KONTRASTER
I ORIENTERINGEN

MODERNT SKYTTE
I VARPSUND

PROFFSIG INRAMNING
I ORSA-CYKLINGEN

En tidning från Svenska Polisidrottsförbundet | Nr 5 - 2022

POLISIDROTT

Utslag med utsikt

>>>> Vackert men klurigt golfmästerskap i Halmstad

Den 5 juni 1961 anlände 13 förväntansfyllda polismän från Örnsköldsvik till Vasa i Finland.

VASA + ÖVIK = 60 ÅR

Ramudden är polisens avtalsleverantör för avspärrningstjänster

Vi hjälper dig med skalskydd, avstängnings-material, 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

Ramudden

//INNEHÅLL//NR 5-2022

//Kontrasternas lopp

Orientering på stranden och i skogen i Varberg >> 4

//Vackert men klurigt

Polis-SM i Golf i Halmstad >> 10

//60-årsjubiléerande utbyte

Vasa i Finland och Övik >> 17

//Proffsig inramning

På cykel-SM i Orsa >> 33

Gevär och k-pist >> 19
Pistolskytte >> 25
Modernt skytte i Varpsund >> 38
Periodisk fasta >> 40
Inbjudningar till 6 mästerskap >> 49

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
Utslag på blå 9 under Polis-SM i golf i Halmstad.

ADRESSÄNDRING
Förbundskansliet

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

TRYCK
Danagårds Litho AB

”Idrotten förenar brukar det heta och detta är kanske extra viktigt nu när det är lite extra kärvt ute i samhället.”

Så har hösten kommit med sina färgskiftningar i naturen och en temperatur som sakta men säkert kryper neråt, vecka för vecka. Just nu lever vi alla i ett läge och i en omvärld som inte ser ut som den brukar göra. Vi har det pågående kriget i Ukraina, sabotage av gasledningar nära oss i Östersjön, pågående gängkrig i många städer, hög inflation och höjda elpriser, högre räntor och ett allmänt försämrat säkerhetspolitiskt läge. Det känns såklart inte så muntert att ge denna bild men den är något vi alla på olika sätt måste förhålla oss till.

Som jag skrev i en tidigare ledare när vi var som mest drabbade av pandemin så är det även nu viktigt att försöka leva sitt liv så normalt som möjligt. Jag tycker att vi ska fortsätta göra det vi brukar göra, inte minst när det gäller vårt idrottsutövande vare sig det handlar om träning eller tävling. Idrotten förenar brukar det heta och detta är kanske extra viktigt nu när det är lite extra kärvt ute i samhället.

För min egen del är det lite mer fokus på löpträningen i höst. Det är en härlig känsla när man kommit igång på allvar och redan efter några veckors regelbunden löpträning tydligt märker att flåset blivit klart bättre, steget lättare och tiderna på rundan snabbare. Jag har inget direkt mål med detta mer än att det är en allmänt skön känsla att känna sig i hygglig löpform. Med stigande ålder har jag också uppnått sådan mognadsgrad att jag numera bara jämför mig med mig själv, inte alls dumt faktiskt, kan till och med rekommenderas.

Ta hand om er!

MICHAEL FETZ
Ordförande, Svenska Polisidrottsförbundet

More Cases Solved

Promega

More meaningful results from your challenging forensic samples with 8-color PowerPlex STR kits and Spectrum CE. More capacity with convenient 4-plate drawer. More scheduling flexibility with continuous access to the plate drawer. The new Spectrum CE System gives you more of everything. Learn more: **www.promega.com/SpectrumCE**

STANLEY Security

Vet ni hur många okända drönare ni har i ert luftrum?

STANLEY Validrone™ är vår produktlinje av lösningar för detektering och positionering av drönare och deras piloter.

De senaste åren har försäljningen av drönare ökat. Marknadsprognoser visar att över 20 miljoner drönare har sålts över hela världen. Ökad användning av drönare innebär också ett ökat hot mot exempelvis flyg, försvar och anläggningar som fängelser och idrottsarenor. Med Validrone™ kan hot upptäckas tidigt och lämpliga åtgärder kan vidtas därefter.

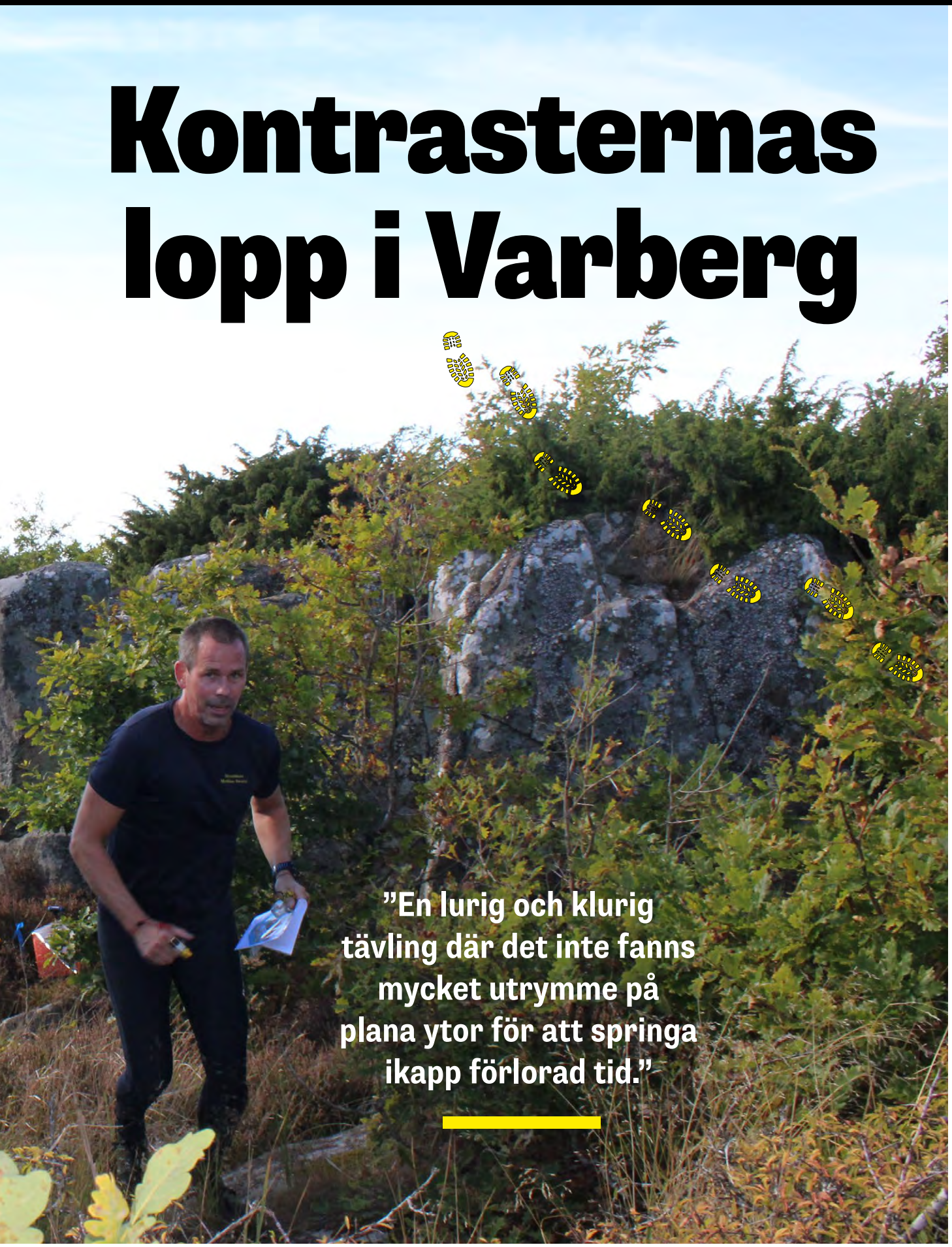
Läs mer på www.stanleysecurity.com/sv/solutions/stanley-validrone eller skanna QR-koden.

Stenig terräng med taggbuskar eller skogsklippor och blöta mossor. De 75 orienterarna fick känna på Varbergs varierande natur när Polis-SM var tillbaka i stan efter 34 år.

Klurig kustterräng vid medeldistansen ute vid havet kombinerades med skog med höjdskillnader i långdistansen.

TEXT>> JONAS ADOLFSSON BILD>> JOSEFINE ANTONSSON OCH HELENA SILVERLUND

Kontrasternas lopp i Varberg



”En lurig och klurig tävling där det inte fanns mycket utrymme på plana ytor för att springa ikapp förlorad tid.”

Tobias Kjell Nyköping snabbast vid medel SM.

Från strand

År 1988, var senaste gången Polis-SM i orientering arrangerades i Varbergs kommun. Nu, 34 år senare, så är vi tillbaka med två tävlingar och tro det eller ej men en handfull skara poliser som var med 1988 sprang även i årets tävling. Det var härligt att se. Deltagarantalet uppgick till 75 löpare och bestod av både rutinerade orienterare och nybörjare. ”Alla kan orientera” var mottot.

Varberg visade upp sig från sin bästa sida vädermässigt. Strålande sol, klarblå himmel, 15 grader och ingen vind alls. Absolut bästa förutsättningarna för underbara dagar i Varberg. De två tävlingarna var uppdelade på medeldistans och långdistans med första tävlingen i central miljö och den andra i bokskog.

Första tävlingen utgick från Hästhagaberget i centrala Varberg, som förr i tiden var en stor arbetsplats för stenbrytning men idag blivit ett naturområde där fåren får beta fritt under sommarhalvåret. På toppen av Hästhagaberget kan man söderut blicka ut över Apelviken, surfmeckat i Varberg, och norrut tronar Varbergs ståtliga fästning upp sig. Fästningen är numera mest känt för sin eviga hyresgäst Bockstensmannen.

Apropå Bockstensmannen så tar det oss till den andra tävlingen, nämligen ända till Åkullas bokskogar 20km öster om Varberg. I just Åkulla hittades 1936 ett välbevarat skelett i en mosse.

Sofia Johansson, PHS Borås

Linus Unosson, Norrtälje med full fokus.

till skog

Roland Svensson Skövdepolisens IF

Enligt arkeologiska utredningar sägs skelettet ha legat i mossen i nära 700 år innan det hittades. Detta blev början av historien om Bockstensmannen.

MEDELDISTANS VID HAVET

Första tävlingen, medeldistans 2-3km lång bana, bjöd på småstigar genom taggiga buskar, stenig terräng, snår, lite större gräsytor och branta klippor. Det gällde att kolla en extra gång vart man satte ner fötterna. En lurig och klurig tävling där det inte fanns mycket utrymme på plana ytor för att springa ikapp förlorad tid. En idealisk och perfekt bana för den tekniske löparen. Efter loppet belönades löparna med att få hoppa i det 16 gradiga varma (kalla?) havet.

LÅNGDISTANS I SKOGEN

Andra tävlingen, långdistans 3-9km, var en helt annan tävling jämfört med den första. Banan gick över branta skogsklippor, ner genom blöta mossar, uppe på en gammal rostig banvall och längs med småstigar genom skogen. Det var en tävling där de löpstarka hade en fördel då kontrollerna befann sig längre ifrån varandra.

Trots två tuffa dagar med orientering så visade alla poliser upp ett glatt humör, bra kämpaglöd och energi. Stort tack till alla som hjälpte till och sprang loppet. Ett extra stort tack till FK Friskus Varberg för all hjälp och till ICA Kvantum för mat och dryck. Vi ses väl nästa år!

Jonas Adolfsson Varberg

RESULTAT | POLIS-SM ORIENTERING 2022

MEDELDISTANS

D21
1. Pernilla Nilsson, Göteborg
2. Sofia Johansson, PHS Borås
3. Malin Reichenberg, Lidköping

D50
1. Åsa Carlström, Jönköping
2. Eva Karlsson, Lidköping
3. Carina Andersson, Lidköping

D60
1. Gunilla Larsson, SÄP IF Borås
2. Sabiene Karlsson, Norrtälje
3. Birgitta Augustsson, Skövde

H21
1. Tobias Kjell, Nyköping
2. Anders Ingemarsson, SÄP IF Borås
3. Linus Unosson, Norrtälje

H40
1. Jonas Adolfsson, Varberg
2. Joakim Jansson, Sydnärke
3. Per Nyström, Varberg

H50
1. Mats Ljungqvist, Växjö
2. Clas Hagstrand, Göteborg
3. Lars Spånberg, Stockholm

H60
1. Bengt Kärrström, Stockholm
2. Roland Svensson, Skövde
3. Bo Salomonson, Kalmar

U-kort
1. Jonas Allansson, Skövde
2. Mika Jörnelius, Göteborg
3. Elov Kämpe, Stockholm

U-lång
1. Sebastian Apelgren, Norrtälje
2. Bjarne Lagerlöf, Varberg

LÅNGDISTANS

D21
1. Pernilla Nilsson, Göteborg
2. Sofia Johansson, PHS Borås
3. Malin Reichenberg Lidköping

D50
1. Åsa Carlström, Jönköping
2. Eva Karlsson, Lidköping
3. Carina Andersson, Lidköping

D60
1. Gunilla Larsson, SÄP IF Borås
2. Sabiene Karlsson, Norrtälje
3. Ulla Ling, Jönköping

H21
1. Anders Ingemarsson, SÄP IF Borås
2. Tobias Kjell, Nyköping
3. Linus Unosson, Norrtälje

H40
1. Joakim Jansson, Sydnärke
2. Per Nyström, Varberg
3. Kristian Edlund, Varberg

H50
1. Mats Ljungqvist, Växjö
2. Claes Hagstrand, Göteborg
3. Lars Spånberg, Stockholm

H60
1. Roland Svensson, Skövde
2. Göran Johansson, Lidköping
3. Bengt Kärrström, Stockholm

U-kort
1. Jonas Allansson, Skövde
2. Sofie Persson, Jönköping
3. Bjarne Lagerlöf, Varberg

U-lång
1. Sebastian Apelgren, Norrtälje

Pernilla Nilsson, Göteborg, SM drottning med dubbelseger.

Glada löpare.

POLIS-SM LUFTVAPEN BORÅS 22 SEPTEMBER 2022

Polis-SM i luftvapen genomfördes i Skyttecentrum i Boråshallen där banan utrustats med fem SIUS elektroniska tavlor.

Den perfekta träffbilden av hur ett provskott skall skjutas. Resten skulle också sett ut så.

RESULTAT | POLIS-SM LUFTVAPEN 2022

1. Urban Leth Dalapolisens If, 553
2. Fredrik Martinsson Trollhättepolisens If, 547
3. Tomas Ryrå, Trollhättepolisens If, 539
4. Mikael Therstol, Skövdepolisens If, 524

1. Ingemar Jonsson, Trollhättepolisens If, 492

Eftersom det var sex anmälda på luftpistol och ingen gevärsskytt så var banan tillräckligt stor. Det var anledningen till att vi flyttade från Marks skyttecentrum till Borås.

Ansvarig för tävlingen var Hartwig Krüger från FOK Borås och han hade en morronpig skytt, Urban Leth, Dalapolisen, som sköt 553 poäng på sina sex serier. Det var ytterligare en skytt som skulle varit med skjutlag 1 men han hade tagit fel på dag och missade tävlingen.

Övriga tävlande genomförde sina matcher efter att ha haft ett digert tävlingsprogram under dagen. De startade kl 18.30 efter att dessförinnan ha skjutit PPC, Polissnabb och grovpistol. Det var en god prestation att orka med ytterligare 60 tävlingskott.

TEXT>> SONNY SVENSSON BILD>> MICHAEL THERSTOL

POLIS-SM GOLF HALMSTAD 25-26 AUGUSTI 2022

Breaking news! Stort polispådrag i Sveriges Golfhuvudstad. Över 140 golfare intog Polis-SM i golf på Ringenäs Golfklubb, en av Sveriges vackraste banor.

En golfklubb som med rätta kallar sin bana för en av landets vackraste precis vid havet med en enastående utsikt över Kattegatt och Tylön.

TEXT>> ROGER LOGGARFVE BILD>> ROGER LOGGARFVE, THOMAS TELL, HANNA SPIIK

Vackert, *klurigt* och knixigt

Banans utmaningar:

Smala fairways

Avrinningsytor på flera hål

Ondulerade greener

”Blinda” utslagshål

De tre medaljörerna i D60. Lilian Danling (guld), Lena Öbrink (silver) och Helene Wikström (brons).

Banan bjöd på klart smalare fairways, en rad par fyror där den djärve både kan satsa mot green med utslaget, men också förlora sin boll. Avriningsytor på flera hål och ondulerade greener samt ett par ”blinda” utslagshål. Att sedan flertalet flaggplaceringar stod svårt under första dagens spel gjorde det inte lättare för deltagarna. En spännande, lite klurig och knixig golfbana med några hål där man inte bara kan panga på.

Flera deltagare anlände redan på onsdagen för inspel och för att bekanta sig med golfbanan och dess utmaningar i vackert väder.

SEX-TIMMARS-RUNDA FÖRSTA DAGEN

Första dagen var det gemensam start, shootgunstart klockan nio. Solen hade precis börjat värma upp deltagarna och banan innan första utslagen. En runda som tog runt sex timmar men ändå gick på i ett hyggligt tempo. Det var inte många hål som spelarna behövde vänta på framförvarande boll. Efter första dagens runda fick vissa flaggplaceringar kommentarer om hur svårt deltagarna tyckte placeringarna stod, något som däremot blev ändrat till andra dagen då greenkeeprarna placerat flaggorna lättare.

”Flera deltagare anlände redan på onsdagen för inspel och för att bekanta sig med golfbanan.”

Efter första dagens spel var det bankett där 130 golfare deltog. De fick avnjuta en fantastisk god buffé med dryck samt ta del av ett digert prisbord där vi firade pristagare i tävlingarna som ingått i tävlingen.

Prisutdelning för tävlingarna i tävlingen är som följer.

Längst drive på gul 9 vanns av Kristian Nilsson, Skogaby GK på imponerande 310 meter. Jodå det var fairwaytäff. Hålet som är ett par 5 mäter 429 meter.

Närmst flagg på blå 9 vanns av Roger Loggarfve, Ringenäs GK som slog upp bollen ”pinhigh” 1.25 till vänster om flaggan som var placerad mycket svårt, lite dold av uthängande grenar och löv bakom den vänstra bunkern. Hålet är ett par 3 och mäter 134 meter och omgärdas av vatten.

Lagtävlingen vanns av Johan Molander och Martin Andersson, Norrköping Söderköping på 146 poäng.

Individuell poängbogey vanns av Anders Meier, Hinton GK, på 40 poäng.

I den individuella poängbogeyn fick närmare 45 deltagare ta del av prisbordet i fallande placeringsordning.

Dagens specialpris Hole In One var en 55” TV från Samsung, som fick lottas ut då ingen lyckades med HIO. Vinnare blev Björn Astell, Båstad GK.

MÄSTARNAS MÄSTARE

Vandringspriset Mästarnas Mästare, instiftat 2012 av Malmöpolisens Idrottsförening, delas ut till den spelaren med lägsta bruttoscore, oavsett klass. »

Roger Loggarfve, Anders Nilsson, Tomas Carlsson och Thomas Tell

Slagkraftig dam på gul 1.

Johan Molander och Martin Andersson, vinnare lagtävlingen.

Anders Meier - Vinnare poängbogey

Kristian Nilsson, mästarnas mästare och guldmedaljör för nionde gången menar att det var en av hans bästa matcher.

Kerstin Blom Persson, Lilian Danling, Marie-Louise Springfeldt och Lena Öbrink.

”Jag är otroligt glad och tacksam över att fortfarande få ihop det när det gäller.”

Varje års segrare får sitt namn ingraverat i priset, med årtalet, namn och ett resultat. Detta är ett pris som skulle vandra i 10 år. År 2022 skulle de som vunnit under årens lopp att genomföra en tävling under första dagen på Polis SM:et. Vinnaren koras då på banketten denna kväll.

Tre av dessa tidigare vinnare kom till spel på Polis-SM 2022 och här blev Kristian Nilsson vinnare av vandringspriset Mästarnas mästare på 72 slag före Johan Molander som fick 73 slag och Daniel Andersson fick 74 slag.

Mästarnas mästare skulle ha avslutats, MEN så blev det inte för årets tävlingsarrangör, Halmstadspolisens Idrottsförening och Golfsektionen, gjorde en liten kupp och tog över stafettpinnen och startade om Mästarnas mästare dag två med ett nytt vandringspris som ska vandra i 10 nya år med samma förutsättningar som tidigare.

Med hjälp av Halmstadföretaget Creative Tools på Slottsmöllan har de tagit fram ett nytt och riktigt tungt vandringspris printat från en 3D-skrivare. 4,7 kilo väger priset!

Här tänkte vi att vi är helt rätt på det när vi tog fram priset med ny teknik i ett pris som hyllar en anrik sport. Den nya pokalen Mätarnas mästare och vinnare även här blev Kristian Nilsson på 141 slag totalt.

RESULTAT | POLIS-SM GOLF 2022

DAMER 50
1. Ann Bolin, Borås GK
2. Eva Karlsson, Läckö GK
3. Lena Matthijs, Ulriceh. GK

DAMER 60
1. Lilian Danling, Partille GK
2. Lena Öbrink, Hinton GK
3. Helene Wikström, Borås GK

HERRAR SENIOR
1. Kristian Nilsson, Skogaby GK
2. Johan Molander, Norrköping Söderköping GK
3. Pontus Bylund, Norrfällsvikens GK

HERRAR 40
1. Daniel Andersson, Norrköping Söderköping GK
2. Martin Andersson, Norrköping Söderköping GK
3. Joel Carnor, Bedinge GK

HERRAR 50
1. Jörgen Hylén, Flommens GK
2. Tomas Jönsson, Wermdö GK
3. Stefan Olsson, GolfStar GK

HERRAR 60
1. Göran Brofeldt, Arvika GK
2. Johan Andersson, Växjö GK
3. Thomas Hertzberg, Sunne GK

HERRAR 70
1. Mats Hansson, Romeleåsens GK
2. Arthur Anderson, Forsgårdens GK
3. Thommy Berggren, Ryfors GK

NIONDE SM-GULDET FÖR KRISTIAN

Andra dagen löpande start från klockan 07:30 i fortsatt strålande fint väder där solen lyste ikapp med deltagarna.

I seniorklassen var det jämnt i ledarbollen under hela rundan. Johan Molander började med en Eagle på första hålet och Kristian Nilsson gjorde en birdie. Så de var lika i matchen efter hål 1. Sen svajade det lite fram och tillbaka men efter 9 hål ledde Kristian med 2 slag totalt.

Efter 15 hål var de lika igen efter att Kristian gjort bogey och Johan gjort birdie.

Därefter följdes de åt hela vägen in och låg lika efter 18 hål.

Tills slut vann Kristian Nilsson, Skogaby GK efter särspel på sista hålet, blå 9, mot Johan Molander, Norrköping Söderköping som blev tvåa. Trea blev Pontus Bylund Norrfällsvikens GK.

Detta var Kristian Nilssons SM-guld nummer 9. Kristian är ödmjuk och säger att han är ”otroligt glad och tacksam för att han fortfarande kan få ihop det när det gäller” och att detta var en av de bästa matcherna under hans år som tävlande i Polis SM.

Tävlingsledaren, Roger Loggarfve, ansvarig för genomförandet känner sig nöjd. Och kanske särskilt nöjd med så många golfare anmälde sig till årets SM. Att ha fått visa upp Halmstad och sin hemmabana Ringenäs GK samt att ha introducerat ett nytt vandringspris. Vädret var ju strålande under dessa dagar.

Stort tack till alla som hjälpte till och som gjorde arrangemanget med Polis-SM i golf möjligt, ett Polis-SM vi sent kommer att glömma. Svinga lugnt så ses vi nästa år igen i Skaraborg och på Läckö GK.

Välj vår Väghjälp för personbilar, husbilar, husvagnar, lätta lastbilar eller laddassistans för elbilar.

Försäkringen gäller oavsett vem som kör fordonet.

VILL DU BLI EN DEL AV ASSISTANCEKÅREN?

Våra åkerier har alltid behov av mer personal, heltid som deltid.

SVERIGES BÄRGNING OCH VÄGASSISTANS DYGNET RUNT

assistancekaren.se

VASA+ÖVIK = sant

Efter slutsignalen är alla vänner.

Den 5 juni 1961 anlände 13 förväntansfyllda polismän från Örnsköldsvik till Vasa i Finland. Väl på plats följde ett idrottsligt utbyte med skyttetävling och fotbollsmatch.

TEXT>> URBAN VESTMAN

Detta blev upptakten till ett återkommande utbyte mellan Örnsköldsvikspolisens idrottsförening PIFK och Vasapolisens idrottsförening VPU.

Genom åren har man på dessa träffar tävlat i skytte, fotboll samt rinkbandy. Mötena har genomsyrats av stor gemenskap och förbrödring.

Ett planerat 60-årsjubileum under 2021 flyttades fram och kunde genomföras under helgen 13–15 maj 2022 i Örnsköldsvik. I en välspelad fotbollsmatch stod Sverige som segrare med 2–1 efter mål i slutminuten. I skyttetävlingen tog Finland hem lagsegern medan en svensk tog den individuella segern. Tävlingarna åtföljdes av bastubad och kvällen avslutades med middag på stadshotellet.

Svenska Rolle och Finska Rolle, 87-års poliserfarenhet

Dessa utbyten genomfördes oavbrutet mellan 1961 och 1992. De har fortsatt alltjämt men under vissa år har det inte gått att genomföra dessa utbyten. Totalt har det under dessa 61 år genomförts 50 fotbollsmatcher, 52 skyttetävlingar och 15 rinkbandymatcher. Ett otal bastusittningar samt många och långa erfarenhetsutbyten.

> **”Genom åren har man på dessa träffar tävlat i skytte, fotboll och rinkbandy.”**

För att kunna hålla liv i ett arrangemang i över sex decennier krävs att nya generationer tar över stafettpinnen och fortsätter att ha kontakt med våra vänner i öst. Detta år hade våra finska vänner 10 debutanter med sig och detta borgar för att det finns en återväxt som kan axla ansvaret. Planering för nästa års utbyte påbörjades redan under kvällens middag. Om allt klaffar kommer Ö-vik:s polisen att besöka Vasa under nästa år och då medverka vid VPU:s 100-årsjubileum som idrottsförening.

Läs mer om historien bakom utbytet på nästa sida >>>>

En klassiker i 60 år

TEXT>> MATTI KORKIAVUORI

Det hela fick sin början när några finska invandrare förvisades från Sverige i början av 1960-talet. P.g.a. deras livsstil och motvilja till arbete, delade moder Svea ut sämre poäng än i eurovisionen och hemresan inleddes med poliseskort. Ö-vikspoliserna ledsagade flertalet finländska busar tillbaka till Vasa. I samband med det blev de svenska poliserna bekanta med sina finländska kollegor i Vasa och det var också då som någon tog initiativ tillettidrottsligt samarbete.

År 1961 reste således den första stora gruppen polismän från Vasa, med ångskeppet Örnen till Örnsköldsvik. Även media uppmärksammade denna händelse och en reporter och fotograf från Vasa-tidningen fanns på plats i Vasa hamn, för att göra en artikel om denna internationella idrottshändelse. Grenarna man tävlade i första gången var fotboll och skytte.

Samarbetet har bestått sedan dess och fortgår på ett naturligt sätt. Under åren som gått har nya generationer sett till att våra fina traditioner lever vidare. Det har dock också varit några svåra år då samarbetet varit nära att dö ut. Det som räddat samarbetet under dessa tider är de viktiga, personliga vänskapsband.

Av dessa svåra år har vi tagit lärdom. I nuläget fungerar samarbetet ypperligt och framtiden ser mycket ljus ut.

Vid sidan av de mera traditionella grenarna har hocki bocki blivit en riktig klassiker som hänger med från år till år. Man kan säga att varje match eller tävling är som en riktig landskamp med flagghissning och nationalsånger.

Med på första resan till Örnsköldsvik 1961 fanns en gentleman som heter Mikko Asumaa. Han deltog med sin hustru Berit också nu på jubileumsresan i maj detta år. Mikko deltog i skyttetävlingen, men stod över fotbollsmatchen denna gång. På jubileumsfesten höll han ett roligt och rörande tal. Ett minnesvärt ögonblick var också det, när Mikko träffade ö-vikaren Åke Rönnmark, som varit med sedan tävlingarnas början. Dessa ikoner är åt oss yngre ett pliktskyldigt exempel att hålla igång denna gamla tradition.

Öviks polisernas idrottsförening hade satsat på jubileumsfesten mycket stort. Svenska polisens idrottsförbund, polisdistriktet och staden i ö-vik bidrog och stödde detta evenemang märkbart. Man märkte klart och tydligt, att denna troligtvis enastående tradition mellan våra länder, som pågått länge och än så länge fortsätter, uppskattas i Sverige väldigt mycket både inom polisförvaltningen och inom polisidrotten.

Ett bra samarbete leder till mera samarbete. Preliminärt kom man redan överens om blivande tjänstemannautbyte mellan våra polisdistrikt, vilket ger även en avsevärd utveckling i professionell syfte. Kan det finnas något bättre än att komma bland vänner, bekanta sig med polisens vardag och verksamhetsmodeller och även få sig ett rejält språkbad.

Kvarkens färjtrafiks öde är det enda som skuggar de kommande årens verksamhet. I väntan på en bro eller förmånligare färjbiljetter blickar vi mot en ljus framtid.

För 44:e året i rad genomfördes Gevär och k-pist som polismästerskap. Till tävlingen kom både nykomlingar och en skytt som varit med samtliga 44 gånger!

Debutanter blev medaljörer

Linköpingspolisens skytteklubb stod som arrangör i samarbete med Gullbergs Härads skyttegille. Tävlingarna genomfördes på skjutbanan vid Gullbergshed utanför Ljungsbro med enbart banskjutning. Ett liggande mästerskap och ett ställningsmästerskap för båda vapnen. På kpist skjuts 4+3 serier innan finalens 2 serier. På gevär skjuts 3+2 serier innan finalen. Ligg- och ställningsprogrammet har samma upplägg. Varje serie omfattas av 5 skott. Finalens sista serie skjuts skott för skott med markering mellan varje skott. Man tävlar i seniorklass eller om man fyllt 56 i veteranklass. Veteran kan välja att skjuta i seniorklass. Tävlingarna genomfördes med elektronisk markering för båda vapnen »

TEXT OCH BILD>> LARS-GÖRAN JOHANSSON

”Han berättade att han bara skjutit 15 träningsskott strax innan tävlingarna.”

Förberedelser i Graffitihallen, närmast Daniel Takayama.

LÖRDAG

Tävlingarna inleddes med kpist banskjutning, liggande. Tävlingarnas äldste deltagare hemmaskytten Nils-Erik Andersson, 83 år ung, blev guldmedaljör i veteranklassen. Han hade högsta resultatet såväl i grundomgång som i final. Segermarginalen till tvåan Ingemar Jonsson, Trollhättan blev 13 poäng. Brons till Willy Palm, Stockholm. Seniorklassen var nära en riktig knall genom debutanten Martin Falk, Stockholm.

Inför sista finalskottet var Martin bara 2 poäng efter Göran Palm, Stockholm. Martin avslutade med en 10-etta. Göran lyckades behålla ledningen med en 9:a. Guld till Göran. En silvermedalj i sin debut ger säkert mersmak för Martin. Han berättade att han bara skjutit 15 träningsskott strax innan tävlingarna och då med en annan kpist än den han nu sköt med. På sina 9 serier hade Martin 44,11 i genomsnitt trots en sämre serie på 38 och detta i sin första tävling. Imponerande tycker vi alla. Bronsmedalj till Daniel Takayama, Stockholm. Segrande lag blev Stockholm 1 med far och son Willy och Göran Palm.

Efter lunch var det dags för gevärsskyttarna att ta plats i skjuthallen för att avlossa sina skott från 300 meter i liggande skjutställning. Inte helt oväntat vanns veteranguldet av Stefan Lundqvist, Norrtälje. I sina 7 serier hade Stefan 4st. 49:or och 3st. 48:or. Ingen annan var i närheten av det. Ulf Söderström, Karlstad på silverplats och Ingemar Jonsson, Trollhättan på bronsplats. Seniorklassen vanns av tävlingarnas enda tjej, Linda Bergman, Norrtälje. Dominansen för Norrtälje fullbordades av debutanten Joachim Ronander som tog silvermedaljen. Daniel Takayma tog sitt andra brons för dagen. Lagtävlingen vanns som vanligt av Norrtälje med Stefan och Linda.

Lördagen avslutades med en sedvanlig kamratmåltid och prisutdelning för liggandeskyttet. Den hölls i vandrarhemmet i Ljungsbro där de tävlande bodde.

SÖNDAG

Söndagens erbjudande om servering av frukost i skyttelokalen var uppskattat. Därefter var det dags för dagens första tävling. Gevärmästerskap i ställning. Efter två liggande serier skjuts en ställningsserie. Därefter en mellanomgång med en liggande serie och en ställningsserie. Finalomgången skjuts i ställning. »

Gevär ställning dags för final, Ingemar Jonsson håller koll på Willy Palms förberedelser.

Veteranmästare kpist liggande, Nils-Erik Andersson.

Tre debutanter, Joachim Ronander, Tony Strömgren och Martin Falk.

Deltagare och ansvariga arrangörer, Lars-Göran Johansson och Nils-Erik Andersson.

Vi utvecklar framtidens samhällsfastigheter

inom utbildning, vård & omsorg, rättsväsende och myndigheter

Det är tack vare våra fantastiska hyresgäster som vi kan kalla oss specialister på samhällsfastigheter. För våra hyresgäster är speciella. De är vårt lands viktigaste instanser för en fungerande välfärd och framtid. I nära samarbete med våra kunder utvecklar vi befintliga och nya byggnader och skräddarsyr lokaler anpassade för samhällsservice, hela tiden med fokus på hållbarhet och långsiktighet, från varje detalj i processen till helheten i byggnaden.

Framtidens samhälle skapar vi tillsammans.
Läs mer på stenvalvet.se

Polisstationen i Falun

STENVALVET

Veteranerna skjuter sina ställningsserier i knästående inte knä och stående som seniorklassen gör. Veteranklassen inledde skyttet med att Stefan Lundqvist sköt 50,50 i sina två liggserier följt av 44 i knäserien. I mellanomgången 48 i ligg och 44 i knäserien. Inför finalen ledde han med 27 poäng. Övriga i veteranklassen insåg att han återigen skulle lägga beslag på guldet. Medaljfördelningen efter finalen blev samma som i liggande. Ulf Söderström silver och Ingemar Jonsson brons.

Att Linda Bergman sköt hem seniorguldet även i ställningsmästerskapet var väl ingen överraskning. Efter finalserien i knä hade hon redan vunnit tävlingen. **Sista fem belyste bara hennes överlägsenhet, 42 poäng i stående.** Bara i den 19 poäng mer än övriga. Joachim Ronander fastställde Norrtäljes överlägsenhet på gevärsidan med en ny silvermedalj. Två silvermedaljer av en debutant är ju väldigt bra. Bronsmedalj till Göran Palm. Joachims och Görans fem ståskott i finalen visar hur svårt det är. Båda hade var sin nolla, Joachim hade en tia och Göran en 10-etta. En överlägsen lagseger för Norrtälje.

Efter avslutad lunch, korv med mos, blev det prisutdelning för gevärstävlingen. Eftermiddagen fortsatte sedan med kpistmästerskapet i ställning. Där skjuter veteraner och seniorer samma program. I omgång 1 skjuter man ligg, ligg, knä o stå. I omgång 2 ligg, knä o stå. Efter omgång 1 och omgång 2 (eller grundomgång och mellanomgång om man vill kalla det så) förelåg en viss spänning inför finalen. Ingemar Jonsson ledde 2 poäng före Willy Palm och 7 poäng före Ulf Söderström. Efter knäserien hade Ingemar utökat sitt försprång till 4 och 8 poäng inför 5 avslutade ståskott. Ett stabilt ståskytte från Ingemars sida gjorde att han tog guldmedaljen 8 poäng före Willy. Bronset till Ulf. Seniorklassen bjöd inte på någon spänning. Göran Palm var helt överlägsen från första till sista serien. När det var två skott kvar att skjuta var Göran klar segrare. Dubbla guldmedaljer till Göran. Silvermedaljören Daniel avslutade snyggt med 40 poäng i ståserien. Bronset till mästerskapets tredje debutant, Tony Strömgren. Lagtävlingen vanns av Stockholms län 1, Willy 279 och Göran 278.

RESULTAT | POLIS-SM GEVÄR OCH K-PIST 2022

K-PIST LIGGANDE

Seniorer
1. Göran Palm, Södertörn
2. Martin Falk, Stockholm
3. Daniel Takayama, Sthlm

Veteraner
1. Nils-Erik Andersson, Linköping
2. Ingemar Jonsson, Trollhättan
3. Willy Palm, Stockholm

Lag
1. Stockholms län 1

K-PIST STÄLLNING

Seniorer
1. Göran Palm, Södertörn
2. Daniel Takayama. Stockholm
3. Tony Strömgren, Stockholm

Veteraner
1. Ingemar Jonsson, Trollhättan
2. Willy Palm, Stockholm
3. Ulf Söderström, Karlstad

Lag
1. Stockholms län 1

GEVÄR LIGGANDE

Seniorer
1. Linda Bergman, Norrtälje
2. Joachim Ronander, Norrtälje
3. Daniel Takayama, Stockholm

Veteraner
1. Stefan Lundqvist, Norrtälje
2. Ulf Söderström, Karlstad
3. Ingemar Jonsson, Trollhättan

Lag
1. Norrtälje

GEVÄR STÄLLNING

Seniorer
1. Linda Bergman, Norrtälje
2. Joachim Ronander, Norrtälje
3. Göran Palm, Södertörn

Veteraner
1. Stefan Lundqvist, Norrtälje
2. Ulf Söderström, Karlstad
3. Ingemar Jonsson, Trollhättan

Lag
1. Norrtälje

> **”Det var en skytt som tog medalj i alla fyra grenarna, Ingemar Jonsson.”**

VÄRT ATT NOTERA

Kul med de tre debutanterna, Martin Falk, Joachim Ronander och Tony Strömgren. Alla tre medaljörer dessutom. Martin hade bara möjlighet att delta i banskjutningen med kpist. Hoppas att vi får återse alla tre i nästa års polis-sm. Med tanke på att 3-4 skyttar som brukar vara med inte ha möjlighet att deltaga så var det ett välkommet tillskott. Vi får nog tacka Göran som fångar upp alla nya förmågor så att tävlingarna inte behöver läggas ned pga. för lågt deltagande.

Det var en skytt som tog medalj i alla fyra grenarna, Ingemar Jonsson. Det här var 44:e gången som det för gevär och kpist gemensamma mästerskapet genomfördes. Kpist kom med på programmet 1979, gevär eller armégevär som det hette tidigare långt före dess. Man måste få lyfta på skyttekepsen för Willy Palm som varit med vid samtliga 44 tillfällena och dessutom mycket framgångsrikt. Willy har också deltagit på ett stort antal mästerskap med andra vapen. Undrar hur många medaljer han har.

Avslutningsvis tackar Linköpingspolisens Skytteklubb alla deltagare och funktionärer för en trevlig helg. En del är nöjda med sina resultat andra missnöjda. Precis som det ska vara. Men vi hade ju fint väder hela tiden. Väl mött i Uddevalla nästa år.

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.

POLIS-SM PISTOLSKYTTE BORÅS 22 SEPTEMBER 2022

Ett 40-tal personer var på plats i Vårgårda och Borås för ett pistolskyttemästerskap som har sina trogna deltagare. Historiskt sett är det tyvärr en krympande skara.

Med sikte på medalj

TEXT>> JAKOB SÄLL

Våge Strålin som vann allt i VÄ och var bäst i fältskytte Ö av samtliga.

Platsen till trots kunde mästerskapet genomföras utan regnkläder men väl en varm tröja och vantar vid valda tillfällen. För säkerhets skull avklarades första grenen, PPC, i Vårgårda som bjöd på en underbar morgon i solen. Matchen skjuts med tjänstevapen på avstånd från 3-25 yards med bland annat magasinsbyten och varierande skjutställningar.

24 skyttar kom till start och bästa resultatet sköts av Rasmus Gyllenberg (Göteborgspolisens IF) på 474 poäng av totalt 480 möjliga. I veteran äldre segrade Våge Strålin (Karlstadspolisens IF) på 469 p.

I anslutning till vissa av grenarna kommer referenser till antal starter från tidigare mästerskap lämnas. Borås 2017, 33 st. PPC introducerades först under 1990 talets första hälft i polissport. Ett stort tack till Vårgårda pistolskytteklubb under ledning av Torben Rundqvist, svensk legendar inom PPC, för ett fantastiskt arrangemang.

Färden gick därefter mot Borås och Borås Pistolskyttars hemmabana i Kråkered där resten av tävlingen ägde rum.

”Några av skyttarna tog sig vidare till SPM i luftpistol för att ha något att fylla ut sin kväll med.”

Dagen fortsatte med Fripistol. Här kom 6 st skyttar till start. Borås 2017, 8 st. Borås 1980, 37 st. Grenen genomförs på 50 meter mot precisionstavla med totalt 60 skott. Vapnet är av kaliber 22. Segrare Urban Leth (Dalapolisens IF) på 491 poäng.

Parallellt med fripistolen skjuts det polissnabb på banan bredvid. Totalt 30 skyttar till start. Grenen går ut på att skytten skall skjuta totalt 60 skott fördelat på 12 serier mot en så kallad snabbskjutningstavla. Längsta skjuttiden är 12 sekunder för 5 skott, kortaste 8 sekunder för 5 skott. Segrare i öppen klass, Rasmus Gyllenberg 572 poäng. I veteran äldre vann Våge Strålin med 536 poäng och i veteran yngre Stefan Johannesson (Trollhättepolisens IF) på 501. Segrare i Dam blev Liselott Såmark (Stockholmspolisens SF) på 530 poäng.

Som grädde på moset den första dagen tog sig 20 nu mera ganska trötta skyttar till start i grovpistol. Grenen innehåller ett precisionsmoment där skytten kan får ihop 300 poäng, därefter ett snabbskjutningsmoment där ytterligare 300 poäng kan plockas. Grenen skjuts med pistol eller revolver i kaliber 30-38. Borås 2017, 21 st. Stockholm 1978, 166 st. Segrare blev åter igen Rasmus Gyllenberg på 570 poäng, därefter Liselott Såmark på 561.

Nog för en dag och lite där till men nej då! Några av skyttarna tar sig vidare till SPM i luftpistol för att ha något att fylla ut sin kväll med. Eftersom detta är ett eget mästerskap i sig nämns inget mer om detta här.

Andra tävlingsdagen, fredag, har två grenar på schemat. Standardpistol och Sportpistol.

Först ut är standardpistol med 30 skyttar till start. Borås 2017, 47 st. I standardpistol används vapen i kaliber 22 och i en match skjuter varje skytt 60 skott på 25 meter, 5 skott per serie. De inledande serierna har skytten gott om tid men mot mitten och slutet har skytten 10-20 sekunder på sig att avlossa sina skott. Guldmedaljörer i öppen klass och veteran äldre är bekanta. Rasmus och Våge! »

Markering under polissnabben.

Christer Back gick segrande ur särskjutningen mot Mikael Therstol i Fältskytte Ö och vann silvermedaljen.

Köket och serveringen sköttes bland annat av Kaitlynne och Emma.

GULDMEDALJÖRER | POLIS-SM PISTOLSKYTTE 2022

STANDARDPISTOL
Damer (D)
Maud Rylander, Sthlm

Veteraner yngre (VY)
Ingemar Jonsson, Trollh.

Veteraner äldre (VÄ)
Våge Strålin, Karlstad

Öppen klass (Ö)
Rasmus Gyllenberg, Göteborg

Lag
Ö - Göteborgs Polismäns If
V - Trollhättepolisens If
D - Vä Götaland

GROVPISTOL
Rasmus Gyllenberg, Göteborg

POLISSNABB
Ö - Rasmus Gyllenberg, Göteborg
VÄ - Våge Strålin, Karlstad
VY - Stefan Johannesson, Trollhätt.
D - Liselott Såmark, Stockholm

FÄLTSKJUTNING ÖPPEN
D - Liselott Såmark, Stockholm
VY - Ingemar Jonsson, Trollhätt.
VÄ - Våge Strålin, Karlstad
Ö - Henrik Livbom, Luleå

Lag
Ö - Södra Älvsborgs Pif
V - Sö Älvsborgs Pif
D - Stockholmspolisens Sf

FÄLTSKJUTNING W/SIG
D - Liselott Såmark, Stockholm
VY - Ingemar Jonsson, Trollhätt.
VÄ - Våge Strålin Karlstad
Ö - Rasmus Gyllenberg, Göteborg
U - Jonas Svärd, Lund

Lag
Ö - Göteborgs Polismäns If
V - Sö Älvsborgs Pif
D - Stockholmspolisens SF

FRIPISTOL
Urban Leth, Dalapolisens If

SPORTPISTOL
D - Maud Rylander, Stockholm
VY - Stefan Johannesson, Trollhätt.
VÄ - Våge Strålin, Karlstad
Ö - Rasmus Gyllenberg, Göteborg

Lag
Ö - Trollhättepolisens If
V - Trollhättepolisens If
D - Vä Götaland

PPC
D - Liselott Såmark, Stockholm
VY - Stefan Johannesson, Trollhätt.
VÄ - Våge Strålin Karlstad
Ö - Gyllenberg, Rasmus, Göteborg

Lag
Göteborgs Polismäns If 1

I veteran yngre knep Ingemar Jonsson (Trollhättepolisens IF) guldet med 513 poäng. I damklassen segrade Maud Rylander (Stockholmspolisens SF).

Efter lunch skjuts det sportpistol. Grenen är den samma som grovpistol med undantaget att den genomförs med pistol i kaliber 22. 34 skyttar kom till start jämfört med 43 i Borås 2017. Återigen är det Rasmus Gyllenberg och Våge Strålin som står som segrare i sina respektive klasser. Veteran yngre tas hem av Stefan Johannesson Trollhättepolisens IF) och damklassen, Maud Rylander (Stockholmspolisens SF).

På lördagen som är mästerskapets sista dag genomförs två stycken fältskjutningar. Skyttarna delas in i patruller om 5 personer och därefter går man en bana med 8 olika skjutstationer. På varje station skjuts 6 skott per skytt mot varierande antal mål och på olika avstånd. Skjutavstånden var på mellan 15-80 meter och i vissa fall är stödhand tillåtet, i andra fall inte.

Första starten skedde med pistol i kaliber 22. Här startade totalt 38 personer, det största antalet startande under årets mästerskap. I Borås 2017 startade 43 skyttar. Samma stad 1980,

”Ett gediget arbete från ideella krafter i vanlig ordning.”

212 skyttar. Bästa resultat på tävlingen sköts av Våge Strålin, 76 poäng. Detta ledde naturligtvis till seger i klass äldre veteran. I öppen klass segrade Henrik Livbom (Luleåpolisens S & IK) med 75 poäng. I veteran yngre segrade Ingemar Jonsson, 71 poäng, och i damklassen Liselott Såmark med 70 poäng. Som brukligt bjöds det på en spännande särskjutning mellan Christer Back (Södra älvsborgs PiF) och Mikael Therstol (Skövdepolisens IF) om silver och brons. Christer Back stod som segrare i särskjutningen.

Andra starten skedde med tjänstevapen, dvs Sig Sauer. I vissa fall bland de äldre herrarna skymtas fortfarande en Walter PP. Bästa resultat sköts av Rasmus Gyllenberg på 74 poäng tätt följd av Liselott Såmark på 72 poäng. Segrare i veteran äldre, Våge Strålin och veteran yngre, Ingemar Jonsson.

I öppen klass blev det särskjutning om bronset mellan Tomas Zackrisson (Göteborgs polismäns IF) och Anders Lycke (Göteborgs polismäns IF). Tomas tog hem bronset och mellan honom och guldmedaljören stod Mikael Olsson (Göteborgs polismäns IF). Samtliga medaljer i öppen klass till Göteborg, bra jobbat!

I sista grenen startade 37 skyttar. Borås 2017, 48 st. Stockholm 1978, 243 st.

Årets mästerskap kunde genomföras efter ett gediget arbete från ideella krafter i vanlig ordning. Stort tack till Föreningen för Olympisk Kortdistansskjutning, FOK, med Kjell Andersson i spetsen. Från Södra Älvsborgs Pif har Sonny Svensson i vanlig ordning hållit i taktpinnen och visat vägen. Stort tack till alla som hjälpte till med allt från banläggning, skjutledare, sekretariat, servering. Listan kan göras lång och ni vet vilka ni är!

Och tack alla ni som deltog. Skaran är tyvärr fortfarande krympande som ni tydligt ser i de historiska referenserna. Men ni som deltog gjorde det med den äran. Att åka 18 timmar i bil enkel väg säger allt om hur starkt intresset är i denna lilla skara.

POLISENS
HANDSKAR – NU MED
PEKSKÄRMSFUNKTION
ejendals.com
Man kan ofta inte påverka arbetsmiljön, men man kan bära uniformshandskar som förebygger skador.
Polisen har flera olika modeller av snygga och smidiga TEGERA® uniformshandskar i sitt sortiment. De flesta modellerna finns nu även med pekskärmsfunktion. Vattenavvisande mjukt läder, olika passform och nivåer av skärskydd. Det finns även vinterhandskar med både skärskydd och foder i Thinsulate™ som håller händerna varma och torra.
LÄS MER OM VÅRA UNIFORMSHANDSKAR
TEGERA®

Euro-Lans levererar
trygga och säkra fordon för
Blåljusverksamhet
339-9190
POLIS
FLT 55L
EURO-LANS
NORDIC VEHICLE
eurolans.se
Tel: 0457-45 06 00

”Vi älskar padel för att *alla* kan spela det”

Svenska Polisidrottsförbundet har startat ett samarbete med PDL United. De har padelanläggningar över hela landet, från norr till söder och erbjuder ett stort utbud av aktiviteter, kurser, seriespel, företagsevent m.m

PDL United är i dag världens största padelaktör och finns förutom i Sverige på sex ytterligare marknader. Vi har samlat de bästa anläggningarna och varumärkena under samma tak för att kunna erbjuda våra kunder det bästa inom padel. Tillsammans är vi PDL United. De två största benen i PDL United är tidigare PDL och Padel United som gick samman under 2022.

Vi tycker att padel är världens bästa sport. Inte bara för att den är kul och att den är väldigt social. Vi älskar padel för att alla kan spela det. Ung som gammal och oavsett om det är första gången du spelar eller om du är absolut elit. Hos oss finns något för alla och alla är välkomna. Vi vill ta sporten till nya höjder, och gör stora satsningar på barn och ungdom. Vi har även ett stort utbud av aktiviteter och tränare anpassat för alla nivåer.

BOKA TRÄNINGAR OCH AKTIVITETER ENKLARE ÄN NÅGONSIN!

Du har väl inte missat att vi har lanserat pdlu.com? En sida där du får hela vårt utbud av träningar, kurser och aktiviteter uppdukat framför dig som ett härligt smörgåsbord. Aldrig tidigare har det varit så enkelt att hitta en padel-aktivitet som passar för just dig.

Välj en aktivitet och filtrera sedan på stad - center - nivå och tid så får du snabbt upp det vi har att erbjuda för dig. Gå in på pdlu.com för att se mer och häng med när vi tar padel-Sverige till nästa nivå!

VAR MED I SVERIGES STÖRSTA SERIESPEL!

PDL Uniteds padelserier är öppna för alla, det betyder att det kan vara två tjejer, två killar eller mixade lag i samma grupp. Vi har även riktade dam, herr och mixedserier både för juniorer, seniorer och pensionärer. Gå in på pdlu.com för mer info och anmälan.

FRISKVÅRD

Är du en av dom som inte nyttjat ditt friskvårdsbidrag ännu? Då är det hög tid! Vi erbjuder ett stort utbud av privatlektioner, gruppträningar eller t. ex. klippkort där du kan nyttja ditt friskvårdsbidrag. Vi hjälper dig på plats i receptionen i din hemmahall.

RABATT PÅ SPELTID

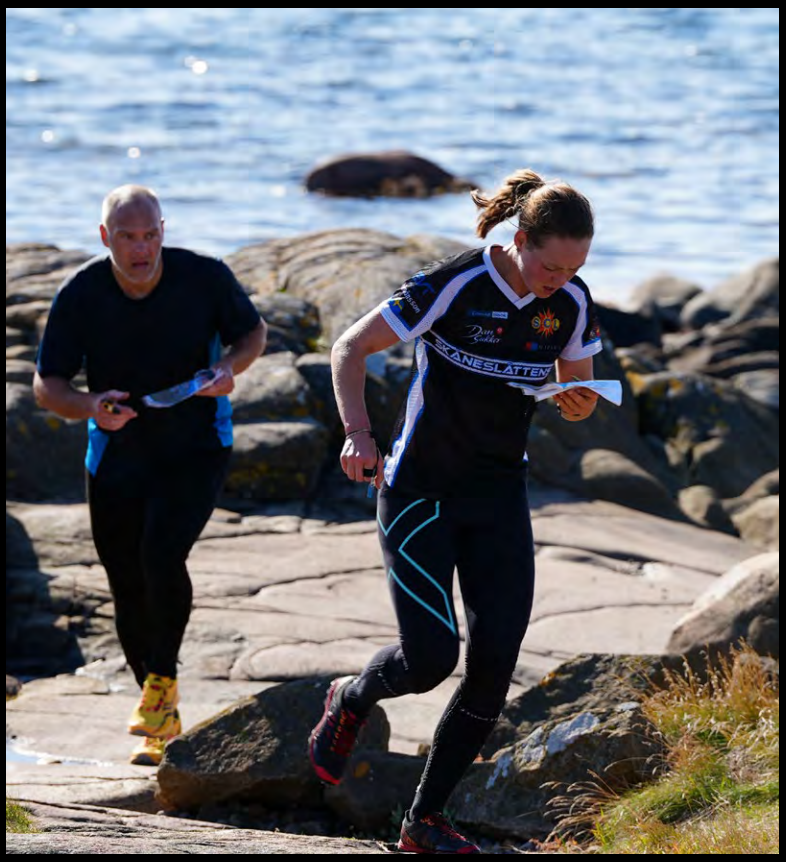
Du får 20% rabatt på bokning av en bana med rabattkoden POLIS20. Rabattkoden är giltig vid ett tillfälle och anges vid bokning av bana i matchi och fungerar på alla våra anläggningar i Sverige. Erbjudandet gäller mån-tors kl. 8-16, hela fredagen samt lördag efter kl 14. Efter att du bokat din tid och spelat i vår hall kan du prata med personalen i hallen så hjälper de dig att lägga in den stående rabatten på ditt kundkort.

Detta erbjudande är ett samarbete med polisidrottsförbundet och kan nyttjas av alla som är medlemmar i en polisidrottsförening ansluten till Svenska Polisidrottsförbundet.

RABATT PÅ FÖRETAGSEVENT

PDL United erbjuder 20% rabatt vid bokning av företagsevent som skräddarsys efter era önskemål. De har allt från en timme frukostpadel till en heldagskonferens ink. spel med tränare, mat och dryck. Kontakta Victoria på victoria.larsson@padelunited.se så hjälper hon er utifrån era önskemål. Erbjudandet gäller mån-tors kl 8-16 samt hela fredagen.Detta erbjudande är ett samarbete med polisidrottsförbundet och kan nyttjas av alla som är medlemmar i en polisidrottsförening ansluten till Svenska Polisidrottsförbundet.

Orolig för att hamna vilse?



Prenumerera på Polisidrott!

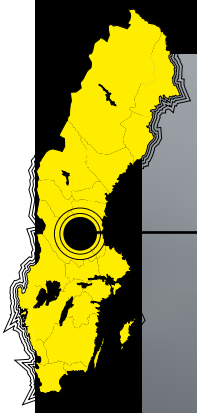
Du som är polisanställd, före detta polisanställd eller polisstuderande erbjuds av Förbundmedia AB att få tidningen Polisidrott gratis hemskickad till din bostadsadress. Intresserad? Maila då din adress till kansliet på via info@polisidrott.se.

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



Arrangör var ingen mindre än Mora Nisses systerson Anders Eriksson när Polis-SM i cykel drog igång i Orsa tillsammans med räddningstjänsten. Orsa Grönklitt stod för en proffsig inramning och helhetskänslan gick helt i linje med den positiva utvecklingen som vi sett de senaste åren.

I precis samma stund som första startande drog iväg i tempoloppet slutade det regna. En fantastiskt skön boost för deltagarna som var beredda på en mjölksyrafestival i hällregn. Här Marcus Malm från Skövde.

Proffsig inramning i Orsa

TEXT>> MARCUS CLAUDELIN BILD>> FREDRIK BÄCKLUND OCH AMANDA NORDIN

Mikael Alfredsson från Örebro påväg upp mot toppstugan i tempoloppet.

Regnet öste ner hela natten och morgonen på den första tävlingsdagen som bjöd på ett landsvägstempo på drygt 18km från utkanten av Orsa och hela vägen upp till Toppstugan på Grönklitt.

En bit upp i backen skulle dessutom ett varv på en kurvig och böljande multisportbana avverkas. Sista biten upp till Toppstugan har en lutning på ca 20%. I precis samma stund som första startande drog iväg upphörde regnet helt. Det blev en fantastiskt skön boost för deltagarna som var beredda på en mjölksyrafestival i hällregn. Deltagarna startade enskilt med 1 minuts mellanrum och körde mot klockan. Alla kom upp hela vägen även om en och annan lade både sig själv och ekipaget direkt efter målgång av fullständig utmattning. Det var genomgående positiva reflektioner av dagen som avslutades med en trevlig bankett och prisutdelning i Toppstugan.

Efter avslutad middag inleddes en nervös bevakning av väderprognosen inför onsdagens mountainbiketävling. Banan mätte 5 km och skulle köras 4 varv för alla utom H60 som fick nöja sig med 3 varv. Banan var väldigt förlåtande mot nattens regn och efter rekognoseringsrunda på morgonen kunde de flesta andas ut. Varvet bjöd på en stor variation av stig, spång, flow track, grus och korta partier med grus och asfalt. Den var tillräckligt lätt för att precis alla kunde cykla den och endast farten satte svårhetsgraden. Efter 4 respektive 3 varv avslutades banan med ett spurtvarv på asfalt. Precis som på tävlingen dagen innan upphörde regnet i samma stund som startsignalen gick och det höll sig borta hela tävlingen. Det blev en tuff strid i alla åldersgrupper och tyvärr var det flera som fick punktering på precis samma ställe. Några tvingades avbryta, några kunde byta hjul och fullfölja och andra fortsatte helt enkelt hela tävlingen på fälgen. Alla var sanna krigare.

”Vi har deltagare som cyklar mountainbike på lånad cykel för första gången i sitt liv.”

Vi kan summera ännu ett lyckat Cykel SM och blickar redan framåt mot 2023 års mästerskap. Vi vill skicka ut ett budskap till alla cyklande kollegor ute i landet; Alla ska med! Räds inte konceptet SM. I praktiken är vi ett glatt och motiverat gäng som älskar att cykla i alla former och träffa likasinnade. Visst är det skoj att tävla, och visst är de flesta lite nervösa när de väntar på startsignalen men kamratskap och ödmjukhet dominerar våra SM-tävlingar.

Vi har deltagare som cyklar mountainbike på lånad cykel för första gången i sitt liv och deltagare som kör landsvägstävlingen på en racer från 80-talet. Vi genomför i regel landsvägstävlingen som individuellt tempo (enskild start) så det behövs ingen vana att cykla i klunga. Vi vill bli största SM-tävlingen inom polisidrotten och det kommer vi bli redan 2023 om alla hänger med!

PS, du kan ansöka om tjänstledighet utan löneavdrag för idrottstävling i Heroma och således leva proffsliv i 2 dagar i september 2023.

Härlig utsikt från tävlingsbanan.

Fredrik Blomberg från Örebro.

Amanda Nordin från Göteborg.

Mountainbike-loppet bjöd på en stor variation av stig, spång, flow track, grus och korta partier med grus och asfalt.

RESULTAT | POLIS-SM CYKEL 2022

TEMPOLOPPET

H21
1. Martin Klingstedt, MPGI Malmö

D30
1. Amanda Nordin, Alingsås
2. Anna Nilsson, Dalapolisens IF

H30
1. Stefan Olofsson, MPGI Malmö
2. Lukas Börjes, Dalapolisens IF
3. Nisse Bergström, Jämtland

H40
1. Marcus Claudelin, Göteborg
2. Jimmy Lutterhorn Flashbang Cardio Polis
3. Johan Dire, GPIF Polis

H50
1. Mikael Edbäck, Dalapolisens IF
2. Marcus Malm, Skövde
3. Jerker Pinerud, Sundsvall

MOUNTAINBIKE

H21
1. Martin Klingstedt, MPGI Malmö

D30
1. Amanda Nordin, Alingsås
2. Anna Nilsson, Dalapolisens IF

H 30
1. Lukas Börjes, Dalapolisens IF
2. Stefan Olofsson, Malmö
3. Fredrik Blomberg, Örebro

H 40
1. Marcus Claudelin, Göteborg
2. Johan Siggesson, Karlstad
3. Johan Dire, GPIF Polis

H 50
1. Mikael Edbäck, Dalapolisens IF
2. Markus Malm, Skövdepolisen

Vill du synas här eller på polisidrott.se och samtidigt stödja Svenska Polisidrottsförbundet?

Kontakta info@fbmedia.se för mer information och annonsbokning.

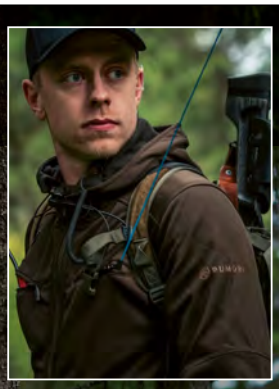
INTEA.

STÖTTAR SVENSKT RÄTTSVÄSENDE

Intea Fastigheter grundades med en tydlig inriktning – att långsiktigt äga och förvalta fastigheter för social infrastruktur. Beståndet består av fastigheter och projekt med offentliga hyresgäster, såsom rättsväsende, högre utbildning och sjukvård. Polismyndigheten är en av Inteas största hyresgäster.
Läs mer på www.intea.se

PUMORI

JAKTSTÄLL LODEN
3 295:- *(6 490:-)*



JAKTSTÄLL STALKER LITE
2 495:- *(3 790:-)*

HELAGS TREKKINGBYXA
995:- *(1 495:-)*

ISKLINTEN UNDERSTÄLL
895:- *(1 590:-)*

JAKTSTÄLL SAREK DAM
2 995:- *(4 995:-)*

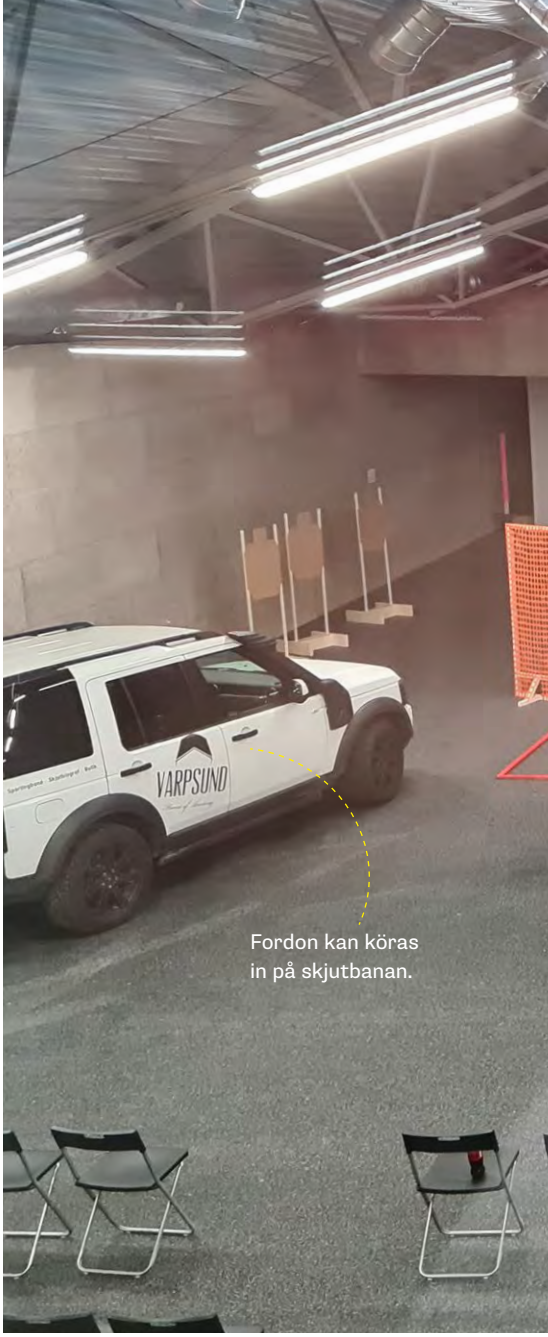
ASTRO

Axvallagatan 16 532 37 Skara | 0511-79 81 00 | www.astrosweden.se

Polisidrott blev inbjudna till invigningen av den nya skytteanläggningen Varpsund Arena. Klart vi ville spana in den mest moderna anläggningen för skytteträning i Skandinavien.

En titt på Varpsund

TEXT>> LINA BERGLUND BILD>> LINA BERGLUND OCH MARIA BERNADOTTE



Fordon kan köras in på skjutbanan.

Söndag 11 september var det invigning och visning av Varpsund Arena för civila skyttar. Den största gruppen besökare var jägare. Det kan hänga ihop med att Varpsund arena ligger intill Varpsund Home of shooting som erbjuder älgbana, tre hagelbanor, inskjutningstunnel och biografskytte. Varpsund arena riktar in sig på dynamiskt skytte och tjänsteskytte. På området finns också en välsorterad butik med vapen och alla möjliga tillbehör.

Det bjöds på klar och fin höstluft på invigningsdagen och en trevlig atmosfär. En foodtruck fanns på plats och grillade hamburgare till alla besökare.

Manager Marianne Schön visade upp inomhusskjutbanan. Marianne är tidigare poliskollega och hon har inte bara 30 års erfarenhet som vapeninstruktör inom polisen utan hon är också en framgångsrik dynamisk skytt med medaljer från både världsmästerskap och europeiskamästerskap. När jag var nybakad polis på Södermalm var Marianne min första vapeninstruktör. Hennes genuina skytteintresse gjorde

> **”En stor lokal där komplexa övningsmiljöer kan byggas upp.”**

vapenträningen på Södermalmspolisstation rolig och varierad. Det känns som Marianne har hittat helt rätt i sin nya roll som manager för Varpsund.

Det visar sig inte bara vara en visning av skjutbanan som jag bokat in mig på, utan vi invigningsbesökare får även provskjuta. Vi fick efter presentationen av anläggningen kliva fram till ett bord uppdukat med vapen och välja ut något av dem för att provskjuta. Det fanns tid att testa fler än ett vapen. Jag var nyfiken på Glock, eftersom det kommer bli polisens nya tjänstevapen framöver.

Inomhusskjutbanan är helt digital som erbjuder en stor variation av utbildningsmöjligheter. Det är en stor lokal där komplexa övningsmiljöer kan byggas upp. Fordon kan köras in på skjutbanan. Den digitala skjutbanan kan användas för scenarioträning, skytte mot rörliga mål, variationen på övningar är oändliga. Det går att projicera kompetensskytte tavlor. Tänk skytteträning utan att behöva markera med klisterlappar! Träffarna registreras i det digitala systemet, det går även att analysera träffbilder med det digitala stödet.

Jag fick skjuta på fotbollar som kom flygande, svävande ballonger och dynamiska skyttetavlor som visades upp i en björkskog. Det var riktigt läckert! Anläggningen är anpassade för att träna skyttar på yttersta elitnivå och för att utbilda säkerhetspersonal och myndighetspersonal genom upplevelsebaserad träning.

På en digitalskjutbana som Varps-

Filmduken är 18 meter bred

För att bygga upp stationer och tjänstemässiga miljöer finns mobila väggsektioner att kombinera med scenarios på filmduken.

Fotografen är placerad på läktaren en våning upp längst bak i lokalen. Där kan det ordnas med mattor för självskyddsträning.

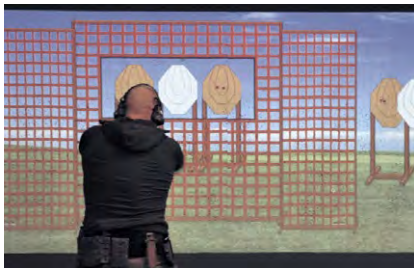
Skjutbanan är cirka 730 kvm.

und går det att skapa riktigt bra skytteträning för poliser. Juridiskt beslutsfattande i samband med skyttet och reaktiva övningar. Några enheter från polisen har redan bokat in utbildning på Varpsund.

Längst bak i lokalen, en våning upp finns en läktare där deltagare kan titta på skyttarna som tränar. Där kommer det också att ordnas med mattor för självskyddsträning/konflikthanteringsträning. Allt för att möjliggöra en så komplett miljö som möjligt för grupper som vill öva skytte och taktik. I byggnaden finns omklädningsrum och ett stort rum för fika och raster.

Under 2022 har en föreningen VADS (Varpsund Arena Dynamiska skyttar) startat upp. Föreningen erbjuder träning, tävling och grundkurser i dynamiskt skytte.

Jag kommer gärna tillbaka till Varpsund Arena.



En dynamisk sportskytt testar en av stationerna i skjutbiografen. Poängtavlor, strafftavlor, poppers och rörliga mål.

Skytte mot rörliga ballonger.

>> FAKTA

Varpsund är en komplett anläggning för skytteträning

Här erbjuds tjänsteskytte för myndighetspersonal och säkerhetsföretag. Här finns möjlighet till dynamiskt skytte och skytte med instruktör

Anläggningen ligger i Håbo kommun, ca 45 minuter med bil från Stockholm och 30 min från Arlanda. Mer information: www.varpsundarena.se

Vad händer i din kropp när du *inte* äter?

Periodisk fasta är ett alltmer populärt sätt att lägga upp kosten. Det är också ett populärt ämne att forska på. Den här artikeln handlar inte om långtidseffekterna av periodisk fasta. I stället handlar den om vad som händer i kroppen under timmarna du inte äter, när du praktiserar periodisk fasta.

TEXT>> ANDREAS ABELSSON

Denna artikel är ursprungligen publicerad på Styrkelabbet.se

Bara under 2020 publicerades 27 vetenskapliga översikter och metaanalyser som granskar olika aspekter av periodisk fasta. Det är inte längre bara en bantningsmetod, utan nyare undersökningar visar att periodisk fasta även är en lovande insats för att förbättra kroppssammansättningen och hälsomarkörer som blodsocker, blodtryck och kolesterolvärden, ibland utan viktnedgång.

Många som tränar har också anammat periodisk fasta som livsstil. De upplever högre energinivåer och att det blir lättare att hålla formen eller förlora kroppsfett genom att begränsa ätandet till ett fåtal timmar under dygnet.

Den här artikeln handlar inte om effekterna av periodisk fasta på sikt. Du kommer inte att få veta hur stor fettförlust periodisk fasta ger över ett visst antal veckor, hur periodisk fasta påverkar din prestationsförmåga eller muskelmassa, eller om du kan förvänta dig några positiva hälsoeffekter av att fasta och äta med bestämda tidsintervall.

På den fronten finns inte så mycket nytt att rapportera. Periodisk fasta verkar inte påverka din prestationsförmåga negativt, men å andra sidan visar inga studier på några speciella fördelar heller. Det är en lovande metod för att förlora kroppsfett och har kanske en del positiva hälsofördelar, men är

ARTIKEL FRÅN STYRKELABBET

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

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

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

”Vårt kroppsfett är reserven som kroppen har sparat just för sådana tillfällen”

sannolikt ett sämre val för dig som vill bygga muskler så effektivt som möjligt.

Den här artikeln handlar inte om långtidseffekterna av periodisk fasta. I stället handlar den om vad som händer i kroppen under timmarna du inte äter, när du praktiserar periodisk fasta. Hur påverkas förbränningen och inlagringen av fett, protein och kolhydrater? Vad händer med muskelnedbrytningen och dina hormonnivåer? Hamnar du i ett svälttillstånd där din förbränning sjunker, eller är det till och med tvärtom? Är du intresserad av de frågorna läser du rätt artikel. Här går jag igenom allt det och mycket mer, inspirerad av en färsk vetenskaplig översikt.

FETTOMSÄTTNINGEN NÄR DU FASTAR

När du inte äter på länge, vare sig det är frivilligt som en del av någon form av fasta eller ofrivilligt på grund av brist på föda och svält, sker stora omställningar i kroppens omsättning av fett och kolhydrater. Syftet med den här omställningen är att ge dig det du behöver för alla nödvändiga processer och samtidigt förhindra att proteinet i dina muskler och organ bryts ned till energi.

De som påstår att muskelprotein är det första som bryts ned när du inte äter på några timmar har alltså fel. Både muskelprotein och organprotein är alldeles för viktiga för din kropps hälsa och funktion för att bara brytas ned hux flux om du inte har tillgång till mat under några timmar eller dagar. Du kanske har hört någon påstå att kroppen sparar på fettet när du inte äter. Egentligen är det tvärtom. Vårt kroppsfett är reserven som den har sparat just för sådana tillfällen när du inte ger den någon annan energi.

Din kropp förlitar sig alltså på fett, i form av triglycerider, som sin största energikälla när du fastar. »

Foto: Shutterstock

Förr trodde man att du behövde fasta 48–96 timmar för att ställa om kroppen till att bränna mestadels fett istället för kolhydrat, men nyare forskning visar att det sker redan under det första dygnet utan föda. Efter 24 timmar kan din kolhydratoxidation sjunka med 50 % medan fettoxidationen istället ökar med 50 %. Din kropp byter kolhydratdrift mot fettdrift.

När du inte ger din kropp något bränsle bryter den ned sitt fett till fria fettsyror som du sedan använder som energi istället.

Hormonet insulin spelar en betydande roll i den här processen. När du äter stiger dina insulinnivåer, vilket motverkar nedbrytningen av fett till fria fettsyror. När du fastar sker det motsatta: insulinnivåerna sjunker och du frisätter fria fettsyror som du sedan kan använda som bränsle. På det sättet behöver kroppen inte bryta ned det viktiga muskelproteinet och använda det som energi. På något sätt måste du ju få energi till dina musklers arbete och till alla livsnödvändiga processer, och kroppen gör alltså sitt bästa för att den energin inte tas från protein. Som tur är har de flesta, även magra individer, tusentals kilokalorier inlagrade i fettvävnaden som kan frisättas i form av fria fettsyror och användas som energikälla.

Är du vältränad fungerar allt det här mer effektivt än hos otränade. Dels omsätter du mer fria fettsyror hela tiden, oavsett om du fastar eller inte, dels ökar den frisättningen mer, jämfört med otränade, när du fastar. Du blir alltså bättre på att använda ditt kroppsfett som energikälla när du tränar. Man har dock bara undersökt det här hos konditionsidrottare. Det är inte alls omöjligt att styrketräning har samma positiva effekter på fettomsättningen, men det är alltså inte undersökt än.

Du förbrukar även mer fett medan du tränar när du är fastande jämfört med när du ätit. Det är dock viktigt att komma ihåg att det inte automatiskt innebär att du bränner mer fett sett över hela dygnet eller förlorar mer fett om du går morgonpromenader istället för eftermiddagspromenader under en deff. Kroppen verkar vara väldigt duktig på att kompensera det här genom att lagra in mer fett eller bränna mindre fett under resten av dagen istället.

Två studier ser dock en större fettoxidation även över hela dygnet efter fastande träning. De är dessutom välkontrollerade och använder en mycket noggrann mätmetod där man stänger in deltagarna i en så kallad metabolisk kammare och mäter deras fettoxidation mycket exakt. Dessa två studier talar alltså för en större fettförbränning om du tränar fastande. Men eftersom man inte ser någon större fettförlust eller bättre kroppssammansättning på sikt, i praktiken, är skillnaden sannolikt bara akademisk. Båda studierna är dessutom utförda av samma forskarteam. De behöver inte innebära något negativt, men det är trevligt när vetenskapliga rön verifieras av andra forskare.

KOLHYDRATOMSÄTTNING

Din fettoxidation ökar alltså dramatiskt när du fastar, men när det gäller kolhydratoxidation sker det motsatta. Den kan sjunka upp till tiofalt efter 16–22 timmars fasta.

Samtidigt sjunker kroppens egen glukosproduktion. Det här gör att kroppen inte behöver bryta ned lika mycket av sitt eget protein för att skapa glukos och motverkar att blodsockret sjunker så det håller sig inom de snäva intervall som krävs för liv och hälsa trots att du inte äter något.

Den lägre glukosproduktionen under de första 48 timmarna utan föda beror nästan helt på att din kropp bryter ned mindre glykogen. Efter 24 timmars fasta har du bara 15 % av ditt leverglykogen kvar, medan depåerna av muskelglykogen i princip inte påverkas alls. Levern töms på glykogen i en takt av 4 gram per timme och håller ditt blodsocker inom snäva intervall.

Några studier visar att blodsockret hos friska personer sjunker en del efter 24 timmars fasta, medan andra inte

ser några sådana sockerfall, varken i vila eller under och efter träning. Anledningen till skillnaderna beror antagligen på deltagarnas kost, fysiska status, hur mycket de rör på sig och på hur välfyllda deras glykogendepåer var till att börja med. Även när man ser att blodsockernivåerna i vila sjunker under en fasta, verkar de hålla sig stabila om du tränar fastande. Det beror sannolikt på att kroppen tillverkar mer glukos från andra källor än kolhydrater och på att musklerna använder mindre kolhydrater som bränsle när du fastar.

Om du regelbundet tränar fastande lär du kroppen att använda fett som bränsle på ett mer effektivt sätt. Den har inte tillgång till det bränsle den helst använder, det vill säga kolhydrater. Därför måste den gå över till fett istället. Det har inte så mycket med fettförbränning i syfte att gå ned i vikt eller förlora kroppsfett att göra. Det handlar snarare om det så kallade "train low, compete high"-konceptet, där du utför en stor del av din träning på fastande mage, för att sedan prestera bättre under en tävling som du kolhydratladdar inför. Det är ett lovande koncept i teorin, men i praktiken har det inte riktigt levt upp till de löftena.

I studier som tittar på fysisk prestationsförmåga ser en del studier att deltagarna presterar lite bättre av periodisk fasta, medan andra inte ser någon effekt alls på prestationsförmågan eller till och med en försämring. Det handlar aldrig om några dramatiska skillnader.

PROTEINOMSÄTTNING VID PERIODISK FASTA

Nu kommer vi till något som är extra intressant för alla som tränar och vill bygga eller åtminstone behålla muskelmassan. När du fastar får din kropp inte vad den behöver för att hålla igång muskeluppbyggnaden, nämligen protein. Utan aminosyror från protein kan du aldrig bygga muskler. Kroppen använder förvisso aminosyror från nedbrutet muskelprotein för att reparera och bygga upp sig igen, men du kan inte bygga mer muskler än du bryter ned när du inte äter. Du omsätter det du redan har, men lite går alltid till spillo. Tillför du inte mer protein går du sakta men säkert back på muskelprotein.

Lyckligtvis verkar periodisk fasta med "normal" längd på fastan, kanske 16–20 timmar, inte leda till någon muskelförlust på sikt. I synnerhet inte om styrketräning, som också stimulerar muskeluppbyggnaden, är en regelbunden del av din vardag. Men vad händer egentligen i kroppen när du inte äter på ett dygn eller mer?

Tidig forskning visade att proteinnedbrytningen i kroppen inte ökar förrän efter omkring tre dygn. Numera har vi dock bättre mätmetoder, som visar att sådana gamla uppskattningar sannolikt inte stämmer. Nyare undersökningar ser ökad proteinnedbrytning efter runt 30 timmar. Trettio timmar är längre än de flesta populära upplägg med periodisk fasta, men det är inte helt ovanligt att fasta längre tid än ett dygn. Tyvärr kan man fortfarande, efter 100 års forskning, inte mäta muskelnedbrytning ordentligt. Det man mäter är proteinnedbrytningen i hela kroppen, inte specifikt i musklerna. Muskelnedbrytningen kanske är helt opåverkad under de första dygnen, eller så hänger den med i den genomsnittliga nedbrytningen av protein i hela kroppen. Man vet helt enkelt inte. Det känns dock sannolikt att även muskelproteinnedbrytningen ökar om du inte ger musklerna vad de behöver, även om kroppen kämpar emot genom att bilda ketoner och öka fettförbränningen istället.

Uppskattningen på 30 timmar skulle också, åtminstone till viss del, förklara varför så kallad modifierad varannandagsfasta leder till mindre muskelförlust än riktig varannandagsfasta. Riktig varannandagsfasta innebär att du äter fritt varannan dag och absolut ingenting kalorigivande varannan. Med modifierad varannandagsfasta äter du omkring 500 kcal även på dagarna du "fastar". »

Foto: Shutterstock

Det påverkar inte fettförlusten och viktnedgången som varannandagsfasta ofta åstadkommer negativt, men verkar spara muskelmassan. Kanske just därför att proteinnedbrytningen kommer i gång efter en så lång tid utan mat och du undviker den om du stoppar i dig ett litet mål någon gång under dygnet du fastar.

När man tittar på markörer för muskelnedbrytning, alltså utsöndringen av grunkor man vet är kopplade till muskelnedbrytning via urinen, ser man inga tecken på större nedbrytning under en fasta som varar upp till 24 timmar. Tyvärr har man bara tittat på en isolerad 24-timmarsperiod hos personer som inte fastar regelbundet. Därför är det okänt om observationen även gäller dig som praktiserar periodisk fasta dag ut och dag in.

I praktiken behöver du inte oroa dig för muskelförlust av periodisk fasta, särskilt inte om du styrketränar. Periodisk fasta plus styrketräning fungerar utmärkt för att behålla muskelmassan, även i kombination med fettförlust.

Det är oklart om periodisk fasta begränsar muskeltillväxten, men det är inte omöjligt att det är bättre att sprida ut kalori- och proteinintaget över dygnet, om du vill bygga så mycket muskler som möjligt.

KETONKROPPAR

När du fastar svarar din kropp genom att bilda så kallade ketonkroppar. Det är ämnen både din hjärna och dina muskler kan använda som bränsle istället för glukos.

Nivåerna av ketonerna beta-hydroxiacetättiksyra och acetättiksyra stiger efter bara 8–12 timmar utan mat. De fortsätter sedan att stiga mer och mer tills de når sina högsta nivåer efter 3–5 dygn, där de sedan stabiliserar sig om fastan fortsätter. Din lever skapar de här ketonkropparna när den börjar tömmas på glykogen och känner av de fria fettsyrorna som fastan frisatt i kombination med en ökad ratio mellan hormonerna glukagon och insulin.

I det tidiga stadiet av en fasta eller svält står hjärnan för 75 % av kroppens kolhydratoxidation. Den ökade produktionen av ketonkroppar under fasta fyller två syften. Dels tillåter den hjärnan att fortsätta använda glukos som bränsle som vanligt. Hjärnan kan övergå till ketondrift, men det sker inte förrän efter en längre tids fasta än vad som ingår i ett periodisk fasta-upplägg.

”Ketos är inget magiskt för fettförlust, trots att en del förespråkare för den ketogena dieten får det att framstå på det viset.”

Foto: Total Shape, Unsplash

Dels minskar den nedbrytningen av fettfri massa som till exempel muskler. Kroppen får ett nytt bränsle den kan använda och behöver inte bryta ned sitt kroppsegna protein till energigivande aminosyror i större utsträckning än normalt.

Kvinnors kroppar verkar förlita sig på ketoner tidigare och i större utsträckning än män under en fasta. Man ser också att överviktiga inte producerar ketonkroppar i samma utsträckning som normalviktiga under en fasta. Överviktiga har generellt mer glykogen inlagrat i levern och högre nivåer av socker och insulin i blodet, vilket antagligen bidrar till att fördröja kroppens behov av ketoner.

Ketos är inget magiskt för fettförlust, trots att en del förespråkare för den ketogena dieten får det att framstå på det viset. I ett standardupplägg av periodisk fasta är det heller inte säkert att du går tillräckligt lång tid utan föda för ketos i vilket fall som helst.

HUR PÅVERKAR PERIODISK FASTA DIN KALORIFÖRBRUKNING?

Här cirkulerar många påståenden tagna mer eller mindre ut luften. Äter du inte var tredje timme sjunker din kaloriförbrukning. Din fettförbränning stannar och din kropp ”suger åt sig” allt du ger den. Det mesta är missförstånd eller rent nonsens. Fettförbränningen har vi redan gått igenom. Den ökar när du inte äter, inte tvärtom. Och kroppen suger alltid åt sig allt du ger den. Har du stora mängder energigivande protein, socker eller fett i avföring och urin behöver du en läkare. »

För dina barns skull fyll i Livsarkivet

Att fylla i Livsarkivet är att bry sig om sina nära och kära. Här kan du berätta var dina viktiga papper finns – och hur du vill ha din begravning – så att dina närmaste slipper sväva i ovisshet. Du är varmt välkommen till närmaste auktoriserade begravningsbyrå så får du hjälp att fylla i och förvara ditt exemplar av Livsarkivet kostnadsfritt. Du kan också välja att fylla i direkt på *www.livsarkivet.se*

AUKTORISERADE BEGRAVNINGSBYRÅER • SVERIGES

Garantin för rätt hjälp

Men hur är det med kaloriförbrukningen när du fastar? Forskningen pekar faktiskt åt lite olika håll. En del visar att den ökar när du fastar mellan 24–60 timmar. Andra ser istället att den den förblir oförändrad. Några ser till och med att den sjunker en smula.

Majoriteten av studierna som undersöker effekterna av en fasta på upp till 48 timmar, alltså en tidsperiod motsvarande de allra flesta periodisk fasta-upplägg, ser att kroppens kaloriförbrukning ökar med i snitt 5,5 % under det första dygnet du inte äter något. Den största delen av den ökningen sker mellan timme 18 och 24. Du kan alltså inte räkna med några speciella ökningar av kaloriförbrukningen om du ägnar dig åt populära upplägg som 16:8. Du måste fasta lite längre för att det ska hända något ordentligt. Å andra sidan kan du lugnt bortse från påståenden att du saboterar din ämnesomsättning och förbränning om du inte stoppar något i munnen med några timmars mellanrum. Det stämmer helt enkelt inte.

Anledningen till att din kaloriförbrukning ökar under de sista timmarna av första dygnet utan mat beror sannolikt på att ditt sympatiska nervsystem är mer aktivt och på större mängd katekolaminer i omlopp. Katekolaminer är hormoner som adrenalin och dess förstadium noradrenalin. De svarar på signaler från stress, exempelvis svält. Periodisk fasta är ju svält, även om du skapat svälten frivilligt och får positiva effekter av den. Kroppen vet inte varför den inte får mat. När dina nivåer av katekolaminer stiger frisätter du mer fria fettsyror.

Exakt vilka katekolaminer som gör vad i sammanhanget är oklart. Här pekar studierna verkligen åt olika håll. En studie såg inga förändringar i frisättningen av adrenalin under en 48 timmar lång fasta, men väl av noradrenalin. Där drog forskarna slutsatsen att den högre kaloriförbrukningen under en fasta drivs av noradrenalin. I en annan studie observerade man istället ökade nivåer av adrenalin efter en 36 timmar lång fasta, medan nivåerna av noradrenalin förblev oförändrade.

Man vet alltså inte de exakta mekanismerna bakom den förhöjda kaloriförbrukningen fasta åstadkommer. Att katekolaminer är inblandade är dock högst troligt. Man ser skillnader hos vältränade jämfört med otränade och hos överviktiga kontra normalviktiga, så det är möjligt att både din träningsstatus och din kroppssammansättning påverkar saken. Överviktiga svarar till exempel sämre på fasta när det gäller att bryta ned lipider och frisätta fria fettsyror.

Din kaloriförbrukning ökar när du fastar, men det krävs 18–24 timmar utan mat innan de påtagliga effekterna kommer. Efter riktigt lång tid börjar den sjunka under normala nivåer, men det är efter längre tid än vad vanliga periodisk fasta-upplägg förespråkar.

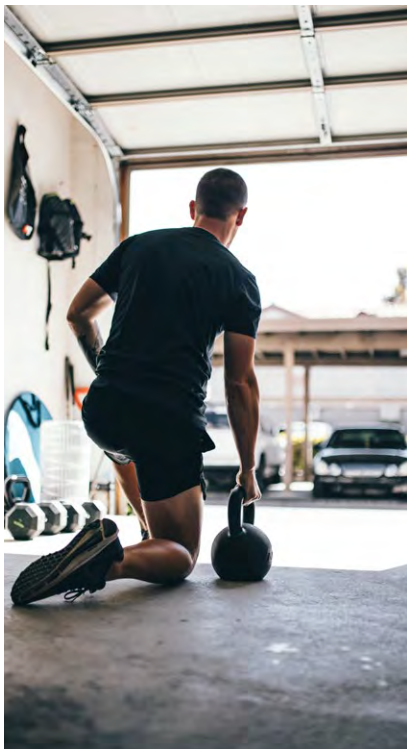


Foto: Josh Duke, Unsplash

HORMONER: SÅ PÅVERKAS DE AV PERIODISK FASTA

Hormoner reglerar det mesta i våra kroppar, inklusive allt som har med fettinlagring, fettförbränning, muskeluppbyggnad och muskelnedbrytning att göra. Ett flertal studier undersöker kopplingen mellan fasta och hormoner som leptin, testosteron och kortisol.

Leptin är ett hormon du frisätter från din fettvävnad och som spelar avgörande roller för både födointag och kaloriförbrukning. När du äter frisätter du mer leptin, vilket leder till ökad mättnad och minskad aptit.

Studier visar att leptinnivåerna sjunker med upp till 60 % under en fasta som varar mellan 22–36 timmar. Det beror sannolikt till stor del på ett samspel mellan insulin och katekolaminer när kroppen inte får någon mat. Insulin stimulerar produktionen av leptin, medan ketonkroppar och katekolaminer hämmar den. När du fastar sjunker dina insulinnivåer, medan nivåerna av ketoner och katekolaminer stiger. Resultatet blir alltså lägre leptinnivåer när du fastar. Hos överviktiga sker den här sänkningen i betydligt mindre grad jämfört med normalviktiga.

När dina leptinnivåer sjunker blir du hungrigare och din aptit ökar. Man ser dock liten eller ingen påverkan på leptin under fasteperioder som varar 12–14 timmar. Du som hänger dig åt periodisk fasta har säkert märkt det här i praktiken. Man skulle kunna tro att hunger är ett stort problem när man fastar majoriteten av dygnet, men det brukar inte vara speciellt problematiskt.

Tillväxthormon

Ett ganska vanligt påstående är att fasta är positivt för muskeluppbyggnaden eftersom dina nivåer av tillväxthormoner stiger fantastiskt mycket när du inte äter. Det senare stämmer absolut, men det är väldigt tveksamt att det innebär några fördelar i form av muskeltillväxt. Det finns inga belägg för att tillväxthormon, inom några intervall du kan åstadkomma på naturlig väg, är ett muskelbyggande hormon hos vuxna. Tillväxthormon spelar en roll i bevarandet av muskelprotein under perioder du inte äter, men det betyder inte att du bygger mer muskler av att fasta än av att äta.

Tillväxthormon är inblandat i en rad processer under en fasta. Däribland hittar vi nyss nämnda bevarande av kroppens proteindepåer, men även nedbrytningen av fett till fria fettsyror och oxidationen av fett till användbar energi.

En mängd studier visar att nivåerna av tillväxthormon ökar dramatiskt när du fastar. På bara 24–48 timmar utan mat kan ditt tillväxthormon svara med att öka tiofalt. Det verkar dock inte handla om ett dosrelaterat förhållande där du frisätter mer och mer tillväxthormon ju längre du fastar. De största ökningarna av under de första två dygnen utan föda sker någonstans kring 24-timmarsstrecket.

Frisättningen av tillväxthormon som svar på fasta verkar också skilja sig från person till person beroende på faktorer som kön. En studie fann att nivåerna av tillväxthormon hos unga män steg tio gånger över det normala efter 24 timmar. Hos unga kvinnor såg man dock inga signifikanta skillnader alls under samma tid. I en del studier ser man också att de förhöjda nivåerna

av tillväxthormon sjunker tillbaka till vad de låg på innan fastan efter 1–3 dygn utan föda.

De ökade nivåerna av tillväxthormon kontrolleras sannolikt åtminstone delvis i samarbete med ett annat hormon, IGF-1, som liknar insulin och som har uppbyggande effekter hos vuxna. De två hormonerna svarar på motsatt sätt på fasta, framförallt i levern, fettvävnaden och muskulaturen. När du fastar kan dina nivåer av IGF-1 sjunka till hälften under de första 24 timmarna.

Sammanfattningsvis ökar dina nivåer av tillväxthormon kraftigt när du fastar, särskilt om du är man. Det betyder inte att du bygger mer muskler av att inte äta, då tillväxthormon inte bygger muskler hos vuxna. Däremot fungerar det muskelbesparande och hjälper dig att bryta ned och frisätta fett som du kan använda som energi.

Testosteron och kortisol

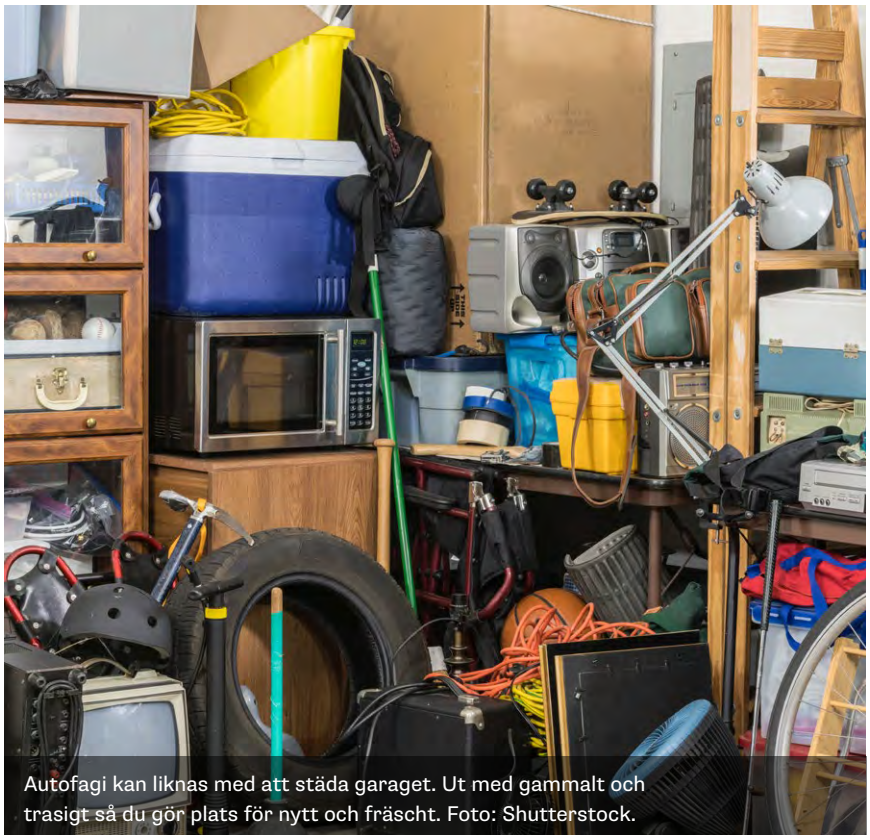
Att titta på ration mellan testosteron och kortisol är ett vanligt sätt att titta på anabolism, alltså om du är i ett tillstånd där du bygger upp mer än du bryter ned, eller tvärtom. Det finns inte speciellt mycket forskning på hur balansen mellan testosteron och kortisol påverkas av fasta, men en relativt ny studie såg inga speciella skillnader efter 24 timmar utan föda.

Effekterna av fasta på testosteron är inte ordentligt undersökt. Testosteronnivåerna sjunker vid långvarig fasta, men hur en kortvarig sådan som vid vanliga periodisk fasta-upplägg påverkar dem är fortfarande oklart. Någon studie visar på högre nivåer, medan ett par andra visar att de sjunker något.

Effekterna på kortisol är bättre undersökta. Ett flertal studier ser inga signifikanta förändringar i kortisolfrisättningen under perioder med fasta som varar 24–72 timmar. En enstaka studie fann att kortisolnivåerna ökade efter 40 timmar utan födointag.

Man vet att ett långvarigt kaloriunderskott ökar kortisolnivåerna. En tidigare metaanalys spekulerade i att periodisk fasta skulle kunna öka nivåerna mer än en vanlig diet med ett konstant underskott varje dag. Flera undersökningar som tittar på saken i praktiken hos unga friska deltagare ser dock inte några sådana effekter.

Kortisol är ett nedbrytande hormon, där kroniskt förhöjda nivåer är kopplade till muskelnedbrytning. Hur kortvarig fasta påverkar är inte helt utrett, men det finns i alla fall inte mycket som pekar på att du behöver oroa dig för testosteron och kortisol om du äter efter ett periodisk fasta-upplägg.



Autofagi kan liknas med att städa garaget. Ut med gammalt och trasigt så du gör plats för nytt och fräscht. Foto: Shutterstock.

AUTOFAGI

En effekt som många är ute efter när de börjar med periodisk fasta stavas autofagi. Vad är då det, kanske du undrar. Autofagi kan liknas med att städa garaget. Ut med gammalt och trasigt så du gör plats för nytt och fräscht. Här handlar det om återvinning där kroppen bryter ned gamla och dåligt fungerande celler och proteiner och ersätter dem med nya, välfungerande sådana.

Autofagi är en nödvändig process, som alltid pågår i din kropp. Många påstår dock med stor övertygelse och säkerhet att du "boostar" den och rensar och förnyar kroppen när du fastar. Djurmodeller ger stöd för sådana påståenden, men människostudier som bekräftar saken lyser med sin frånvaro. De få som finns tittar sällan på fasteperioder som ingår i vanliga periodisk fasta-upplägg

Den forskning som finns pekar på att fasta kan sätta igång autofagi. Tyvärr är deltagarna i majoriteten av studierna ofta möss snarare än människor. Eller så utspelar sig dramat i ett provrör. Dessutom är det oklart hur lång tid du behöver fasta för att nå några praktiskt relevanta effekter.

Konceptet är intressant, och autofagi kopplas ofta till de positiva hälsoeffekter man ser med periodisk fasta. Det är dock oklart om de beror på ett lägre kaloriintag eller på fastan i sig med autofagi i släptåg. I de flesta studier hamnar deltagarna på kaloriunderskott, vilket man vet är positivt för hälsan. Det är inte alls omöjligt att autofagi ger unika hälsofördelar, men det krävs mer forskning för att säga säkert. I dagsläget finns det inte riktigt stöd för att den typ och längd av fasta som ingår i ett vanligt periodisk fasta-upplägg åstadkommer några relevanta ökningar av autofagi.

Hoppas att den här artikeln gav inblick i vad som händer i kroppen när du fastar. På detaljnivå är omställningarna dramatiska, men din kropp är fantastiskt anpassningsbar. Oavsett när och hur du äter, fungerar den som den ska i alla fall.

I slutändan handlar det till största delen om vad du trivs med. Gillar du periodisk fasta finns det inga speciella anledningar att avråda från det på grund av träningsresultaten. Samma sak gäller det omvända. Om periodisk fasta inte är för dig går du inte miste om något avgörande genom att äta regelbundet hela dagen. Och valfrihet är aldrig fel.

//Sammanfattning

Fasta leder till stora omställningar i din förbränning av olika energikällor och dina hormonnivåer. De viktigaste praktiska slutsatserna av genomgången ovan är antagligen följande:

Din kropp övergår mer och mer till att använda fett och ketonkroppar som bränsle. De stora förändringarna sker mellan 18 och 24 timmar utan mat. Vill du nå dit räcker det alltså inte med det vanliga upplägget av periodisk fasta, 16:8. Man kan tänka sig att periodisk fasta-upplägg där du går längre än 18 timmar utan mat ger andra resultat än upplägg där du fastar kortare tid varje dag. Det finns dock inga bra kontrollerade studier som undersöker den saken.

Forskningen pekar på att muskelnedbrytningen ökar efter lite mer än ett dygn utan mat, även om de tillgängliga mätmetoderna är indirekta och rätt undermåliga. I vilket fall som helst finns det inte mycket som tyder på att behöver oroa dig för muskelnedbrytning och muskelförlust av att fasta den tid som vanliga periodisk fasta-upplägg innebär.

Till skillnad från vad många tror sjunker din kaloriförbrukning sannolikt inte när du fastar. Vid långtidsfasta gör den det, men inte under de första dygnen utan mat. Tvärtom verkar den öka lite grann, antagligen på grund av att nivåerna av till exempel adrenalin och noradrenalin stiger.

Nivåerna av tillväxthormon stiger dramatiskt när du inte äter på ett dygn. Det är oklart i vilken utsträckning det gäller både män och kvinnor, och forskning pekar på en större effekt hos män. Det är troligt att även en kortare fasta, som den i många periodisk fasta-upplägg, ökar nivåerna av tillväxthormon. Tyvärr är det inte speciellt väl undersökt hur mycket jämfört med en fasta som varar ett helt dygn. Tillväxthormon är inte muskeluppbyggande hos vuxna, så tro inte att du tjänar på att inte äta om du är ute efter att bygga maximalt med muskler.

Det är oklart hur periodisk fasta påverkar dina testosteronnivåer, med ett fåtal studier som pekar än hit, än dit. Det känns inte speciellt sannolikt att balansen mellan testosteron och kortisol förändras så det påverkar något i praktiken vid normala periodisk fasta-upplägg, särskilt som kortisolnivåerna inte hinner skjuta i höjden på så kort tid utan mat.

Autofagi, kroppens återvinningssystem, kanske påverkas av fasta. Bra studier på människor lyser dock med sin frånvaro och det är inte lika självklart eller klarlagt som många påstår. Periodisk fasta är inte negativt i sammanhanget, men i dagsläget får du se det som en möjlig bonus snarare än en självklar effekt.

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 deltaga 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

>>§

Regler för bidrag

Riktlinjer för utbetalning av bidrag till Svenska Polismästerskap från Svenska Polisidrottsförbundet

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

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

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

Storlek på bidraget:

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

Varje arrangör som anser sig behöva mer i bidrag skall skicka in en handlingsplan för genomförande av SPM.

Handlingsplanen skall innehålla en enkel beskrivning av antal tävlingsdagar, tävlingsplats, alla eventuella kostnader såsom lokalhyra, funktionärer, domare mm. Allt som är av vikt och bör ligga till grund för hur stort bidraget skall bli utöver grundbidraget.

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

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

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

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

Tre månader före tävlingsdatum ska ni ta kontakt med Helene på Förbundmedia via 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 kuriosa som ni vill ha med
- Antal program
- Leveransadress, gärna hemadress med mobilnummer.

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

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

FÖRBUNDSSTYRELSEN >>2019-11-11

Inbjudan till Polis-SM //Luftvapen

Plats >> Luftvapenhallen, Trollhättan
Datum >> 28 januari 2023
Arrangör >> Södra Älvsborgs Polis IF

TID
Lördagen den 28 januari 2023.

PLATS
Luftvapenhallen Granngårdens motionsanläggning, Lextorp Trollhättan. 58° 15' 41.42", +12° 17' 45.36"

KLASSINDELNING
Luftpistol: Öppen, dam, yngre och äldre veteranklass samt lagtävling. Lagtävling (Ej SPM, endast RM-status) för två-manna lag i klasserna, Öppen, Damer och Veteraner

Luftgevär: Öppen klass.

OMFATTNING
Luftpistol: Öppen klass 60 skott, dam och veteran 60 skott. Damer och veteraner har rätt att delta i öppen klass.

Luftgevär: 60 skott.

ANMÄLAN

Senast den 20 december 2022. Till Ingemar Jonsson ingemar-s.jonsson@polisen.se eller privat brevik111@live.se. OBS! Namn, födelsetid och förening måste anges. Glöm inte ange lagskyttar.

PRISER
Förbundets mästerskapstecken, penningpriser och ev. hederspriser

AVGIFTER
Individuellt 100 kronor, lag 100 kronor. Betalas samtidigt som anmälan görs till Trollhättepolisens Idrottsförening, plusgiro 59622-1 eller via swish 1232655611.

JURY
Anslås tävlingsdagen.

SERVERING
Trollhättepolisens IF bjuder på korv med bröd, smörgås, dricka, kaffe och kaka.

UPPLYSNINGAR
Ingemar Jonsson 070-2662037, 010-5652550 eller Tomas Ryrå 073-6912569, 010-5652573

ÖVRIGT
Tävlingen kommer att genomföras på elektroniska tavlor, Megalink.

Alla skyttar och anhöriga är välkomna till en heldag i Trollhättan med skytte!

>>Läs mer på polisidrott.se

Inbjudan till Polis-SM //Halvmarathon

Plats >> Göteborg

Datum >> 13 maj 2023

Arrangör >> Göteborgs Polismäns IF

I år kommer vi starta i startled 8 tillsammans med brand m fl, 56 min efter elitklassen, kl 13:56. De som sprungit på seedningstid tidigare, får automatiskt starta i en tidigare grupp.

Nummerlappsuthämtning är i likhet med tidigare år, vid starten på tävlingsdagen. Läs noggrant PM-informationen på hemsidan www.polisidrott.se under tävlingar ca en månad innan loppet.

PLATS
Start och mål vid Slottsskogsvallen i Göteborg.

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

ANMÄLAN
Sker via mail till: gpifrunning@gmail.com och betalning till Göteborgs Polismäns IF senast 2023-03-03. I år får ni ingen kod, utan ert mail räcker!

VIKTIGT! I mailet måste framgå hela ert personnummer, adress samt telefonnummer. Inbetalning av startavgiften till vår förening ska ske i samband med anmälan.

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

ANMÄLNINGSAVGIFT
795 kr per deltagare gäller fram till 2022-03-03. Avgiften sätts in i samband med anmälan på föreningens bankgiro (se-banken): 5597-5965 med angivande av : Namn, Födelseår, SPIF-föreningstillhörighet. Återbetalning medges ej då anmälan och betalning till GPIF är gjord.

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

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

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

Inbjudan till Polis-SM //Rinkbandy

Plats >> Eskilstuna isstadion
Datum >> 21-22 Mars 2023
Arrangör >> Eskilstunapolisens Idrottsförening

PLATS
Turneringen spelas i Eskilstuna. Deltagande lag får mer information.

ANMÄLAN
Senast 28 Februari 2023 till peter-o.eriksson@polisens.se.

I anmälan ska ingå kontaktperson, polisidrottsförening, dam- eller herrlag samt färg på matchställ.

AVGIFT
3000 kr per lag sätts in i samband med anmälan på bankgiro 5602-1389 (ange lag). Halva anmälningsavgiften återbetalas efter genomförd turnering.

Efter 15 Mars 2023 återbetalas inte anmälningsavgift för anmält lag som drar sig ur.

TÄVLINGSBESTÄMMELSER
Grenbestämmelser – Rinkbandy enligt SPI:s tävlingsbestämmelser, se www.polisidrott.se.

LOGI OCH BANKETT
Boende och bankett kommer deltagande lag att få mer information om senare.

ÖVRIGT
Vid ett stort antal anmälda lag kan kval behöva genomföras.

UPPLYSNINGAR
Peter Eriksson, 0761437270, peter-o.eriksson@polisens.se

Gustav Ingolfsson, 0724535007, gustav.ingolfsson@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 til 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
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 Polisidrottsförbunde
16-17 november	Innebandy	Västerås	Västerås Polisidrottsförening
28 januari 2023	Luftvapen	Trollhättan	Trollhättepolisens Idrottsförenig
16-17 mars 2023	Bowling	Falkenberg	Idrottsföreningen Polislandslaget i Bowling
20-21 mars	Rinkbandy	Eskilstuna	Eskilstunapolisens Idrottsförenig
13 maj 2023	Halvmarathon	Göteborg	Göteborgs polismäns IF

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

>>Planering över Nordiska polismästerskap

GREN	2022	2023	2024	2025	2026
Fotboll.	-	-	Sverige juni	-	-
Golf	Norge 5-8 sep	-	-	Danmark	-
Handboll	Sverige 9-12 maj	-	-	Norge	-
Marathon	-	Estland 10 sep	-	-	-
Orientering	-	-	Estland	-	-
Skytte	Island 16-20 maj	-	-	-	Norge
Volleyboll	-	Estland	Danmark	-	-
Funktionell Fitness	-	Sverige 7-8 maj	-	-	-

>>Uppdatera oss om din polisidrottsförening

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

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

>>MIKAELA KELLNER

Polisförbundet
Försäkring

Betalar du för mycket för dina försäkringar?

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

polisforbundet.se/forsakringar

Posttidning B

Avs:
Förbundsmedia AB
Prästgatan 31B
831 31 Östersund

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

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**

Polis förbundet