

INNEBANDYN DROG
LAG FRÅN HELA LANDET

ALKOHOL
OCH TRÄNING

HELA LANDSLAGET
TILL NORDISKA

En tidning från Svenska Polisidrottsförbundet | Nr 1 - 2023

POLISIDROTT

En *blick* för guld



Olivia bjöd upp till
kamp i Funktionell
Fitness i Malmö

”Är det något jag grämer mig lite
över i mitt liv så är det att jag inte
hittade den här idrotten tidigare.”



PROFLEN
**REBECCA
NYMAN**

Ramudden är polisens avtalsleverantör för avspärrningstjänster

Vi hjälper dig med tillfälliga avstängningar för PL23-områden, logistik/transporter, TMA-skydd, skalskydd, material som t.ex. skyddsbarriärer, smarta grindar, galvade grindar, byggstaket m.m.

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

Kontakta oss på tel 010 - 303 59 96 eller mail polisen@ramudden.se

ramudden.se





//22 lag från hela Sverige

Polis-SM i innebandy i Västerås >> 3



//Kamp till sista repetition

Polis-SM i Funktionell Fitness i Malmö >> 9



//Slalom på skidor

Profilen Rebecca Nyman >> 18



//Polislandslaget

De representerar Sverige i Funktionell Fitness nordiska mästerskap >> 25

Debatt om övervikt >> 29

Alkohol och träning >> 33

Erbjudanden på padel >> 16

Inbjudningar till 11 mästerskap >> 43



POLISIDROTT

En tidning från Svenska
Polisidrottsförbundet

UTGIVNINGSPLAN 2023

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

SM-vinnaren i Funktionell Fitness

Olivia Johansson.

Foto: Marcus Lundgren
Production

ADRESSÄNDRING

Förbundskansliet

ANNONSERING

Förbundsmedia AB

Prästgatan 31 B

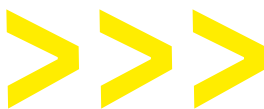
831 31 Östersund

Telefon: 070-098 18 25

TRYCK

ByWind

”Jag hoppas att vi under året får möjlighet att skicka iväg någon eller några tävlande ut i Europa på ett europeiskt polismästerskap.”



Nytt år, nya förväntningar, nya mål? För många av oss innebär ett nytt år också en önskan om något nytt. Kanske vill man byta arbetsuppgift, flytta, ändra kostvanor, träna mer eller byta träningsupplägg. Eller så är man helt tillfreds med livet som det såg ut under 2022! Får jag önska något av 2023 är det - i det större perspektivet - naturligtvis att vi får fred i Europa och en lugnare omvärld. Ur ett betydligt mindre och mer personligt perspektiv önskar jag mig hälsan i behåll så jag har möjlighet att fortsätta leva och träna som jag vill och brukar eftersom jag vet att det får mig att må bra och orka mer.

Under 2022 stärktes känslan av samhörighet i våra europeiska länder. Vi enades på ett nytt sätt. Nu, återigen

i ett mindre perspektiv, kommer vi också att enas mer inom europeisk polisidrott. Som jag skrivit tidigare så blev SPI medlemmar av det europeiska polisidrottssamarbetet den 1 januari i år.

Detta är värt att nämna igen eftersom det öppnar dörrar för anställda inom polismyndigheten att under vissa förutsättningar få mäta sig mot de bästa i Europa inom sin idrottsgren eller med sitt lag. Jag hoppas att vi under året får möjlighet att skicka iväg någon eller några tävlande ut i Europa på något europeiskt polismästerskap. Blir det så kommer vi att återkomma med reportage om detta i vår tidning.

Mina förväntningar på året i ett annat hälsoperspektiv är att vårt sam-

arbete med Polismyndigheten (som kort innebär att vi tillsammans ska arbeta för bättre hälsa hos polisanställda) ska leda till konkreta handlingar vilka långsiktigt ska leda till allmänt bättre hälsa och välbefinnande hos Polismyndighetens medarbetare och Svenska polisidrottsförbundets medlemmar. Arbete pågår och vi får säkert anledning att återkomma även på detta område.

Välkomna till årets första tidning!

MICHAEL FETZ

Ordförande, Svenska
Polisidrottsförbundet

Lag hade rest in från hela landet för att delta i innebandybataljen i Rocklunda. Det bjöds en bländande innebandy där tidigare topplag levererade även i år.



22 lag gjorde upp om gulden

TEXT>> PER NELLBERG FOTO>> DELTAGARBILDER



Västeråspolisens IF anordnade den 16–17 november Polis-SM i innebandy. Platsen var Rocklunda och hallarna vi spelade i var Mälaren-ergi Arena samt Västerås Arena. Fyra stycken innebandyplaner var igång samtidigt och det var nödvändigt då det glädjande var hela 9 damlag och 13 herrlag som ville göra upp om guld.

Trots långa resor för många lag så bjöd inledande matcher på tufft och bra spel.

DAMER - MÄSTARMÖTET

I damernas två grupper visade de senare två finallagen Värmland och Göteborg klass från början.

Värmland inledde med att vinna en tuff match mot hemmalaget från Västerås för att i matchen efter ta en så kallad "femetta" mot Jönköping. De följde upp på detta med ytterligare två klara segrar och därmed var deras kvartsfinal bärgad. I kvartsfinalen lyckades Värmland, trots skador under matchen nolla UPSIK Västerbotten som togs sig till kvartsfinal via playoff.

I en rafflande semifinal mot Stockholm drog Värmland längsta strået genom att vinna med 3–2.

Göteborgs damer spikade igen helt genom gruppspelen med 11 stycken

gjorda mål och noll insläppta, mycket imponerade. De fortsatte på den inslagna vägen och släppte sedan in bara två mål i kvart- och semifinal.

Trots många matcher och trevlig bankett kvällen innan så bjöds publiken på en riktigt välspelad damfinal.

Spelet svängde matchen igenom men Göteborg var tillslut starkare i alla lagdelar och kunde vinna med 5–2. Stort grattis Göteborg till SM- guld och er prestation.

HERRAR

Herrarnas 13 lag fick göra upp om slutspelsplatser i tre olika grupper.

Grupp 1 som tillslut vanns av Eskilstuna var enormt jämn rakt igenom där det skilde endast tre poäng mellan vinnaren och fjärdeplatsen.

"Trots långa resor för många lag så bjöd inledande matcher på tufft och bra spel."

I grupp 2 visade Jönköping klass och gick rent igenom gruppen. De spelade disciplinerat och utnyttjade sina chanser väldigt effektivt framåt.

Ständiga topplaget Stockholm Syd gjorde ingen besviken även i år.

Med flera i laguppställningen som nu spelat ihop i dessa sammanhang i alla fall 10 år, gjorde det tufft för motståndarna men fick smaka på skånsk vilja i sista gruppspelsmatchen som slutade oavgjort.

Stockholm Syd manövrerade ut ett slitet Västerås i kvartsfinal för att sedan få det något tuffare mot Göteborg i semifinal där resultatet blev 3–0 till Stockholm Syd.

På andra sidan fick MPGI Malmö upp ångan och vann stort både i playoff och kvartsfinal. >>

Hyreslösningar av fastigheter
i offentlig och privat sektor

Kriminalvården



 Skandrenting
skandrenting.se · 08-406 75 80

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

//POLIS-SM INNEBANDY



Herrvinnarna Stockholm Syd.



Damvinnarna Göteborg.

RESULTAT | POLIS-SM INNEBANDY 2022**DAMER GRUPP 1**

1. Värmland
2. VPIF Västerås
3. Södertälje
4. Jönköping
5. Gävle

DAMER GRUPP 2

1. Göteborg
2. Stockholm
3. Östergötland
4. UPSIK Västerbotten

DAMER SLUTRESULTAT

1. Göteborg
2. Värmland
3. Stockholm
3. VPIF Västerås

HERRAR GRUPP 1

1. Eskilstuna
2. UPSIK Västerbotten
3. Stockholm
4. Gävle
5. Södra Roslagen

HERRAR GRUPP 2

1. Jönköping
2. VPIF Västerås
3. Dalarna
4. Linköping

HERRAR GRUPP 3

1. Stockholm Syd
2. Göteborg
3. MPGI Malmö
4. Södertälje

HERRAR SLUTRESULTAT

1. Stockholm Syd
2. MPGI Malmö
3. Göteborg
3. Dalarna

Det blev dock betydligt tuffare i semifinalen mot Dalarna där det kunde slutat hur som helst, dock drog MPGI Malmö det längsta strået med en 3-2 vinst.

Finalen mellan Stockholm Syd och MPGI Malmö blev en tuff batalj där MPGI Malmö långt in i matchen höll jämna takter med Stockholm Syd.

I mitten av den andra och sista perioden började dock MPGI Malmös soppa ta slut och Stockholm Syd kunde avgöra matchen och ta hem guld med en 4-1 vinst. Stort grattis Stockholm Syd till SM-guld och er prestation.

FRÅN ARRANGÖREN

Som arrangör är vi mycket nöjda med hur turneringen fortlöpte. Ett stort tack till alla aktiva som framför allt höll tiderna och spelade bländande innebandy. Det var en stor utmaning att få till ett spelschema som skulle passa alla då vi försökte ta hänsyn till lag som fick resa långt bland annat.

Vi som idrottsförening brottas som så många andra ideella föreningar med svag ekonomi. Bidrag från polisidrottsförbundet är nödvändigt men vi hade

inte klarat att anordna SPM om vi inte hade fått hjälp av våra sponsorer. Vi vill rikta ett stort tack till Svea Fasad & Måleri AB samt Taktema i Mälardalen AB för ekonomiskt stöd. Vi vill även tacka Rocklunda Restaurang & Konferens, O'Learys Västerås och Nocco för sponsring.

Ett stort tack för ovärderlig hjälp vill Västeråspolisens IF rikta till Ordföranden i Västmanlands Innebandyförbund, Stefan Karlsson. Den hjälp som vi fick av dig med spelschema och teknisk support gjorde

"Ett stort tack till alla aktiva som framför allt höll tiderna och spelade bländande innebandy."



att SPM rullade på friktionsfritt. Stort tack Stefan.

Vi gratulerar Göteborgs Damlag samt Stockholm Syds Herrlag för en mycket fin insats och båda lagen lyfte respektive buckla på eftermiddagen den 17 november.

Västeråspolisens idrottsförening lämnar nu stafettpinnen vidare till

Jönköping som 2023 anordnar nästa SPM i innebandy.

Vi tackar för oss och hoppas att ni är nöjda med SPM 2022 i Västerås.



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. ■



Mästerskapen i Funktionell Fitness flyttade söderut och blev en härlig uppvisning i teknik och pannben. Förutom mästerskapsmedaljer så tävlade deltagarna även om landslagsplatser i Nordiska Mästerskapen i maj.

Louise Stövegård i sista finaleventet här med 40 kg D-ball cleans.

Kamp till sista repetition

TEXT>> MIKAELA KELLNER FOTO>> MARCUS LUNDGREN PRODUCTION

Hanna Bengtson kämpar med de sista devilspressarna i event 1.



Efter att ha genomfört flertalet år av Polis-SM i Funktionell Fitness i Stockholm så testade vi i år en ny stad och en ny samarbetspartner. Malmö blev staden tillsammans med Kronan Crossfit. Det visade sig vara ett bra val då tävlingen blev mycket lyckad med ett mycket bra arrangemang och riktigt roliga och tuffa event för atleterna.

Tävlingen riktade sig till alla polisanställda som sysslar med bland annat CrossFit och Funktionell Fitness. Tävlingen testade atleterna i en rad varierade övningar och rörelser. Både styrka, kondition och nerver sattes på prov.

Årets Polis SM hölls på Kronan Crossfit i Malmö. Söndagen den 30 oktober gick tävlingen av stapeln. Totalt 35 atleter anmällda. Dock var det pga sjukdom några som inte kom till start.

Det har varierat lite i vilket form denna tävling körts i, team eller individuellt.

Förra året testade vi det som en tävling i team om 2. I år återgick vi till en individuell tävling, dock uppdelad i åldersklasserna open age och masters 40+. I år skulle det inte bara utses en Svensk Polismästare i denna idrott utan årets tävling låg också till grund för uttagning av ett landslag till Nordiska Polismästerskapen i Funktionell Fitness som går i Stockholm i maj 2023.

Under tävlingen testades atleterna i fem olika event. Eventen var utformade

"Eventen var utformade så att både den medelmåttiga och den mer erfarna atleter kunde delta."

så att både den medelmåttiga och den mer erfarna atleten kunde delta. Alla skall kunna vara med!

EVENT 1 - EN TUFF START

Första eventet i denna tävling var inte att leka med. En riktigt tuff start kan man verkligen säga. Första varvet gick snabbt för de flesta atleterna, med det är på andra varvet som det börjar kännas ordentligt. Flåset, greppet, pannbenet, ja det mesta får jobba.

Två varv av 20/16 cal bike, 20 hang power snatch och 20 CTB pullups.

Och när man är klar med dessa två varv är det bara att fortsätta med 20 devilspressar. Denna övning låter lika tuff som den är.

Av damerna var det endast Oliva som klarade timecap på 10 minuter. Med till och med 1:28 min tillgodo. Kaitlynne som kom två hade endast tre devilspressar kvar när tiden var slut och tätt därefter kom Emma med 4 devilspressar kvar.

På herrsidan var det en jämn kamp mellan Magnus och Peter där Magnus blev klar endast 7 sekunder före Peter. >>



Daniel Arvidsson i riggen görandes chest to bar i event 1.



Attila Vys kör här snatch complex i event 2.



Emma Andersson köttar igenom toes to bar event 3.



Magnus Jigin, vinnare av herrklassen, i riggen med bar muscle ups i finalen.



Simon Bergström kämpar på med devils pressar i event 1.



Peter Andersson i farmers walk mellan repklättringarna i event 4



Kaitlynne Rahner, som kom tvåa damklassen, här i event 3 under marklyft.

SM AVGJORDES I FEM OLIKA EVENT

EVENT 1

"THAT'S NOT A KNIFE...THIS IS A KNIFE"
-Time cap: 10min
2 Rounds:
20/16cal Echo Bike
20 Hang Power Snatch (40/30kg)
20 C2B
...then...
20 Devil's Presses (2x22.5/2x15kg)

EVENT 2

"SHOW ME THE MONEY"
-Time cap: 7min
Minute 0:00-3:00
1 Snatch +
1 Hang Snatch +
1 OHS
Minute 4:00-7:00
3 RM Thrusters

EVENT 3

"SAMSONITE? I WAS WAY OFF!"
-Time cap: 9min
21 - 15 - 9
cal Ski Erg
Dead Lift (90/60kg)
T2B

EVENT 4

"OLD MCDONALD HAD A FARM"
-Time cap: 7min
AMRAP, 7min:
1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6...etc, lengths
Farmer's Carry (2x22.5/2x15kg)
Rope Climbs

EVENT 5

"NOBODY PUTS
BABY IN A CORNER"
-Time cap (part A): 7min
-Time cap (part B): 4min
Min 0:00 - 07:00
2 Rounds:
8 Power Cleans (80/55kg)
24 Wall Balls (9/6kg)
4 Bar MU
Min 9:00 - 12:00
AMRAP, 4min:
6m Handstand Walk
3 D-Ball Cleans Over Shoulder
(60/40kg)

”Känslan av att prestera mer än vad man kunnat ana att kroppen skulle palla är oslagbar.”

EVENT 2 - LYFT I TVÅ DELAR

Andra eventet var ett lyftevent uppdelat i två delar där del 1 var ett snatch complex och del 2 var 3 RM i thrusters. Man hade tre minuter på sig på varje del och 1 min vila mellan.

Starkast här bland damerna var inte helt oväntat Kaitlynne som totalt i båda delarna krossade och fick upp 168kg. Tvåa kom Olivia på 137kg. Bland herrarna var Daniel Arvidsson överlägsen med 207kg. Därefter var det tight men mellan Simon och Daniel Mårtensson som båda tog 191 kg därefter Magnus och Peter som båda tog 191 kg.

EVENT 3 - KONDITIONSKRÄVANDE

Event tre bestod av 21-15-9 repetitioner/kalorier av Skierg, marklyft och T2B. Ett konditionskrävande event där greppet kan bli en begränsning.

Olivia här snabbast av tjejerna på imponerande 6:09 minuter, tvåa kom Emma med 6:25 min. På herrsidan var det ett stort gäng som kom in under 6 minuter.

Magnus vann på 5:07. Imponerade gjorde även mastersherren Johan Eriksson som var klar på 6:24.

EVENT 4 - BRA FIGHT PÅ DAMSIDAN

Sista eventet innan en cut inför event 5 tillika final. Detta var ett event där man vill hinna så många varv som möjligt på 7 minuter av två övningar.

Farmers carry med hantlar och repklättring. För varje varv man gjort ökar man på med ytterligare en längd farmers carry och en repklättring. På

damsidan blev det en riktigt bra fight och spännande in i det sista när tre tjejer samtidigt i slutsekunderna rusar iväg med hantlarna. Emma och Louise kommer exakt lika långt och delar första platsen och Kaitlynne kom därefter med endast en längd mindre.

På herrsidan var Attilla överlägsen med sin smidiga och snabba repklättring. Magnus och Daniel kom strax därefter på delad andra plats.

EVENT 5 - FAVORITEN HÖLL

Inför sista eventet som också var final så var det endast topp 8 i varje klass som fick vara med. Finalen var i två delar där del 1 var två varv av 8 power cleans 24 wallballs och 4 bar muscle ups. Detta på tid för att sedan på minut 9 starta del 2. Så var man snabb på del 1 fick man mer vila mer inför del 2. På del 2 hade man 4 minuter på sig att göra så många varv som

möjligt av 6 meter handgående och 3 d-ball cleans over shoulder.

Det olika delarna var värda lika mycket poäng vilket innebar att inget i tävlingen var klart.

I hopp om en spännande final så blev det ändå lite som väntat.

Favorittippade Olivia dominerade i både del 1 och 2 och tog därmed hem guld. Därefter var det en jämnare kamp mellan Kaitlynne, Emma och Louise. Kaitlynne tog hem andraplatsen i de båda delarna och säkrade därmed ett silver. Emma inte långt efter och väl värd bronsplatsen.

På herrarnas sida blev det lite mer spännande då det var fyra herrar i toppstriden där det inte skiljde många sekunder på del 1. Magnus blev klar snabbast med tiden 2:51, därefter Attilla på 3:06, Daniel på 3:09 och Peter på 3:10. Mycket spännande och imponerande prestation av dessa herrar. >>



RESULTAT | POLIS-SM FUNKTIONELL FITNESS 2022

DAM OPEN AGE

1. Olivia Johansson 292 p
2. Kaitlynne Rahner 286 p
3. Emma Andersson 280 p
4. Louise Stövegård 259 p
5. Belle Syversen 246 p

HERR OPEN AGE

1. Magnus Jigin 290p
2. Peter Andersson 276p
3. Daniel Arvidsson 276p
4. Attila Vys 275p
5. Simon Bergström 254p

HERR MASTERCLASS

1. Johan Eriksson 296p
2. Mikael Abelman 292p

Vinnaren av damklassen Olivia Johansson här i finalen.

På del två var det inte minst lika jämnt mellan samma fyra herrar där Peter tog en förstaplats med 32 repetitioner. Magnus endast två repetitioner mindre, dvs 30, Attlila på 29 och Daniel på 25.

Slutresultaten efter alla event gav Magnus guld efter tre eventvinster, två andraplacingar och en fjärde placering. Mycket bra jobbat. Peter och Daniel slutade på samma poäng efter alla event men silvret gick till Peter och Bronset till Daniel. Det var inte mycket som skiljde dessa herrar åt. Båda hade en eventseger vardera, Peter hade två andra placeringar och Daniel en andra placering. Därav ordningen på prisballen.

Attila knep en fjärdeplacering endast en poäng efter Peter och Daniel.

På herrarnas mastersida var det också spännande. Johan knep guld före Mikael efter att ha tagit hem 4 eventsegrar. Mikael vann lyfteventet samt det del 2 i finalen.

Riktigt bra presterat av våra masters-herrar. Grattis alla till fina prestationer och tack för en spännande final!!

Så roligt att se alla kämpa oavsett nivå. Utan större förvåning vann Olivia Johansson damklassen och Magnus Jigin herrklassen för open age. I mastersklassen hade vi två grymma herrar som ställde upp, vinsten kneps av Johan Eriksson. Tyvärr fick vi ställa in damernas mastersklass då alla de anmälda damerna fick förhinder i sista stund.

Några nya stjärnor inom sporten visade upp sig och knep platser i landslaget. Det kommer bli grymt kul att följa dess atleter och se dem tävla igen i Nordiska.

Hela tävlingen var underbar att se, trots att atleterna är helt slut och



"Utan större förvåning vann Olivia Johansson damklassen och Magnus Jigin herrklassen för open age."

bara vill lägga ner hantlarna eller skivstången och inte genomföra en enda repetition till, så fortsätter de och slutför allt. Kroppen värker och skriker NEJ!! Känslan av att prestera mer än vad man kunnat ana att kroppen skulle palla är oslagbar för en Crossfitövare eller annan träningsnörd. Jag får alltid gåshud av att bevittna atleter som kämpar in i det sista.

Stort tack till Kronan Crossfit, Omar, Anna och Robert för ett bra jobb och stort engagemang och tack alla funktionärer och domare som gjorde ett hästjobb under dagen för att skapa en rolig och rättvis tävling. Utan er hade tävlingen aldrig flutit på så bra!

Jag ser så mycket fram emot Nordiska mästerskapen i maj och SM 2023. Jag hoppas verkligen vi ses då!



Fakta om Crossfit och Funktionell Fitness

Crossfit eller Funktionell Fitness som träningsform heter kretsar kring naturliga och funktionella rörelser. Man gör sådant som efterliknar de fysiska utmaningar som mötte våra förfäder. **Sitta ned och stå upp, springa, lyfta, kasta, klättra, hoppa, knuffa och släpa.** Rörelserna kombineras på olika sätt för att skapa en oändlig variation i sin träning. Det finns lika många versioner av denna träningsform som det finns tränare som lär ut den.

På CrossFit hemsida definierar man träningsformen på detta sätt "konstant varierade funktionella rörelser utförda med hög intensitet. Och detta för att uppnå fysisk prestationsförmåga" Alltså att bli så allsidig som möjligt med lika stor förmåga i var och en av följande fysiska färdigheter: Rörlighet, kondition, uthållighet, styrka, snabbhet, explosivitet, smidighet, koordination, precision och balans.

Tidtagning och annan typ av mätning är en viktig del i träningen. Ett träningspass eller ett event på en tävling visar vilka övningar som ska utföras samt hur många varv eller repetitioner. CrossFit tränas ofta i grupp och det är utan tvekan en tuff träningsform med stark sammanhållning i gruppen. **CrossFit-boxar utgör ofta lika mycket gym som fritidsgård för vuxna.** Den community-känslan är lika tydlig på de enskilda boxarna som i det nätverk av CrossFit utövare som möts via internet.

”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 just. Vi har även ett stort utbud av aktiviteter och tränare anpassat för alla nivåer, från nybörjare, motionär till vår absoluta elit.

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!

Våra 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 information 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 hjälper dig på plats i receptionen hos 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

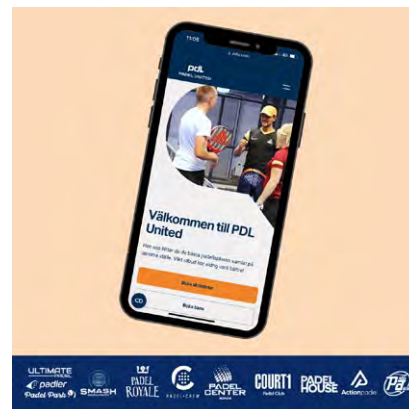
kl 8-16, hela fredagen samt lördag efter kl 14. Efter du bokat din tid och spelat i vår hall. Prata med vår reception så lägger vi in så du framöver har stående rabatt hos oss.

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

Vi erbjuder 20% rabatt vid bokning av företagsevent som skräddarsys efter era önskemål. Vi 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 måtors 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. ■



PROFILER REBECCA NYMAN

**”Är det något jag grämer
mig lite över i mitt liv så är
det att jag inte hittade den
här idrotten tidigare.”**



TEXT>> MIKAELA KELLNER
FOTO >> ANETT ALDMAN OCH PER-MARTIN GRAMBO



Rebecca Nyman kontaktar mig på Polisidrott med frågan om vi skulle vilja skriva om hennes idrott – slalom i vattenskidor. Och självklart vill vi det. Rebecca har en gedigen idrottsbakgrund och har dessutom deltagit i flera Polis-SM i olika idrotter. Hon lär oss här mer om slalom i vattenskidor.

När började du med slalom i vattenskidor?

» Jag minns inte exakt men jag var 20+ någonting, och är det något jag kan gräma mig lite över i mitt liv så är det just att jag inte hittade till den här idrotten tidigare, men bättre sent än aldrig. Det var faktiskt på klubben jag träffade min sambo.

Vad har du för tidigare idrottsbakgrund?

» Jag har bland annat tävlat i tennis och golf på elitnivå när jag var yngre. Jag har även spelat en del hockey (målvakt), cyklat mtb och klättrat.

När insåg du att du hade potential att bli duktig på denna sport?

» Från början hade jag inte tänkt att tävla därför att jag på något sätt trodde jag var för gammal, men tävlingsmänniska som man är så kunde jag inte hålla mig ifrån att tävla. Jag är ingen superstjärna, men jag har nog en fördel

av att jag har hållit på med idrott och tävlat i andra former i stort sett hela mitt liv och blev duktig hyfsat snabbt.

Vad har du för tävlingsmeriter?

» Jag har kommit på en fjärdeplats som bäst på SM, vunnit silver och brons i lag på SM och vunnit Västsvenska Serien ett flertal gånger.

Berätta om din första tävling?

» Min första tävling var i Vänersborg. Jag hade lånat en skida som var på tok för lång för mig då jag inte hade någon egen ännu. Jag föll runt första bojen på första passeringen och kom därmed supersist.

Vilket är ditt största tävlingsminne?

» Jag har faktiskt två. Det första är när min sambo vann SM-guld i Mariestad 2015 och den andra är en tävling jag åkte i Budapest 2019. »

”Jag föll runt första bojen på första passeringen och kom därmed supersist.”



Inramning av skog ger skydd för hårda vindar vilket krävs då man vill åka på så platt vatten som möjligt. Därför ligger de flesta föreningar långt inne i skogen.

På tävlingen i Ungern räknades det bästa åket av fyra och mina tre första åk gick fruktansvärt dåligt. Jag var förbannad därför att jag låg sist och var nära på att strunta i det sista åket, men tävlingsdjävulen kom fram i mig den här gången också och i sista åket åkte jag riktigt bra. Jag slog personligt rekord och slutade tvåa i tävlingen.

Vad är roligast, träning eller tävling?

» Tävling helt klart. Vattenskid-världen är en enda stor familj, och att

åka på tävling är därför mycket mer än att bara tävla.

Vad är dina styrkor och svagheter?

» Min jämnhet är min styrka och mina nerver kan ibland vara både en styrka eller svaghet.

Vilka Polis-SM har du deltagit i?

» Jag har varit med på polis-SM i innebandy, beachvolleyboll och padel. Och jag har fler på listan jag vill ställa upp i framöver.

Hur gör man om man vill testa denna intressanta sport?

» Man kan gå in på svenska vattenskid- och wakeboardförbundets hemsida för att se vilken klubb som ligger närmast geografiskt och sedan ta kontakt med en specifik klubb. Annars kan man även kontakta mig så hjälper jag den intresserade vidare.

Tusen tack Rebecca för att du ville skriva och din sport och att du ställde upp på en intervju. Stort lycka till på skidorna framöver så hoppas jag vi ses snart på något Polis SM! ■



Gömt djupt inne i de svenska skogarna

TEXT>> REBECCA NYMAN

Det är många som inte vet, men djupt in i skogarna på ett flertal ställen runt om i landet har både ideella och privata föreningar slagit läger för att kunna utöva en särskild idrott, nämligen vattenskidor. Inom det svenska förbundet ingår utöver vattenskidor även barfota, showski och wakeboard. Det finns ca 65 föreningar i Sverige, men den här artikeln kommer att handla om just vattenskidor.

Vattenskidåkning är en idrott där skidåkaren med hjälp av en motorbåt, som är speciellt utformad för idrotten, och en lina dras över öppet vatten. I vattenskidor finns det tre olika grenar; trick, hopp och slalom och på tävlingar kan man tävla som 3-grensåkare (kombination) eller som grenspecialist.

SLALOM I ÖVER 100 KM/H

Slalom är idag den vanligaste grenen/tävlingsformen inom vattenskidporten (och det är den jag utövar). I slalom åker utövaren endast på en skida som är både kortare och smalare än en hoppskida och har en speciell utformning på undersidan för att kunna göra skarpa svängar i hög hastighet i/på vatten. >>

”Min jämnhet är min styrka och mina nerver kan ibland vara både en styrka eller svaghet.”



FAKTA REBECCA NYMAN

Arbetsplats: NFC Göteborg
(Dna och fingeravtrycksframkallning)

Familj: Sambo Johan, vi bor i Landvetter och har flyttat dit för att komma närmare vattenskidklubben.

Tävlrar för: Göteborgs Vattenskidklubb.

Sponsorer: Jag önskar att jag hade några.

”Denna gren går ut på att runda så många bojar som möjligt med kortast längd på linan.”

I denna gren ska åkaren ta sig igenom en slalombana.

Denna slalombana ser alltid likadan ut, var än i världen du befinner dig, och består av en ingångsport, sex rundningsbojar samt en utgångsport. Dragbåten kör i en rak linje mellan portarna i en högsta hastighet 55 km/h för damer och 58 km/h för herrar. Om skidåkaren tar sig igenom hela slalombanan kortas linan som har förutbestämda längdintervaller och ju kortare linan är desto svårare blir det att ta sig



runt bojarna. Denna gren går alltså ut på att runda så många bojar som möjligt med kortast längd på linan.

Vi som åker slalom i högsta tillåtna fart kommer upp i hastigheter över 100 km/h när vi passerar båtsvallet för att ta oss till nästa boj. Accelerationen från en avslutad sväng runt bojen till båtsvallet motsvarar 0-100 km/h på runt 2 sekunder!

Slalom är därför en mycket krävande och fartfylld gren och man kan tro att man måste vara väldigt stark för >> att överhuvudtaget kunna utöva den här typen av idrott, men man kommer längst på bäst teknik och styrka är egentligen bara en bonus. Om inte annat blir man väldigt stark av att åka vattenskidor. >>



Rebecca vid SM i Strömsnäsbruk 2021.



Grenen trick. Åkaren på bilden påbörjar en sk "volt".



Åkaren försöker hoppa så långt som möjligt genom att ta sats in mot rampen.



TRICK PÅ EN SKIDA

I trick ska åkaren utföra så många trick som möjligt under 40 sekunder (2x20 sek) på en skida som är ganska kort och bred. Trickskidan är dessutom helt slät på undersidan utan fenor vilket gör att känslan att åka på den sortens skida är som att åka på ett bananskal.

Det finns olika svårighetsgrader på tricken och de svårare ger högre poäng. Under tävling får åkaren endast tillgodoräkna sig poäng för samma trick en gång och det är framför allt volter och trick där åkaren åker med en fot på handtaget (istället för händerna) som ger högst poäng. Vid trick går båten i 20–30 km/h vilket gör den här grenen till den ”långsammare” av de tre.

HOPP PÅ 60 METER

I hopp ska utövaren, på två mycket längre skidor, de ser ut som bredare backhoppningsskidor, helt enkelt

”Det finns åkare i alla åldrar, allt ifrån de allra minsta som precis lärt sig att simma till de som är 70+.”

hoppa så långt som möjligt. Det finns inga stilpoäng utan den atlet som hoppar längst vinner. Det finns olika höjder på hopp rampen för damer och herrar där höjden på rampen justeras mellan 1,50 m och 1,80 m. Motorbåten, eller dragbåten som den även kallas kör förbi rampen belägen på vänster sida om sig i högsta hastighet 54 km/h för damer och 57 km/h för herrar. För

att få till ett så långt hopp som möjligt krävs fart och tajming för avstampet, och för att skaffa sig så hög fart möjligt kan åkaren ta sats från höger sida av dragbåten och således accelerera in i ännu högre fart mot rampen.

De allra bästa hoppar över 60 meter och världsrekordet är på över 70 meter!

Vattenskidåkning är något för alla. Det finns åkare i alla åldrar, allt ifrån de allra minsta som precis lärt sig att simma till de som är 70+. Detta är en mycket liten idrott som har intentionen att växa, och det gör det inte lättare när de flesta föreningarna ligger beläget som de gör, alltså långt in i skogen. Detta krävs dock då vi vill åka på så platt vatten som möjligt så ofta som möjligt och en inramning av skog ger skydd för hårda vindar, men förhoppningsvis har någon blivit nyfiken efter att ha läst om denna härliga idrott!?

Polislandslaget i Funktionell Fitness

Den 6-7 maj 2023 går det första Nordiska Polismästerskapen i Funktionell Fitness av stapeln i Stockholm. Under hösten och vintern har det pågått ett arbete att ta ut våra bästa atleter till ett landslag i Funktionell Fitness som ska representera Sverige i vår.

Sverige kommer ställa upp med 8 atleter som tävlar individuellt, 4 damer och 4 herrar samt två lag bestående av en dam och herre. På följande sidor hittar du en presentation av dem.



Mikaela Kellner

Tävlingsansvarig och Generalsekreterare på förbundet

Ålder: 45 år

Arbetsplats: Svenska Polisidrottsförbundet

Bästa meriter:

SM guld master (40-44) i Funktionell Fitness, Första plats Sverige age group (40-44) Crossfit Open, Vinst i Masters of the universe, SM silver i tyngdlyftning klass -55 kg

Mina förväntningar inför tävlingen: Alla atleter ska minnas tävlingen med glädje i form av sanslöst roliga och utmanande event och ett bra arrangemang med stor känsla av gemenskap.



Martin Evenbratt

Headcoach och förbundskapten för landslaget

Ålder: 42 år

Arbetsplats: Insatsstyrkan Väst, Göteborg.

Bästa meriter:

VM-brons (master 40-44) i Funktionell Fitness 2021, Plats 60 worldwide, Age group QF CFG (40-44) 2021.

Min styrka som coach: Jag försöker alltid sätta individens intressen främst och gör vad jag kan för att hjälpa vederbörande på dess unika väg.

Mina förväntningar inför tävlingen: Att vi som lag lyckas lyfta varje individ i laget till att efteråt känna sig så nöjd som möjligt med sina insatser. Även om tävlingen i stora delar är individuell gör vi detta tillsammans och ger varandra energi och trygghet.

Individuella atleter



Olivia Johansson

Ålder: 26 år

Arbetsplats: IGV Kalmar

Bästa meriter: Någon vinst här och där

Mina styrkor: Pannben, smärta finns inte.

Mina svagheter: Pacea mig

Målsättning: Bli lite bättre för varje dag.



Emma Andersson

Ålder: 28 år

Arbetsplats: Väst - Varberg

Bästa meriter: Har några pallplatser. Senast på Polis-SM. Jag var inte helt seriös på Open men slutade runt topp 40 i Sverige.

Mina styrkor: Uthållig, stark och envis.

Mina svagheter: Ring MU och strikta handstand pushups

Målsättning: Att bli så vältränad som jag kan bli. Framst för yrket men också för att jag älskar att utmana mig själv! Jag har tidigare tävlat för landslaget i Styrke-lyft och tycker om att arbeta mot mål!



Louise Stövegård

Ålder: 27 år

Arbetsplats: Nordöstra Göteborg, Hjällbo polisstation.

Bästa meriter: 1:a plats Team of 3 Lund spring Classics 2022 Intermediate, 1:a plats Team of 2 Kronan Throwdown 2021 Intermediate, 2:a plats Polis SM 2019.

Mina styrkor: Långa & grisiga wodar, då tackar jag sällan nej. Håll i håll ut, där trivs jag! Gärna med rigg o burpees.

Mina svagheter: RMU & Maxlyft: Inte min "cup of tea."

Målsättning: Jag älskar processer kring varje pass. Jag sätter min fot i boxen för att göra jobbet och bli bättre. Även om den processen är liten och stegvis, så gör det att jag väljer att komma tillbaka för mer.



Peter Andersson

Ålder: 37 år

Arbetsplats: Stockholm

Bästa meriter: Mästare Panter Cup

Mina styrkor: Jag gillar längre WODar, tex 1000-Jonny.

Mina svagheter: Jag kan ibland uppleva att jag är lite orörlig.

Målsättning: Ha kul.



Kaitlynn Rahner

Ålder: 29 år

Arbetsplats: Borås, IGV

Bästa meriter: 2021 Crossfit open semifinal 28de plats, 2017 Crossfit open Regionals Team 15de plats

Mina styrkor: Odd object, skivstång och gymnastik

Mina svagheter: Allt där benen behöver jobba mer än 5 reps haha.

Målsättning: Målet är att fortsätta träna och utvecklas till en så bra atlet jag bara kan. Vill kunna fortsätta tävla internationella tävlingar i kombination med treskiftsarbetet.



Dennis Andersson

Ålder: 27 år

Arbetsplats: Fokusgruppen i Växjö

Bästa meriter: Guld på World Police & Fire Games 2022

Mina styrkor: Kondition

Mina svagheter: Sjänt ska man inte avslöja. Upp till tävlingsarrangören att finna.

Målsättning: Utmana mig själv till den nivån att jag aldrig slutar utvecklas psykiskt och fysiskt.



Attila Vysehrad

Ålder: 34 år

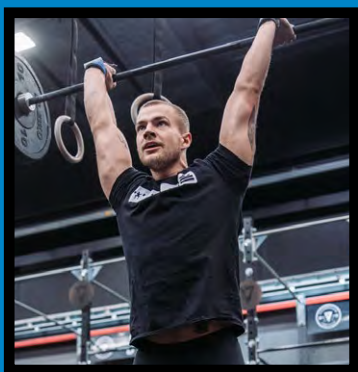
Arbetsplats: Insatsstyrka Syd

Bästa meriter: 1:a Polis SM 2017. 3:a Polis SM 2018, 1:a individuellt samt lag WPFG 2019 Kina.

Mina styrkor: Mångsidig, snabb i rörelser. Kan vara strategisk utefter mina styrkor och svagheter.

Mina svagheter: Maxlyft / tunga lyft

Målsättning: Utmana mig fysiskt och psykiskt. Bli bättre på mina svagheter. Vara långlivad inom sporten och framför allt ha roligt.



Oscar Sävthage

Ålder: 25 år

Arbetsplats: Polisstuderande Borås, fysioterapeut på Capio Orthocenter Göteborg

Bästa meriter: 2a VM i funktionell fitness 2018 (lag), 2a SM funktionell fitness 2019 (individuellt), 7a VM funktionell fitness 2019 (individuellt).

Mina styrkor: Aerobiska event

Mina svagheter: Maxstyrka

Målsättning: Testa kroppen till max

Mixed lag 1



Hanna Bengtson

Ålder: 30 år

Arbetsplats: POMA LOP Norr Malmö

Bästa meriter: 3e plats 2019 på polis-SM, topp 10% i Europe 2022 i open.

Mina styrkor: Allsidig, kombineras det mycket blir jag glad!

Mina svagheter: HSW, RMU & strikta HSPU

Målsättning: Har mål varje år och detta årsmål blev uppfyllt när jag blev uttagen till Nordiska nästa årsmål är fräst att lära mig HSW och sedan ta mig topp 10% i Open.



Magnus Jigin

Ålder: 26 år

Arbetsplats: IGV LPO POMA NORR

Bästa meriter: Vann polis SM 2022 i Funktionell Fitness. Deltog på CF Games 2018 i team.

Mina styrkor: Kondition, gymnastik, highskill.

Mina svagheter: Styrka, skivstång.

Målsättning: Ha det jävligt kul tillsammans med andra.

Mixed lag 2



Carolina Hammartoft

Ålder: 33 år

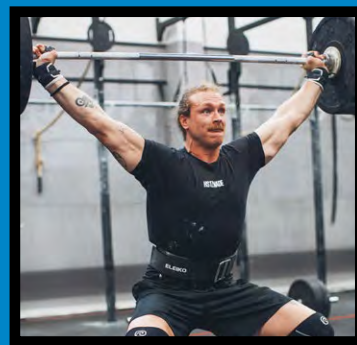
Arbetsplats: NOA

Bästa meriter: Vann SM i funktionell fitness för damer 30-34 år, 2021 och därmed kvalad till VM (som en knäskada tyvärr satte stopp för)

Mina styrkor: Otroligt envis

Mina svagheter: Gymnastik och lite för oexplosiv.

Målsättning: Revansch på att åka till VM hade varit trevligt. Sen varför inte Games som master.



Daniel Arvidsson

Ålder: 31 år

Arbetsplats: LPO Syd StorGöteborg

Bästa meriter: Att få vara med i polislandslaget och tävla på Nordiska.

Mina styrkor: Pannben

Mina svagheter: Just nu jobbar jag på min axelhållighet.

Målsättning: Träna för att må bra och fortsätta utmana mig själv



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

Victoriahem 
victoriahem.se

"Landet lagom har blivit landet smällfet!"



TEXT>> EMANUEL WIDMARK

Övervikt drabbar inte bara den överviktiga utan hela samhället. Näringsfysiologen Emanuel Widmark debatterar om ansvar, dieter och skrämmande siffror.

Vad hände egentligen med föredömeslandet Sverige?

Sedan 1980-talet har antalet svenskar med fetma mer än fördubblats. Nu är ca 10 % av alla vuxna svenskar feta, det innebär dryga 700 000 personer mellan 16 och 84 år.

Andelen feta barn har ökat från 8 % till skrämmande 21 % på mindre än 20 år!

Uppskattningsvis finns det i Sverige drygt 2,5 miljoner människor som är överviktiga eller feta. Men vi ligger ändå lågt jämfört med övriga europeiska länder och undersökningar har visat att ökningen av antalet överviktiga och feta har stannat av i Sverige de senaste fem åren. Detta kan låta positivt men faktum är att vi fortfarande inte ser någon minskning av trenden. Vi behöver alltså åtgärder som får ner siffrorna, inte bara hindrar en ökning. Att vi ligger lågt jämfört med andra länder är ganska ointressant eftersom det inte handlar om någon tävling utan en befolknings och en nations välmående. Du kanske undrar varför det spelar någon roll? Är det inte varje människas rätt att bestämma över sin egen livsstil? Hälsofreaks som jag ska väl inte tvinga på min livsstil på andra människor likt en ny religion? Vid en första anblick låter detta resonemang helt i sin ordning.

Men nu är det ju så att övervikt drabbar inte bara den överviktiga. Kostnaderna för samhället är enorma. Det kostar oss mellan 10-17 miljarder varje år när man räknar på uteblivna arbetstimmar, sjukhuskostnader, mediciner, kostnader för följsjukdomarna som är förknippade med fetma och övervikt etc. Det vore, utan att överdriva, ett lyft för Sveriges ekonomi om vi skulle få ner antalet överviktiga och feta radikalt.

Statliga verk och myndigheter kan lägga upp olika strategier och komma med en ny policy om hur vi ska åstadkomma detta. Men valet ligger ändå hos den enskilde individen. Dig och mig! Vi kan välja att spendera våra kommande år med sjukdomar som diabetes typ II, hjärt- och kärlsjukdomar, >>

högt blodtryck, olika former av cancer, förslitningsskador på leder, stroke, gallblåseproblem, sömnapné mm. Eller så kan vi välja en frisk ålderdom och byta sjukhusvistelser mot varma semestrar med nära och kära.

Det är inte författarens mening att hoppa på överviktiga som grupp, tvärt om. Jag vill synliggöra ett problem som hela samhället har och det grundar sig i många faktorer som kommer redogöras i kommande sidor. Få överviktiga har valt att vara i den sitsen. Hjälp som finns att tillgå är ofta otillräcklig. Visste du att nästan 90 % av de sjukligt feta som läggs in på sjukhus kommer tillbaka inom 1 år efter dem skrivs ut? Det spelar ingen roll hur man vrider och vänder på det. Detta betyder att vi inte gör ett så bra jobb med att lära folk att ändra sin livsstil även fast de har viljan att göra det.

VAD GICK SNETT I VÅRA KOSTREKOMMENDATIONER?

Den stora frågan alla funderar på är: Hur blev det såhär och vad kan vi göra åt det? Vår vardag har ändrats ganska mycket bara det senaste århundradet men vår ämnesomsättning har fortfarande samma mekanismer och människans kropp har inte anpassats till det inaktiva leverne som vi faktiskt har idag.

Det finns mycket som pekar på att den teknik vi har idag tar bort manuellt arbete som hade gjort att människor varit aktivare rent fysiskt under inte bara arbetstid men fritiden också. Industriella maskiner, bilar, motorgräsklippare, hissar, elektronisk post etc. tar bort mänskligt fysiskt arbete och ersätter det med knapptryckningar.

Det har gjort att vi måste öka vår energiförbrukning på annat sätt. Medvetna val som att skaffa ett gymkort och gå ut och springa blir avgörande för vår hälsa när vi för några generationer sedan gjorde av med den energin genom vårt dagarbete.

Ur detta resonemang har vi fått ett nytt ord: Vardagsmotion! Det är nu du vill höra att om du tar trappan istället för hissen på jobbet eller parkerar bilen längst bort från mataffären och går hela 200m till entrén istället, att det kommer ge dig den vältränade kropp du



"Du måste lära dig att anpassa ditt energiintag till din aktivitetsnivå och din livssituation."

alltid velat ha...? Fel! Vi ska inte inbilla oss att det är dessa 1-minutsaktiviteter som är avgörande för om vi är lite mjuka runt midjan eller ej. **Varför din farfars far inte var fet berodde inte på sådana små detaljer.**

Det har att göra med att 8-10 timmar per dag så slet han vid svarven, jordbruket, byggnadsställningen, gruvan etc. Du skulle behöva springa ett 400m lopp lika ofta som dina kollegor tar rökpauser för att komma upp i samma energiförbrukning på en dag som din farfars far. Nej, det finns ett effektivare sätt för dig att uppnå dina mål. Du måste lära dig att anpassa ditt ener-



giintag till din aktivitetsnivå och din livssituation!

Detta är nyckeln för att åstadkomma en sund livsstil. Vad ska du äta, när och hur mycket?

Problemet för oss är att vi får kostrekommendationer som är baserade på ett genomsnitt av befolkningens behov, inte dina behov för din livssituation. Vetenskapligt förankrade och individanpassade kostråd är svåra att få tag i.

Man hamnar ofta hos en kvacksalvare med goda intentioner men utan riktig kunskap. Förts på senare år har det kommit universitets- och högskoleutbildade personer som ägnar sig

åt förebyggande åtgärder för friska individers hälsa. Allmänheten är tyvärr eftersatt när det gäller bra fungerande råd för en hälsosam livsstil. Har du någon gång hört en person säga "jag har kört på tallriksmodellen nu i ett halvår och fått jättebra resultat"? Allmänna råd är förlegat, du är inte allmän, du är speciell, unik och har särskilda behov!

DAGS ATT LÄRA OSS AV VÅRA MISSTAG

Vi vet att många populära dieter idag är mer som ideologier än vetenskaper. Man ska välja sida, low-carb eller low-fat etc. Sanningen är inte något man kan tycka eller rösta om.

Vi måste se till hur vår kropp hanterar vår mat i olika situationer inte vad som låter enkelt och bra vid första anblick.

Att kunna ta reda på sanningen blir därför mycket viktigt. Nästan vem som helst kan uttala sig på bloggar och till och med i artiklar i våra vanligaste tidningar. Läkare säger en sak, näringsfysiologer en annan, experten i TV-soffan en tredje osv. Det blir enormt svårt för människor att skilja på vad som är sanning och icke sanning om alla säger olika saker.

Vi äter ungefär fem gånger per dag.

En aktivitet som tar upp så mycket av vår vakna tid bör spela en stor roll för oss.

Vi bör lära oss om vad som är bra och varför för att vi ska må så bra vi bara kan. Vissa delar av vår mat blir delar av vår kropp vi ska leva med hela våra liv. Vissa fettsyror blir delar i vårt cellmembran, kalcium bildar viktiga delar i vårt skelett, protein ingår i våra muskler osv. Så visst blir vi vad vi äter i viss bemärkelse.

Det viktiga blir då att förstå vad som händer med det vi stoppar i oss. För det är ju egentligen det allt handlar om. Vad händer med maten och drycken vi äter? Vilka reaktioner sker i kroppen och vad får de för konsekvenser? Det är hela anledningen till varför vi mår och ser ut som vi gör, en rad olika reaktioner av ämnen i våra kroppar.

Vet vi vad som händer då? Ja, mycket har vi tagit reda på men långt ifrån allt kan vi uttala oss om! Det är det som är det stora problemet för dagens forskare (när de får chansen att uttala sig). Det låter nästan som om att de inte vill svara på frågor, vi får kluriga osäkra svar och när vi lyssnat klart så är vi inte klokare än innan. Vid ett sådant tillfälle är det mycket roligare att lyssna på någon som säger klara och enkla svar. Tyvärr måste vi akta oss för att göra sanningen enkel i alla tillfällen. Einstein sade: "Everything should be made as simple as possible, but not simpler". Ibland är sanningen inte så enkel att förstå. Då tenderar vi att gå till den källa som ger ett enklare mer lättförståeligt svar.

Myter kring kost och hälsa är alltför vanligt. Många teorier som låter logiska till en början kan visa sig ofta vara helt felaktiga när man tittar närmare. ■

Meddela arrangören om du **inte** vill synas i tidningen

När du anmäler dig till någon av våra Svenska Polismästerskap **godkänner du att ditt namn kommer publiceras** på vår hemsida www.polisidrott.se, i vår tidning Polisidrott och i programblad som vi trycker inför mästerskapet. Ditt namn kan nämnas i startlistor, resultat samt i artikel om mästerskapet.

Bilder kommer även tas under mästerskapet för att användas till artikeln i vår tidning.

Om du vill delta i mästerskapen men inte vill eller kan synas i våra medier med namn och/eller bild så meddela detta till arrangören av mästerskapet eller kansliet på info@polisidrott.se så vi kan förhindra att ditt namn publiceras.



>>FÖRBUNDSSTYRELSEN



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](mailto: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**

Alkohol och träning

Den här artikeln handlar om vad som händer med dig när du dricker alkohol. Är det nolltolerans, eller kan du ta ett par öl även om du vill bli stor och stark? Många undrar ifall de är dömda att välja mellan antingen eller i tron att man inte kan kombinera båda och få bra resultat.

TEXT>> ANDREAS ABELSSON
FOTO>> SHUTTERSTOCK
OCH UNSPLASH

Denna artikel är ursprungligen publicerad på [Styrkelabbet.se](https://styrkelabbet.se)



ALKOHOLENS ALLA EFFEKTER

Det finns flera olika faktorer och samband att ta hänsyn till när vi talar om alkoholens effekt på din träning. I den här artikeln tar jag upp hur alkoholen påverkar:

- Ditt energiintag
- Dina hormoner
- Om du dricker innan träning
- Om du dricker efter träning
- Träning på bakfyllan

Efter att ha läst den här artikeln kommer du ha nog med information att själv förstå hur din träning påverkas av en utekväll. Eller ett par.

Den typ av alkohol som vi blir fulla av och som finns i alla våra olika alkoholdrycker är förresten etanol. Jag använder ordet alkohol i artikeln, men det är alltså etanol jag talar om.

ALKOHOL OCH DITT ENERGIINTAG

Det finns framförallt två faktorer som är intressanta när det gäller alkohol och ditt energiintag:

1. Energi

Ren alkohol innehåller 7,1 kcal/gram, men rent praktiskt kan du inte tillgodogöra dig all denna energi. Det har att göra med något som heter Thermic Effect of Food – TEF. Det är ett mått på den energimängd kroppen behöver för att bland annat bryta ned näringsämnen innan energin kan användas. Hos alkohol är TEF ungefär 20 %, vilket innebär att du bara kan använda ungefär 5,7 kcal/gram alkohol.

För kolhydrater och fett är TEF lägre, medan protein faktiskt stoltserar med en TEF på mellan 20-30 %.

Beroende på vad du dricker så kan du förutom alkoholen få i dig en hel del energi via framförallt kolhydrater. Några exempel på kolhydratrika drycker är:

- Öl
- Cider
- Söta drinkar och groggar
- Söta viner

Spritdrycker som vodka och whiskey eller torra viner innehåller däremot knappt några kolhydrater alls.

2. Mättnad och fyllemat

Precis som med den mesta flytande föda så mättar alkohol riktigt dåligt, trots den energi vi får från det. För att göra saker och ting ännu värre så ökar risken att vi äter oplanerad skräpmat i takt med att alkoholen försämrar vårt

omdöme. Sällan smakar en kebab så gott som klockan tre på natten!

Man skulle alltså kunna säga att alkohol ökar risken för att ditt energiintag blir större än du tänkt dig. Det här är dock inget måste, och är du mån om att ligga på ett energiunderskott men även feta lite så kan du kompensera detta genom att kanske äta lite extra energisnål men proteinrikt dagarna runt om. Så länge du inte verkligen super till det rejält så blir det heller inga jättestora mängder energi vi talar om.

Martin Berkhan har skrivit en lysande artikel om alkohol där han nämner mängder av intressanta fakta. Till exempel att personer med ett måttligt alkoholintag (framförallt kvinnor) faktiskt väger mindre än de som inte dricker alls. Kanske beror detta på en överlag sundare inställning till kost och

hälsa? Jag gillar att tänka så. Martin själv nämner ett par möjliga förklaringar, som att alkohol förbättrar insulin-känsligheten och faktiskt även minskar förekomsten av typ 2 diabetes.

Ditt energiintag är dock inte det enda som är intressant här. Hur är det med påverkan på dina hormoner?

Dags för en Absolut Vassle.

ALKOHOL OCH DITT TESTOSTERON

En hälsosam dos testosteron i kroppen är något som intresserar de flesta som vill träna sig till större muskler och bränna fett, och det är därför naturligt att vara nyfiken på hur detta könshormon påverkas av alkoholen. Återigen briljerar Martin och han tar i sin artikel upp ett par intressanta studier.

Studie 1: 10 män och 9 kvinnor fick varje dag i tre veckors tid dricka en >>

"Beroende på vad du dricker så kan du förutom alkoholen få i dig en hel del energi via framförallt kolhydrater."



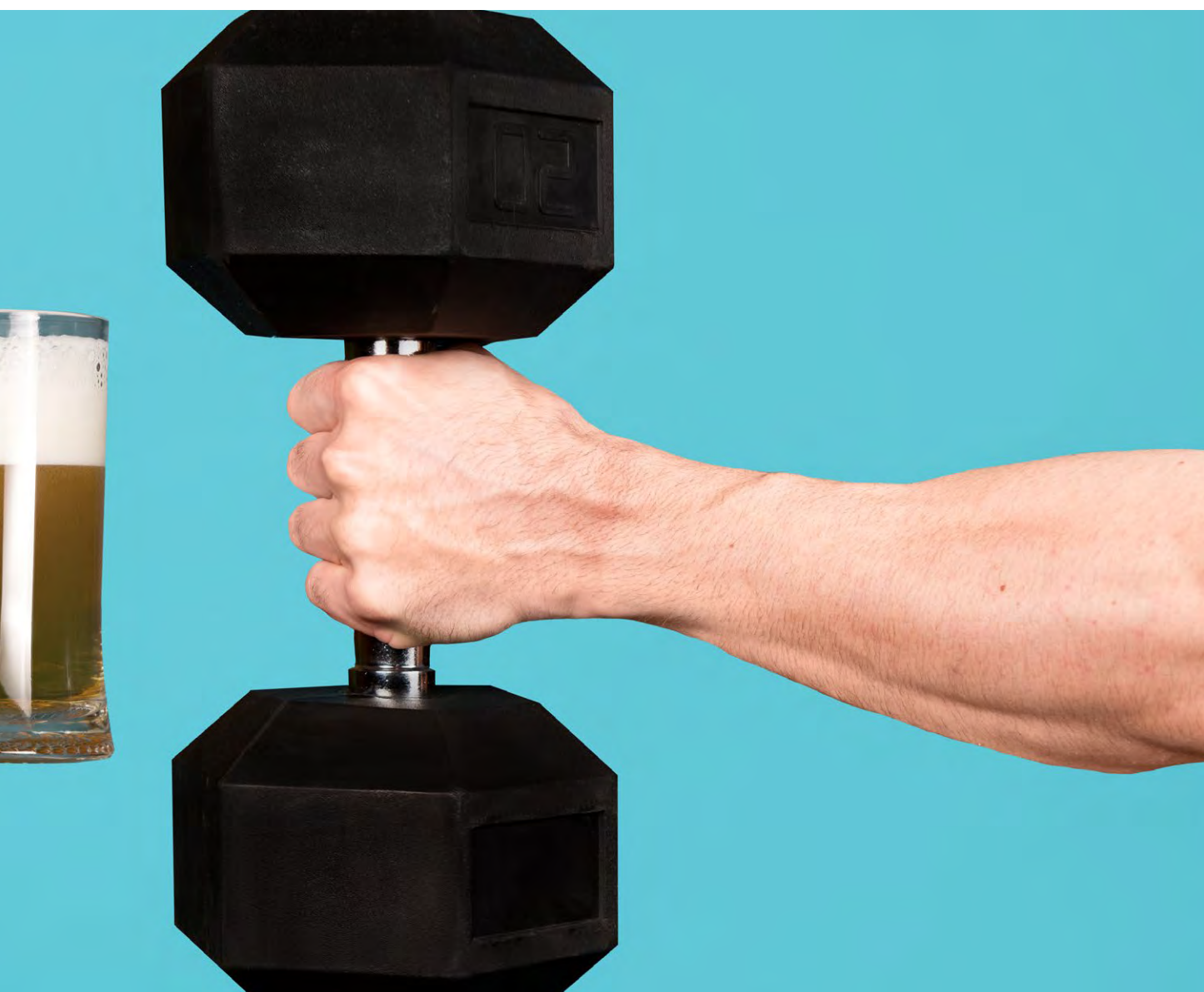
ARTIKEL FRÅN STYRKELABBET

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 finns att ladda ner för både iOS och Android.

"So much for the argument that alcohol makes all your muscles fall off."



”Det verkar inte vara någon höjdaridé att ersätta din gainer med 5-6 starköl.”

alkoholmängd som motsvarar 3 öl. Vid periodens slut kunde man observera 6,8 % minskat testosteron hos männen, och ingen påverkan hos kvinnorna.

Okej, så 3 öl om dagen, i tre veckor, och testosteronet minskades bara med 6,8 %.

Studie 2: 8 män fick inta en alkoholmängd av 1,5 g alkohol/kg, vilket motsvarar ungefär 8-9 öl för en 80 kg man, eller 10-12 öl för en 100 kg man. Hos dessa män kunde man i snitt se att testosteronet minskade med 23 % i upp till 16 timmar efteråt.

Nu börjar vi däremot snacka en rejäl fylla, och här ser vi lite kraftigare effekter. Vi kan alltså se att under en ganska stor del av dagen efter har får du försämrade testosteronnivåer om du verkligen super till det. Effekten av att dricka en måttlig mängd alkohol, som tre öl till exempel, lär dock vara minimal och ingenting du behöver oroa dig över.

Som intressant motpol till detta kan man dra upp ett annat sammanhang, nämligen att alkoholister har lika mycket muskelmassa, men mindre kroppsfett än icke-alkoholister. Så här skriver Berkhan om detta:

”So much for the argument that alcohol makes all your muscles fall off.”

ALKOHOL OCH DIN FETTFÖRBRÄNNING

Det finns inte så mycket att säga angående alkoholens påverkan på din fettförbränning, förutom att så fort du får alkohol i dig så minskas din fettförbränning kraftigt. Fettförbränning pågår hela tiden i din kropp, men så fort du dricker alkohol >>



så prioriteras genast förbrännandet av denna istället (9). Den här prioriteringen beror helt enkelt på att alkoholen är ett gift som kroppen vill bli av med så fort som möjligt.

Den försämrade användningen av fett som bränsle kan leda till att du lättare lagrar in nytt kroppsfett. Just alkohol lämpar sig riktigt dåligt för att bygga på fettlagren, men däremot energi från saker du äter under >> alkoholpåverkan kan kanske lättare lagras som fett. Viktigast för mängden fett på din kropp är dock, och kommer alltid att vara, energibalansen. Så länge du gör av med mer energi än du får i dig så kommer ditt fett fortsätta skalas av.

VAD HÄNDER OM DU DRICKER ALKOHOL INNAN DU TRÄNAR?

Hur är det att dricka alkohol innan träningen då? Den hjälpsamme användaren King Grub på Kolozeums forum hänvisar ofta till följande studie när någon frågar om att träna berusad:

I studien undersökte man hormonsvaret från träning om man hade druckit alkohol innan träningstillfället. Det fanns tre grupper:

1. En grupp som drack 0,75 g alkohol/kg.
2. En annan grupp drack 0,50 g alkohol/kg.
3. En kontrollgrupp som inte drack någon alkohol. >>

Securitas
Technology



Nu blir vi ett!

STANLEY Security blir Securitas Technology.

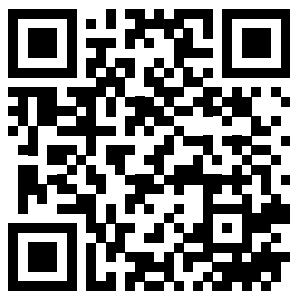
STANLEY Security och Securitas Electronic Security går under våren samman och blir Securitas Technology. Tillsammans får vi ett försprång inom de områden som blir allt viktigare för säkerhetsbranschen – att driva innovation med en stark global kompetens, hur man ökar säkerheten med uppkopplade lösningar och intelligenta data samt förståelse för hur man skapar reell kundnytta.

Skanna QR-koden för att läsa mer.



ASSISTANCEKÅREN

020-912 912



Välj vår Vaghjälpsförsäkring för personbil, husbil, husvagn, lastbil eller laddassistans för elbilar. Försäkringen gäller oavsett vem som kör fordonet.

Använd QR-koden här bredvid och teckna!

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





Resultatet blev att 0,75 g/kg sänkte signifikant hormonsvaret från träningen (kortisol och tillväxthormon). Man såg dock ingen skillnad mellan den lägre dosen på 0,50 g/kg och att inte dricka alls. Det verkar alltså inte vara någon bra idé att dricka stora mängder alkohol precis innan man ska träna.

VAD HÄNDER OM DU DRICKER ALKOHOL EFTER DU TRÄNAT?

Nicklas Neuman på Träningslära.se har skrivit en bra artikel om alkoholens inverkan på prestation och återhämtning, där han tar upp en studie som jag vill belysa. Det rör sig om en studie på muskelskada och prestationsförsämring vid alkoholintag efter träning. Elva friska män fick utföra 3 set av 100 re-

petitioner benspark, och en halvtimme efter träningen fick de dricka antingen en härlig grogg på apelsinjuice och vodka, eller bara apelsinjuice. Alkoholmängden var 1 g/kg kroppsvikt, vilket motsvarar ungefär 5-6 starköl för en 80 kg man.

Man såg ingen signifikant skillnad i muskelskada, men däremot utfördes tester av maxstyrkan i samma ben 36 timmar senare. Man såg tydliga försämringar i prestation hos båda grupper (vilket är att förvänta sig 36 timmar efter styrketräning av den graden) men ytterligare något sämre prestation i gruppen som fick dricka grogg.

Samma forskningsgrupp utfördes en precis likadan studie, men där man valde att halvera mängden alkohol till

0,5 g/kg. Resultatet? Man kunde inte längre se någon skillnad i prestationsförmåga mellan grupperna.

Vi kan alltså konstatera att det inte verkar vara någon höjdaridé att ersätta din gainer med 5-6 starköl. Däremot 2-3 stycken verkar inte påverka din återhämtning.

KAN DU TRÄNA BAKFULL? OCH I SÅ FALL, NÄR?

Den sista intressanta frågan är antagligen: Om man nu har druckit rejält, när kan man träna igen och få bra resultat?

Det här går som du kanske förstår hand i hand med vad som står under rubriken "Alkohol innan träningen" en bit upp: Om du har en lite större



mängd alkohol i kroppen när du tränar så uteblir mycket av det positiva hormonsvaret från träningen. För att du ska vara säker på att få så bra resultat som möjligt av träningen är det alltså bäst att vänta tills det mesta av alkoholen är ute ur ditt system, och jag tänkte med ett räkneexempel visa ungefär hur lång tid det kan ta.

Du förbränner ungefär 0,1 g alkohol/kg kroppsvikt i timmen, oavsett kön. Med den här kunskapen kan du räkna ut ungefär hur lång tid det tar för dig att förbränna all alkohol. Observera att det finns stora variationer här, och just din alkoholförbränning kan både ta dubbelt så lång tid som dessa siffror, men det kan också hända att du bara behöver hälften av tiden för att för-

”Om du har en lite större mängd alkohol i kroppen när du tränar så uteblir mycket av det positiva hormonsvaret från träningen.”

bränna den här alkoholen. Det är helt enkelt individuellt. I dessa exempel har jag heller inte räknat med att man dricker allting vid ett tillfälle, medan i själva verket tar man kanske den första drinken 4-5 timmar innan den sista, och man har då alltså redan hunnit förbränna en hel del av alkoholen.

Här är i alla fall några exempel på hur lång tid några olika mängder alkohol kan ta att förbränna för en 80 kg person respektive en 100 kg person:

Tre starköl (Alkoholmängd = 3 öl * 330 gram * 0,045 = 44,6 gram alkohol)

- För person på 80 kg: 6 timmar
- För person på 100 kg: 5 timmar

Sex starköl (Alkoholmängd = 6 öl * 330 gram * 0,045 = 89,1 gram alkohol)

- För person på 80 kg: 11 timmar
- För person på 100 kg: 9 timmar

Tio starköl (Alkoholmängd = 10 öl * 330 gram * 0,045 = 148,5 gram alkohol)

- För person på 80 kg: 19 timmar
- För person på 100 kg: 15 timmar

Lite grovt kan man alltså uppskatta att efter en måttlig alkoholmängd på bara ett par öl är det inga problem att stiga upp och träna på morgonkvisten. För en mer rejäl fylla kan det dock kräva att man väntar till kvällen, eller rentav nästa morgon för att få samma optimala hormonsvar. Personligen tycker jag dock inte man behöver lägga allt fokus på dessa siffror, utan jag

anser att det finns många fler värdefulla effekter av att träna än bara detta. Mer om det i slutet dock!

En annan förutsättning för att kunna träna dagen efter är förstås att man inte är så bakfull att man är illamående eller orkeslös. Det här stycket riktar sig snarare till dig som vaknar upp fräsch och kan tänka dig att träna, men går och funderar på hur gårdagens fylla påverkar din kropp.

SLUTSATS

Det här blev ett ganska långt inlägg, och nu ska jag försöka sammanfatta de viktigaste punkterna för dig.

- Precis som med all flytande föda är det ganska lätt att få i sig mycket energi av alkohol.
- En stor alkoholmängd (5-6 öl) inom 30 minuter efter träningen försämrar din återhämtning. En mindre mängd (2-3 öl) verkar inte ha någon direkt stor påverkan.
- En stor mängd alkohol innan träning försämrar hormonsvaret från träningen, vilket innebär att en del av effekten uteblir. En mindre mängd alkohol visar inte någon särskild effekt.
- Efter en rejäl dyngfylla kan det ta nästan ett dygn innan alkoholen är förbränd, och både din fettförbränning och ditt testosteron är tillbaka på normala nivåer. Efter ett par öl tar det bara några timmar. >>

Förutom punkterna ovan så kan det vara viktigt att påpeka att stora mängder alkohol stör din nattsömn. Sömn är som du kanske redan vet otroligt viktig både för att bygga och bevara muskelmassa, men även för att bränna fett.

SÅ VAD SKA DU GÖRA MED DEN HÄR KUNSKAPEN?

Personligen tycker jag att det här visar att du med all rätt kan ha en ganska avslappnad inställning till alkohol.

Ja, det är ett gift, som dessutom kan leda till många besvär om det hanteras fel. I stora mängder är de fysiologiska effekterna dessutom riktigt negativa. Men, med det sagt så ser jag ingen anledning till att du som upplever alkohol som en positiv sak ska börja undvika det bara för att du också är inresserad av att växa dig stor och stark.

Är det sant att alkohol förstör en veckas träning? Nej, nej, och åter nej. Det är överhuvudtaget en fälig jämförelse, eftersom det inte går att tala om "en veckas träning" på det viset. Den enda situationen jag skulle kunna tänka mig att använda det uttrycket är om hela din veckas träning går ut på att bränna energi, och att du under din enda utekväll intar precis lika mycket energi.

Det är förstås bäst för din kropp om du aldrig dricker dig kanonfull, men det betyder inte att du inte kan göra det och med tiden ändå bli stor och stark. Du behöver absolut inte vara rädd över att några öl då och då har någon katastrofal effekt, vilket jag hoppas att jag har visat i den här artikeln. Det tjänar ingenting till att gå runt och ha ångest över tanken på hur dina hormoner och din proteinsyntes och gud-vet-allt påverkas av att dricka lite. Att ta en öl eller ett glas vin till maten är inget du behöver tro ska förstöra dina resultat så länge du ligger inom ramarna för hur mycket energi av de olika näringsämnena du vill ha i dig.

När man talar om alkohol och träning tycker jag det är väldigt viktigt att skilja på de akuta och de långsiktiga effekterna: Medan du är påverkad av alkoholen så påverkas både din fettförbränning, proteinsyntes och styrka väldigt negativt, men det är å andra

"Jag vill inte romantisera alkoholen och säga att den inte har några negativa effekter (för det har den absolut), men jag gillar inte heller dem som överdriver nackdelarna."



sidan inte under särskilt lång tid du har alkohol i dig (Återigen: Så länge du inte super riktigt mycket). En annan viktig poäng tycker jag är att det inte bara är hormonsvar och positiv proteinsyntes som det är värt att träna för. Att träna teknik är en ruskigt viktig del i att bli stark, och man kan dessutom träna för att det är kul eller skönt.

Jag blev faktiskt imponerad av Systembolagets inlägg om alkohol och träning. Jag hade inte alls förväntat mig en så lugn och balanserad syn på saken av de som försöker få oss svenskar att sluta dricka, utan hade snarare förväntat mig att de skulle sälla sig till de rabiata träningsentusiasterna som fanatiskt undviker varje droppe.

Som alltid är det sunt förnuft som råder, men just när det kommer till alkohol tycker jag ibland att det överdramatiseras. Jag vill inte romantisera alkoholen och säga att den inte har några negativa effekter (för det har den absolut), men jag gillar inte heller dem som överdriver nackdelarna. Drick med måtta om det är något som höjer din livskvalité. Håll igen lite om du verkligen prioriterar din träning, men även om du festar till det rejält då och då så kommer du ändå ha bra förutsättningar att få resultat av din träning om du sköter dig resten av veckan.

Om inget annat i den här artikeln har nått fram, så bär i alla fall med dig detta:

Den som dricker och tränar kommer alltid vara starkare än den som bara dricker.

NÅGRA SISTA ORD

Det finns en jättemassa bra artiklar om alkohol och träning där ute, och mitt mål med den här artikeln var bland annat att försöka samla lite information från dessa och göra något av en lättläst sammanfattning för er läsare. Samtidigt ger det mig möjligheten att kunna ge tillbaka lite och tacka de här andra skribenterna för det arbete de lägger ned och allt de lär ut. Framförallt Träningslära av Jacob och Nicklas, och Leangains av Martin är två av mina absoluta favoritbloggar om träning och hälsa. Jag har dem att tacka för mycket och rekommenderar dem varmt!

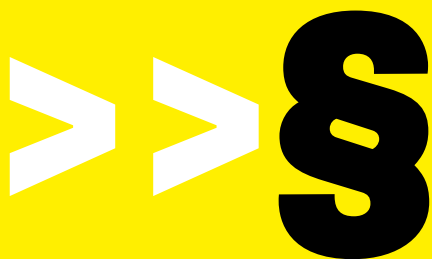
SNABBTÄLT för brottsplatsundersökning



040-44 53 00
sales@safetrack.se
www.safetrack.se

Euro-Lans levererar trygga och säkra fordon för Blåljusverksamhet





Regler för bidrag

Riktlinjer för utbetalning av bidrag till Svenska Polismästerskap från Svenska Polisidrottsförbundet

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

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 en-

kel 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

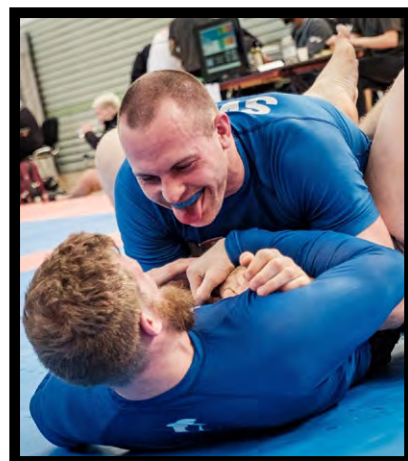
Så snart ni kan skall ni tillgodose Förbundsmedia med:

- 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 //Brasiliansk JiuJitsu & NOGI SW

Plats >> Göteborg

Datum >> 4 mars 2023

Arrangör >> Göteborgs Polismäns Idrottsförening

PLATS

Teatergatan 19, 411 35 Göteborg

ANMÄLAN

Anmälan genom swish till: 1232590057.

Mail till gbgpif@gmail.com med
VIKT, ÅLDER, BÄLTESFÄRG eller
TRÄNINGSTID, TELFONNUMMER och
TJÄNSTGÖRINGSORT

Senaste anmälningsdatum 15 februari.

AVGIFT

300kr per disciplin(Gi/NOGI) eller 500kr
för båda.

TÄVLINGS-PM

Mailas ut 15 februari

LOGI

Ombesörjs av enskild

REGLER

Modifierade BJJ regler (låg skaderisk)

ÖPPET FÖR

Poliser, Polisanställda och polisstudenter.

BANKETT

Genomförs av enklare slag kvällen efter
tävlingen

KONTAKTPERSONER

bjorn.eriksen@polisen.se
tony.larsson@polisen.se

>>Läs mer på polisidrott.se



Inbjudan till Polis-SM //Bowling

Plats >> Falkenberg

Datum >> 16-18 mars 2023

Arrangör >> Idrottsföreningen Polislandslaget i Bowling

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

STARTTIDER

Torsdag den 16 mars, kl. 18:00 (reservtid)
Fredagen den 17 mars, kl. 09:30, kl. 13:00

DESPERADO

Lördag 18 mars, kl. 09:30

FINAL

Lördag 18 mars kl. 10:00. Prisutdelning direkt efter karusellen på lördag.

BANKETT

Bankett på fredagen serveras kl. 18:00 på Restaurang Tullbro, som ligger i anslutning till Vesterhavs hotellet. Det serveras Entrecote med pepparsås och potatisgratäng och till efterrätt Cheesecake och kaffe. Restaurangen har alkoholtillstånd för den som vill ha alt. måltidsdryck. Priset är 400 kr/pers.

ANMÄLAN

Anmälan med spelarens namn, klass/lag och förening skickas via e-post till: conny.kihlwall@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.

BOWLINGHALLEN

Falkenbergs Bowlinghall, Badhusvägen 52, Falkenberg

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



Inbjudan till inofficiellt Polis-SM //MTB-maraton

Plats >> Sälen i samband med Cykelvasan 90

Datum >> 12 augusti 2023

Arrangör >> Ängelholmspolisens Sportklubb

I samband med Cykelvasan 90, 12 augusti 2023 kommer ett inofficiellt Polis-SM i MTB-maraton gå av stapeln.

Nordens största mountainbikelopp tar dig med på en historisk resa i fädernas spår. Starten går i Sälen och loppet passerar sen alla de klassiska Vasaloppskontrollerna. Totalt 94 km på skogsvägar och uppbyggda trallar över myrmarker, genom ljusa tallskogar, förbi fäbodstugor och ängsmark ner mot målportalen i Mora.

Anmälda kommer att starta i gemensamt startled i motionsklass och vinnare koras samt prisutdelning i form av

föreningsplakett sker när de första tre i respektive klass har gått i mål i Mora. Aktuellt startled har beräknad måltid om 3:30-4:00h.

KLASSER

H-21, D-21, H-30, D-30, H-40, D-40, H-50, D-50, H-60, D-60

ANMÄLAN

Anmälan sker via Polisens epost till andreas.gothager@polisen.se som kommer att skicka ut en avsedd anmälningslänk erhållen av arrangören, Cykelvasan. Länken kommer att finnas tillgänglig från början av december 2022.

ANMÄLNINGSavgift

Då vi använder oss av extern arrangör i form av Cykelvasan är det ordinarie anmälningsavgift, 1795 kr.

YTTERLIGARE INFORMATION

<https://www.vasaloppet.se/lopp/cykellopp/cykelvasan90/>

Anmälda kommer att få löpande information via epost.

I Facebookgruppen "Polis och Brand SM Cykel 2023" kommer även fortlöpande information om arrangemanget delges.

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



Inbjudan till Polis-SM //Handboll

Plats >> Kristianstad

Datum >> 15 april 2023

Arrangör >> Kristianstadspolisens Idrottsförening

ANMÄLAN OCH AVGIFT

Anmälan skickas till jesper.granath@polisen.se. Skickar ni utanför polisen skickas anmälan till jeppe.granath@gmail.com. Uppge lagnamn (+ myndighet eller polisregion/ polisområde), laguppställning, kontaktperson med telefonnummer och e-post bifogas.

Anmälningsavgift per lag: 1000kr.
Summan sätts in på konto
8169-5, 924 610 123-3. Sista
anmälningsdag 6 Mars 2023.

SPELPLATS

Kristianstad, A-Hallen.
Adress: Västra Storgatan 69,
Kristianstad.

LOGI

Varje enskild deltagare bokar sina egna
rumsnätter och rummen betalas på plats
av var och en i samband med in- eller
utcheckning.

BANKETT

Finns flertalet utbud av restauranger i
Kristianstad och kommer att bokas när
det närmar sig.

Information skickas ut till kontaktperson
i varje lag.

TÄVLINGSBESTÄMMELSER

Svenska Polisidrottsförbundets
tävlingsbestämmelser finns på [www.
polisidrott.se](http://www.polisidrott.se).

UPPLYSNINGAR

Jesper Granath mob: 070-924 90 99
jesper.granath@polisen.se alt extern
jeppe.granath@gmail.com.

Joakim Du Reitz mob: 070-225 78 58
jocke_duren@hotmail.com



Inbjudan till Polis-SM //Bordtennis

Plats >> Höganäs

Datum >> 22-23 april 2023

Arrangör >> Ängelholmspolisens Sportförening och Svedbergs GIF

TID OCH PLATS

Lördag och söndag 22-23 april. Höganäs Sportcenter, Idrottshallsvägen, Höganäs.

ANMÄLAN OCH AVGIFTER

Senast 2 april 2022 till Rickard Gartér på adressen rickard.garter@polisen.se

Anmälan ska innehålla namn, personnummer, klasser och tillhörande polisidrottsförening.

Singel- och dubbelklasser 100 kr/start
Lagklasser 150 kr/start. Betalning sker i samband med anmälan genom banköverföring till Swedbank clearing 82149 konto 933.017.894-9 Ängelholmspolisens Sportklubb. Det går även bra att betala via swish på 123 614 15 43

KLASSER

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

STARTBEGRÄNSNINGAR

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

SEEDNING

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

ÖVRIGT

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

KAMRATMÅLTID

Anmälan till bankett sker i samband med anmälan.

BOENDE

Hotellet och Co, 042-33 10 05.
(Kamratmåltiden kommer även att hållas här)

UPPLYSNINGAR

Rickard Gartér 010-5617287



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

Skicka via mail till: gpiifrunning@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.

PM

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

>>Läs mer på polisidrott.se



Inbjudan till Polis-SM //Pistol

Plats >> Rödbergets och Gammelängs skjutbanor, Boden

Datum >> 13-15 juli 2023

Arrangör >> Luleåpolisens Sk&Ik och Bodens Sportskytteklubb

VÄGBESKRIVNING

Vägbeskrivning till Rödberget och Gammelängs skjutbanor finns på svenskalag.se/bodenssportskytteklubb

OMFATTNING

Tävlingsbestämmelser enligt reglemente på polisidrott.se

Torsdag den 13 juli

Rödberget elektroniska banor

Fripistol - öppen och veteran. Lag öppen och veteran 2 st/lag.

Sportpistol - öppen, dam, veteran yngre och äldre. Lag öppen 3 st/lag, dam och veteran 2 st/lag..

Grovpistol - öppen. Lag öppen 2st/lag.. Ej mantlad ammunition.

Fredag den 14 juli

Rödberget elektroniska banor

Standardpistol - öppen, dam, veteran yngre och äldre. Lag öppen 3 st/lag, dam och veteran 2 st/lag.

Gammeläng

PPC - öppen, dam, veteran yngre och äldre. Lag öppen 3 st/lag, dam och veteran 2 st/lag.

Polissnabb - öppen, dam, veteran yngre och äldre. Lag öppen 3 st/lag, dam och veteran 2 st/lag.

Bankett på kvällen. Mer information och pris läggs ut på hemsidan.

Lördag den 15 juli

Gammeläng

Fältskjutning Ö - öppen, dam, veteran yngre och äldre. Lag öppen 3 st/lag, dam och veteran 2 st/lag.

Fältskjutning tjänstevapen - öppen, dam, veteran yngre och äldre. Lag öppen 3 st/lag, dam och veteran 2 st/lag.

ANMÄLAN

Skriftlig anmälan senast den 31 maj till polisskytte23@gmail.com

Anmälningsblankett finns på polisidrott.se

AVGIFTER

100 kr/start och 200 kr/lag. Betalas in föreningsvis till pg 349521-5 eller swish 123 335 0287 Bodens Sportskytteklubb. Detta skall ske i samband med anmälan. Betald avgift återbetalas ej.

PRISER

Förbundets mästerskapsplaketter individuellt och föreningsplaketter i lag. Samt hederspriser

SERVERING

Kommer att finnas under tävlingarna.

UPPLYSNINGAR

Eilert Lantto - 0703023798
eilert.lantto@outlook.com

Anders Khemi - 0703462361
polisskytte23@gmail.com

WEBBPUBLICERING

Start och resultatlistor kommer att publiceras på svenskalag.se/ bodenssportskytteklubb. Genom sin anmälan medger skytten att namn och resultat publiceras.



Foto: Örnsköldsviks kommun

Inbjudan till Polis-SM //Skidor

Plats >> Örnsköldsvik

Datum >> 15-16 mars 2023

Arrangör >> Polsidrottsföreningen Kamraterna

PROGRAM

Onsdag 15/3

10.00 Längdtävling

Skyttis IP, Valhallavägen 20

15.00 Storslalom

Åsbacken, Slalomvägen 20

19.00 Bankett, prisutdelning

Fjällräven Arena, Viktoriaesplanaden 1

Torsdag 16/3

09.00 Skidskytte

Olympia Bredbyn, Olympiavägen 1

12.00 Skidfältskytte

Olympia Bredbyn

ANMÄLAN

Senast 28/2 till

Urban.Vestman@Polisen.se.

Ange antal grenstarter, åldersklass samt om ni vill delta i banketten. Kostnad: 1 start 300: - 2 eller fler starter 500: - Bankett 400: -. Betalningsinformation kommer med bekräftelsemail efter anmälan.

UPPLÄGG TÄVLINGSKLASSER

Längdskidor i klassisk stil

5km slinga, individuell start.

15km H21

10km H35,40,45,50,55,60

5km D21, 35, 45, H65,70

Storslalom

Tävlingen avgörs i 2 åk i samma bana.

Kombinationstävling för den som åker både längd och storslalom, placeringar beräknas enligt kombinationstabell som finns på SPL:s hemsida.

Skidskytte

Skidåkning fri eller klassisk stil. Skytte med pistol i kaliber .22 (5,6mm). Vapen ammunition och hörselskydd medföres av åkaren. 4 varv på 1,5km bana med en skjutning/varv (5skott) mot fallande mål (Kurvinen) 17,5m. Tidstillägg 1min/bom. Samma för alla klasser.

Skidfältskytte

Skidåkning klassisk stil (3x2,5km), skytte med tjänstevapen. 6 stationer, 6 skott / station.

//INBJUDNINGAR TILL MÄSTERSKAP



Vapen, ammunition, hörselskydd medföres av åkaren. Magasin/vapen får inte laddas förrän åkaren står på skjutplats. Tomt vapen visas upp för funktionär innan man får lämna skjutplatsen. (ett tomt magasin får finnas i vapnet under åkning). Tidstillägg 2min/bom. Samma för alla klasser.

Då arrangemanget går över endast två dagar och vi vill kunna köra både skidskytte och skidfältskytte samma dag har vi kortat ner sträckorna något för att underlätta för de som vill dubblera.

Arrangören förbehåller sig rätten att flytta åkare till annan åldersklass.

BOENDE

Elite Plaza Hotell erbjuder 15% rabatt om man uppger Brandman SM på skidor.

First Hotell stött erbjuder 15% rabatt om man uppger Brandman SM på skidor. Det finns ett flertal övriga hotell och vandrarhem. Det finns ställplatser i gästhamnen för husbil/husvagn.

MAT

Cafeteria med fika/hamburgare vid Skyttis IP. Cafeteria med fika i Åsbacken. Lunchrestauranger i Bredbyn, Sannas restaurang och Pizzeria, Köpmangatan 52, Gästgiveriet Köpmangatan 34.

Bankett onsdag kväll 400: -

VAPENFÖRVARING

Kan lösas på polisstationen vid behov. Kontakta Urban Vestman.

RESERVATION

Vi följer Folkhälsomyndighetens

rekommendationer och för dialog med SBRIF angående tävling och smittskyddsregler. Vi reserverar oss för att kunna ställa in med kort varsel.

Vi kan i så fall vara tvungna att behålla en del av anmälningsavgiften för att täcka fasta kostnader.

Ytterligare information finns på www.brandsm.se

TÄVLINGSLEDNING

Urban Vestman - 076-119 70 17
Ida Zetterlund - 070-225 57 21
Gustav Schelin - 070-217 08-69



Inbjudan till Polis-SM //Golf

Plats >> Läckö Golfklubb

Datum >> 24-25 augusti 2023

Arrangör >> Skaraborgspolisens IF

TÄVLINGSBESTÄMMELSER

Se SPI´s hemsida www.polisidrott.se- tävlingsbestämmelser

SPELFORM

Mästerskapen anordnas som en individuell tävling över 36 hål

INSPEL

Inspel på banan den 23 augusti erbjuds till en reducerad greenfee om 300 kr. Tider bokas genom golf.se eller genom Läckö GK´s reception 010-4958400 - info@lackogk.se

TÄVLINGEN

Dag 1: Kanonstart från klockan 09:00. Aktuell information anslås inspelsdag samt kommer meddelas via min golf. Samling 08:00 vid klubbhuset.

Dag 2: Löpande start från 07:30.

Lagtävling/poängbogey/närmast hål/ längsta drive:

Under första tävlingsdagen spelas en slagtävling för 2-mannalag över 18 hål. Laget ska anmälas senast inspelsdag och bestå av spelare från samma polisidrottsförening oavsett klass. Tävlingen ingår inte i SPM. Utanför mästerskapet spelas också individuell poängbogey. Information om den tävlingen samt närmast hål och längsta drive ges i samband med tävlingsstart och samling 08:00

ANMÄLAN

Anmälan ska innehålla Namn, Golf-id samt den åldersklass man vill delta i. Uppge också om ni avser delta på kamratmåltid. Anmälan skickas till eva-m.karlsson@polisen.se

Anmälningsavgift: Tävlingsavgift 1000 kr inklusive 2 tävlingsdagar med fria rangebollar samt kamratmåltid 350 kr. Anmälan är bindande

Avgiften betalas in senast 2023-08-06 till Skaraborgspolisens idrottsförening BG 5871-1722 eller swish 1236819742. Ange Polis-SM och namn

BOENDE

På Läckö GK finns flera ställplatser som koster 175 kr/natt. Föst till kvarn!

Vid Läckö slott ligger Victoriahuset (11 km från banan) med 15 hotellrum. Bokning kan ske antingen online på vår hemsida eller via direktkontakt med hotellet på info@lackoslott.se alternativt telefon 0510 - 48 46 60.

På Kållandsö finns också Läckö Strand med 8-12 bäddsstugor. Se www.lackostrand.se. Det ligger 12 km från banan

I Lidköping finns flera alternativa stugor på Kronocamping. De ger 20% rabatt på boendepiset. Uppge Polis-SM som rabattkod. 0510-26804, info@kronocamping.com

På Läckö GK´s hemsida finns hänvisning till en del boendalternativ utöver dessa.

KLASSER

Damer: senior, D40, D50, D60 och D70

Herrar: senior, H40, H50, H60 och H70

Herrar spelar från gul tee och damer från röd tee. Minst fem deltagare måste vara anmälda till en klass, varav fyra måste starta i klassen. Om för få är anmälda i en klass kommer åldersklasser slås ihop så att de äldre hamnar i en yngre klass.

MÄSTARNAS MÄSTARE

Mer info om denna tävling som är ett vandringspris kommer inför tävlingsdagarna.

KAMRATMÅLTID

Vi kommer att genomföra en kamratmåltid på kvällen den 24 augusti klockan 19:00. Priset är 350 kr/person exkl. dryck som inbetalas i samband med tävlingsanmälan. Plats är inte helt klar ännu och beroende på var det blir kommer busstransport ordnas dit och tillbaka till boende där flera bor.

Frågor besvaras av Eva Karlsson, eva-m.karlsson@polisen.se eller 0706-181833

>>Läs mer på polisidrott.se



Inbjudan till Polis-SM

//Fotboll

Plats >> Malmö

Datum >> 5-6 september 2023

Arrangör >> Malmöpolisens Idrott- & Gymnastikförening

LOGI

Plats för logi är under förhandling men det kommer bli i nära anslutning till tågförbindelser för långväga gäster.

TÄVLING

Vår ambition är att kunna ta emot samtliga lag som anmäler sig till slutspelet i september. Om det visar sig att vi inte kan ta emot samtliga lag som anmält sig återkommer vi med hur den eventuella uttagningen sker.

Vi kommer som vanligt ha en dam- och en herrklass som börjar med gruppspel och sedan avslutas med slutspel med utslagningsmatcher.

BANKETT

Banketten kommer att hållas i anslutning till boendet. Vi gillar att ha banketten mellan speldag 1 och 2 så efter ett par grymt spelade matcher på tisdagen så kommer vi avsluta dagen med att njuta av en fantastiskt trevlig kväll för att sedan avsluta mästerskapet på onsdagen.

ANMÄLAN

Inbetalning till plusgiro 53 04 33-2 till Malmöpolisens idrotts- och gymnastikförening på 2000 kr/lag. Märk betalningen med "Fotbolls SM - dam/herr - område/region". Sista anmälningsdag är 30 april.

I samband med anmälan så skicka ett mail till maria.moberg@polisen.se med kontaktuppgifter på lagledare. Observera att anmälan är bindande. Frågor skickas till maria.moberg@polisen.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

>> Kallelse till förbundsmöte 2023

Styrelsen för Svenska Polisidrottsförbundet kallar härmed sina medlemmar till ordinarie förbundsmöte onsdagen den 15 mars 2023 kl. 14-15 i Polismyndighetens lokaler på Norra Agnegatan, Kungsholmen.

Det går även bra att delta på mötet via videolänk. Länk för detta kommer mailas ut till de deltagare som anmält sig. **Anmälan om mötesnärvaro ska göras till förbundskansliet via e-postadressen info@polisidrott.se senast den 8 mars 2023.**

I anmälan ska namn, föreningstillhörighet, telefon och e-postadress ingå.

Motioner ska ha inkommit till förbundskansliet senast den 8 mars 2023. Det är förbundsstyrelsens förhoppning, att så många polisidrottsföreningar som möjligt låter sig representeras vid mötet och i god tid utser ombud. Fullmaktsblanketten finns på www.polisidrott.se.

>> **MICHAEL FETZ**
Ordförande



Tarpen ger ett skydd mot elementen för 1-4 personer, beroende på hur många delar som utnyttjas. WTB står för windsack, tent and boat. WTB är utvecklad för att utnyttjas under årets 8 årstider.

WTB passar perfekt i en av sidofickorna på ryggsäcken **Skaði**.

Skaði var den nordiska gudinnan som bland annat kallades vargarnas syster och har därför fått ge namn åt ryggsäcken!

Kanske ni vid er nästa fjällmarsch bär en gudinna?



Cold Skills • Åsensvägen 10 • 546 31 Karlsborg



Back on Track®
Prepare Perform Recover

Powered by
Welltex®

Stela och trötta muskler?

Ett ledskydd från Back on Track både avlastar och stabiliserar – samtidigt som Welltex® kan bidra till ökad blodcirkulation i området. Effekten uppstår då insmälta mineraler absorberas och återsänder den infraröda delen av kroppsvärmen. Upptäck våra ledskydd och kläder med terapeutiska egenskaper!

tel: 018-59 05 55 • [sverige@backontrack.com](mailto: sverige@backontrack.com) • www.backontrack.com

>>Kalender över Polis-SM 2023

TÄVLINGSDATUM	GREN	PLATS	ARRANGÖR
4 mars	Brasilianskt JiuJitsu	Göteborg	Göteborgs polismäns IF
15-16 mars	Skidor	Örnsköldsvik	PIF Kamraterna Örnsköldsvik
16-17 mars	Bowling	Falkenberg	Idrottsföreningen Polislandslaget i Bowling
15 april	Handboll	Kristianstad	Kristianstadspolisens Idrottsförening
22-23 april	Bordtennis	Helsingborg	Ängelholmspolisens Sportklubb
13 maj	Halvmarathon	Göteborg	Göteborgs polismäns IF
13-15 juli	Pistol	Boden	Luleåpolisens skytte & idrottsklubb
12 augusti	MTB maraton	Sälen	Ängelholmspolisens Sportklubb
24-25 augusti	Golf	Skaraborg	Skaraborgspolisens IF
25 augusti	Springskytte	Stockholm	
5-6 september	Fotboll	Malmö	Malmöpolisens Idrotts & Gymnastikförening
12-13 september	Cykel	Norrtälje	
20-21 september	Orientering	Tibro	Svenska Polisidrottsförbundet
23-24 september	Gevär & K-pist	Uddevalla	
Oktober	Padel	Göteborg	Göteborgs polismäns IF
8-9 november	Innebandy	Jönköping	

>>Planering över Nordiska polismästerskap



GREN	2023	2024	2025	2026
Fotboll	-	Sverige juni	-	-
Golf	-	-	Danmark	-
Handboll	-	-	Norge	-
Marathon	Estland 10 sep	-	-	-
Orientering	-	Estland	-	-
Skytte	-	-	-	Norge
Volleyboll	Estland	Danmark	-	-
Funktionell Fitness	Sverige 7-8 maj	-	-	-

>>Uppdatera oss om din polisidrottsförening

Vi önskar att Polisidrottsföreningar och Länspolisidrottsförbund meddelar oss styrelsesammanfattningen 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



Nu sänker vi priset på flera försäkringar!

Polisförbundet värnar om dig som medlem och din trygghet är vår främsta prioritet. Vår målsättning är att kunna erbjuda dig och din familj ett stort försäkringsutbud med bred omfattning och konkurrenskraftiga priser. Vi vill att ni ska kunna känna er trygga i att ni är rätt försäkrade om något oförutsett skulle inträffa.

I tider av oro där många upplever att hushållsekonomin är ansträngd på grund av hög inflation och skenande priser, har vi valt att gå emot strömmen för att fler ska ha möjlighet att bredda sitt försäkringsskydd. **Därför sänker vi nu priset på sjuk- och diagnosförsäkringen för samtliga åldrar samt livförsäkringen för medlemmar upp till 39 år.**

Därutöver fortsätter vi erbjuda alla medlemmar en prisgaranti inom sakförsäkring (hus, hem, bil m.m.) som innebär att vi **sänker din befintliga försäkringspremie med minst 10 %** oavsett vilket försäkringsbolag du har idag. Dessutom utlovar vi en **ettårig villkorsgaranti** som innebär att vi matchar dina tidigare försäkringsvillkor.



Låt oss hjälpa dig till ett bättre försäkringsskydd för dig, din familj och ert hushåll samtidigt som ni får mer pengar över till annat.



Kontakta Polisförbundet Försäkring idag!

Telefon: 08-676 97 00 (tonval 2)

E-post: forsakringar@polisforbundet.se

6

Bra anledningar att bli medlem:

- 1 Förbättringar kopplade till lön och anställningsvillkor
- 2 Rättslig hjälp och juridiskt stöd
- 3 Rådgivning och förhandlingshjälp i fackliga frågor
- 4 Förmånliga försäkringar
- 5 Medlemsförmåner och rabatter på resor, banklån och friskvård
- 6 Prenumeration på Polistidningen – din medlemstidning



Bli medlem

[polisforbundet.se/
medlem/bli-medlem](https://polisforbundet.se/medlem/bli-medlem)

