angående anmälan och boende görs på konferens@gronklittsgruppen.se, tel: 0250-462 23 eller 0250-462 24. Frågor angående tävlingen: anders.eriksson@ssbf.brand.se

BOENDE

I Orsa Grönklitt finns ett stort urval av stugor samt vandrarhem. Bokning och frågor: konferens@gronklittsgruppen.se, tel: 0250-462 23 eller 0250-462 24.

>>Läs mer på polisidrott.se



Inbjudan till Polis-SM //Sportfiske

Plats >> Ivösjön och Levrasjön utanför Kristianstad

Datum >> 22-23 oktober 2022

Arrangör >> Insatsstyrka Syd i samarbete med Malmö Polismäns Gymnastik och Idrottsförening.

PLATS

Ivösjön och Levrasjön

ANMÄLAN

Sista datum 16 oktober
glenn.olsson@polisen.se

Anmälan skall bestå av:

1. Namn, adress och lagnamn.
2. Tjänstgöringsort. 3. Telefonnummer

AVGIFT

350kr/pers, fiskekort 2 dagar inräknat. Betalt senast 16 okt. (250kr för de med giltigt årskort). Swish till 0738515136

TÄVLINGS-PM

Skickas ut på mail till anmälda deltagare 17 okt.

LOGI

I nuläget ombesörjer varje enskild deltagare sitt boende. Finns en mängd olika alternativ i närområdet.

TÄVLINGSREGLER

Lagtävling SPM: För lag upp till 3 pers. Sammanlagd totallängd, båda dagarna, på sina 5 längsta gäddor vinner. Krav på lagnamn!

Individuell tävling: Enskilt längsta gäddan för hela helgen.

Endast handredskap tillåtet, såsom fluga, spinn eller mete. Endast ett redskap per person aktivt åt gången. Catch & Release skall tillämpas. Fiske är tillåtet ifrån båt, flytring, vadare, brygga eller land. Utöver detta följer vi rådande regler, se länk nedan.

FÖR VEM

För den som innehar anställning inom Polismyndigheten 2022 och/eller är medlem i MPGI eller annan förening knuten till "Polisidrottsförbundet", samt polisstuderande.

FRÅGOR

Via mail till glenn.olsson@polisen.se eller jonas-e.andersson@polisen.se

ÖVRIGT

Samtliga deltagare SKALL gå in och ta del av den information som finns på följande länk. Här finns bla. karta och information om båtramper.

<https://www.ifiske.se/fiske-ivosjon-levrason.htm>

Kamratmiddag kommer att hållas efter fisket på lördagskväll 22 oktober.

>>Läs mer på polisidrott.se



Inbjudan till Polis-SM //Beachvolley

Plats >> Göteborg/Kviberg

Datum >> 21-22 oktober 2022

Arrangör >> Göteborgs polismäns idrottsförening

DATUM

21-22 oktober 2022. Samtliga klasser spelas över fredagen och lördagen.

PLATS

Göteborg/Kviberg- Krutvägen 6, 415 27.

KLASSER

Dam-, Herr- samt mixedklass. Två spelare i varje lag.

UPPLÄGG

-Gruppspel Herr/Dam/Mixed- Fredagen den 21 Oktober ca 15:00-21:00.

-A-Slutspele och B-slutspele Herr/Dam/Mixed- Lördagen den 22 Oktober ca 10:00-18:00.

Vi har lagt in ett B-slutspele just för att vi vill att alla poliser ska anmäla sig oavsett nivå!

-18:00-SENT: Prisutdelning, middag och fest! Till festen vill vi vara många så ta med er respektive/vänner och era supportrar.

ANMÄLAN

Senast 30/9 via mail till alexander. annerstedt@gbcbeach.com. Skriv Polis-SM i ämnesraden. I anmälan skall det framgå namn på spelarna, vilken klass man anmäler sig till, mobilnummer, mailadress samt vilken idrottsförening som spelarna tillhör.

Har du ingen partner? Anmäl dig ändå! Så hjälper vi dig hitta någon att spela med. (Kan gå att göra en efteranmälan vid praktisk möjlighet).

ANMÄLNINGSavgift

500 kr/lag per klass. Kontonr för inbetalning får man via mail när man anmält lag.

REGLER

Se <https://www.polisidrott.se/files/2020-01/best-beachvolleyboll.pdf> samt officiella regler för beachvolleyboll enligt Svenska volleyboll förbundet.

<https://www.volleyboll.se/beachvolley/tavling/reglerochbestammelser/>

BOENDE

Kviberg Park Hotel ligger bara 100 meter från Beach Center och erbjuder allt från singel- till sexbäddsrums. Ange koden "IPANEMAS" för rabatterna nedan.

Enkelrum: 695 SEK per rum och natt

Tvåbäddsrums: 895 SEK per rum och natt

Tre- och fyrbäddsrums: 1095 SEK per rum och natt

KONTAKTPERSON

Alexander Annerstedt, alexander. annerstedt@gbcbeach.com alt.

Jenny Lundin jenny.lundin@polisen.se

>>Läs mer på [polisidrott.se](https://www.polisidrott.se)



Inbjudan till Polis-SM //Dynamiskt skytte

Plats >> Uppsala

Datum >> 8-9 oktober 2022

Arrangör >> Uppsalapolisens idrottsförening

DATUM

Lördag den 8 oktober och söndag den 9 oktober

PLATS

Ekebyboda skytteCentrum, Uppsala.

OMFATTNING

8 Stationer.

ANMÄLNINGSavgift

400kr/ Start. Lag avgift 300kr/ lag.

KLASSER

- Production, Lady, Senior samt Supersenior.
- MP5*, Lady, Senior samt Supersenior. (*PCC)
- Lag tävling i Pistol samt MP5

SCHEMA

Lördag FM Pistol, Lördag EM MP5, Söndag FM Mp5, Söndag EM Pistol.

Antingen skjuter man lördag eller söndag, känner man att man har pallchans så bör man välja skytte på söndagen.

REGLER

Grenbestämmelser SPI Dynamiskt skytte samt senaste IPSC Regelbok.

Webplats Pistol: <https://shootnscoreit.com/event/22/15436/>

Webplats MP5: <https://shootnscoreit.com/event/22/15609/>

PRISUTDELNING

Senast 30 minuter efter sista skott på söndagen. Utlottningspriser kommer att dras under söndagen och delas ut till den skytt som fullföljt matchen. Priser kommer vid behov att skickas till respektive skytt, Dragningslistan kommer att publiceras på Fb sidan IPSC Polis Sverige.

MD/ RM

Gabriel Hubinette (Uppsala Dynamiska skyttar).

KONTAKT

Använd i första hand kontaktfunktionen på respektive match i SSI, annars maila david.lindhe@polisen.se eller ring densamme på 0706-202830

UTRUSTNING

Av myndigheten tilldelad utrustning, Respektive divisionsregler tillämpas enligt IPSC regelhandbok med vissa undantag se grenbestämmelser för Dynamiskt skytte.

ÖVRIGT

Medtag mat om du skjuter både för och eftermiddag. Kaffe kommer att finnas på plats. Det finns tillgång till toaletter på Skyttecentrum under dagen.

>>Läs mer på polisidrott.se



Inbjudan till Polis-SM //Bowling

Plats >> Falkenberg

Datum >> 16-18 mars 2023

Arrangör >> Idrottsföreningen Polislandslaget i Bowling

Ni kommer kunna delta i olika klasser, alla kan vara med och spela! Individuellt, damer, herrar, seniorer, oldboys, veteran (född 1957 eller tidigare) och utmanarklass för "rookies" - de som inte är aktiva i någon hall-liga (t.ex. korpen) eller har/haft licens och det är första gången man spelar i Polis-SM. OBS! Utmanarklassen ingår ej som mästerskapsklass.

STARTTIDER

Torsdag den 16 mars, kl. 18:00 (reservtid)

Fredagen den 17 mars, kl. 09:30, kl. 13:00

DESPERADO

Lördag 18 mars, kl. 09:30

FINAL

Lördag 18 mars kl. 10:00

Prisutdelning direkt efter karusellen på lördag.

BANKETT

Bankett på fredagen serveras kl. 18:00 på Restaurang Tullbro, som ligger i anslutning till Vesterhavs hotellet.

Det serveras Entrecote med pepparsås och potatisgratäng och till efterrätt Cheesecake och kaffe. Restaurangen har alkoholtillstånd för den som vill ha alternativ måltidsdryck. Priset är 400 kr/pers.

ANMÄLAN

Anmälan med spelarens namn, klass/lag och förening skickas via e-post till: conny.kihlvall@polisen.se SENAST den 17 februari 2023.

Av anmälan ska framgå om man avser att delta på banketten (ev. allergier m.m.), samt eventuell kontaktperson för deltagarens lag/förening.

TÄVLINGSREGLER

Kval över 8 serier individuellt och samtidigt avgörande av lagspelet på fredag.

Oljeprofilen kommer vara "High Street".

FINAL INDIVIDUELLT

De 14 bästa resultaten, oavsett klass, spelar final på lördagen över 6 serier. Finalspelet börjar om från scratch (0 poäng).

MÄSTARNAS MÄSTARE

Finalens 5 bästa oavsett klass gör upp i en karusell om titeln "Mästarnas Mästare".

ÅTERKVAL/DESPERADO

De som inte är bland de 14 främsta får på lördagen kl. 09:30 chans att spela en serie och de två bästa resultaten tar plats i finalen, som då består av 16 deltagare.

Anmälan till Desperado sker senast kl. 21:00 på fredagskvällen.

Individuella klassegrare blir de som har högst resultat i finalen. Lagtävling indelas i 2 personers och 4 personers lag.

Har man svårt att fylla lag från egen förening så ser vi snällt på regionslag eller liknande och även mixade lag från alla klasser. Lagtävlingen avgörs i kvalspelet och de som spelar tillsammans startar tillsammans på samma bana eller banpar.

BOENDE

Hotell Vesterhavet, Motellvägen 3 i Falkenberg ger 10% rabatt när man uppger "POLISBOWL" vid bokningen. Bokning av hotellet sker via www.hotellvesterhavet.se eller telefon; 0346-711880.

AVGIFTER

Anmälningsavgiften är 400 kr/deltagare. Den avgiften och eventuellt bankettavgiften (400 kr) betalas in till "Idrottsföreningen Polislandslaget i Bowling" senast den 17 februari 2023 till kontonummer 5011 1074312 (SE Banken). Ange SM och ev. bankett.

ÖVRIGT

Eventuella frågor kan ställas till Elin Persdotter; 076-2154521 eller elin.persdotter@polisen.se

>>Läs mer på polisidrott.se



Intresseanmälan till Nordiska mästerskapen //Marathon

Datum >> 9-11 september 2023

Plats >> Tallin, Estland

Anmäl intresse om du vill vara med i den svenska truppen

Nordiska mästerskapen i Marathon arrangeras i Estland i samband med Tallin Marathon

PRELIMINÄRT PROGRAM

9 september: Ankomst, middag och invigningsceremoni

10 september: Tävlingsdag med bankett och prisceremoni

11 september: Avresa

UTTAGNING

Svenska Polisidrottsförbundet kommer ta ut max 6 damer och 6 herrar för att representera Sverige. För att vi ska vara men i lagtävlingen så måste vi representera vårt landslag med minimum

3 damer och 4 herrar.

Är du en bra löpare, med meriter och erfarenhet som gör att du är en av våra värdiga representanter. Tveka inte att höra av dig till Svenska Polisidrottsförbundet.

I och med att vi inte har ett eget SPM i Marathon så har vi därigenom inget kval.

I uttagningen kommer vi därför gå på era meriter i Marathon, andra löptävlingar samt SPM i halvmaraton.

Skicka ett mail med din intresseanmälan och en meritförteckning till Mikaela på info@polisidrott.se.

KOSTNAD

Atleterna står själva för resa till och från tävlingsplatsen. Övriga kostnader såsom transporter på plats, kost och logi står Svenska Polisidrottsförbundet för.

Mer information får ni vid en intresseanmälan samt ytterligare information till er som blir uttagna till landslaget.

Mikaela Kellner, Svenska Polisidrottsförbundets Generalsekreterare

>>Läs mer på polisidrott.se



Intresseanmälan till Nordiska mästerskapen //Funktionell Fitness

Datum >> 6-7 maj 2023

Plats >> Stockholm

Anmäl intresse om du vill vara med i den svenska truppen

Nordiska mästerskapen i Funktionell Fitness arrangeras av Svenska Polisidrottsförbundet i samarbete med Svenska Förbundet för Funktionell Fitness och Crossfit Nordic.

Sverige har den äran att få vara värdland för vårt första officiella Nordiska Polismästerskap i Funktionell Fitness. Mästerskapet arrangeras i samarbete med Svenska Förbundet för Funktionell Fitness och Crossfit Nordic. Deltagande länder är Sverige, Norge, Danmark, Finland, Island och Estland. Mästerskapet går av stapeln på Crossfit Nordic i Stockholm den 6-7 maj 2023.

PRELIMINÄRT PROGRAM

5 maj: Ankomst, middag och invigningsceremoni

6 maj: Tävlingsdag med test 1-3 individuellt och lag

7 maj: Tävlingsdag med test 4-6 individuellt och lag, bankett och prisceremoni

8 maj: Avresa

UTTAGNING

Landslagets förbundskapten Martin Evenbratt kommer tillsammans med tävlingsansvarig Mikaela Kellner från Polisidrottsförbundet ta ut atleter till landslaget, totalt 12 atleter varav sex damer och sex herrar.

Individuell tävling: fyra damer och fyra herrar.

Lagtävling: två mixedlag där varje lag består av en dam och en herre.

Svenska Polismästerskapen i Funktionell Fitness som går den 30/10 i Malmö på Kronan Crossfit kommer vara en stor del av vad som ligger till grund för uttagningen. Men även andra meriter och erfarenheter kommer vägas in. Håller du på med Funktionell Fitness/Crossfit, har du meriter och erfarenhet som gör att du borde vara en av atleterna i vårt polislandslag? Tveka inte att höra av dig med en intresseanmälan som innefattar

dina tidigare meriter både från civila tävlingar samt polismästerskap.

Skicka ett mail med din intresseanmälan och en meritförteckning till info@polisidrott.se. På samma mail kan du också ställa övriga frågor om mästerskapet eller på telefon till Mikaela Kellner tel. 0708-38 13 20 eller

Martin Evenbratt tel 0725-88 79 93.

KOSTNAD

Atleterna står själva för resa till och från tävlingsplatsen. Övriga kostnader såsom transporter på plats, kost och logi står Svenska Polisidrottsförbundet för.

Mer information får ni vid en intresseanmälan samt ytterligare information till er som blir uttagna till landslaget.

Mikaela Kellner, Svenska Polisidrottsförbundets Generalsekreterare

>>Läs mer på polisidrott.se

>>Kalender över Polis-SM

TÄVLINGSDATUM	GREN	PLATS	ARRANGÖR
13 september	Cykel	Orsa	Brandkårens IK Stockholm
17-18 september	Gevär och K-pist	Linköping	Linköpingspolisens skytteklubb
21 september	Luftvapen	Borås	Södra Älvsborgs Polis IF
21-22 september	Orientering	Varberg	Varbergspolisens Idrottsförening
22-24 september	Pistolskytte	Borås	Södra Älvsborgs Polis IF
8-9 oktober	Dynamiskt skytte	Uppsala	Uppsalapolisens Idrottsförening
21-22 oktober	Beachvolleyboll	Göteborg	Göteborgs polismäns idrottsförening
22-23 oktober	Sportfiske	Skåne	Malmö Polismäns Gymnastik och Idrottsförening
26-28 oktober	Padel	Örebro	Örebro Poliskårs Idrottsförening
30 oktober	Funktionell Fitness	Malmö	Svenska Polsidrottsförbundet
16-17 november	Innebandy	Västerås	Västerås Polsidrottsförening
16-17 mars 2023	Bowling	Falkenberg	Idrottsföreningen Polislandslaget i Bowling
13 maj 2023	Halvmarathon	Göteborg	Göteborgs polismäns IF

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

>>Planering över Nordiska polismästerskap

GREN	2022	2023	2024	2025	2026
Fotboll	-	-	Sverige	-	-
Golf	Norge 5-8 sep	-	-	Danmark	-
Handboll	Sverige 9-12 maj	-	-	Norge	-
Marathon	-	Estland 9-11 sep	-	-	-
Orientering	-	-	Estland	-	-
Skytte	Island 16-20 maj	-	-	-	Norge
Volleyboll	-	Estland	Danmark	-	-
Funktionell Fitness	-	Sverige 6-7 maj	-	-	-



>>Uppdatera oss om din polsidrottsförening

Vi önskar att Polsidrottsföreningar och Länspolisidrottsförbund meddelar oss styrelsesammansättningen efter årsmöten eller om ni har upphört. Blankett finns på polsidrott.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



Försäkra dina ägodelar genom Polisförbundet

Polisförbundet har inlett ett nytt samarbete med bolaget Dina Försäkringar. Förutom att de erbjuder dig som medlem konkurrenskraftiga priser så är de ett fullsortimentsbolag där du kan försäkra de flesta av dina tillhörigheter, som:

- Hem
- Villa
- Fritidshus
- Bil
- Husbil och husvagn
- Motorcykel
- Moped
- Snöskoter och fyrhjuling
- Hund
- Katt
- Häst
- Traktor och motorredskap
- Båt
- med mera..

Dessutom erbjuder vi både befintliga och nya kunder

- ✓ Prisgaranti: minst 10 % lägre premie än vad du har idag
- ✓ Villkorsgaranti

Oavsett om du tecknat en sakförsäkring via Polisförbundet tidigare eller ej, är du varmt välkommen att kontakta oss på Polisförbundets Försäkring för att se vad vi kan erbjuda dig.



Kontakta Polisförbundet Försäkring idag!

Telefon: 08-676 97 00 (tonval 2)

E-post: forsakringar@polisforbundet.se



För en **bättre** arbetsmiljö

Låt oss prata arbetsmiljö

Polis ska man kunna vara ett helt arbetsliv. Det är ett yrke som du ska komma hem från oskadd, efter varje arbetspass. För att det ska vara så behöver arbetsmiljöarbetet vara en naturlig del av vardagen. Din arbetsbelastning, utrustning, utbildning och hälsa är vårt fokus för att du ska kunna ha en trygg arbetsmiljö.

Läs mer på polisforbundet.se