

**BOWLING I
FALKENBERG**

**STEFAN EKLUND
OM KRAFTSPORT**

**UNIKT KONCEPT
FÖR CYKLINGEN**

En tidning från Svenska Polisidrottsförbundet | Nr 2 - 2023

POLISIDROTT

Brasiliansk

Jiu Jitsu



**Imponerande
kamp vid
första Polis-SM
någonsin.**



**"Känslan att vara bäst på det man
gör är precis som man kan tro,
helt fantastisk."**

**PROFLEN
JESPER
SANKELL**

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





//Bowlingen tillbaka

Polis-SM hölls i Falkenberg >> 3



//Luftvapen-kampen

Polis-SM hölls i Trollhättan >> 9



//Världsmästarpolisen

Profilen Jesper Sankell >> 12



//Brasiliansk Jiu Jitsu

För första gången som polismästerskap >> 26

Nytt koncept för cyklingen >> 11
Skidmästerskap i Övik >> 33
Stefan Eklund om kraftsport >> 39
Inbjudningar till 9 mästerskap >> 44



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

Kamp i Polis-SM
Brasiliansk Jiu Jitsu.
Foto: Anna Erlandsson

ADRESSÄNDRING

Förbundskansliet

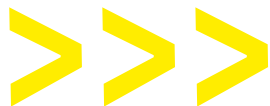
ANNONSERING

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

TRYCK

ByWind

”Om du befinner dig i Stockholm de aktuella dagarna så tror jag att det är värt att besöka CrossFit Nordic i Vasastan.”



Så här lagom till påsk börjar vintern så sakteliga släppa sitt grepp och de första värmande solstrålarna är efterlängtrade. Ett säkert vårtecken är när fotbollsallsvenskan drar igång och detta skedde den första helgen i april.

Apropå fotboll så har planeringsarbetet nu börjat för de nordiska polismästerskapen i just fotboll som kommer att hållas i Stockholm under sommaren nästa år. Det blir ett stort och roligt idrottsevenemang som jag och säkert många andra ser fram emot men som kommer att kräva en hel del

av oss som arrangörer. Vi återkommer med mer information om dessa tävlingar längre fram under året.

Det nordiska mästerskap som står närmast på tur är NM i funktionell fitness som avgörs i Stockholm den 6-7 maj. Vi har skrivit om detta tidigare så se detta som en liten ”heads up”.

Jag ser verkligen fram emot att följa tävlingarna på plats och om du befinner dig i Stockholm de aktuella dagarna så tror jag att det är värt att besöka CrossFit Nordic i Vasastan där ca 60 tävlande från alla de nordiska länderna

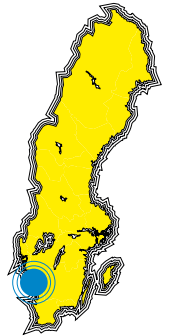
samt Estland gör upp om pallplatserna. Funktionell Fitness är en tävlingsgren som är rolig att titta på. Utövarna är verkligen allroundtränade då grenen kräver en mix av styrka, rörlighet, balans, kondition och koordination.

Njut av våren!

MICHAEL FETIZ
Ordförande, Svenska
Polisidrottsförbundet

Bowlingen tillbaka med besked

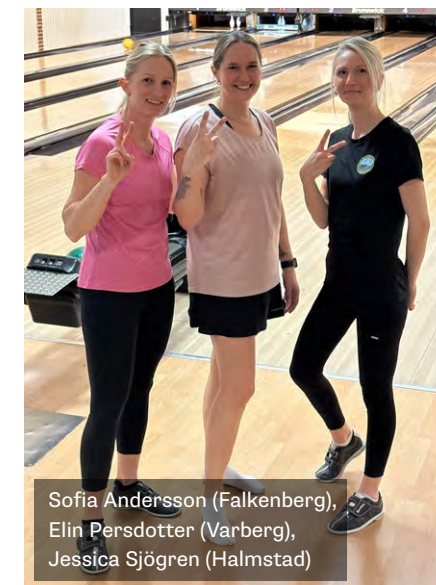
Efter ett år av uppehåll på grund av pandemin var polis-bowlingen tillbaka i protokollen igen. Hela 47 deltagare och massor av rookies anmälde sig till turneringen i Falkenberg.



TEXT>> ELIN PERSDOTTER
FOTO>> KARIN ANDERSSON,
ELIN PERSDOTTER, JENNIFER KIHLLVALL,
BIBBI KIHLLVALL



Ingela Von Corswant från Gotland.



Sofia Andersson (Falkenberg),
Elin Persdotter (Varberg),
Jessica Sjögren (Halmstad)



Conny Kihllvall (Göteborg).

”Käglorna flög åt höger och vänster då Anders kastade bowlingklotet med millimeterprecision.”

Äntligen kunde vi genomföra Polis-SM i Bowling i Falkenberg! Vi fick ställa in tävlingen förra året på grund av att vi var lite osäkra på hur restriktionerna gällande Corona skulle se ut. Men den som väntar på något gott...

Det var vi i Idrottsförbundet Polislandslaget i Bowling som fick ställa upp och ordna evenemanget, då det inte var någon lokal polisidrottsförening som anmält sitt intresse. Detta är något som vi ska försöka att undvika, men det fick bli så i år.

Jag själv hade inte räknat med så många deltagare detta år, men jag blev riktigt glad och taggad av att det anmälde sig 47 stycken! Några deltagare kom till Falkenberg redan på torsdagen.

Både kanske för att akklimatisera sig till den härliga västkusten och för att >>



Några av deltagarna i Rookieklassen från Varberg. Fr.v: Annika Nilsson, Ann-Christin Martinsson, Marie Lööf, Kristina Järkenstedt Edefell och Helena Silverlund.



Kvalspelet är igång.

Medaljörerna i Dam-klassen; Brons Camilla Stålhammar (Malmö), Guld Ingela Von Corswant (Gotland), Silver Elin Persdotter (Varberg).



testa och känna av hallen som tävlingen skulle spelas i. Det var kul att träffa alla kollegor igen efter en tids uppehåll.

Det var två fulla starter på fredagen där alla spelar över 8 serier. Detta året var det många "rookies" som anmält sig. I Rookieklassen får man ställa upp i om man inte spelar bowling aktivt eller i en korpserie eller liknande "hall-liga". När man väl varit med och spelat i Rookie-klassen, så får man inte delta i den fler gånger, utan måste kliva in i någon SM-klass; dam, herr, old-boys eller veteran. Detta året hade vinnaren av Rookie-klassen chans att vinna ett riktigt fint pris, nämligen ett startpaket i form av bowlingklot, bowlingskor och klotväska!

FÖRSTA STARTEN klockan 09:30 fylldes av deltagare från Göteborg, Malmö och delar av Varbergsgänget. Malmö ställde upp med



fyra nykomlingar i form av två rookies och två erfarna bowlingdamer. Varberg startade med fem glada "rookies" som spelade som hejsan och fick till bra siffror. Efter de åtta serierna var många trötta men glada. Några avslutade dagen och några stannade kvar och åt lunch i hallen för att sedan titta på deltagarna i den andra starten klockan 13:00.

I det andra startfältet utmärkte sig Anders Lindström från Borås direkt. Kägglorna flög åt höger och vänster då Anders kastade

bowlingklotet med millimeterprecision och spelade till sig en finalplats med sina finfina 1829 poäng! Även i andra starten spelade "rookies" från Varberg och Alingsås och även spelare från nio städer, allt från

"I Rookieklassen får man ställa upp i om man inte spelar bowling aktivt."

Dalarna till Gotland. Riktigt kul att det kommer deltagare med nytt blod till tävlingen! De är varmt välkomna tillbaka till nästa Polis-SM!

Under fredagens spel avgjordes lagspelet. I två-mannaklassen var det väldans jämt i toppen. Där knep Anders Lindström och Thomas Andersson från Borås guldmedaljen med 34 poäng före silvermedaljörerna Conny Kihlval och Christer Jakobsson från Göteborg. Bronset spelade Berneth Klar och Per Adamsson från Nässjö till sig.

I FYRMANNAKLASSEN bildade Johan Thedeby, Peo Buller, Anders Lindström och Thomas Andersson ett Boråslag och vann guldmedaljen. Silver gick till göteborgarna Conny Kihlval, Christer Jakobsson, Jonas Davidsson och Thorbjörn Palmér. Bronset kneps av det blandade laget bestående av Lars Hammarstedt (Enköping), Ingela Von Corswant

(Gotland), Björn Hedqvist (Västerås) och Stefan Dangardt (Dalarna).

Senare på fredagskvällen var det dags för den traditionsenliga banketten. Den hölls på Hotell Vesterhavets restaurang, med god mat och trevliga diskussioner. Kvällen avslutades tidigt av olika anledningar, men tur var väl det, för det fanns ju flera som skulle upp tidigt nästa dag och spela final.

Lördagen kom och finalstarten närmade sig. Till final går de 14 bästa resultaten från kvalen, oavsett klass. Dock finns det en möjlighet för de som inte gick till final att anmäla sig till "Desperado", ett återkval. Man har då möjlighet att spela en serie precis innan finalen och de två spelarna som har de högsta serierna får plats i finalen. Här spelade Camilla Stålhammar från Malmö och Per-Anders Aronsson från Borås till sig en finalplats. Till finalen nollas alla resultat och spelarna får ladda



Vinnare av 4-manna från Borås; Peo Buller, Thomas Andersson, Anders Lindström och Johan Thedeby.

om. Det är här de individuella klasserna avgörs och finalen spelas över 6 serier.

I DAMKLASSEN briljerade Ingela Von Corswant och vann välförtjänt guldmedaljen. Silvret och bronset avgjordes i de sista rutorna och det var mycket jämt mellan Elin Persdotter från Varberg och Camilla Stålhammar. Elin vann silvret med endast 11 poäng efter en fin kamp.

Herrklassen vanns av Anders Lindström med fortsatt höga resultat följt av silvermedaljören Jonas

Davidsson. Bronset tog Ronny Henriksson från Alingsås hem.

I oldboysklassen låg Conny Kihlval bra till mot slutet och tog hem guldmedaljen. Det var mycket jämt mellan silver och brons, men Peo Buller vann över Johan Thedeby med blott 13 poäng.

I veteranklassen spelade Berneth Klar sig till final och vann guldmedaljen följt av Stefan Dangardt som knep silver och Björn Hedqvist tog bronset.

Rookieklassen var jämn med ett spann på endast

19 poäng mellan ettan och trean! Där vann Marie Lööf från Varberg klassen och tog hem det fina startpaketet.

När nu alla klasser var avgjorda var det "endast" en tävling kvar; Mästarna Mästare. Detta är en extratävling mellan de fem spelarna med högsta resultat i finalen. De gör upp i en karusell där alla fem spelar en serie på ett banpar. Den med lägst resultat åker ut tills det återstår en ensam segare. De som ingick i karusellen var Anders Lindström, Conny Kihlval, Jonas Davidsson, Peo Buller och Johan Thedeby. Vilken spänning!

Ensam kvar i slutet stod Johan Thedeby som segare. Han visade prov på precision och knep åt sig vandringspokalen! När alla klasser var avgjorda blev det prisutdelning och vi avslutade Polis-SM 2023. Grattis alla medaljörer och stort tack till alla deltagare, publik och sponsorer. Hoppas vi ses till nästa Polis-SM!

NORDIC WELLNESS

www.nordicwellness.se

//POLIS-SM BOWLING



Conny Kihlwall arbetar i sekretariatet mellan kvalspelen. Här med sin familj.



Johan Thedeby (Borås) och Conny Kihlwall (Göteborg).



Johan Thedeby och Peo Buller från Borås.



Conny Kihlwall (Göteborg) och Johan Thedeby (Borås) gratulerar Jonas Davidsson (Göteborg) för ett bra slag.



Medaljörerna i Oldboys-klassen; Brons Johan Thedeby (Borås), Guld Conny Kihlwall (Göteborg), Silver Peo Buller (Borås).



Medaljörer i Veteran-klassen; Guld Berneth Klar (Nässjö), Silver Björn Hedqvist (Västerås).

RESULTAT /// POLIS-SM BOWLING 2022

HERR

1. Anders Lindström - 1336
2. Jonas Davidsson - 1290
3. Ronny Henriksson - 1186

DAM

1. Ingela Von Corswant - 1113
2. Elin Persdotter - 1013
3. Camilla Stålhammar - 1002

ROOKIE

1. Marie Lööf - 1024 (6s)
2. Lotta Jofjord - 1014 (6s)
3. Kristina Järkenstedt Edefell - 1005 (6s)

OLDBOYS

1. Conny Kihlwall - 1330
2. Peo Buller - 1253
3. Johan Thedeby - 1240

VETERAN

1. Berneth Klar - 1168
2. Stefan Dangardt - 1299 (Ej Finaldag)
3. Björn Hedqvist - 1255 (Ej Finaldag)

TVÅMANNA

1. Anders Lindström och Thomas Andersson Borås
2. Conny Kihlwall och Christer Jakobsson Göteborg
3. Berneth Klar och Per Adamsson, Nässjö

FYRMANNA

1. Johan Thedeby, Peo Buller Borås, Anders Lindström och Thomas Andersson
2. Conny Kihlwall, Christer Jakobsson, Jonas Davidsson och Thorbjörn Palmér
3. Lars Hammarstedt Enköping, Ingela Von Corswant Gotland, Björn Hedqvist Västerås och Stefan Dangardt Dalarna

MÄSTARNAS MÄSTARE

1. Johan Thedeby
2. Conny Kihlwall



Glädje, kamp och kamratskap Vill ni arrangera Polis-SM?

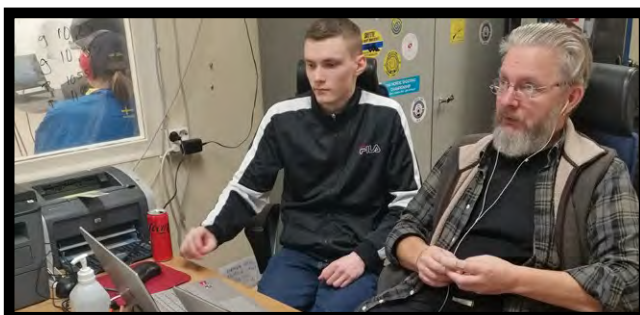
Svenska Polisidrottsförbundet söker ständigt efter arrangörer till kommande svenska polismästerskap.

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.

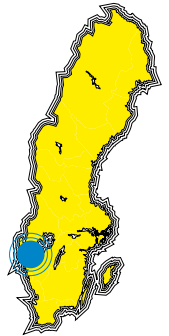
KONTAKTA OSS OM NI VILL ARRANGERA

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. ■



Blandad medaljskörd i luftvapen

För fjärde gången i modern tid stod Trollhättepolisens IF som värd för Polis-SM i Luftvapen. Skyttarna välkomnades till ett snöfritt och vårlikt Trollhättan.



Stefan Lundqvist under gevärsskyttet som han vann guld i.

TEXT>> TOMAS RYRÅ,
SKYTTESEKTIONEN TPIF
FOTO>> INGEMAR JONSSON,
SKYTTESEKTIONEN TPIF

Det blev 16 deltagare och totalt 18 starter, då två av gevärsskyttarna valde att skjuta både gevär och pistol. Som enda dam i tävlingen deltog Liselott Sämärk, som då valde att skjuta i öppen klass.

I öppen klass med totalt 10 deltagare segrade Fredrik Martinson från TPIF och blev på nytt Svensk Polismästare. Följd av Silvermedaljören Michael Thersthol från Skövde. Bronset kneps av Christer Back, Södra Älvsborg. >>



Jan Andersson, Finn Stridbo och Ingemar Lindqvist på skjutbanan.



Fredrik Martinsson och Tomas Ryrå guldmaljörer i lag.



Skyttarna lyssnar på info från Stefan Lundqvist.

RESULTAT /// POLIS-SM LUFTVAPEN 2022

LUFTGEVÄR

1. Stefan Lundqvist, Norrtälje
2. Johan Ekstam, Karlstad
3. Christoffer Carlström, Karlstad

LUFTPISTOL VETERAN

1. Jan Andersson, Dalarna
2. Thomas Ekman, Trollhättan
3. Ingemar Jonsson, Trollhättan
4. Finn Stridbo, Dalarna
5. Ingemar Lindqvist, Skövde

LUFTPISTOL ÖPPEN

1. Fredrik Martinsson, Trollhättan
2. Michael Thersthol, Skövde
3. Christer Back, Södra Älvsborg
4. Tomas Ryrå, Trollhättan
5. Christoffer Carlström, Karlstad

LAG

1. Tomas Ryrå och Fredrik Martinsson, Trollhättan 1
2. Anders Lycke och Christer Back, Va Götaland
3. Ingemar Jonsson och Fredrik Larsson, Trollhättan 2
4. Jan Andersson och Finn Stridbo, Dalarna
5. Christoffer Carlström och Johan Ekstam, Karlstad



I Veteranklassen med 5 deltagare segrade Jan Anderssons, Dalarna och blev Svensk Polismästare, följt av Silvermedaljören Thomas Ekman TPIF som efter många års uppehåll åter deltog. Bronset vanns av Ingemar Jonsson TPIF.

I GEVÄRSKLASSEN med tre deltagare segrade Stefan Lundqvist, Norrtälje och blev Svensk Polismästare, före Silvermedaljören Johan Ekstam Karlstad och bronsmedaljören Christofer Carlström, Karlstad.

Lagtävlingen med sju tvåmannalag vanns av TPIF 1, Fredrik Martinson och Tomas Ryrå, Silvermedaljer

vanns av lag Västra Götaland med Christer Back och Anders Lycke. Bronset vanns av TPIF 2, Ingemar Jonsson och Fredrik Larsson.

Ett uppskattat inslag var att föreningen hade fått möjlighet att bjuda på förtäring under dagen. Skyttar och funktionärer fick korr med bröd, smörgås, kaffe, dricka och chokladboll.

I SAMBAND MED PRIS-UTDELNINGEN överlämnade Stefan Lundqvist arrangörspaketet till TPIF's representant Tomas Ryrå.

Trollhättapolisens IF vill tacka, Trollhättan stads Näringslivsenhet, Trollhättan Stad, Enheten mot våld

i nära relation, Visit Trollhättan, Trollhättan Energi, Ferno Norden AB, AB Eidar Trollhättans Bostadsaktiebolag, Standby AB, Volvo Brandt, Toveks bil, som bidragit till tävlingen.

Trollhättapolisens IF vill särskilt tacka representanter från gevärsklubben TSF och även Pistolklubben TPK för hjälp inför och under tävlingen bland annat med, Megalink, mekanik och elektronik, styrning av skjutprogram och lån av skjutbana, som tillhör Eidar Center och som hyrs av TSF och TPK. ■

Nytt *unik* koncept på Polis-SM i cykel

Tempoloppet körs på Volvos 6 km långa testbana.

Polis SM i cykel är tillbaka

med besked efter att tävlingarna låg på is mellan 2011-2012 på grund av för få deltagare. 2013 fick vi genomföra ett Rikspolismästerskap på prov och från och med 2014 har vi haft SM-status igen med starkt växande deltagarantal.

I höstas tog Norrtälje på sig uppdraget att arrangera 2023 års mästerskap i Tempo och MTB. Allt såg bra ut tills Trafikverket införde den ödesdigra avgiften för skyltning av tävling på väg. Flera etablerade tävlingar runt om i landet har nu fått se om sina möjligheter och många har tvingats ställa in. Tyvärr blev det så även för Norrtälje då kostnaden skulle bli mångdubbelt det bidrag vi får för SM.

Det finns dock inga hinder, bara utmaningar och möjligheter. Vi har fått tänka om och har jobbat intensivt med att lösa ett cykel SM även i år. Vi har kommit fram till en lösning som inte omfattas av avgiften.

I samarbete med Volvo har vi nu en unik möjlighet att tävla på deras långa testbana i Hällered mellan Borås och Alingsås. Här har det förvisso cyklats en gång tidigare då Jonas Bohr slog världsrekord på 20 mil för 50-åringar 2021.

BANAN MÄTER DRYGT 6KM PER VARV, är väldigt bred och i stort sett helt platt. Den omringas av skog och terräng så den känns inte som en tråkig rund racingbana. Den är avstängd för trafik vilket kommer att göra vår tävling säkrare än tidigare. Vi planerar för att köra 4 varv i alla klasser vilket

betyder ca 25km. Som brukligt kommer vi att starta med 1 minuts mellanrum så det kommer att bli en riktigt kul, social och spännande tävling med många cyklister på banan samtidigt på ett mycket säkert sätt.

Något annat som sticker ut är val av dag. Banan är helt fullbokad året om på veckodagarna så vi hade bara helgen att gå på. Söndag eftermiddag den 10 september känns som en riktigt bra dag då de flesta kanske är lediga och man offrar inte hela helgen.

Dessutom jubilerar banan i år och det finns fina förutsättningar att göra en häftig Volvo-inramning med våra polisbilar och dylikt.

MTB-TÄVLINGEN går på måndag förmiddag 11 september ett par mil bort i Alingsås. Även här har vi en Volvo-koppling då

Polestar-partnern och populära cykelföretaget Allebike upplåter mark bakom butiken till vår MTB-bana. Allebike har tillsammans med Polestar tagit fram en häftig och exklusiv MTB-modell som säkert kommer gå att skåda under SM.

Här kommer MTB-generalen och banchefen Amanda Nordin reka och sätta banan under våren tillsammans med förbundskaptenen i cyclocross Dennis Wahlqvist. Det borgar för en kul, snabb och lätt utmanande bana som garanterat alla kan köra och kommer att uppskatta.

Vi kommer att förbereda det mesta men själva genomförandet behöver vi hjälp med. Det är den enklaste biten. Ni som vill göra en insats och säkra detta upplägg hör av sig till mig eller Amanda så snart som möjligt. Som ni förstår har vi stora möjligheter att tillsammans genomföra historiens häftigaste SM. Missa inte detta! Mer info och inbjudan hittar du på sidan 54.



Den natursköna banan mellan Borås och Alingsås.

Följ vår sida på Facebook
"Polis och Brand SM Cykel
2023" för fortgående
information.

TEXT >> MARCUS CLAUDELIN, MARCUS.CLAUDELIN@POLISEN.SE AMANDA NORDIN, AMANDA.NORDIN@POLISEN.SE

"Känslan att vara bäst på det man gör är precis som man kan tro, helt fantastisk."



TEXT >> PETER ERIKSSON
FOTO >> PER WIKLUND



Världsmästare, vinnarskalle och Liverpoolfantast. Möt innebandymästaren och polisen Jesper Sankell och lär dig mer om hans tidiga elitdebut, dåliga korsband, stöttande familj och kärlek till Melodifestivalen.

Då var det dags igen, ny månad, ny artikel och ny profil. Att skriva dessa artiklar är både roligt och utvecklande, men det mest fascinerande är att få se och höra om personen bakom alla dessa bedrifter. Så här började jag min förra artikel och det är ju nästan så att jag vill kopiera min egen text även till denna artikel.

För det är otroligt roligt, spännande och väldigt intressant att få en djupare inblick i personers vardag. Denna gång kommer jag inte skriva om karriärer som varit, utan jag byter riktning och intervjuar en Polis och elitidrottare vars karriär i allra högsta grad är levande.

Så låt mig presentera världsmästaren i innebandy Jesper Sankell! Vi börjar med den enklaste av frågor.

Så Jesper, vem är du?

>> Jesper Sankell heter jag, jag är 30 år och bor i Växjö med min fru och vår dotter på 3 år.

Jesper berättar att han växte upp i en by strax utanför Jönköping som heter Mullsjö tillsammans med sin mamma och pappa samt en bror som är två år yngre än honom själv.

– Redan från ung ålder så var det idrott som fyllde min fritid, jag var redan som ung extremt

tävlingsinriktad och är en riktigt usel förlorare.

Jag märker nästan på Jesper att han byter tonläge när han berättar hur dålig förlorare han är. Det märks att idrotten ligger honom varmt om hjärtat på sättet han berättar om sitt stora idrottsintresse.

– Jag kunde inte acceptera ett nederlag. Varken på idrottslektionerna eller inom de olika sporterna jag höll på med fortsätter Jesper.

När Jesper berättar om hur han skämt ut sina föräldrar otal gånger genom att han ställt alldeles för höga krav på sina klasskamrater under idrottslektionerna så får jag en sådan där härlig föräldra-flashback ifrån när min egen son var helt galen under sina idrottslektioner och sina träningar. Vi får se om Jespers dotter i framtiden ger Jesper samma kalla kårar som hans föräldrar fick av honom.

– Jag förstod helt inte bättre som ung och den vinnarinstinkten är något som präglat mig ända fram till idag. Även om jag kan hantera det bättre idag berättar Jesper.

Det som fascinerar mig med de som når i elitnivå i alla idrotter är att de flesta berättar om nästan samma sak. De hatar verkligen att förlora, att förlora är liksom inte ett alternativ. Jesper är verkligen inget undantag. >>

"Det behövde vara en boll eller en puck inblandad annars var det inget för mig."



Jesper under en träning med landslaget.

Även om det finns en glimt i ögat när han berättar om sin vinnarskalle så hör jag hur han verkligen menar på att han har varit väldigt hård när han var yngre.

– Jag hade en väldigt bra uppväxt överlag där idrotten präglade mitt liv.

Jesper berättar att det inte bara var innebandyn som tog upp hans tid utan det var även fotboll, handboll och ishockey.

– Det behövde vara en boll eller en puck inblandad annars var det inget för mig.

Jesper berättar att en vanlig dag under vinterhalvåret mellan åldern 8-14 var att gå i skolan, direkt till idrotts-hallen för innebandyträning. Efter den egna träningen var det idrottshallshäng som gällde om det inte var någon annan sport det skulle tränas i efter innebandyn.

Jesper säger att han ofta hängde kvar i idrottshallen i förhoppningen om att få vara med på de äldre

”Jag känner ibland av mina skador, det kan vara svårt att sitta på huk och smärtan gör sig till och från påmind.

Skadorna har gjort mig mycket starkare mentalt. Eftersom jag fått kämpa mig tillbaka och hela tiden varit tvungen att hålla sina knän i form med hjälp av kontinuerlig rehab.”

killarnas träning.

– Ofta blev det så att jag fick vara med vilket garanterat har hjälpt mig att utvecklas.

När vi halkar in på andra fritidsintressen så märker jag att Jesper inte bara är en vinnarskalle utan dess like, han är även väldigt klok.

– Jag tittar väldigt gärna på engelsk fotboll. Jag är liverpoolsupporter och det är inte alltid så lätt.

Det är här jag menar hur

klok jag märker att Jesper är, för det övergår mitt förstånd hur man som fotbollssupporter kan hålla på andra lag än just ”the reds” Liverpool.

– Utöver det så gillar jag att spela dator eller tv-spel med mina vänner över nätet. Det är främst mina lagkamrater ifrån Växjö som jag tillbringar tid med även online berättar Jesper.

Men, nu tänkte jag att vi skulle grota ner oss lite i innebandyn eftersom du

trots allt är väldigt framstående inom den sporten fortsätter jag ivrigt.

När började du spela innebandy?

» Jag började spela innebandy i Mullsjö AIS när jag var 6 år gammal berättar Jesper. Jag var även med de äldre lagen ganska tidigt parallellt med mitt egna lag vilket gjorde att jag utvecklades i rasande fart.

Jesper berättar att han utöver alla träningar även nötte ner golvet hemma i pojkrummet mellan träningarna.

– Jag tyckte alltid det var kul och träna och spelade mycket på mitt rum hemma även mellan träningarna. Jag märkte ganska tidigt att jag var bra på bollsporter överlag och jag fick höra tidigt att jag var talangfull.

Jesper berättar att det gick väldigt bra för honom även som ung. »



Yoga inför VM 2021 i Finland.



Jesper under en träning i Halmstad inför VM i Finland 2021.



Jesper firar sitt 3-0 mål i VM finalen, Schweiz 2022.

Ålder: 30 år.

Arbetsplats: Gränspolisnheten Syd.

Familj: Fru och dotter på 3 år.

Klubbaffattning: Höger.

Styrkor som lagkamrat: Prestationsinriktad, lojal och bidrar med skratt.

Intressen: Fotboll, tv-spel och Melodifestivalen.



Målet i VM finalen 2022 betydde mycket för Jesper.



Nationalsången i Swiss Life Arena inför VM-finalen i Schweiz 2022.



Extrem press på spelarna inför en VM-final.

» Jag känner ibland av mina skador, det kan vara svårt att sitta på huk och smärtan gör sig till och från påmind. Mentalt tror jag snarare att det har blivit tvärtom säger Jesper. »



Jesper spelar till vardags i Växjö IBK.

”Jag har alltid haft lätt för att slå av och på min vinnarskalle och min mentala tuffhet.”

Skadorna har gjort mig mycket starkare mentalt. Eftersom jag fått kämpa mig tillbaka och hela tiden varit tvungen att hålla mina knän i form med hjälp av kontinuerlig rehab.

Han är även glad att han är så pass envis och klarar att träna rehab själv. En envishet som inte alla har.

– Jag är även otroligt tacksam mot lagets läkare och landslagets läkare som hjälpt mig massor under rehabtiden berättar Jesper.

Tillbaka till innebandyhistorien Jesper, säger jag.

– När detta hände så ringde Växjö igen, frågade om jag ville komma tillbaka och ge det en chans till. Jag sa ja och flyttade ner igen. Jag var en bra spelare, gjorde mycket mål och assist, men jag hade aldrig det där sista lilla som gjorde mig aktuell för något landslag.

Efter ett år i Jönköping så var det dags för Jesper att

flytta hem igen. Han hade kommit in på polisutbildningen och hade fått reda på att han skulle göra sin aspirant i Skaraborg.

– När jag var 26 så kom jag in på polisutbildningen. Jag visste att min aspirant skulle göras i Skaraborg vilket innebar att jag och min familj flyttade till Mullsjö för att testa bo där igen samt kunna jobba som polis parallellt med att spela elitinnebandy i Mullsjö AIS. Vi flyttade dit mitt i pandemin och det blev aldrig riktigt bra. Jag trivdes väldigt bra med jobbet i Skaraborg, men livet utöver hade mer att önska. Mullsjö blev relativt ensamt för min fru och vår dotter.

BOENDEBRYDERIER

Hans fru ville flytta tillbaka till Växjö eftersom hon kom därifrån. Jesper berättar att han kände en sådan enorm tacksamhet mot sin

fru som ställt upp så mycket under studietiden och tiden som elitspelare att han ville att hon skulle ha det bra.

– Så när Växjö kunde tänka sig att köpa ut mig ifrån Mullsjö så fanns det inget att tveka på. Jesper fick även sin nuvarande tjänst inom Polisen så att flyttlasset kunde påbörjas.

– Jag trivdes dock väldigt bra med tjänsten i Skaraborg, men flytten till Växjö var det bästa valet för alla säger Jesper ödmjukt.

Även om livet hade mer att önska vid sidan om innebandyn så tog det fart riktigt ordentligt för Jesper i Mullsjö innan flytten till Växjö.

– Det var dock under min sista tid i Mullsjö väldigt mycket förändrades. Jag blev uttagen till landslaget och sedermera uttagen till VM i Finland, Helsingfors under december 2021. Vi vann VM-guld och det guld

en helt egen historia.

– Jag hade aldrig blivit uttagen till landslaget tidigare, mycket på grund av min spelstil som inte riktigt passar alla. Det skedde under året ett ledarbyte i landslaget och jag blev uttagen till landslaget för två matcher mot Finland.

Jesper tog vara på chansen han fick och gjorde väldigt bra ifrån sig. Han blev efter de två matcherna även uttagen till Finnkampen med landslaget. Han gjorde bra ifrån sig även under Finnkampen och kände under den turneringen att han kanske hade chans att bli uttagen till VM. Jesper blev uttagen och man märker att turneringen var speciell.

– Finland hade inför VM varit dominerande i innebandyn i många år. Sverige hade inte vunnit VM sedan 2014. Så när vi ställdes mot varandra i Finalen i ett fullsatt Hartvall Arena

kunde man verkligen ta på spänningen.

Vi vann och det var verkligen en speciell känsla. Inte bara eftersom vi vann VM utan för att det var fullsatt på arenan. Man hade vant sig att under Covid spela inför tomma läktare berättar Jesper.

– Veckan efter guld

Som om inte VM guld

– Några månader senare fick jag vinna World Games guld med Sverige (OS för de sporter som inte slagit sig in i stora OS). Ytterligare några månader senare vann vi VM i Schweiz. 3 guld på mindre än ett år med Sverige, det blir nog inte bättre någonsin.

KRÄVANDE LAGKAMRAT

När Jesper berättat om sina framgångar så känner jag att jag måste fråga honom om hur han är som lagkamrat. Har han lugnat sig med åren, eller är han fortfarande den där killen som får sin mamma att skämmas för att han ställer för höga krav.

– Som lagkamrat är jag nog ganska krävande. Jag är dock oerhört lojal och jobbar alltid stenhårt. Det är högt i tak och jag ställer höga krav på mina medspelare och tränare, precis som jag förväntar mig att de ställer höga krav på mig. Jag tror

många hade beskrivit mig som en informell ledare.

Om vi kopplar ihop ditt sätt att vara i idrottsliga sammanhang med ditt polisiära jag. Är du likadan i turlaget som du är i innebandylaget?

» Jag har nog precis samma inställning inom polisen. Jag vill att arbetet vi gör ska vara så bra det bara går, jag är lojal även här och jobbar så hårt jag bara kan. Jag vill att mina kollegor ställer höga krav på mig då jag alltid strävar efter att bli en så bra polis som jag kan bli.

– Jag drivs av att prestera, både inom innebandyn och inom polisen. Det blir på något sätt roligare om man har ett mål att jaga. MEN, man får för den sakens skull inte glömma bort att ha kul. Det är det absolut viktigaste för mig. Oavsett om det är jobb eller idrott. Man måste ha kul. Jag har alltid haft lätt

för att slå av och på min vinnarskalle och min mentala tuffhet. Så jag tycker om att bidra med skratt och glädje inom idrotten och polisen, men jag kan lika gärna slå på för att situationen kräver det. Jag tror det varit en stor fördel för mig att jag har så lätt för det.

Jesper har ju inte nöjt sig med medaljer i landslaget. Han fortsätter att klä sitt medaljskåp med guldmedaljer. Det blev guldmedalj även under VM 2022.

Hur känns det att vara nybliven världsmästare? Och känslan av att bli uttagen till ett nytt världsmästerskap?

» Givetvis blev jag väldigt glad när jag blev uttagen till VM. Första gången var mer speciell än den andra. Men om vi håller oss till det senaste VM-guldet så var det långt ifrån en dans på rosor fram till finalen. »



Vi spelade 3-3 i grupp-spelet mot Tjeckien (som vi senare slog i finalen), och i semifinalen mot Finland gick det hela vägen till straffar där vi vände ett 0-2 underläge i straffarna till vinst. I finalen fick vi fullträff och för egen del gjorde jag min bästa match i VM just i den matchen, så givetvis är det något jag aldrig kommer glömma. Arenan var helt nybyggd och det var fullt på läktarna (12 000 ca).

– Känslan att vara bäst på det man gör är precis som man kan tro, helt fantastisk. Men man ska komma ihåg att alla förväntar sig att Sverige vinner guld i innebandy, därav är det en extrem press på oss spelare och ledare under en turnering, misslyckas vi så vet man att konsekvenserna kommer leva med en resten av karriären och att ingen kommer glömma ens misslyckande. Så det är med skräckblandad förtjusning som man spelar ett VM i innebandy för Sverige. De andra nationerna är nämligen precis lika bra som Sverige numera.

Jag känner att jag skulle kunna prata innebandy med Jesper hur länge som helst, men artikeln kan ju inte gärna riskera att bli en bibel för innebandyälskare. Så vi skifta fokus lite.

Din poliskarriär då? Hur kommer det sig att du blev Polis? Och hur går det att kombinera polisyrket med din elitkarriär?

» Jag bestämde mig för att söka till polisutbildningen i Växjö hösten 2018. Jag lyckades komma in och har efter det inte ångrat det en dag. Jag har i sommar arbetat

två år som PA.

– Sedan januari 2022 har jag befunnit mig på Gräns-polisenheten Syd. Jag gjorde min aspirant samt mitt första halvår som PA i region väst, östra Skaraborg. Där trivdes jag extremt bra som jag varit inne på tidigare. Mitt privatliv fick dock gå före och därav blev det en flytt till Växjö och den funktion som jag har idag.

Men det kan inte vara helt enkelt att kombinera din elitkarriär med detta yrkesval? (Som planerare så känner jag att jag måste ställa den frågan.)

» Jag får ofta frågan hur det funkar att kombinera polisyrket, elitidrotten & familjelivet. Det funkar faktiskt förvånansvärt bra. Givetvis gör min fru stora uppoffringar för att det ska gå ihop, men med periodplanering så kan jag planera mina veckor efter innebandyn. Med god kommunikation så är det egentligen aldrig några konstigheter och polismyndigheten har varit väldigt tillmötesgående från dag 1 vilket har möjliggjort min satsning på två fronter. Jag är verkligen tacksam mot min arbetsgivare och mina chefer som gör det möjligt för mig att hålla på med den idrott jag drömmer om att hålla på med och samtidigt få jobba med ett jobb som i stort sett varit det enda jag kunnat tänka mig att jobba med.

Nu har vi ju pratat innebandy under en ganska lång tid. Finns det andra idrotter som du tycker om fortfarande?

» Fotboll är den sport jag engagerar mig mest av allt i. Framförallt engelsk

fotboll och Liverpool.

Hur kommer det sig att det blev just Liverpool?

frågar jag eftersom det är intressant att höra hur det kommer sig att man väljer ett specifikt lag att supporta

– När jag var 15-16 så spelade jag ett spel som hette football manager. Jag fastnade för Fernando Torres som spelare.

Har du något idrottsminne som du minns så där extra speciellt förutom innebandyminnena?

(Jag hör hur Jesper svarar stolt på min fråga, jag kanske är lite färgad av laget han håller på)

» Då får jag säga min första match på Anfield i England, Liverpool-Wolverhampton.

Jesper tillsammans med sin dotter efter en match i SSL, innebandyns högsta ligan.



Och för er som aldrig varit på en fotbollsmatch på Anfield i Liverpool eller någon av de andra större arenorna kan jag bara rekommendera en idrottsresa till fotbollens mecka oavsett land meckat ligger i.

Om du får välja ett minne helt och fritt ifrån ditt liv. Vilket är det bästa minnet i så fall?

» Helt klart när vår dotter kom till världen, svarar Jesper så stolt en pappa kan svara.

Innan vi slutar så tänkte jag om du har några avslutande ord om polisidrotten och ditt deltagande i den? Var du med vid Polis-SM i innebandy i Västerås?

» Nej jag var inte med

i Polis-SM. Det är inget jag får göra för min klubb. Men jag kommer definitivt vilja delta när jag avslutat min elitkarriär.

– Jag tycker det är hur kul som helst att polisidrotten är så stor och att det finns så många idrotter att kunna delta i som polis. Jag tror man kan ha med sig mycket bra från idrottandet in i polisyrket.

Och som avslutning Jesper, finns det något som kan vara kul att veta om dig som kanske inte är helt känt och som inte så många vet om?

» Ja det skulle väl vara att jag är ett stort melodifestivalfan och att den här tiden på året förmodligen ligger mig varmare om hjärtat än för många andra. Andra känner en viss ångest över kylan och mörkret. Men för mig så är den här årstiden förknippade med de sista matcherna i innebandyse-rien och slutspelsdags samt att mellon kör igång. Så jag ser fram emot denna tid på året.

– Så, ett Mellofan alltså, vann rätt låt då? Känner jag att jag måste fråga.

– Jo då, det tycker jag absolut svarar Jesper snabbt!

Innan vi verkligen avslutar, finns det någon ledare eller spelare eller andra personer som betytt mycket för dig under din karriär?

(Jag känner att jag ställer frågan nästan som att jag vägrar sluta prata med Jesper!)

» Min familj så klart! Min fru har varit ett jättestöd för mig, men även mina föräldrar som genom alla år har

ställt upp med både tid och ekonomi och verkligen låtit mig satsa helhjärtat på min idrott. Sen har vi en otroligt viktig person inom innebandyn och det är Niklas Nordén. Han har betytt så otroligt mycket för mig som spelare. Han var min tränare under tiden i Växjö, han var även den ledare i landslaget som vågade satsa på mig. Han har varit den mest betydande personen för min idrottsliga framgång. Utan honom hade jag nog inte varit där jag är idag.

Så Jesper, då var vi klara. Tack så jättemycket för att du tog dig tid! Det har verkligen varit roligt att prata med dig!

» Tack så jättemycket själv, det var roligt att få bli intervjuad!

Precis som tidigare artiklar så är det med stor beundran man skriver dessa artiklar. Det är fantastiskt att få en inblick i dessa makalösa personers liv. Ett stort tack Jesper!

Jag vill med denna artikel även passa på att tacka fotograf Per Wiklund som bidragit till många av de fantastiska bilderna. Hans bilder på Jesper och många andra idrottsprofiler finns att se på <https://perwiklund.se/>.

Pandemin är över evenemangen är igång! Känner även du suget efter polisidrotten på samma sätt som Jesper ser fram emot att delta i framtiden?

Besök Polisidrott.se och titta i tävlingskalendern! Glöm inte prenumerera på vår vackra tidning när du ändå är på hemsidan och kikar!



VarioCage
BY MIMSAFE

MADE IN SWEDEN

NÄR EN TRYGG RESA BETYDER ALLT

www.mimsafe.com



INTEA.

STÖTTAR SVENSKT RÄTTSVÄSENDE

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



cubsec

Vi arbetar för ett samhälle där vi inte behövs

BEVAKNINGSTJÄNSTER - LARMCENTRAL - LARM - KAMERAÖVEVAKNING

0771-761 900 | cubsec.se

//DIETISTEN JILL

Ät dig mätt och gå ner i vikt med *kolhydrater*

TEXT >> JILL HOLMSTRÖM

Blir vi tjocka av kolhydrater?
Är det de olika kemiska molekyler som vi sammanfattar till kolhydrater som ska bära skulden för den ökade ohälsan och övervikten?
Jag ställer mig nämligen väldigt skeptiskt till att det ensamt är kolhydraterna som är problemet.

Dagens samhälle gynnar tyvärr ohälsa. Det är oftast extrapris på näringsfattiga livsmedel och vi kan enkelt få pizzan hemleverad, samtidigt som de flesta har minimerat sin vardagliga motion. PWs (power walks) i all ära, men vad hände med NWs (normal walks) som en helt självklar del i vardagen?

Samtidigt som majoriteten av befolkningen har minimerat sin rörelse så har konsumtionen av de renframställda sockerprodukterna ökat lavinartat. Nuförtiden är det nämligen vanligt med personer som är överviktiga och samtidigt undernärda. Detta är ett problem. Denna ekvation innebär ofta för mycket energi från näringsfattiga livsmedel, bristande motion, dålig sömn samt skyhögt påslag av stresshormonet kortisol. Den moderna människans "highway to hell", som tyvärr i för många kretsar klassas som ett helt normalt levnadssätt. >>

"Från faktan att renframställt socker ökar risken för att du blir överviktig så har en kolhydratsskräck spridit sig. Denna skräck inkluderar även frukt och potatis."



FOTO: SHUTTERSTOCK



Jill Holmström, dietist, personlig tränare samt författare av boken Matologi.



Bild 1 >> 100 g kokt potatis och 100 g Ahlgrens Bilar



Bild 2 >> För att få i sig samma mängd kolhydrater från potatis som från godiset på bilden måste du äta 500 g potatis.

Så, ja, vi har ett samhällsproblem med överkonsumtion av godis, glass, kakor och sockerrika drycker. Och ja, då kan vi säga att renframställt socker är en bidragande faktor till övervikt. Mängd och aktivitetsnivå spelar stor roll om du faktiskt kommer gå upp i vikt eller inte.

Hur som helst, från att renframställt socker ökar risken för att du blir överviktig så har en kolhydratsskräck spridit sig. Denna skräck inkluderar även frukt och potatis.

VAD ÄR KOLHYDRATER OCH ÄR DE "FARLIGA"?

Kolhydrater är ett samlingsnamn och kan innebära allt från fibrer till sockaros (glukos + fruktos = sackaros = "vitt socker"). Dessa påverkar kroppen helt olika. Om någon bestämt säger att kolhydrater är bra eller dåligt så är det ett URUSELT

uttalande när det kommer till näringslära. Låt mig förtydliga vad jag menar med två bilder:

Detta innebär att jag har en lika stor mängd i vikt av två kolhydratsinnehållande livsmedel.

Mängden Ahlgrens Bilar i bild 1 (100 g i vikt) innehåller 83 g kolhydrater medan mängden kokt potatis på bilden (100 g i vikt) endast innehåller 17,5 g kolhydrater.

Var noggrann med att urskilja vikten på maten samt hur många kolhydrater den innehåller.

För att kolhydratinnehållet ska vara jämförbart så måste vi alltså förändra mängden av den kokta

potatisen. I bild 2 har vi fortfarande 100 g Ahlgrens Bilar som innehåller 83 g kolhydrater. Men för att potatisen ska komma upp i 83 g kolhydrater krävs närmare 500 g kokt potatis.

Du behöver alltså äta 500 g kokt potatis om du ska få i dig lika mycket kolhydrater som 100 g Ahlgrens Bilar.

Renframställt socker har ett fruktansvärt dåligt mättnadsvärde. Det är alltså mycket lätt att överäta sig på

det. Kan du ens äta 500 g kokt potatis till lunch utan att hamna i total matkoma?

Mängden du äter är otroligt viktig att ta hänsyn till då detta avgör om det blir "mycket" eller "lite" av i det här fallet kolhydrater.

SKILLNADEN SOM GÖR SKILLNAD

Om du inte är storkonsument av rena sockerkällor så kommer din kost med största sannolikhet vara en "lågkolhydratskost" eftersom potatis, rotfrukter, frukt och bär kräver, som du ser i exemplet ovan, stora volymer innan de blir "mycket kolhydrater".

Slutsatsen landar alltså i att du måste lära dig skillnaden på kolhydrater och kolhydrater. Potatis och Ahlgrens Bilar kan inte likställas. I detta inlägget går jag inte in på näringskillnaden, men där finns GIGANTISKA skillnader i vilka vitaminer och mineraler som du får beroende på vilka livsmedel du väljer.

Du kan med rätt val gå ner i vikt och samtidigt hålla dig mätt genom hela viktresan. Våga ät!



Orolig för att tappa greppet?



Prenumerera på Polisidrott!

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

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

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

Adressändring görs till kansliet via info@polisidrott.se.

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

Urladdningar på mattan

Brasiliansk Jiu Jitsu har gjort premiär som polismästerskap. För första gången någonsin ställde sig poliser från hela landet mot varandra i denna sport. Det bjöds på imponerande och tekniska urladdningar på mattan denna dag.

TEXT >> JANNE, BUDOSEKTIONEN
FOTO >> ANNA ERLANDSSON



”Två personer som under 5-6 minuter ger allt mot varandra... Den urladdningen är svår att efterlikna på annat sätt än på mattan. Tro mig, jag har försökt på alla möjliga sätt.”

Nu när jag sitter och skriver det här inser jag att det var flera år sen sist, WPFG 2019 i Kina närmare bestämt. Första gången var efter vår resa till USA 2015 för att tävla i just WPFG i Brasiliansk Jiu Jitsu. Just det där med Kina blev ju speciellt, drygt 6 månader efter vår hemkomst kom Covid. Att ha handgemäng som sin stora passion och försöka anpassa det till en pandemi var en utmaning, minst sagt. Det var ju ingen optimal sysselsättning enligt FHM. Jag minns att vi testade varianter där vi bara fick rulla inom upptejpade rutor eller att bara träna med en person under hela passet. Få saker verkade funka optimalt. När Jiu Jitsun är en så stor del av vår tillvaro, kastades en hel del av livet omkull. >>



Förmiddagen var vigd för de som tävlar i Gi, alltså de byxor och jacka i stryktålig bomull som är klassiskt inom japansk kampsport.



Flera av deltagarna visar riktig hög klass och hög teknisk färdighet.



EN DEL RIKTIGT STORA TÄVLINGAR har pausats och andra har tagit vid och vuxit. Min erfarenhet från tävlingar kommer mest från att banta, grubbla på om dräkten funkade och om mina shorts och rash guard godkänns. Roddandet bakom kulisserna har jag bara kunnat ana. Så den här artikeln blir till stor del från arrangörens och åskådarens synvinkel.

Det finns några frågor som en arrangör ständigt ställs inför. Ju oftare en tävling hålls av en klubb desto fler lärdomar och rutiner sätts, visst är det så, men innan dess, frågorna finns ju där ändå. De två stora är, hur många kommer och vilka är de?

Vi tävlar ju i vikt, ålder och erfarenhet/bälteskategori, allt för att kunna få så jämna matcher som möjligt. Bälten som sagt, du börjar som nybörjare med vitt bälte, vidare till blått, lila,

brunt och slutligen svart. Du som utövare spenderar olika mycket tid, (läs år), inom de olika bältena för att bygga upp kunskap och rutin för att kliva vidare när din tränare ser att du kommit till nästa nivå. Detta brukar representeras med ett vitt streck på bältet, upp till fyra därefter nytt bälte. Även det svarta bältet får streck, det nöta bältet avslöjar mer än strecken. Sen har vi vikt, generellt så brukar det vara ett kliv upp mellan var 5e eller 7e kilo, från 57 kilo till 100. Över 100 kilo finns det ingen gräns.

Så vad innebär de här matchningarna? Generellt,

jämna matcher, det negativa är att det kan vara relativt få i din kategori, och när du tävlat ett tag så brukar du tillslut nicka igenkännande till din motståndare och fråga hur familjen mår. Vårt dilemma, färre klasser och fler motståndare eller fler matcher men med kärvare motstånd.



VI HAR LÄNGE HAFT AMBITIONEN att genomföra en tävling för poliser. Dels för att det är fantastiskt utmanande och givande att tävla, halva prestationen är den mentala resa som du kommer ställas inför. Det är en oerhörd urladdning att kliva in på mattan och möta en motståndare under de

regler vi tävlar, där motståndaren har precis samma ambition som du, att vinna på poäng eller att få dig att klappa. Att kunna mötas under trygga omständigheter med kollegor, känslan av att veta att du ena stunden möts på mattan och kanske några timmar senare arbetar ihop, är inspirerande och tryggande.

Så med målsättningen att fler skall få känna känslan ovan stod stjärnorna rätt 2023, det historiska hände. Den 4 mars genomfördes det första polismästerskapet i Brasiliansk Jiu Jitsu för poliser och polisstudenter. Göteborgs Polismäns IF grundades 1913, en anrik klubb som är rik på historia med fysisk fostran för poliser där olika former av brottningsförmågor med sedan start. Vad kunde vara bättre än att 110 år senare anordna det första svenska mästerskapet i BJJ?

Nu aktualiseras de två

frågorna, hur många kommer anmäla sig och vilka är de? Till en början var det lugnt, några frågor dök upp på mail. Sen hände det, anmälningarna började ticka in sakta men säkert för att öka, plötsligt var det över 50 stycken anmälda. Fler än vad vi vågat hoppas på.

Anmälningarna kom in från Stockholm, Gävle, Malmö, Halland och Göteborg. PHS i Stockholm hade till och med gjort egna rash guards tävlingen till ära.

Det var ett brett spektrum, från de som enbart hade tränat på sina lunchrastar på PHS - det var där de skaffat sin kunskap och mod att ställa upp - till rutinerade svart och brunbälten.

NÄR VI KOM TILL KLUBBEN vid 08-tiden på morgonen så möttes vi av fem sex kollegor som hängde på låset. Det är ett klassiskt drag att väga in så tidigt det går för att sedan kunna

”Känslan av att veta att du ena stunden möts på mattan och kanske några timmar senare arbetar ihop, är inspirerande och tryggande.”

äta den lokala buffén, en bantning som inte behövdes i och med att vi skippat just den delen. Deltagarna fick istället uppge sin vikt och hur länge de tränat samt om de ville köra i både Gi och/eller No-Gi. Sedan försökte vi sätta in dem i något så när utmanande klasser.

Det vi landade i blev tre viktclasser och två kategorier. Nybörjare, de som tränat upp till ca 2 år, därefter avancerad klass, vilket landar i kategorier över två år. Här kom ordet flexibilitet

och självskattning in i bilden hos individen. Det var den i sammanhanget enkla indelningen, sen kom viktclasserna. Här var det knivigare, vi valde lättvikt, mellan- och tungvikt om som ni säkert förstår, fick några tuffare resa än andra. All heder till dessa kämpar och faktum är ju att i vårt yrke väljer vi sällan vår motståndare.

Tack vare det goda samarbetet med rebels.se (där vi brukar beställa vår träningsutrustning), ställde de upp med bl a presentkort på 400 SEK till alla vinnare i avancerade klassen att handla för på deras hemsida. Vi kunde även dela ut riktigt bra produkter från Maurten. com i form av bars och energidryck från Latitude 65. Vi är mycket tacksamma för deras proffsiga stöd!

ÅTER TILL TÄVLINGEN och här är det läge att tacka de som ställde upp som domare från Yamasaki och

frivilliga vapenbröder som kom och gav av sig själva på sin lediga dag, allt utan ersättning. De som tillfrågades tackade ja utan att tveka, detta är sann kollegialitet och kamratskap.

Så efter den gemensamma regelgenomgången, var det dags att starta. Förmiddagen var vigd för de som tävlar i Gi, alltså de byxor och jacka i stryktålig bomull som är klassiskt inom japansk kampsport.

Här är det tillåtet att på olika sätt greppa i kläderna för att hålla fast för att antingen koppla ledgrepp som smärtar eller olika former av strypningar som ja, stryper helt enkelt.

Du kan också få poäng för att hålla och kontrollera motståndaren i dominanta positioner. För min del satt jag på andra sidan av poängbordet och blickade ut mot de taggade kollegorna som värmdes. Här är det högst individuellt. >>



I delen av tävlingen med fri klädsel var matcherna snabbare, rent fysiskt. I och med att alla bär shorts och tightare t-shirts, rash guard, minskar risken för att fastna med fingrar och det är enklare att ta sig ur situationer.

Personligen vill jag köra en rejäl hård uppvärmning för att tvinga fram mjölksyra och sedan arbeta bort den, det funkar för mig. Nackdelen är att du kommer att behöva fortsätta vara varm för att inte stelna till för mycket. Jag såg att fler än jag körde på detta system. Andra körde en lugnare stil och höll en jämnare uppvärmning och rörelseträning för att mjuka upp kroppen. Nackdelen här är att du då kan ge kroppen en rejäl chock när det är dags för match.

FÖRSTA MATCHERNA DRAR IGÅNG. Det går undan, de lättare klasserna brukar bjuda på snabba och konditionstäta bataljer. Jag blir direkt imponerad, det går som väntat undan, och inte nog med det, samtliga matcher är tekniska, riktigt tekniska, och jag har första parkett. Flera av deltagarna visar riktig hög klass, klart mer tekniska än när jag



Alla matcher börjar stående, du kan inte vinna på en kast som i Judo. Istället slutar majoriteten av matcherna på marken.

började träna.

Alla matcher börjar stående, du kan inte vinna på en kast som i Judo. Visst det finns absolut tekniker där du kan få din motståndare att klappa av ståendes, majoriteten av matcherna slutar ändå på marken. På marken fick vi se rörelser som rutinerade yogalärare skulle bli avundsjuka på och breakdansare från Brooklyn att packa ihop och gå hem.

Som exempel på det där med att inte kunna välja sina motståndare får jag en fråga i en av pauserna i lättviktsklassen. "Är det ok att jag kör i tungvikt? Jag åkte ut och eftersom vi är så många, är mina matcher över." Jag tittar upp och möter blicken från

en av lättviktarna som för någon match sedan mycket riktigt förlorat och vill få fler matcher. Björn och jag tittar på varandra, klart han ska. Sagt och gjort, han skrivs in i tungviktsklassen och försvinner bort till nästa matta.

Kamperna hos oss fortsätter, vilket var lätt tungvikt, en riktig holmgång som där båda slet tappert. De driver på i hårt tempo även de. Åter avancerade tekniker och explosiva tävlande. Jag möter en av kombattanterna efteråt i omklädningsrummet som sitter och andas tungt. **"Det var länge sen jag blev så här slut, är helt färdig".**

Damerna visade hög klass i Gi och bjöd på riktigt bra matcher. Riktigt roligt att de

tagit sig från så skilda platser i Sverige för att tävla. All heder till den dedikationen!

Det är något att lyfta, den fysiska ansträngningen under en match. Två personer som under 5-6 minuter ger allt mot varandra, den urladdningen är svår att efterlikna på annat sätt än på mattan, tro mig, jag har försökt på alla möjliga sätt. Jag har ännu inte fullt ut kunnat pressa fram den totala mjölksyrenivån, eller återskapa muskelkonditionen som krävs för hela kroppen.

TUNGVIKTARNA, det är en annan form av kamp. Här finns fortfarande smidighet och rörlighet, om något



mindre än i de andra lättare klasserna, det som saknas där ersätts däremot av kraft och styrka. Det var precis vad vi fick se. Troligtvis hoppade nålen till på seismiska institutet i Uppsala när de höga kasten dundrade kombattanter i mattan.

När klasserna för nybörjare och avancerade var avklarade kunde vi gratulera samtliga modiga deltagare, alla som klev upp på mattan är för mig vinnare. Med det sagt kunde vi dela ut 20 medaljer! Apropos det där med att vi inte kan välja våra motståndare, den som i all hast frågade efter fler

matcher och skrevs in i tungvikt, tog brons, och missade att det fanns en viktclass i mellan.

Efter lunchen var det dags för No-Gi delen av tävlingen. Det var fritt att anmäla sig till de olika klasserna. Det gjorde att några hade haft helt olika uppladdningar inför dessa matcher.

Vi hade samma upplägg här som i de första med Gi, det som var extra roligt här var en klass för nybörjare i damklassen.

Det vi fick se i Gi-klassen upprepas, med extra allt. I och med att alla bär shorts och tightare t-shirts, rash

"Här vill alla att du ska bli bättre, för då måste jag vässa min kunskap för att matcha dig."

guard, för att minska risken för att fastna med fingrar så är matcherna snabbare, rent fysiskt. Du har det "enklare" om det nu är möjligt att ta dig ur situationer i och med att du inte får hålla i kläderna. Det som då brukar vara motmedlet är mer kraft, explosivitet och styrka. Jag är helt säker på att forskarna

"Jag såg en match där de två kombattanterna, efter matchen, gick bort till en folktom del av mattan så segraren kunde visa vinsttekniken för motståndaren."



i Uppsala åter satte kaffet i halsen när tungviktsklassen skickade folk i mattan med kast som startade nere i källaren.

Jag skulle kunna kopiera in texten ovan för förmiddagens matcher, det blev teknik-bonanza och riktigt, riktigt bra matcher. Nu överdriver han, tänker du kanske, tätt följt av, jag borde varit där. Svaret är nej och ja.

DET VAR PRECIS SÅ BRA matcher som jag skriver, jag hade fått ta hela tidningen i anspråk för att kunna referera allas prestationer och du borde varit här. Om inte annat för att uppleva atmosfären och se kollegialiteten och broder- och systerskapet.

Jag såg en match där de två kombattanterna, efter matchen, gick bort till en folktom del av mattan så segraren kunde visa vinsttekniken för motståndaren. >>



Just det här beteendet har jag sett på flera tävlingar runt om i världen och det är fascinerande.

Här vill alla att du ska bli bättre, för då måste jag vässa min kunskap för att matcha dig. Vi lyfter varandra för att ge självförtroende, vi tar det inte för givet att bygga mitt eget. Så när dagen var över kunde vi pusta ut och nöjt konstatera att det första svenska mästerskapet i Brasiliansk Jiu Jitsu för poliser och blivande poliser var över.

Det var en utmaning med lärdomar och vi började direkt diskutera när vi skulle köra nästa tävling, kanske

ett nordiskt? Det hade varit episkt. Vi får skissa vidare på den planen på den stundande banketten.

JAG KAN INTE SLUTA LOVORDA de modiga personerna som denna dag gjorde sin tävlingsdebut på mattan. Kom ihåg prestationen att kliva upp och satsa allt, oavsett utgång och resultat. Lär av förlusten för att komma igen starkare och mer teknisk, minns segerns sötma och ödmjukheten den kräver. Efter din batalj på mattan har ni blivit en ännu bättre tillgång för er kollega och ni har blivit mer något

farligare för vår motståndare.

Tack alla ni som ställde upp gratis och osjälviskt, utan er hade denna dagen inte kunnat genomföras, ni vet vilka ni är!

Tack Martin, Micke och Tony som ställde upp som domare, utan er hade det inte varit möjligt! Tack till våra sponsorer Rebels.se, Maurten.com och Latituede65, ni gjorde tävlingen proffsigare och godare.

Tack till Piketens IF, Svenska Polisidrottsförbundet och Göteborgspolisens IF för att ni ställde upp både ekonomiskt och praktiskt med stöd och råd!

RESULTAT /// POLIS-SM BRASILIANSK JIU JITSU 2022

Damer gi

1. Eva-My Persson, Gävle
2. Frida Karlsson, Älmhult
3. Hanna Malmgren, Malmö

Herrar nybörj. lättvikt Gi

1. Joel Larsson, PHS Stockholm
2. Martin Ankarberg, Stockholm
3. Samuel Orsholm, PHS Sthlm

Herrar nybörj. mellanvikt Gi

1. Marcus Gelotte, Göteborg
2. Mathias Jansson Kotirinne PHS Sthlmz

Herrar nybörj. tungvikt Gi

1. Ville Hissa PHS, Stockholm
2. Andreas Åberg Göteborg
3. Jonathan Hallet Göteborg

Herrar Avanc. lättvikt Gi

1. Halil Bas PHS, Stockholm
2. Mikael Eriksson Helsingborg
3. Michell Gunnarsson Göteborg

Herrar avanc. mellanvikt Gi

1. Karl Rashed Strid, Sthlm Nord
2. Joar Hjelm, Göteborg
3. Daniel Svensson, Göteborg

Herrar avanc. tungvikt Gi

1. Christoffer Ellerås, PHS Sthlm
2. Anders Johansson, PHS Stockholm
3. Max Bengtsson, PHS Stockholm

Damer nybörjare. NoGi

1. Frida Karlsson, Älmhult
2. Lovisa Kotilainen Nyköping
3. Amelie Witchard, PHS Stockholm

Herrar nyb. lätt/mellan NoGi

1. Samuel Orsholm, PHS Sthlm
2. Marcus Cvetkovski, Växjö
3. Martin Ankarberg, Stockholm

Herrar nyb. tungvikt NoGi

1. Ville Hissa, PHS Sthlm
2. Nicklas Larsson, Polisutb. Borås
3. Mathias Jansson Kotirinne, PHS Sthlm

Herrar avancerade lättvikt NoGi

1. Max Bengtsson, PHS Sthlm
2. Patrik Villaflor, PHS Sthlm
3. Halil bas, PHS Sthlm

Herrar avanc. mellanvikt NoGi

1. Emil Spindel, Uddevalla
2. Daniel Svensson Göteborg
3. Karl Rashed Strid, Sthlm Nord

Herrar avance. tungvikt NoGi

1. Christian Palander ,Uddevalla
2. Mike Sernemo, Polisutb. Borås
3. Christoffer Ellerås, PHS Stockholm

Damer avancerad NoGi

1. Eva-My Persson, Gävle
2. Nina Muller, PHS Sthlm
3. Emelie Johansson, Karlstad

POLIS-SM SKIDOR /// ÖRNSKÖLDSDVIK /// 15-16 MARS 2022

Kollegor på glid i Övik

Örnsköldsvik välkomnade deltagarna till vintriga förhållanden och många olika grenar när Polis-SM i skidor gick av stapeln. En riktig veteran ställde sig på startlinjen i år, 57 år efter sitt första polismästerskap.



"Örnsköldsviks brandmän drog det tyngsta lasset i arrangemanget."

TEXT>> URBAN VESTMAN
FOTO>> CHRISTOFFER SUNDELIN

Årets skidtävlingar var ett samarrangemang mellan Polisidrottsföreningen kamraterna i Örnsköldsvik och Örnsköldsviks brandmäns IK och avgjordes den 15-16 mars.

Tävlingarna började med längdtävlingar i klassisk stil på Skyttis idrottsanläggning. Den lokala klubben Hägg-lunds skidor hade ordnat fina förhållanden i ett 5km spår. Tävlingarna avgjordes i 5, 10 eller 15km beroende på åldersklass.

Startordningen blandade mellan poliser och brandmän, totalt var det 15 poliser och 30 brandmän som kom till start. Efter ett inledande snöfall strax innan start sprack det upp och blev en solig dag med ca 5 grader kallt. Det blev en fin tävling där någon klagade på dåligt glid men det kan även bero på slarv med försåsongsträningen. >>



TÄVLINGSDAGEN fortsatte sedan i Åsbacken där storslalom stod på agendan. Tävlingsarna avgjordes i två åk. Noterbart är att bland brandmännens tävlingar kunde man välja mellan skidor, telemark och snowboard. Poliserna höll sig endast till skidor. Tävlingsarna bestod dessutom av en kombinationstävling där tid i längdåkning och tid i storslalom vägs samman till en egen resultatlista.

Efter den första dagens tävlingar samlades de tävlande och funktionärer till en gemensam middag med prisutdelning. Festligheterna hölls i Guldbaren på Hägglunds arena, Modo hockeys hemmaplan. Det blev en trevlig kväll med god mat, trevliga samtal samt prisutdelningar.

På tävlingarnas andra dag delade poliser och brandmän på sig. Brandmännen

genomförde sina längdstafetter på Skyttis arena medan poliserna begav sig till Bredbyn.



I BREDBYN började dagen med skidskytte över 4x1,5km med fyra skjutningar mot fallmål. Varje åkare sköt 5x4 skott där varje bom kostade 1 minuts tidstillägg. Det var åtta åkare som kom till start i denna disciplin där skytte sker med vapen i kaliber.22.



Efter fin åkning och gott skytte stod Göteborgs Johan Dire överst på pallen.

Noterbart är att två av deltagarna valde att köra en egenpåkörd straffrunda under tävlingen. Detta kan ha berott på arrangörens ofullständiga skyltning.

Efter skidskyttet följde en stunds vila och energipåfyllning innan skidfältskyttet tog vid.

Denna gren genomförs i klassisk stil och skyttet genomförs med tjänstevapen mot fältskyttemål. Sex skjutstationer med sex skott vid varje skjutstillfälle. Totalt 36 skott och 2 minuters tillägg för varje bom. Banan hade kortats ner till 7,5km då flertalet av de startande hade kört ett lopp tidigare samma dag.

Tävlingarna gick i fina men krävande spår. Skytte var genomgående gott där två åkare hade full pott, Erik Ericsson Göteborg och

Jimmie Ström Sundsvall.

EFTER TÄVLINGARNA följde prisutdelning i det soliga vädret och deltagarna kunde påbörja sina hemfärder. Noterbart från skidfältskyttet var att när tävlingarnas ålderman Kent Borlid gick i mål så stod andra deltagare i en åreport med sina skidor. Kent genomförde sitt första Polismästerskap 1966, respekt.

Arrangörerna vill tacka alla deltagare som tog sig tid att besöka våra tävlingar och göra dessa till en trevlig tillställning. Vi vill även tacka Örnsköldsviks brandmän som drog det tyngsta lasset i arrangemanget och var anledningen till att vi kunde arrangera detta. Dessutom tackar vi Hägglunds skidor, Friska viljors alpina klubb, Anundsjö If och Anundsjö skidskytte. Utan deras stöd och hjälp hade det inte gått att genomföra dessa tävlingar.



RESULTAT /// POLIS-SM SKIDOR 2022

LÄNGD

D21 5 km

1. Jenny Danielsson Sundsvall
2. Maria Gustafsson Övik.
3. Emelie Eriksson Övik

H35 10km

1. Jimmie Ström Sundsvall
2. Rikard Ingvarsson Göteborg
3. Erik Nissle Linköping

H40 10km

1. Niklas Sellin Sundsvall
2. Sebastian Persson Göteborg
3. Ulf Eneroth Örnsköldsvik

H45 10km

1. Johan Dire Göteborg
2. Urban Vestman Örnsköldsvik
3. Stefan Olsson Varberg

H70 5km

1. Kent Bolid Gävle

KOMBINATION

D21

1. Maria Gustafsson Övik

H35

1. Erik Nissle Linköping
2. Urban Vestman Övik
3. Stefan Olsson Varberg

SKIDFÄLTSSKYTTE

D21

1. Jenny Danielsson Sundsvall
2. Annica Bronemo Övik

H35

1. Erik Nissle Linköping
2. Jimmie Ström Sundsvall
3. Rikard Ingvarsson Göteborg

H40

1. Niklas Sellin Sundsvall
2. Sebastian Persson Göteborg
3. Ulf Eneroth Örnsköldsvik

H50

1. Urban Vestman Örnsköldsvik
2. Stefan Olsson Varberg
3. Kent Borlid Gävle

SKIDSKYTTE

1. Johan Dire Göteborg
2. Rikard Ingvarsson Göteborg
3. Niklas Sellin Sundsvall

STORSLALOM

D35

1. Maria Gustafsson Örnsköldsvik

H35

1. Jerker Peinerud Sundsvall
2. Erik Nissle Linköping
3. Urban Vestman Örnsköldsvik

”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, företagseven 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 padelserieser 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

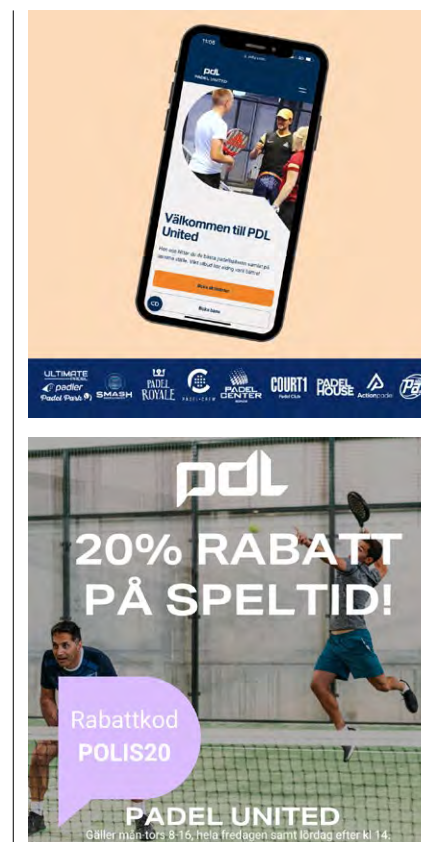
kl 8-16, hela fredagen samt lördag efter kl 14. Efter du bokat din tid och spelat i vår hall. Prata med vår reception så lägger vi in så du framöver har stående rabatt hos oss.

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 företagseven 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. ■





djurID.se
SKKs ÄGARREGISTER

För att ni lättare ska kunna hitta varandra om olyckan är framme.



ASSISTANCEKÅREN
020-912 912

SVERIGES BÄRGNING OCH VÄGASSISTANS

Teckna Assistancekåren
Väghjälp för personbil, husbil, husvagn, laddassistans eller lastbil och försäkra dig om att det är vi som kommer!

Försäkringen gäller oavsett vem som kör fordonet.

Teckna här:



Vill du bli en del av Assistancekåren?
Våra åkerier har alltid behov av personal, heltid som deltid.

www.assistancekaren.se

I samhällets tjänst!
Bärgning dygnet runt, oavsett försäkring.



En stark kraft inom polisidrotten

Möt Stefan Eklund, en pionjär inom polisens kraftsport och mästare i bänkpress med det personliga rekordet på 205 kg. Han delar med sig av berättelser ur kraftsportshistorian och sin egen karriär.



För många poliser är bänkpress den styrkeövning som redan under polisutbildningen gav ett stort och starkt intryck. Under många år var bänkpress en av de examinerande styrkementen under utbildningen. Damer skulle bänka 30 kg minst 10 repetitioner och herrar 50 kg minst 10 repetitioner. För många var de fysiska examinationerna även en tävling. Det fanns skolrekord att försöka slå, dock mer eller mindre omöjligt då rekorden för både män och kvinnor låg på över 200 repetitioner. Det man i alla hade chans på, var att få den fina utmärkelsen sabeln

som tilldelades skolans bästa fyselev, en man och en kvinna.

Jag var en av de studenter som tog bänkpressträningen på största allvar. Så pass allvarligt att jag blev fast och ville fortsätta bänkträningen även efter klarad examination. Jag tog kontakt med Stockholms Polisens Kraftsportsektion och började tävla i bänkpress.

Det var då jag träffade Stefan Eklund för första gången. Stefan var då ordförande i Stockholms Polisens Kraftsportsektion och visade upp ett enormt engagemang för idrotten och alla som tävlade för klubben. >>



2016 tog Stockhoholm hem guldet i bänkpress för lag. Stefan här i mitten.



Deltagare vid Polis-SM i styrkelyft 2010.



Pallplatserna för lag i bänkpress 2017. Stefans lag Stockholm kom trea.

Tyvärr har Stockholms Polisens Kraftsportsektion gått i graven väldigt nyligen, november 2022, och Stefan har bara något år kvar till pension från Polismyndigheten.

Så vad kan inte passa bättre än att få ta ett snack med Stefan och få höra mer om hans tid som polis och ordförande då han tillfört Polisidrotten väldigt mycket under många år.

REDAN PÅ 80-TALET

började Stefan engagera sig i kraftsporten. Man körde då träningar och tävlingar på Polishuset Kronoberg i Stockholm. Det var då både tyngdlyftning och styrkelyft man hade i samma sektion. 1996 blev styrkelyftet en egen sektion inom Polisidrotten. Man var då inte bara ansluten till Svenska Polisidrottsförbundet utan även till Riksidrottsförbundet. Så de som tävlade för polisen kunde även delta i

civila tävlingar med giltiga licenser för tävlande.

1987 körde Stefan sista första tävling i bänkpress på Polishuset Kronoberg. 1998 gick han med i styrelsen, 1999 var han med och arrangerade World Police & Fire Games (WPPFG) som då gick i Stockholm. Ett arrangemang som ännu beryktas som ett av de bästa i WPPFG historia. Tyngdlyftningen och styrkelyftet ihop hade ca 550 lyftare under WPPFG.

Bara skyttet var den tävling som hade fler deltagare än kraftsporten. Det var både kul och tufft att vara både tävlande och funktionär. Det var långa dagar under ett sexdagars långt

arrangemang.

Detta arrangemang blev så att säga startskottet för Stefans engagemang i Polisens Kraftsport.

Under åren 2002–2022 har Stefan varit ordförande för Stockholms Polisens Kraftsport.

Stefan har under dessa 20 år varit ansvarig för arrangemang av en hel del tävlingar. Serietävlingar som är fyra per år, distriktsmästerskap, svenska mästerskap, nordiska mästerskap ett världsmästerskap i bänkpress och väldigt många Svenska Polismästerskap. Samtidigt har han också deltagit i dessa tävlingar som atlet och presterat riktigt bra.

Stefan har under dessa 20 år varit ansvarig för arrangemang av en hel del tävlingar. Serietävlingar som är fyra per år, distriktsmästerskap, svenska mästerskap, nordiska mästerskap ett världsmästerskap i bänkpress och väldigt många Svenska Polismästerskap. Samtidigt har han också deltagit i dessa tävlingar som atlet och presterat riktigt bra.

VM I BÄNKPRESS gick 2005 och krävde flera år av förberedelser.

Stefan tror att han kan ha deltagit i ca 20 Svenska Polismästerskap i bänkpress och arrangerat över 10.

Stefans starkaste tävlingsminne är då han tog Guld på WPPFG i Fairfax USA, 2015.

Han gjorde där ett världsrekordförsök i klass 110 kg. Han fick dock inte med sig det, 162,5 kg var världsrekordet och Stefan fick med sig 160 kg. Stefans personliga rekord är 205 kg som han tog på Polis SM år 2000.

Stefan har hållit sig till att tävla i bänkpress. Knäböj och marklyft som ingår i styrkelyftet har han lämnat åt de andra. Stefans första tävling i bänkpress var 1987 som tidigare nämnts och då tog 150 kg som räckte till ett silver. Han minns tävlingen, det var mycket publik inne på polishuset Kronoberg. Så mycket mer publik än vad det är numera på tävlingarna.

DET ÄR INTE BARA poliser som tävlat för Polisens Kraftsport utan föreningen har även varit öppen för civila i och med att den varit ansluten till Riksidrottsförbundet. Det har varit övervägande poliser som varit medlemmar men även en hel del civila genom åren som har tagit med sig mycket lyckosamma resultat både nationellt och internationellt.

Föreningens medlemmar har kammat hem titlar från både EM samt VM. Värt att nämna är att föreningen varit mycket populär, så pass att man har varit tvungen att säga nej och haft kö till blivande medlemmar för att det varit fullt.

KRAFTSPORTEN har haft sin verksamhet under 16 år i lokaler hos Södermalmspolis. Avtalet var att föreningen stod för träningsutrustning i lokalen och då fick de hålla till där. Träna och

”Föreningen har varit mycket populär, så pass att man har varit tvungen att säga nej och haft kö till blivande medlemmar.”

arrangera tävlingar. Men så plötsligt fick de efter alla år inte vara kvar av säkerhetsskäl. Stefan förstår inte varför då gymmet ligger utanför skalskyddet. Men beslutet var fattat och det fanns inte mycket att göra.

Föreningen försökte hitta alternativa lokaler att träna på men hittade inget bra som skulle fungera. Så det var bara att inse att det inte fanns så mycket mer att göra än att lägga ner efter 88 år vilket är så sorgligt.

Det Stefan tar med sig från sin tid inom Kraftspor-

ten har varit att för egen del hålla sig i form, vara stark och kunna prestera. Men viktigast har varit kompisarna och den sammanhållning som varit inom kraftsporten.

Alla som alltid ställt upp på flera sätt under tävlingar och andra arrangemang. Utan det hade Stefan definitivt inte orkat.

Om ett år ungefär är det dags för Stefan att gå i pension. Han har under sin tid hos Polisen varit på en hel del olika ställen. Han startade 1980 med att åka radiobil på Södermalm, vaktdistrikt 3 som det då hette. 1991 gick Stefan över till spaningsverksamheten på Södermalm. Där var han kvar till 2007 då han började jobba fackligt på heltid. Stefan var fackligt engagerad redan från 90 talet men bara som sidouppdrag. Stefan har från 2010–2022 även suttit i den nationella förbundsstyrelsen.

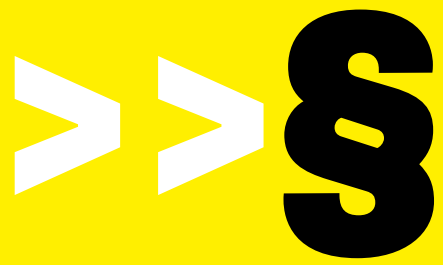
Nu sista året innan pension jobbar Stefan med

interna disciplinärenden. Exempel på ärenden är när Poliser missbrukat sin Polislegitimation, glömt sitt vapen någonstans och en hel del ärenden från sociala medier då poliser visar upp sig och gör saker som kan anses olämpligt. Stefan kände att det var lagom att kliva av det fackliga arbetet efter att ha fått igenom fler bra satsningar för polisernas löner.

Stefan är nu 63 år gammal, han bor tillsammans med Jane sedan 4 år tillbaka i Nacka. Två söner, Henrik och Daniel som är utflugna.

Stefan avslutar med att säga att om de fått ha kvar lokalen på Södermalm hade han definitivt inte slutat att engagera sig i kraftsporten. Så det är verkligen synd att det blev som det blev.

Jag tackar Stefan för att du ville ställa upp och berätta om dig själv och lite kraftsportshistoria. Jag önskar dig lycka till sista året inom Polisen.



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

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

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

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

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

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

Så snart ni kan skall ni tillgodose Förbundsmedia med:

- Inbjudan med bild och/eller logotyp
- Tävlingsprogram / Startlista
- Information om tävlingen samt annan kurios 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

Snabbt. Enkelt. Tryggt.

Vi finansierar svensk idrott samtidigt som vi snabbt hjälper 6000 företag med pengar.

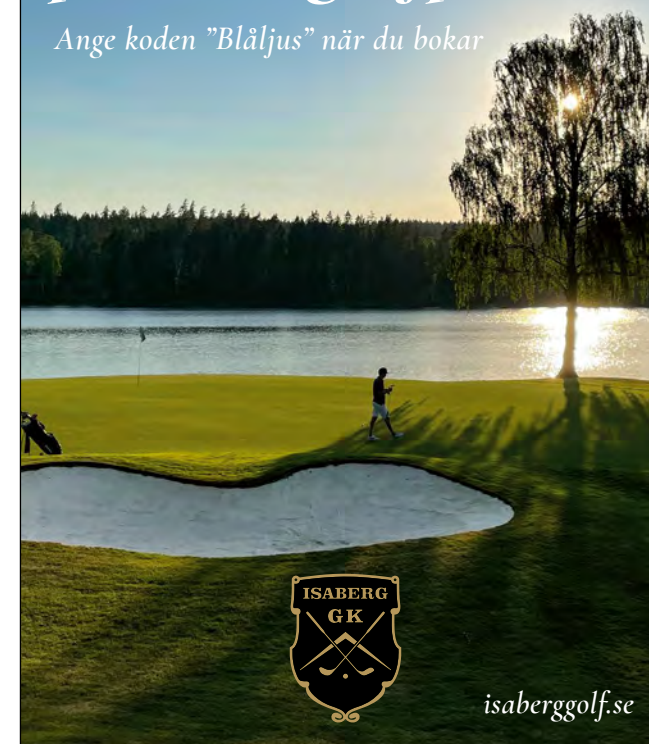
Vi köper över 98 procent av alla inskickade fakturor och när du säljer dina fakturor på morgonen har du pengarna samma dag.

www.prioritet.se

Prioritet Finans
Vi fixar pengarna, du lönsamheten

11,2% rabatt på alla golfpaket

Ange koden "Blåljus" när du bokar



isaberggolf.se

Vill du jobba vid Sveriges *bästa* *polisutbildning*?

Polisutbildningen vid Högskolan i Borås är en av Sveriges mest populära polisutbildningar. Här jobbar bland annat poliser, jurister, kriminologer och idrottsvetare sida vid sida för att förbereda framtidens poliser.

Polisutbildningen i Borås har sedan starten 2019 växt till att idag bestå av ca 100 medarbetare och vi har ett fortlöpande behov av akademiska lärare och polislärare till vår utbildning.

HB.SE/POLIS/JOBBAHOSOSS



Ett kök för alla tillfällen



trangia
Made in Sweden since 1927



Inbjudan till Polis-SM //Golf

Plats >> Läckö Golfklubb

Datum >> 24-25 augusti 2023

Arrangör >> Skarborgspolisens IF

TÄVLINGSBESTÄMMELSER

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

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/poängboge/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. Tävligen ingår inte i SPM. Utanför mästerskapet spelas också individuell poängboge. 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 Skarborgspolisens idrottsförening BG 5871-1722 eller swish 1236819742. Ange Polis-SM och namn

BOENDE

På Läckö GK finns flera ställplatser som koster 175 kr/natt. Företag 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 bäddstugor. Se www.lackostrand.se. Det ligger 12 km från banan

I Lidköping finns flera alternativa stugor på Kronocampingen. 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 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 mountainbike-lopp 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 fåbodstugor 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 beräknat 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



Demonstrationsenhet för det självinställande kullagret. Cirka 1915. Från SKFs historiska samlingar i Göteborg.

Ja, må du lera!

I början av 1900-talet ställde göteborgsleran till det rejält. Byggnader satte sig, fabriksgolvlutade, maskiner kärvade. Driftstoppen stod som spön i backen, och ingen kunde lösa problemet med de snedställda maskinelementen. Ingen utom Sven Wingquist – ingenjören och grundaren av SKF. Hans fiffiga kullager, som snurrade på trots att maskinen det satt i hamnade på sniskan, innebar ett våldsamt lyft för driften, energiåtgången och säkerheten i Gamlestadens fabriker. Så nu när vår kära stad fyller 400 år passar vi på att fira den göteborgska lera lite extra. För utan den, inget SKF.

Är du nyfiken på hela historien? Läs mer på skf.com



//INBJUDNINGAR TILL MÄSTERSKAP



Inbjudan till Polis-SM //Pistol

Plats >> Rödbergets och Gammelängs skjutbanor, Boden

Datum >> 13-15 juli 2023

Arrangör >> Luleåpolisens Sk&lk 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.



Inbjudan till Polis-SM //Innebandy

Plats >> Jönköping

Datum >> 8-9 november 2023

Arrangör >> Jönköpingspolisens skytte & idrottsförening

DATUM/TID

8-9 november 2023. Start gruppspel onsdag 8 november 13.00 – ca 22.00.

Fortsatt gruppspel torsdag 9 november ca 08.00 – finaler ca 16.00. Därefter bankett på Elite Stora Hotellet i Jönköping torsdag kväll.

SPELPLATS

Jönköpings Idrottshus. 5 hallar under samma tak. Gångavstånd till Elite Stora Hotellet.

TÄVLING

Ambition om att kunna ta emot samtliga anmälda lag som anmäler sig till

mästerskapet/slutspelet. Om det visar sig att antalet anmälda lag är större än kapaciteten av halltid återkommer vi med eventuellt kvalspel.

Mästerskapet består av en dam- och en herrklass. Gruppspel-Slutspele-Finaler.

ANMÄLAN/AVGIFT

Anmälan senast 31 April. Anmälan via mail till johan.axell@polisen.se Skriv namn på lag, dam- eller herrklass, samt kontaktuppgifter mail och mobilnummer till lagansvarig.

Anmälningsavgift 2000 kronor/ lag betalas senast 31 Mars till

Jönköpingspolisens Skytte & Idrottsförening på swish 123 653 8193. Var noga med att notera vilket lag och klass betalningen avser.

HOTELL/BANKETT

Banketten kommer hållas i Spegelsalen på Elite Stora Hotellet i Jönköping torsdag 9 november ca 19.00. Hotellet har spärrat rum med avtalade priser fram till 31 maj. Därefter gäller ordinarie priser i mån av plats. Priser fram till 31 maj: Dubbelrum 1114:-, Trippel 1514:-, Fyrbädd 1914:-. Boka via mail på info.jonkoping@elite.se Uppge "Polis SM i Innebandy". Mer info angående bankett kommer senare.



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 slutspele 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.



Inbjudan till Polis-SM //Padel

Plats >> Åby padel, Göteborg

Datum >> 22-23 september 2023

Arrangör >> Göteborgs Polismäns IF

SAVE THE DATE

Göteborg och Åby Padel, everypadel den 22-23 september start ca 11:00 den på fredagen.

PRIS

700kr per lag.

KLASSER

Herr A och B, Dam A och B

BOENDE

Åby hotell, boka boende själva på boka. abyhotel.se använda rabattkod SM2023 i fältet rabattkod.

BANKETT

På Åby lördagen den 23:e september efter sista matcherna. Pris för bankett är 400kr. Då ingår varmrätt, efterrätt en valfri dryck (vin/öl) till maten.

Allt kommer spelas i samma arena och anläggning. Åby har 21 banor under samma tak. Anmälan är inte öppen än men kommer ske via Rankedin. Anmälan kommer samt en fullständig inbjudan kommer inom kort. Håll utkik på www.polisidrott.se

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



Inbjudan till Polis-SM //Springskytte

Plats >> Stockholm

Datum >> 25 augusti 2023

Arrangör >> Stockholmspolisens skytteförening

PLATS

Grimsta skjutbana, Kanaans väg 76, Bromma, Stockholm

DATUM

Fredag 2023-08-25

TID

Tre stycken startheat om max 15 tävlande kl 12:00, 13:30 och 15:00. Prisutdelning för samtliga klasser efter sista heatet. Starten kl 15:00 utgår om den inte krävs för antalet deltagare.

KLASSINDELNING

DH21, DH35, DH50, H60, H65 och H70. Vid för få anmälningar i en klass sker sammanslagning av klasser enligt Svenska pistolskytteförbundets regler.

UTFÖRANDE

Terränglöpning 6 varv i slinga om cirka 1 km (cirka 600 m för H65/70). Efter varje varv skjutstation med 6 skott per tillfälle, totalt 36 skott. Skjutavstånd 20 m. Varje tävlande tilldelas två precisionstavor och fördelar själv max 18 skott per tavel. Vid första skjutstillfället är stödhand inte tillåten. Vid andra till sjätte skjutningen är stödhand tillåten. Innan start läggs ammunition och magasin på anvisad skjutplats.

STRAFFTIDSTILLÄGG

Träff i valör 7-10 (svart område) = inget tillägg på tävlingstiden

Träff i valör 4-6 = 30 sekunder tillägg på tävlingstiden per träff

Träff i valör 1-3 samt bom = 60 sekunder tillägg på tävlingstiden per träff/bom

SLUTTID: Löptid + eventuella strafftidstillägg.

VAPEN OCH VAPENHANTERING

Tjänstevapen Sig Sauer och Walther 7,65. Tilldelat tjänstevapen ska användas. Vapenhantering och laddning får endast ske på anvisad skjutplats. Tävlade ska bära vapen i hölster under löpningen. Övrig tid ska vapnet förvaras i hölster eller annan bäranordning. Propp behövs inte, då vapnet ska vara hölstrat. Kontroll av tomt magasin och tomt vapen ska ske efter målgång eller avslutad skjutning. Vapenkontroll ska utföras i god tid innan start.

SÄKERHET

Springskytte ställer krav på deltagarens egna ansvar. Mindre överträdelser medför strafftidstillägg till sluttiden. Större överträdelser medför diskvalificering.

Hörselskydd ska användas vid skjutplats.

ANMÄLAN

Anmälan via e-post daniel@takayama.se innehållande namn, födelseår, dam/herr, klubbtilhörighet samt önskat startheat 1:a, 2:a och 3:e alternativ. Anmälan senast 2023-07-31.

STARTAVGIFT

100 kr via Swish till 070-3123151

FÖR YTTERLIGARE INFORMATION

Daniel Takayama, daniel@takayama.se samt 070-3123151 alternativt Göran Palm, goranpalm78@hotmail.com samt 076-7976582.

FÖRTÄRING OCH SERVICE

Efter genomfört lopp bjuds det på kaffe/smörgås/fikabröd vid klubbstugan. Klubbstugan står öppen och erbjuder möjlighet att förvara väskor samt toalett. Dusch kan ej erbjudas. Parkeringen vid banan är allmän och erbjuder normalt sett gott om plats.

TÄVLINGSJURY

Enligt anslag på banan tävlingsdagen.



Inbjudan till Polis-SM //Dynamiskt skytte

Plats >> Ludvika

Datum >> 27-28 maj 2023

Arrangör >> Svenska Polisidrottsförbundet

DATUM

Lördag 27 maj och söndag 28 maj

PLATS

Gräsmossens Skjutbana i Ludvika

OMFATTNING

8 stationer, minst 158 skott
Anmälningsavgift: 400kr/ start. Lagavgift 0kr/lag

Klasser pistol: Produktion, lady, senior och supersenior.

Klasser PCC: Lady, senior och supersenior. Lagtävling i pistol samt PCC

SCHEMA

Lördag FM MP5, Lördag EM pistol, Söndag FM pistol, Söndag EM MP5

Antingen skjutet man lördag eller söndag, känner man att man har pallchans så bör man välja att skjuta på söndagen

REGLER

Grenbestämmelser SPI Dynamiskt skytte samt senaste IPSC regelboken. Webbplats pistol: <https://shootscoreit.com/event/22/16981/>

Webbplats PCC: <https://shootscoreit.com/event/22/17092/>

PRISUTDELNING

Senast 30 minuter efter sista skott på söndagen. Priser kommer vid behov att skickas till respektive skytt.

ORGANISATION

RM: Tobias Hården, Masarnas Dynamiska Skyttar. MD: Merima Åström & Fredrik Söderlund, Bergslagens Skyttar

KONTAKT

Via kontaktfunktionen på match i SSI, eller via e-post m@snsab.com.

UTRUSTNING

Av myndigheten tilldelad utrustning, respektive divisionsregler tillämpas enligt IPSC regelhandbok med vissa undantag, se grenbestämmelser för dynamiskt Skytte.

ÖVRIGT

Mikro i paviljong. Lunch finna att beställa via SSI. Kaffe och enklare fika kommer finnas på plats. Tillgång till toalett finns i paviljong. Se filer på SSI för tips på boende.

Inbjudan till Polis-SM //Cykel

Landsväg Tempo >> Borås 10 september

Mountainbike >> Alingsås 11 september

Anmäl intresse till marcus.claudelin@polisen.se
Läs mer på sidan 11.



Euro-Lans levererar trygga och säkra fordon för Blåljusverksamhet

A photograph of three Euro-Lans vehicles parked in a lot. From left to right: a red van with yellow and white checkered patterns, a blue and white van with "POLIS" and "LIS" markings, and a large yellow truck with "339-9190" on its side. Several flags are flying in the background.

EURO-LANS
NORDIC VEHICLE

eurolans.se
Tel: 0457-45 06 00

>>Kalender över Polis-SM 2023

TÄVLINGSDATUM	GREN	PLATS	ARRANGÖR
22-23 april	Bordtennis	Helsingborg	Ängelholmspolisens Sportklubb
13 maj	Halvmarathon	Göteborg	Göteborgs polismäns IF
27-28 maj	Dynamiskt skytte	Ludvika	Svenska Polisidrottsförbundet
13-15 juli	Pistol	Boden	Luleåpolisens skytte & idrottsklubb
12 augusti	MTB maraton	Sälen	Ängelholmspolisens Sportklubb
24-25 augusti	Golf	Skaraborg	Skaraborgs polisens IF
25 augusti	Springskytte	Stockholm	Stockholmspolisens skytteförening
5-6 september	Fotboll	Malmö	Malmöpolisens Idrotts & Gymnastikförening
10-11 september	Cykel	Alingsås	
20-21 september	Orientering	Tibro	Svenska Polisidrottsförbundet
22-23 september	Padel	Göteborg	Göteborgs polismäns IF
23-24 september	Gevär & K-pist	Uddevalla	
8-9 november	Innebandy	Jönköping	Jönköpingspolisens skytte & idrottsförening
Nytt datum i höst	Handboll	Kristianstad	Kristianstadpolisens Idrottsförening

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

>>Planering över Nordiska polismästerskap



GREN	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 6-7 maj	-	-	-

>>Uppdatera oss om din polisidrottsförening

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

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

>>MIKAELA KELLNER



Har du koll på dina motorförsäkringar?

Tyvärr sker det fortfarande ett stort antal skador i trafiken varje år. Om olyckan skulle vara framme är det viktigt att vara rätt försäkrad. Som grund behöver alla registreringspliktiga fordon ha en trafikförsäkring. Därutöver ser behovet av ett utökat skydd olika ut beroende på fordonets ålder, värde och körda mil med mera.

Vi på Polisförbundet Försäkring hjälper dig gärna med att kartlägga dina behov. Vi erbjuder försäkringar för många olika typer av motordrivna fordon, exempelvis bil, moped, motorcykel och släpvagn.

Under 2023 fortsätter vi erbjuda medlemmar i Polisförbundet:

- **Minst 10 % rabatt på din befintliga försäkringspremie**
- **En 1-årig villkorsgaranti**

Varmt välkommen att kontakta oss redan idag!

Hälsningar Polisförbundet Försäkring



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 Förbättringar kopplade till arbetsmiljön
- 5 Förmånliga försäkringar, 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)

